नवजात शिशु तथा बच्चों की घर में देखभालः

बाल्यकाल के बीमारियों की समेकित देखभाल

आशा प्रशिक्षण-विधि पुस्तिका : खंड 3

डा. हरीश कुमार

और

सर्च टीम

अनुवाद

सुश्री डा सुधा चौहान

(आई. सी. एम्. आर्.)

खंड 3:

मोड्यूल 9 : बीमार शिशु की देखभाल तथा टीकाकरण और पोषण के लिए परामर्श

<u>प्रशिक्षण कार्यशाला 3 में</u>

9अः आंकलन तथा वर्गीकरण

<u>प्रशिक्षण कार्यशाला 5 में</u>

9बः उपचार पहचानना तथा रेफरल पूर्व उपचार करना

<u>प्रशिक्षण कार्यशाला 7 में</u>

9कः परामर्श तथा पुनः जाँच

परिशिष्ट - पोषण : आशा प्रशिक्षण के लिए साहित्य

आशय सूची

प्रशिक्षण कार्यशाला 3

पृष्ठ

मोड्यूल 9 : बीमार शिशु की देखभाल तथा टीकाकरण और पोषण के लिए परामर्श

9अ : आंकलन तथा वर्गीकरण

सत्र 1 : बच्चों की साधारण बिमारियॉं तथा बीमार बच्चे की देखभाल की विधि 719

सत्र 2 : बीमार बच्चे का आंकलन तथा वर्गीकरण : खतरे के लक्षणों का आंकलन तथा वर्गीकरण 722

सत्र 3 : बीमार बच्चे की जॉंच तथा वर्गीकरण : खॉंसी अथवा सॉंस लेने में कठिनाई की जॉंच तथा वर्गीकरण 724

सत्र 4 : बीमार बच्चे की जॉंच तथा वर्गीकरणः दस्त की जॉंच तथा वर्गीकरण 732

सत्र 5 : बीमार बच्चे की जॉंच तथा वर्गीकरणः बुखार की जॉंच तथा वर्गीकरण 737

सत्र 6 : बीमार बच्चे की जॉंच तथा वर्गीकरणः कुपोषण की जॉंच 741

सत्र 7 : बीमार बच्चे की जॉंच तथा वर्गीकरण : एनीमिया (खून की कमी) तथा टीकाकरण, विटामिन 'ए' 'तथा आयरन की जॉंच तथा वर्गीकरण 746

सत्र 8 : वर्गीकरण का मुल्यांकन 751

प्रशिक्षण कार्यशाला 5

मोड्यूल 9 : बीमार शिशु की देखभाल तथा टीकाकरण और पोषण के लिए परामर्श

9ब : उपचार पहचानना तथा रेफरल पूर्व उपचार करना

सत्र 1 : प्रशिक्षणार्थियों का मूल्यांकन तथा पूर्व प्रशिक्षण को दोहराना 753

सत्र 2 : उपचार के बारे में जानकारी तथा अस्पताल भेजने से पूर्व उपचार 758

सत्र 3 : बच्चे का उपचार – रेफरल संबंधी विषय 760

सत्र 4 : बच्चे का उपचार : घर पर ही दवा द्वारा उपचार 763

1. निमोनिया/पेचिश का कोट्रिमॉक्सेजोल द्वारा उपचार

पृष्ठ

सत्र 5 : बच्चे का उपचार : घर पर ही दवा द्वारा उपचार 2. दस्त तथा निर्जलीकरण का ओ आर एस घोल (प्लान बी) पिलाकर उपचार — 766

सत्र 6 : बच्चे का उपचार : घर पर ही दवा द्वारा उपचार 3. तेज़ बुखार तथा एनीमिया का उपचार — 770

सत्र 7 : घरेलू देखभाल — 773

प्रशिक्षण कार्यशाला 7

मोड्यूल 9 : बीमार शिशु की देखभाल तथा टीकाकरण और पोषण के लिए परामर्श

9क : परामर्श तथा पुनः जॉंच

सत्र 1 : बच्चें के आहार का आंकलन करना तथा आहार संबंधी समस्याओं को पहचानना — 779

सत्र 2 : आहार संबंधी सुझाव — 783

सत्र 3 : आहार संबंधी परामर्श — 787

सत्र 4 : फॉलो अप — 793

आशाओं का मूल्यांकन

मोड्यूल 9 अ : बच्चों के बीमारी का आंकलन तथा वर्गीकरण, के समापन पर — 796

मोड्यूल 9 ब : उपचार पहचानना तथा रेफरल पूर्व उपचार करना के समापन पर — 800

मोड्यूल 9 क : सलाह तथा पुनः जॉंच के समापन पर — 804

परिशिष्ठ : पोषण के संबंध में कुछ मुख्य बातें

सत्र 1 : मॉं के स्तनों में दूध नहीं — 808

सत्र 2 : स्तनपान का अवलोकन तथा मूल्यांकन करना — 815

सत्र 3 : आत्मविश्वास जगाना, सहायता करना तथा समझ स्तर की जॉंच करना — 820

सत्र 4 : पूरक आहार –पोषण स्तर को सुधारने हेतु आहार — 824

मोड्यूल 9 : बीमार शिशु की देखभाल तथा टीकाकरण और पोषण के लिए परामर्श
9अ : आंकलन तथा वर्गीकरण

इस मोड्यूल की तैयारी :

प्रत्येक छोटे समूह के लिये आवश्यक प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची

आवश्यक सामग्री	मात्रा
आशा प्रशिक्षण पुस्तिकाः भाग 3	प्रत्येक प्रशिक्षक के लिये 1
प्रशिक्षणार्थी की प्रशिक्षण पुस्तिका, फोटोग्राफ तथा देखभाल चार्ट	प्रत्येक प्रशिक्षण तथा प्रशिक्षणार्थी के लिये 1–1 सेट
विडियो सीडी	1 सेट
केस मैनेजमेंट चार्ट बड़े आकार में दिवार पर चिपकाने योग्य	प्रत्येक छोटे समूह के लिये 1 सेट
रिकॉर्डिंग फॉर्म (मोड्यूल में तथा गॉव में अभ्यास हेतु)	प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी हेतु 10 तथा कुछ अतिरिक्त फॉर्म

कक्षा में सत्र हेतु सामग्री की सूची

प्रत्येक प्रशिक्षण हेतु आवश्यक सामग्री

- नाम पट्टी तथा होल्डर
- कागज़
- बॉल पैन
- रबर
- फेल्ट टिप पैन
- हाइलाइटर
- 2 पेन्सिल
- उत्तर–पुस्तिकायें रखने हेतु फोल्डर या बड़ा लिफाफा

प्रत्येक समूह हेतु आवश्यक सामग्री

- पेपर क्लिप
- पेन्सिल शार्पनर
- स्टेपलर तथा पिने
- अतिरिक्त पेंसिल/ रबर
- पारदर्शी टेप के रोल (2)
- रबर बैंड
- मास्किंग टेप का 1 रोल
- कैंची
- फ्लिपचार्ट पैड तथा मार्कर या ब्लैकबोर्ड एवं चॉक

सीडी प्लेअर की आवश्यकता होगी। आपके कोर्स निदेशक बतायेंगे कि इसका आयोजन कहाँ होगा। इसके अतिरिक्त कुछ अभ्यासों हेतु विशेष सामग्री की आवश्यकता होगी, जैसे दवाइयॉ, ओ आर एस पैकेट, प्लास्टिक की गुड़ियॉ (अथवा तौलिया जिसे तह लगाकर छोटे शिशु के रूप में पकड़ा जा सके)। इस सामग्री की सूची मार्गदर्शिका में दी गयी है। प्रशिक्षण आरंभ करने से पूर्व मार्गदर्शिका पढ़ लें तथा कोर्स निदेशक से सभी आवश्यक सामग्री ले लें।

मोड्यूल 9 : बीमार शिशु की देखभाल तथा टीकाकरण और पोषण के लिए परामर्श
9अ : आंकलन तथा वर्गीकरण

सत्र 1 : बच्चों की साधारण बिमारियाँ तथा बीमार बच्चे की देखभाल की विधि

दिवस : 4

समयावधि : 1 घं.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएँगी:

1. बच्चों की आम बीमारियों का आंकलन तथा वर्गीकरण करने के लिए बड़े आकार के केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग करना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची देखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियाँ

गतिविधि 1: प्रशिक्षण पैकेज की भूमिका

प्रशिक्षण पैकेज में प्रशिक्षणार्थी प्रशिक्षण मोड्यूल, '2 माह से बड़े शिशुओं के स्वास्थ्य तथा पोषण स्तर की देखभाल', चार्ट पुस्तिका तथा विडियो सीडी शामिल हैं।

1. प्रशिक्षण मोड्यूल – इस पुस्तिका में बताया गया है कि आशा 2 माह से 5 वर्ष तक के बच्चों में खॉसी, दस्त, बुखार तथा कुपोषण आदि की जॉच/ देखभाल कैसे करे। उसमें कुछ लक्षणों के चित्र भी शामिल हैं।
2. केस मैनेजमेंट चार्ट – इस में चार्टों की सहायता से समझाया गया है कि इन बच्चों के रोगों का आंकलन, वर्गीकरण तथा उपचार कैसे करें।
3. सीडी – सीडी फिल्म के माध्यम से आशा को रोग के लक्षण पहचानना सिखाया जायेगा।

गतिविधि –2 प्रशिक्षणार्थी प्रशिक्षण मोड्यूल में दिया गया परिचय पढ़े।

गतिविधि –3 बच्चों की आम बीमारियों के बारें में सामूहिक चर्चा करें।

सामूहिक चर्चा का उद्देश्य है उच्च मृत्युदर के लिये जिम्मेदार बच्चों की आम बीमारियों की जानकारी देना। विषय पर चर्चा आरंभ करने के लिये प्रशिक्षणार्थियों के विचार जानने के उद्देश्य से निम्न प्रश्न पूछें

1. पिछले 4 हफ्तों में 5 वर्ष से कम आयु के कितने बीमार बच्चे आपको दिखायी दिये।
2. बच्चों के रोगों के मुख्य कारण क्या हैं?
3. बीमार शिशुओं को उपचार हेतु कहाँ ले जाया जाता है ?

प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि उनके क्षेत्र में शिशुओं तथा बच्चों में मृत्यु के क्या क्या कारण हैं। चर्चा के अंत में बतायें –

- बच्चों में मृत्यु का एक मुख्य कारण संक्रमण हैं।
- 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों में बड़ी संख्या में मृत्यु का कारण है निमोनिया, दस्त तथा कुपोषण।
- आशा निमोनिया, दस्त तथा कुपोषण से ग्रस्त अधिकांश बच्चों का उपचार कर सकती है।
- माँ तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की इस प्रकार से हो रही मृत्यु को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है।

चर्चा के दौरान आशा से इन रोगों के बारे में अपने अनुभव बताने को कहें।

गतिविधि –4 : रंगीन – संकेत वाले मैनेजमेंट चार्टों के बारे में जानकारी देना।

आवश्यक सामग्री

- दिवार पर लगाने वाले चार्ट (केस मैनेजमेंट चार्ट)।

  यदि बच्चा 2 माह से 5 वर्ष की आयु का है, तो उचित चार्ट **'5 वर्ष से कम आयु'** (बच्चे ने अपना पाचवा जन्मदिन नही मनाया है) का प्रयोग करें। (प्रशिक्षणार्थियों को समझायें कि 5 वर्ष तक का अर्थ है कि बच्चे की आयु 5 वर्ष पूरी हुई है)

  3 मुख्य चरणों में कार्य करना है – आंकलन, वर्गीकरण तथा उपचार पहचानना।

  इसके लिए क्रमशः तीन कदम उठाने हैं: सर्वप्रथम आंकलन करें, फिर वर्गीकरण करें तथा अंत में वर्गीकरण के आधार पर उपचार निश्चित करें।

  चार्ट में 3 रंग दिये हैं जिनकी सहायता से उपचार करना हैं और जिसे प्रशिक्षणार्थियोंने पहले सीखा है। इस प्रदर्शन का उद्देश्य है चार्ट में दी विधि से प्रशिक्षणार्थियों को '2 माह से 5 वर्ष की आयु के बीमार बच्चों की जॉच तथा वर्गीकरण' करना सिखाना। उन्हें बताना कि चार्ट में दी गयी विधि सीखने से प्रशिक्षणार्थी निमोनिया, दस्त, मलेरिया, मेनिन्जाइटिस, कुपोषण तथा एनीमिया जैसी गंभीर बीमारियों के लक्षण पहचान सकेंगे।

दिवार पर लगे चार्ट को दिखाते हुये मॉड्यूल में दिये गये प्रशिक्षण के उद्देश्यों से प्रशिक्षणार्थियों को अवगत करायें –

- प्रशिक्षणार्थियों को बताये कि चार्ट के तीन मुख्य भाग हैं । उनके शीर्षक हैं – आंकलन, वर्गीकरण तथा उपचार पहचानना
- प्रत्येक शीर्षक तथा खाना दिखायें। बतायें कि कैसे यह मोड्यूल उन्हें बीमारी का आंकलन तथा वर्गीकरण करना सिखायेगा। इसके बाद वे उपचार पहचानने के बारे में सीखेंगे।
  - माँ से बच्चे के रोग के बारे में पूछें।
  - खतरे के लक्षण देखें।
  - माँ से रोग के लक्षण पूछें:
    - **खाँसी** या **साँस** लेने में कठिनाई
    - दस्त
    - बुखार

➢ मुख्य लक्षण दिखाई देने के बादः
– बच्चे में मुख्य लक्षण से संबंधित दिखाई दे रहे अन्य लक्षण देखें ।
– उपस्थित या अनुपस्थित लक्षणों के आधार पर रोग की पहचान करें।

➢ बच्चे में कुपोषण तथा एनीमिया के लक्षणों की जॉच करें तथा बच्चे के पोषण स्तर का वर्गीकरण करें।

➢ बच्चे के टीकाकरण, विटामिन 'ए' तथा आयरन फोलिक अम्ल की स्थिती की जॉच करना तथा देखना कि उन्हें किसी प्रकार के टीके, विटामिन 'ए' तथा आयरन फोलिक अम्ल गोलियों की आवश्यकता तो नहीं।

➢ अन्य रोगों की जॉच करना।

सारांश

- किसी प्रशिक्षणार्थी से कहें कि केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग कैसे करना है यह समझाएँ (3 रंग के संकेतः लाल, पीला और हरा तथा तीन प्रमुख भागः आंकलन, वर्गीकरण और उपचार पहचानना)
- समझायें कि इस कार्यशाला के दौरान आशा आंकलन तथा वर्गीकरण सीखेंगी। उपचार तथा बच्चे की देखभाल के बारे में इससे अगली कार्यशालाओं में सिखाया जायेगा।

मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
बच्चों की आम बीमारियों का आंकलन तथा वर्गीकरण करने के लिए बड़े आकार के केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग करना।	प्रश्नोत्तर

मोड्यूल 9अ: आंकलन तथा वर्गीकरण

सत्र 2 : बीमार बच्चे का आंकलन तथा वर्गीकरण: खतरे के लक्षणों का आंकलन तथा वर्गीकरण

दिवस : 4

समयावधि : 1 घं.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएँगी:

1. बीमार बच्चे में खतरे के लक्षणों का आंकलन करना।

सामग्री तथा तैयारी

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

प्रशिक्षण गतिविधियाँ

गतिविधि 1: प्रशिक्षणार्थी 'खतरे के आम चिन्हों के लिए जाँच' वाला भाग पढ़ें।

प्रशिक्षक देखें कि अपनी पुस्तिका में पढ़ने के बाद प्रशिक्षणार्थियों को समझ में आ गया है कि क्या पूछना है, तथा क्या देखना है।

गतिविधि 2: विडियो वाला अभ्यास करें

अभ्यास क – खतरे के आम चिन्हों के लिए जाँच

उन्हें विडियो दिखाएँ और उसमें दिये गये उदाहरणों का अभ्यास करने दें।

इस विडियो अभ्यास हेतु:

1. इस कोर्स में दिए गये अभ्यास की विधि प्रशिक्षणार्थियों को समझायें। बताये कि विडियो अभ्यास के दौरान वे निमन बातें करेंगी:
   - विडियो में दिखाये गये प्रदर्शन तथा अभ्यास को देखना।
   - अभ्यास करना तथा अपने उत्तर दर्ज करना और
   - अभ्यास के अपने उत्तरों की विडियों में दिये सही उत्तरों से जाँच करना।
2. प्रशिक्षणार्थियों को बताये कि विडियो के पहले भाग में खतरे के आम चिन्हों के लिए जाँच के बारे में बताया गया है। वे ऐसा बच्चा देखेंगी जो –
   - पी नहीं सकता या स्तनपान नहीं कर सकता तथा
   - सुस्त या बेहोश है।

   इसके बाद वे अभ्यास से यह जानने का प्रयत्न करेंगी कि किस बच्चे में खतरे के लक्षण 'सुस्त अथवा बेहोश' दिखाई दे रहे हैं।
3. तत्पश्चात् विडियो टेप चला दे। कोर्स में विडियो के माध्यम से कराया जाने वाला यह पहला अभ्यास है, अतः प्रशिक्षणार्थियों को सहायता की आवश्यकता हो सकती हैं। यदि वे उत्तरपुस्तिका में उत्तर न लिख

पा रही हो तो उन्हें बतायें कि वे उत्तर कैसे लिखें। यदि कठिनाई हो रही हो तो टेप पुनः चलायें जिससे वे दुबारा देखकर उत्तर लिख सकें।

प्रशिक्षणार्थी विडियो देखें

4. अभ्यास के बाद विडियो बंद कर दें। पूछें कि 'सुस्त तथा बेहोशी' के लक्षण पहचानने में किसी को कठिनाई तो नहीं हुयी? आवश्यक हो तो पुनः टेप चलाकर अभ्यास करवायें। निम्न बातें ज़ोर देकर समझायें :
   - सुस्त बच्चा वह है जिसकी आँखें खुली हुयी हैं पर जो चौकन्ना नहीं है या फिर आस–पास हो रही हलचल से बेख़बर है।
   - कुछ स्वस्थ बच्चे बहुत गहरी नींद में सोते हैं और जगाने के लिये उन्हें काफी हिलाना पड़ता है अथवा ज़ोर से आवाज़ करनी पड़ती हैं। पर जागने पर वे चौकन्ने रहते हैं।

	क्या शिशु सुस्त अथवा बेहोश है?	
	हाँ	**नहीं**
शिशु 1		✓
शिशु 2	✓	
शिशु 3		✓
शिशु 4	✓	

सारांशः (10 मि.)

- प्रशिक्षणार्थियों को बताने को कहें कि खतरे के 4 आम लक्षण कौनसे है? (दूध पीने, स्तनपान करने में असमर्थ, हर चीज उलट देना, दौरे पड़ना तथा सुस्त अथवा बेहोश)

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	**आंकलन विधि**
बीमार बच्चे में खतरे के लक्षणों का आंकलन करना।	विडियो व्दारा अभ्यास

मोड्यूल 9अ: आंकलन तथा वर्गीकरण

सत्र 3 : बीमार बच्चे की जाँच तथा वर्गीकरणः खाँसी अथवा साँस लेने में कठिनाई की जाँच तथा वर्गीकरण

दिवस : 4

समयावधि : 2 घं. 30 मि.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगीः

1. शिशु की साँस 1 मिनट तक गिनना।
2. छाती का अंदर धँसना पहचानना।
3. बीमार शिशु का वर्गीकरण करना।
4. रिकार्डीग फॉर्म का पहला पन्ना भरना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची देंखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियाँ

गतिविधि 1: प्रशिक्षणार्थी 'खाँसी या साँस लेने में कठिनाई' के लिए आंकलन और वर्गीकरण वाला भाग पढ़े।

1. प्रशिक्षक देखे कि सभी समझ गये हैं कि उन्हें क्या पूछना है तथा क्या देखना (साँसे गिनना) है।

> मुख्य लक्षणों के बारे में पूछें:
>
> **क्या बच्चे को खाँसी है अथवा साँस लेने में कठिनाई है?**
>
> **यदि हाँ,**
>
> | पूछें: | देखें |
> |---|---|
> | • कब से | • एक मिनट में साँस की गिनती करें |
> | | • पसली का धँसना देखें |

2. प्रशिक्षक देखें कि सभी को निम्न बातें समझ में आ गयी हैं –

   – **यदि बच्चे को खाँसी अथवा साँस लेने में कठिनाई नही हैं तो उसके लिए आंकलन न करें।** यदि शिशु में खाँसी या साँस लेने में कठिनाई दिख रही है और माँ भी बताये कि बच्चे को खाँसी अथवा साँस लेने में कठिनाई है, तो

   - **पूछें – कब से ?**

     यदि 30 दिन से अधिक से खाँसी हो तो उसे आंकलन के लिये बच्चे को अस्पताल भेजना चाहिये।
   - **छाती अंदर धँसे होने की जाँच करें।**

बच्चे को खॉसी हो अथवा सॉस लेने में कठिनाई के साथ छाती अंदर धँसी हो तो इसका अर्थ है गंभीर निमोनिया। छोटे शिशुओं की तुलना में बड़े बच्चो में थोडी छाती अंदर धँसी होना भी **सामान्य** नहीं है। शिशु की छाती थोडी भी अंदर धँसी हो तो उसे तुरंत अस्पताल भेजा जाना चाहिये।

गतिविधि 2ः अभ्यास करवानाः तेज सॉस होने की जॉच के लिए श्रेणी निश्चित करना इसके लिये प्रशिक्षणार्थियों को समझायेंः

- यह परीक्षा नही हैं। बीमार बच्चो की जॉच तथा वर्गीकरण हेतु प्रशिक्षणार्थियों को कुछ जानकारी याद रखनी है। उसके अभ्यास के लिए यह एक अवसर है।
- प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को प्रश्न का उत्तर देने हेतु बारी–बारी से बुलायें। गोले के चारों ओर घूमकर उनसे क्रम से प्रश्न पूछें। यदि कोई उत्तर न दे पाये तो उसके अगले से पूछें।
- प्रशिक्षणार्थी उत्तर देने के लिये तैयार रहें और शीघ्रता से उत्तर दें। इससे गतिविधि जीवंत रहेगी।
- उनकी शंकाओं का समाधान करें।
- बतायें कि प्रश्नोत्तर के समय वे चार्ट देख सकते है, पर चार्ट में से पढ़कर उत्तर न दें।
- बताये कि इस गतिविधि से बच्चों में सॉस तेज़ चल रही है या नहीं यह निश्चित करने की समीक्षा की जा सकेगी।
- बताये कि बच्चों में सॉस तेज़ चलने तथा सही–सही श्वसन दर की जॉच करते समय दो आयु समूहों की जानकारी अवश्य दें।
- **2 से 12 माह के शिशुओं में प्रति मिनट 50 या इससे अधिक सॉस का अर्थ है तेज़ सॉस चलना**
- **12 माह से 5 वर्ष के बच्चों में 40 या इससे अधिक सॉस का अर्थ है तेज़ सॉस चलना।**

यह अभ्यास कैसे होगा, यह बताने के लिये सह – प्रशिक्षक से पूछें, '6 माह के शिशु में प्रति मिनट कितनी सॉसे हो तो सॉस तेज है–? 'उत्तर है' 50 या इससे अधिक सॉसें। प्रशिक्षणार्थियों को बॉयें खने के प्रश्न पूछें। एक एक करके प्रशिक्षणार्थी उत्तर दें।

प्रश्न	उत्तर
बच्चे में सॉस की गती तेज कब मानी जाती है?	
आयु 4 सप्ताह	60 सॉसे प्रति मिनट या अधिक
आयु 6 सप्ताह	60 सॉसे प्रति मिनट या अधिक
आयु 2 माह	50 सॉसे प्रति मिनट या अधिक
आयु 6 माह	50 सॉसे प्रति मिनट या अधिक
आयु 12 माह	40 सॉसे प्रति मिनट या अधिक
आयु 4 माह	50 सॉसे प्रति मिनट या अधिक
आयु 3 साल	40 सॉसे प्रति मिनट या अधिक
आयु 3 माह	50 सॉसे प्रति मिनट या अधिक

आयु 18 माह	40 सॉसे प्रति मिनट या अधिक
आयु 8 माह	50 सॉसे प्रति मिनट या अधिक
आयु 41/2 माह	50 सॉसे प्रति मिनट या अधिक
आयु 9 माह	50 सॉसे प्रति मिनट या अधिक

इसके पश्चात् प्रशिक्षणार्थियों को बतायें कि आप उनसे बच्चे की आयु तथा 1 मिनट में सॉस दर बतायेंगी। वे बतायें कि आयु के अनुसार सॉस दर तेज़ है या सामान्य। अपने सह–प्रशिक्षक के साथ अभ्यास करायें – शिशु की आयु 4 माह तथा सॉस दर 52 प्रति मिनट है। सॉस दर तेज़ है या सामान्य? उत्तर – सॉस तेज़ चल रही है, क्यों कि इस आयु के लिए सॉस दर 50 प्रति मिनट या उससे अधिक हो तो सॉस दर तेज मानी जाती है।

एक प्रशिक्षणार्थी से पहला प्रश्न पूछें तथा शीघ्र उत्तर देने को कहें। अगला प्रश्न अन्य प्रशिक्षणार्थी से पूछें। यदि कोई गलत उत्तर दे तो सही उत्तर अगली प्रशिक्षणार्थी से पूछें।

प्रश्न		उत्तर
क्या बच्चे की सॉस तेज चल रही है?		
आयु	सॉस की गती	
18 माह	44	हॉं
2 माह	48	नहीं
12 माह	40	हॉं
3 साल	38	नहीं
12 माह	38	नहीं
3 साल	42	हॉं
12 माह	49	हॉं
11 माह	49	नहीं
6 माह	52	हॉं
14 माह	45	हॉं

प्रश्न		उत्तर
पूछें: क्या बच्चे की सॉस तेज चल रही है यदि		
बच्चे की आयु	**प्रति मिनट सॉस की दर**	
3 माह	52	हॉं
2 साल	38	नहीं
6 माह	48	नहीं

प्रश्न		उत्तर
पूछें: क्या बच्चे की साँस तेज चल रही है यदि		
बच्चे की आयु	प्रति मिनट साँस की दर	
12 माह	38	नहीं
12 माह	42	हाँ
3 साल	37	नहीं
8 माह	52	हाँ
18 माह	45	हाँ
4 माह	45	नहीं
14 माह	45	हाँ
4 साल	43	हाँ
20 माह	48	हाँ
7 माह	48	नहीं
10 माह	38	नहीं
11 माह	45	नहीं
12 माह	45	हाँ

गतिविधि 3: प्रदर्शन – खाँसी अथवा साँस लेने में कठिनाई का वर्गीकरण

चार्ट या चार्ट पुस्तिका दिखायें। बतायें कि वर्गीकरण कैसे करना है। बच्चे को खाँसी या साँस लेने में कठिनाई हो तो इसके लिये तीन प्रकार से वर्गीकरण किया जा सकता है।

- यदि शिशु में ख़तरे का लक्षण हों या छाती अंदर को धँसी हो तो इसका वर्गीकरण होगा **'गंभीर निमोनिया'**।
- यदि बच्चे का यह वर्गीकरण न हों तो चार्ट पर नीचे देखें। यदि बच्चे की साँस तेज़ चल रही हो तो इसका वर्गीकरण होगा **'निमोनिया'**।
- यदि बच्चे की साँस तेज नहीं है, तो वर्गीकरण होगा **'निमोनिया नहीं, खाँसी या ज़ुकाम'**।

इस बाक्स में केवल एक वर्गीकरण हो सकता है। उदा. **गंभीर निमोनिया** वाले बच्चे को **निमोनिया** भी नहीं हो सकता।

गतिविधि 4 : बच्चे की साँस का आंकलन

सामग्री:

- डिजीटल घडी
- सॉस की गती गिनना: जॉच सूची
- संभव हो तो छोटे बच्चे

तैयारीः

- संभव हो तो छोटे बच्चो को इस सत्र के दौरान बुलाएँ

<u>प्रदर्शनः</u> सॉस की गती कैसे गीने (10 मिनट)

प्रशिक्षकों हेतु सुझावः

1. कोई अपनी इच्छा से प्रदर्शन के लिए तैयार हो तो उसे बुलाएँः कोई वयस्क या बच्चा
2. समझाएँ कि सॉस लेने का अर्थ है हवा नाक या मुँह से अंदर लेना और बाहर छोड़ना। छाती/पेट का एक बार उपर उठ़कर नीचे जाना एक सॉस है।
3. समझाएँ की छाती/पेट का एक बार उपर उठ़कर नीचे जाना एक सॉस कैसे होती है। बच्चे बड़ों की तुलना में जल्दी जल्दी सॉस लेते है। रोते समय बच्चे अधिक तेजी से सॉस लेते है।
4. आशाओं को प्रशिक्षणार्थियों की प्रशिक्षण पुस्तिका में सॉस गिनने की जॉच सूची देखनें को कहें। प्रशिक्षणार्थियों को कहे कि वे जॉच सूची जोर से पढ़ें।
5. यदि आप शिशु का पेट उपर उठ़ते नहीं देख सकती तो माँ से कहें कि बच्चे की शर्ट उपर उठ़ाएँ।
6. शिशु शांत हो तो उसकी सॉस गिननी चाहिए। यदि शिशु रो रहा हो, डरा हो, या चिड़चिड़ा हो तो सॉस गिनने से पहले माँ से कहे कि शिशु को शांत करें।
7. शिशु की (संभव हो तो) पूरे एक मिनट तक सॉस गिनने का प्रदर्शन करें।

सॉस की गती गिननाः जॉच सूची

1. **बच्चा शांत होने तक इन्तजार करें।**
2. **बच्चे की कमीज उपर उठ़ाएँ ताकी आप सॉस गिन सके, एक बार पेट उपर उठ़कर नीचे जाएँ तो एक सॉस है।**
3. **हाथ की घड़ी निकालकर बच्चे के पेट के पास पकड़े।**
4. **एक मिनट तक सॉस गीने।**
5. **एक मिनट में कितनी सॉसे गीनी लिख लें।**

अभ्यासः

- प्रशिक्षणार्थियों को सॉसे गिनने के अभ्यास करने के लिए समय दें। सारे प्रशिक्षणार्थी जोड़ियों में अभ्यास करें। प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी जॉच सूची के अनुसार अपने साथी की सॉस एक मिनट तक गीने।
- यदि बच्चे उपस्थित है तो सॉस गिनने का अभ्यास उनपर करें।
- प्रशिक्षक आशाओं के अभ्यास का जॉच सूची के आधारपर निरिक्षण करें और उनके साथ–साथ सॉस गिनकर उनका मूल्यांकन करें।
- आशाओं से कहें कि वे तीन मिनट तक दौड लगाएँ या उठ़क बैठ़क करें और फिर से सॉस गीने। प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी पॉच साथीयों की सॉस गिनकर अभ्यास करें।

गतिविधि 5 : विडियो चलाकर अभ्यास करायें 'बच्चें को खॉसी अथवा सॉस लेने में कठिनाई'

प्रशिक्षणार्थियों को बतायें कि वे अब –

- 1 मिनट में बच्चे की सॉसों की गिनती कैसे करें इसका प्रदर्शन देखेंगे।

- बच्चे की 1 मिनट में ली जानेवाली सॉसो की गिनती का अभ्यास तथा तेज़ सॉस चल रही है या नहीं, इसकी जॉच करेंगी।
- बच्चे की छाती अंदर धॅसे होने की जॉच तथा अभ्यास; तथा तेज़ सॉस का अभ्यास करेंगी।
- केस अध्ययन से खॉसी या तेज़ सॉस तक बच्चे के आंकलन और वर्गीकरण का अभ्यास करेंगी।

विड़ियो टेप चला दें तथा उन्हे खॉसी, सॉस लेने में कठिनाई का प्रदर्शन, उदाहरण और केस अध्ययन दिखाएँ। यदि किसी को ऐसा करने में कठिनाई हो तो टेप पुनः चलाये तथा दिखायें एवं सॉसो की ठीक प्रकार गिनती करना सिखाये।

छाती अंदर धँसी होनाः

नोट : प्रशिक्षणार्थियों को पहली बार छाती अंदर धॅसे होने के लक्षण पहचानने में कठिनाई हो सकती है। हो सकता है कि यह उन्हें कई बार अभ्यास करने के बाद समझ में आएँ।

- यदि किसी को अंदर धॅसी छाती पहचानने में कठिनाई हो तो विडियो दिखाकर समझायें। बतायें कि छाती का अंदर को धॅसना कहॉ देखना है और सॉस लेने पर छाती कहॉ अंदर धॅसती है दिखाएँ।
- हो सकता है कि कुछ प्रशिक्षणार्थी समझ न पाये कि बच्चा कब सॉस अंदर ले रहा है। विडियो की सहायता से बतायें कि बच्चे की छाती को कहॉ देखना हैं। जब बच्चा सॉस अंदर ले, बोलें 'अंदर'। इससे प्रशिक्षणार्थी समझ सकेंगे कि उन्हें क्या और कहॉ देखना है।
- बीच–बीच में विडियो रोककर प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि छाती का धॅसना कहॉ देखना है। इससे आप को पता चलेगा कि इस प्रशिक्षणार्थी छाती अंदर को धॅसती है या नहीं यह देखने के लिए सही जगह देख रहे है या नहीं। अभ्यास को कई बार दोहरायें जब तक सभी प्रशिक्षणार्थियों को पूरी तरह अभ्यास तथा लक्षणों की पहचान न हो जाये।

वीडियो में दिखाए गए हर बच्चे के लिए इस सवाल का जवाब लिखें,

			क्या बच्चे की सांस तेज़ चल रही है ?	
	आयु	**सांस प्रति मिनट**	**हाँ**	**नही**
मानो	**चार वर्ष**	**65**	✓	
वामबाई	**छः माह**	**66**	✓	

वीडियो में दिखाए गए हर बच्चे के लिए इस सवाल का जवाब लिखें,

	क्या बच्चे की पसली धंस रही है ?	
	हाँ	**नही**
मेरी		✓
जेना	✓	
हो		✓
अन्ना	✓	
लो		✓

वीडियो केस स्टडी – बेन

दो माह से पांच वर्ष तक के बीमार बच्चे की देखभाल

नाम —*बेन*——— उम्र *7 माह* वजन *6 कि.ग्रा.* शरीर का तापमान *101.3°से.* दिनांकः ———

पूछें, बच्चे को क्या समस्यायें हैं? *2 सप्ताह से खॉसी* प्रथम भेंट? ✓ पुनः भेंट ? ——

आकलन करें (पाये गये सभी चिन्हों पर गोला लगायें)	
खतरे के आम लक्षणों के लिये बच्चे की जांच करें • कुछ पी नहीं सकता या स्तनपान नहीं कर सकता • सुस्त या बेहोश • सब कुछ उल्टी कर देता है • दौरे पड़ते हैं	खतरे के आम लक्षण हैं हॉं — नहीं ✓ वर्गीकरण के समय इन लक्षणों का उपयोग करें
क्या बच्चे को खांसी या सांस लेने में कठिनाई है? हॉं ✓ नहीं – • कब से? *14* दिन • एक मिनट के लिए सांस गिनें *55* सांस प्रति मिनट तेज़ सांस? • पसली धंसना देखे	**गंभीर निमोनिया या बहुत गंभीर रोग**

गतिविधि 6: रिकॉर्डिंग रजिस्टर भरना

प्रदर्शन : **रिकॉर्डिंग फॉर्म की जानकारी देना।**

इस प्रदर्शन हेतु आवश्यक सामग्रीः रिक्त रिकॉर्डिंग फॉर्म का बड़ा प्रारूप

प्रदर्शन का आरंभ

जब सभी प्रशिक्षणार्थी तैयार हों तो सभी को फॉर्म के प्रत्येक भाग के बारे में तथा इसका प्रयोजन बतायें। इस फॉर्म का बड़ा प्रारूप दिखायें ताकि सभी भाग ठीक से समझाये जा सकें।

बतायें:

'यह रिकार्डिग फॉर्म है। इसको मोड्यूल में दिये अभ्यास तथा गॉव में अभ्यास के समय बच्चों की जॉच के बाद बच्चे में उपस्थित रोग के लक्षणों तथा अन्य जानकारी दर्ज करने हेतु प्रयोग में लाना है।

फॉर्म दो पन्नों का हैं। सामने वाला भाग जॉच तथा वर्गीकरण चार्ट जैसा है । फॉर्म के दूसरी ओर खाली जगहों पर शिशु के उपचार के बारे में लिखना है। इस मोड्यूल में केवल पहला पृष्ठ प्रयोग करना है। कोर्स में आगे चलकर अगले पुठ में जानकारी दर्ज करनी है।

फॉर्म के पहले पुठ के उपरी भाग को देखें (प्रत्येक खाली स्थान दिखायें)। यहॉं निम्न दर्ज करना है –

- बच्चे का नाम तथा आयु
- बच्चे के रोग के बारे में मॉ व्दारा दी जानकारी ।
- बच्चा पहली बार आया है या इससे पहले भी आ चुका है।

बतायें कि रिकॉर्डिंग फॉर्म को कैसे बनाया है। दिखाएँ कि फॉर्म में दो खाने हैं (खाने दिखायें) एक है 'जॉच' के लिये, दूसरा 'वर्गीकरण' हेतु। यह दोनो खाने दीवार चार्ट में दिये गये जॉच तथा वर्गीकरण खानों की तरह

है।(दीवार चार्ट में दिये गये खानों तथा रिकॉर्डिंग फॉर्म में दिये गये खानों में समानता सभी को दिखायें)। दीवार चार्ट में दिये गयें जॉच वाले खाने को देखें। इसमें शिशु के रोग के लक्षणों की जॉच कैसे करनी है, यह बताया गया है। यहा रिकॉर्डिंग फॉर्म में जॉच वाला खाना है जिसमें प्रशिक्षणार्थियों को बच्चे में उपस्थित लक्षण भरने हैं। फॉर्म में इस जगह दस्त, दूध पीने में कठिनाई तथा कुपोषण के बारे में दर्ज करना है। दीवार चार्ट में दी गयी जॉच की विधि वैसी ही है जैसी इस फॉर्म में।

बच्चे में टीकाकरण के बारे में जानकारी रिकॉर्ड करने के लिये भी इसमें एक खाना है। यहॉ चार्ट में वर्गीकरण वाला खाना है तथा यहॉ रिकॉर्डिंग फॉर्म में भी यही खाना है। बच्चे के रोग का वर्गीकरण इस खाने में रिकॉर्ड करें।

इस कोर्स में जब आप अभ्यास करते समय अथवा गॉव में काम के दौरान बीमार बच्चों के साथ कार्य करते समय रिकॉर्डिंग फॉर्म का प्रयोग करें तो जानकारी ऐसे दर्ज करें:

- शिशु में रोग का जो लक्षण दिखायी दे उस पर गोला बना दें (रिकार्डीग फॉर्म पर गोला बनाकर दिखाएँ)। यदि शिशु में रोग का कोई लक्षण दिखाई न दे तो गोला न बनायें।
- लक्षण उपस्थित हो तो 'हॉ' पर निशान लगायें, अनुपस्थित हो तो 'न' पर लगायें। (बड़े रिकार्डीग फॉर्म पर आंकलन प्रश्नों के साथ हॉ / नहीं दिखाएँ)
- खाली स्थानों में अन्य आवश्यक जानकारी दर्ज करें जैसे प्रति मिनट श्वास दर अथवा रोग का लक्षण कब से दिखायी दे रहा है (दस्त के निदान में प्रश्न कब से ? में दिखाएँ)
- मुख्य लक्षण का वर्गीकरण

इस मोड्यूल में अभ्यास करते समय आपको केवल रोग के लक्षणों वाला भाग भरना है।

प्रदर्शन के अंत में सभी की शंकाओं का समाधान करें।

सारांशः (10 मिनट)

- सॉस कैसे गिने इसका प्रदर्शन करने किसी प्रशिक्षणार्थी से कहें।
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि सॉस की गती कैसे गिननी है।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
शिशु की सॉस 1 मिनट तक गिनना।	विडियो से तथा सत्र में अभ्यास
छाती का अंदर धँसना पहचानना।	विडियो से अभ्यास
बीमार शिशु का वर्गीकरण करना।	विडियो केस स्टडी
रिकार्डीग फॉर्म का पहला पन्ना भरना।	विडियो केस स्टडी / प्रदर्शन

मोड्यूल 9अ: आंकलन तथा वर्गीकरण

सत्र 4 : बीमार बच्चे की जाँच तथा वर्गीकरण: दस्त की जाँच तथा वर्गीकरण

दिवस : 4

समयावधि : 2 घं. 30 मि.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी:

1. दस्त के लिये बच्चे का आंकलन करते समय क्या 'पूछना' है यह बताना।
2. दस्त के लिये बच्चे का आंकलन करते समय क्या 'देखना' है और 'महसूस करना' है यह बताना।
3. निर्जलीकरण के लक्षण पहचानना।
4. दस्त वाले शिशु का आंकलन तथा वर्गीकरण करने के लिए चार्ट का प्रयोग करना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची देंखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियाँ

गतिविधि 1: प्रशिक्षणार्थी 'दस्त रोग का आंकलन तथा वर्गीकरण से दस्त रोग के वर्गीकरण' तक पढ़े।

1. प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे अपने प्रशिक्षण पुस्तिका में से 'दस्त रोग का आंकलन तथा वर्गीकरण से लेकर दस्त रोग के वर्गीकरण' तक पढ़ लें।
2. जब वे पढ़ ले तो उनसे पूछकर सुनिश्चित करे कि बच्चे में दस्त हो तो क्या पूछना है और निर्जलीकरण के लक्षणों को कैसे देखना है यह उनके समझ में आ गया है।

गतिविधि 2: प्रदर्शन: दस्त का वर्गीकरण

चार्ट का बड़ा प्रारूप लगायें अथवा चार्ट पुस्तिका से समझायें। प्रशिक्षणार्थियों को समझायें कि वर्गीकरण का चयन कैसे करना है।

दस्त का वर्गीकरण:

दस्त का वर्गीकरण करने लिये तीन वर्गीकरण तालिका है।

- दस्त से ग्रस्त सभी बच्चों का निर्जलीकरण के लिए वर्गीकरण करना है।
- यदि बच्चे को दस्त 14 या अधिक दिनों से हैं तो गंभीर लगातार दस्त के लिए वर्गीकरण करना है।
- यदि बच्चे को दस्त के साथ खून भी जा रहा है तो पेचिश के लिए वर्गीकरण करना है।

सर्वप्रथम निर्जलीकरण का वर्गीकरण करें

दस्त से ग्रस्त बच्चे में निर्जलीकरण के तीन वर्गीकरण हो सकते हैं:

– गंभीर निर्जलीकरण

– कुछ निर्जलीकरण

– निर्जलीकरण नहीं

बच्चे में निर्जलीकरण की पहचान हेतु गुलाबी (सबसे ऊपर) की पंक्ति से शुरूआत करें।

- यदि गुलाबी पंक्ति में दिये गये **दो** या अधिक लक्षण दिखायी दें तो बच्चा में गंभीर निर्जलीकरण हैं।
- यदि गुलाबी पंक्ति में दिये गये **दो** या अधिक लक्षण बच्चे में दिखायी नहीं दे रहे हो तो बीच की पीली पंक्ति में देखें। यदि इसमें दिये गये दो या अधिक लक्षण बच्चे में मौजूद हो तो उसे कुछ निर्जलीकरण हुआ है।
- यदि गुलाबी/पीली पंक्तियों में दिये गये **दो** या अधिक लक्षण बच्चे में दिखायी नहीं दे रहे हो तो उसे निर्जलीकरण नहीं हुआ है। इस शिशु का गंभीर निर्जलीकरण / कुछ निर्जलीकरण में वर्गीकरण किया जाय ऐसे लक्षण इस बच्चे में नहीं है।

गतिविधि 3: विडियो के माध्यम से अभ्यास 'क्या बच्चे में निर्जलीकरण हुआ है?'

अब उन्हे त्वचा पर चिकोटी भरने का विडियो दिखायें तथा विडियो में दिया गया अभ्यास करने को कहें।

विडियो अभ्यास तथा केस अध्ययन – 'क्या बच्चे में निर्जलीकरण हुआ है?'

इस विडियो व्दारा अभ्यास करने के लिए –

जब सभी प्रशिक्षणार्थी तैयार हो तो उन्हे विडियो दिखाएँ। सुनिश्चित करें कि उनके प्रशिक्षण मोड्यूल उनके साथ हो।

1. प्रशिक्षणार्थियों को बतायें कि इस विडियो अभ्यास में वे
   - दस्त से ग्रस्त ऐसे बच्चे देखेंगे जिनमें निर्जलीकरण के लक्षण हैं।
   - दस्त की पहचान तथा वर्गीकरण का प्रदर्शन देखेंगे।
   - धँसी हुई आँखें, चिकोटी भरने पर त्वचा का बहुत धीरे या धीरे वापस जाना पहचानने का अभ्यास करेगी।
2. बतायें कि सभी को अभ्यास तथा केस अध्ययन के उत्तर लिखने हैं।
3. अपने उत्तरों की जॉच वे विडियो में दिखाये उत्तरों से करें।
4. प्रत्येक अभ्यास के बाद, विडियो बंद कर दें। यदि उन्हें लक्षणों की पहचान में कठिनाई हो तो टेप दुबारा चलाकर दिखायें। अभ्यास के दौरान बताती जायें कि लक्षणों की पहचान के लिये उन्हें क्या देखना है।
5. विडियो दिखाने के बाद संक्षिप्त चर्चा करें। यदि किसी को समझने में कठिनाई हो तो दुबारा समझायें। चर्चा करकें बतायें –
   - चिकोटी भरने पर यदि त्वचा धीरे वापस जाती है तो क्षण भर के लिए आपको चिकोटी दिखेगी यह त्वचा का धीरे वापस जाना है। यदि चिकोटी भरने पर त्वचा तुरंत वापस अपनी जगह पर आ जाये तो आपको चिकोटी बिल्कुल नहीं दिखेगी।
   - यदि आपको लग रहा है कि आपको चिकोटी भरने पर त्वचा का वापस जाना पहचानना नहीं आता है तो दोहरायें। सुनिश्चित करें की आप सही पहचान सकती है।
   - कभी कभी अधिक बीमार बच्चा अस्पताल में चुपचाप लेटा रहता है पर छूने से या बातचीत करने से हिलता–डुलता है। जोश ऐसा ही बच्चा हैं। इसे सुस्त नहीं मान लेना चाहिये। विडियो में देखकर इसका अंदाजा नहीं लगाया जा सकता क्योंकि इसमें बच्चे को कुछ क्षण के लिये ही दिखाया जा रहा है।

यदि शुरू में आपको बच्चा सुस्त लगे पर बाद में जॉच के दौरान वह जाग जाये और चौकन्ना हो जाये तो उसमें ख़तरे का लक्षण 'सुस्त अथवा बेहोश' है ऐसे नहीं माना जाएगा।

6. वीडियो में दिखाए गए हर बच्चे के लिए इस सवाल का जवाब लिखें:

	क्या बच्चे की आंखें धंसी हुई है ?	
	हॉ	नहीं
बच्चा 1	✓	
बच्चा 2		✓
बच्चा 3	✓	
बच्चा 4		✓
बच्चा 5	✓	
बच्चा 6		✓

7. वीडियो में दिखाए गए हर बच्चे के लिए इस सवाल का जवाब लिखें,

	क्या बच्चे की त्वचा वापस जाती है ?		
	बहुत धीरे	धीरे	तुरंत
बच्चा 1		✓	
बच्चा 2			✓
बच्चा 3	✓		
बच्चा 4		✓	
बच्चा 5	✓		

विडियो दिखाने के बाद संक्षिप्त चर्चा करें। यदि किसी को समझने में कठिनाई हो तो दुबारा समझायें। चर्चा के दौरान बतायें –

- चिकोटी भरने पर यदि त्वचा धीरे वापस जाती है तो क्षण भर के लिए आपको चिकोटी दिखेगी यह त्वचा का धीरे वापस जाना है। यदि चिकोटी भरने पर त्वचा तुरंत वापस अपनी जगह पर आ जाये तो आपको चिकोटी बिल्कुल नहीं दिखेगी।
- यदि ठीक से समझ न आया हो, तो दुबारा अभ्यास कराएँ। सुनिश्चित करें कि सभी आशाएँ ठीक से कर रही हैं।

वीडियो केस स्टडी – जोशः के उत्तर

दो माह से पांच वर्ष तक के बीमार बच्चे की देखभाल

नाम ——*जोश*—— उम्र —*6 माह*—— वजन —*6*— कि.ग्रा. शरीर का तापमान *100.4°फै 38° से.*

पूछें, बच्चे को क्या समस्यायें हैं?——*दस्त*—— प्रथम भेंट ?——✓—— पुनः भेंट ? ————

आकलन करें (पाये गये सभी चिन्हों पर गोला लगायें)

आंकलन (पाये गये सभी चिन्हों पर गोला लगायें)		वर्गीकरण
खतरे के आम लक्षणों के लिये बच्चे की जांच करें • कुछ पी नहीं सकता या स्तनपान नहीं कर सकता • सब कुछ उल्टी कर देता है • सुस्त या बेहोश • दौरे पड़ते हैं		खतरे के आम लक्षण हैं हॉ – नहीं ✓ वर्गीकरण के समय इन लक्षणों का उपयोग करें
क्या बच्चे को खांसी या सांस लेने में कठिनाई है? • कब से ? *3* दिन	हॉ ✓ नहीं – • एक मिनट के लिए सांस गिनें *56* सांस प्रति मिनट (तेज़ सांस?) • पसली धंसना देखे	*निमोनिया*
क्या बच्चे को दस्त है • क्या मल में खून आता है? • कब से? 5 दिन	हॉ ✓ नहीं – – बच्चे की सामान्य स्थिति देखे – सुस्त या बेहोश? – बेचैन एवं चिड़चिड़ा? (– धंसी हुई आखों के लिए देखें) – बच्चे को कुछ पिने को दे, पी नही सकता या कम पीता है? पीने को उतावला, प्यासा है? पेट की त्वचा पर चिकोटी भरें, **क्या वह वापस जाती है?** (– बहुत धीरे (2 सैकन्ड से अधिक समय में)) – धीरे?	*गंभीर निर्जलीकरण*

गतिविधि 4: तस्वीरों व्दारा त्वचा पर चिकोटी का अभ्यास

चित्र 1 – बच्चे की ऑखे अंदर धॅसी हुयी

चित्र 2 – चिकोटी भरने पर त्वचा बहुत धीरे वापस आ रही है

चित्र 3 – बच्चे की ऑखे अंदर धॅसी हुयी

चित्र 4 – बच्चे की ऑखे अंदर धँसी हुयी

चित्र 5 – बच्चे की ऑखे अंदर धँसी नहीं हैं।

चित्र 6 – बच्चे की ऑखे अंदर धँसी हुयी

चित्र 7 – चिकोटी भरने पर त्वचा बहुत धीरे वापस आ रही है

सारांश

- किसी प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि शिशु को दस्त हो तो क्या 'पूछना' और 'देखना' चाहिये (क्या मल में खून आता है? बच्चे को कब से दस्त है? बच्चे की सामान्य स्थिति देखें, क्या बच्चा बेचैन एवं चिड़चिड़ा है, ऑखे धँसी हुई है, पेट की त्वचा चिकोटी भरें)।
- एक प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि त्वचा पर चिकोटी का आंकलन कैसे करना है?

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
दस्त के लिये बच्चे का आंकलन करते समय क्या 'पूछना' है यह बताना।	प्रश्नोत्तर
दस्त के लिये बच्चे का आंकलन करते समय क्या 'देखना' है और 'महसूस करना' है यह बताना।	प्रश्नोत्तर
निर्जलीकरण के लक्षण पहचानना।	विडियो व्दारा अभ्यास
दस्त वाले शिशु का आंकलन तथा वर्गीकरण करने के लिए चार्ट का प्रयोग करना।	विडियो केस स्टडी

मोड्यूल 9अ: आंकलन तथा वर्गीकरण

सत्र 5 : बीमार बच्चे की जाँच तथा वर्गीकरणः बुखार की जाँच तथा वर्गीकरण

दिवस : 5

समयावधि : 1 घं.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगीः

1. बताना कि बुखार का आंकलन करते समय क्या **पूछना, जाँच** करना या **महसूस** करना चाहिये।
2. बहुत गम्भीर बुखार रोग या मलेरिया में बुखार का वर्गीकरण करने के लिए क्या मापदण्ड है यह समझाना।
3. बुखार वाले शिशु का सही आंकलन तथा वर्गीकरण करना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची देंखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियाँ

गतिविधि 1: प्रशिक्षणार्थी 'बुखार का आंकलन तथा वर्गीकरण' से 'बुखार का वर्गीकरण' पढ़ें।

जब वे इसे स्वयं पढ़ चुकें तो पूछें कि बुखार होने पर क्या पूछना है तथा यदि गर्दन अकड़ी हुयी है तो, इसकी जॉच कैसे करनी है।

गतिविधि 2: प्रदर्शनः बुखार का वर्गीकरण

चार्ट का बड़ा प्रारूप दीवार पर लगायें या केस मैनेजमेंट चार्ट दिखा कर समझायें। बतायें कि उन्हें किस प्रकार के बुखार का कैसे वर्गीकरण करना है।

बुखार के लिए दो प्रकार का वर्गीकरण संभव है।

- बहुत गंभीर बुखार रोग
- मलेरिया

यदि बच्चे को बुखार के साथ कोई ख़तरे का लक्षण है अथवा उसकी गर्दन अकड़ी हुयी है तो उसका वर्गीकरण होगा बहुत गंभीर बुखार रोग।

यदि बुखार के साथ अन्य ख़तरे का लक्षण मौजूद नहीं है तथा गर्दन अकड़ी हुयी नहीं है तो पीले वाले खाने में देखें। बच्चे को बुखार है (यदि माँ कहें बुखार है या शरीर गरम है अथवा शरीर का तापमान 37.5^{0}सें या अधिक है) तो उस बच्चे का वर्गीकरण मलेरिया में होगा।

गतिविधि 3: विडियो व्दारा अभ्यास करवायें: 'क्या बच्चे की गर्दन अकड़ी हुयी है?' तथा केस अध्ययन 'पू'

जब सब प्रशिक्षणार्थी तैयार हों तो उन्हें विडियो दिखायें।

विडियो द्वारा अभ्यास कराने के लियेः

1. बताएँ कि विडियो द्वारा अभ्यास करते समय बुखार से पीड़ित बच्चे में गर्दन अकड़े होने की जॉच कैसे की जाये यह दिखाया जाएगा। वे गर्दन अकड़े हुये बच्चे की जॉच का अभ्यास करेंगी तथा बुखार से पीड़ित बच्चे का आंकलन तथा वर्गीकरण का अभ्यास करेंगी।
2. विडियो दिखाने से पूर्व किसी के कोई प्रश्न हों तो उनका समाधान करें, तत्पश्चात् विडियो दिखायें। गर्दन अकड़े होने की जॉच बच्चे की दशा पर निर्भर है। हो सकता है कि बच्चे को छुए बिना ही यह पता चल जाये। यदि बच्चा चौकन्ना पर शांत है तो आप उसका ध्यान अपनी ओर खींचकर उसे नीचे देखने को कह सकती हैं। आपने विडियो में देखा कि किस प्रकार एक आराम दायक स्थिति में धीरे से बच्चे की गर्दन झुकाकर इसकी जॉच की जा सकती है कि बच्चे की गर्दन अकड़ी है या नहीं। विडियो देखकर यह अन्दाजा नहीं लगाया जा सकता कि बच्चे की गर्दन अकड़ी है या नहीं। वास्तव में जब आप बच्चे की जॉच करेंगी तो गर्दन धीरे से झुकाने से अन्दाजा हो जायेगा कि गर्दन अकड़ी हुयी है या नहीं। आपने देखा कि आशा ने गर्दन धीमे से भी झुकाने पर बच्चा दर्द से रोने लगा।

अभ्यास 'जे' के उत्तर

वीडियो मे दिखाए गये हर बच्चे के लिए इस सवाल का जवाब दें:

	क्या बच्चे की गर्दन में अकड़ाहट है ?	
	हॉ	नहीं
बच्चा 1		✓
बच्चा 2	✓	
बच्चा 3		✓
बच्चा 4	✓	

वीडियो केस स्टडी – पू के उत्तर

दो माह से पांच वर्ष तक के बीमार बच्चे की देखभाल

नाम *—पू—* उम्र *4 साल* वजन *14* कि.ग्रा. शरीर का तापमान *100.4°फै (38°से.)*

पूछें: बच्चे को क्या समस्यायें हैं? *रैश, बुखार* प्रथम भेंट ? —✓ पुनः भेंट ? ——

आकलन करें (पाये गये सभी चिन्हों पर गोला लगायें)	वर्गीकरण
खतरे के आम लक्षणों के लिये बच्चे की जांच करें • कुछ पी नहीं सकता या स्तनपान नहीं कर सकता • सब कुछ उल्टी कर देता है • सुस्त या बेहोश • दौरे पड़ते हैं	खतरे के आम लक्षण हैं हॉ – नहीं ✓ वर्गीकरण के समय इन लक्षणों का उपयोग करें

<table>
<tr><td>

क्या बच्चे को खांसी या सांस लेने में कठिनाई है? हॉं ✓ नहीं –

• कब से ? *7* दिन

</td><td>

• एक मिनट के लिए सांस गिनें
44 सांस प्रति मिनट
तेज़ सांस?
• पसली धंसना देखे

</td><td>

निमोनिया

</td></tr>
<tr><td>

क्या बच्चे को दस्त है

• क्या मल में खून आता है?
• कब से? – दिन

</td><td>

हॉं – नहीं ✓

बच्चे की सामान्य स्थिति देखे
क्या बच्चा
– सुस्त या बेहोश
– बेचैन एवं चिड़चिड़ा
• धंसी हुई आखों के लिए देखें,
• बच्चे को कुछ पिने को दे,
– पी नही सकता या कम पीता है?
– पीने को उतावला, प्यासा है?
• पेट की त्वचा पर चिकोटी भरें, क्या वह वापस जाती है?
– बहुत धीरे (2 सैकन्ड से अधिक समय में)
– धीरे

</td><td></td></tr>
<tr><td>

क्या बच्चे को बुखार है? (पूछकर/ छूकर/ या तापमान 99.5°फै (37.5°सें) या अधिक) हॉं ✓ नहीं –

• कब से ? *3* दिन
• यदि 7 दिन से अधिक समय से बुखार है,तो क्या बुखार रोज़ाना आता है?
हॉं ——नहीं ——

</td><td>

• गर्दन में अकड़ाहट के लिए देखे या महसूस करे

</td><td>

मलेरिया

</td></tr>
</table>

सारांशः (10 मि.)

- किसी प्रशिक्षणार्थी से पूछे कि बुखार वाले बच्चे का आंकलन करते समय क्या पूछना और देखना चाहिये
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से पूछे कि बुखार के कौनसे दो वर्गीकरण हो सकते है

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
बताना कि बुखार का आंकलन करते समय क्या **पूछना, जाँच** करना या **महसूस** करना चाहिये।	प्रश्न उत्तर
बहुत गम्भीर बुखार रोग या मलेरिया में बुखार का वर्गीकरण करने के लिए क्या मापदण्ड है यह समझाना।	प्रश्न उत्तर
बुखार वाले शिशु का सही आंकलन तथा वर्गीकरण करना।	विडियो केस स्टडी

मोड्यूल 9अ: आंकलन तथा वर्गीकरण

सत्र 6 : बीमार बच्चे की जाँच तथा वर्गीकरणः कुपोषण की जाँच

दिवस : 5

समयावधि : 1 घं. 30 मि.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगीः

1. बताना कि कुपोषण का आंकलन करते समय क्या **पूछना, देखना** या **महसूस** करना चाहिये।
2. कुपोषण वाले शिशु का सही आंकलन तथा वर्गीकरण करना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जाँच–सूची देंखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियाँ

गतिविधि 1: प्रशिक्षणार्थी 'कुपोषण की जॉच' से 'कुपोषण का वर्गीकरण' वाला भाग पढ़े।

जब सब लोग पढ़ चुकें तो पूछें कि कुपोषण की जॉच के लिये उन्हें क्या देखना है? (उत्तर – दिखने वाला गंभीर सूखापन तथा दोनो पैरों में सूजन) यदि किसी प्रशिक्षणार्थी को कोई संदेह हो, तो उसका समाधान करें।

गतिविधि 2: सामूहिक रूप से जॉच के साथ सामूहिक चर्चा – 'दिखने वाला गंभीर सूखापन के लक्षणों की जॉच', 'दोनो पैरो में सूजन की जॉच'।

तस्वीर 8 : यह दिखने वाले गंभीर सूखापन का उदाहरण है। पेट की तुलना में बच्चे के कूल्हे छोटे और पैर पतले हैं। देखें कि फिर भी बच्चे का गाल भरा है।

तस्वीर 9 : यह तस्वीर 8 वाला बच्चा ही है जो नितम्ब पर चर्बी की कमी दिखा रहा है।

तस्वीर 10 : यह तस्वीर 8 वाला बच्चा है जिसके नितम्ब पर चर्बी की कमी के कारण त्वचा की परतें दिख रही हैं। दिखने वाले गंभीर सूखापन वाले सभी बच्चों में यह चिन्ह नहीं होता। यह बेहद गंभीर अवस्था का चिन्ह है।

तस्वीर 11 : इस बच्चे के दोनों पैरों में सूजन है।

अब 12 से 20 तक तस्वीरें देखें। हर तस्वीर के लिए यह देखकर निशान (✓) लगाएं कि बच्चे में दिखने वाला गंभीर सूखापन है या नहीं। तस्वीर 20, देखकर यह निशान लगाएं कि बच्चे के दोनों पैरों में सूजन है या नहीं।

	क्या बच्चा दिखने वाले गंभीर सूखापन का शिकार है ?	
	हॉं	नहीं
तस्वीर 12		✓
तस्वीर 13	✓	
तस्वीर 14		✓

	क्या बच्चा दिखने वाले गंभीर सूखापन का शिकार है ?	
	हाँ	नहीं
तस्वीर 15	✓	
तस्वीर 16	✓	
तस्वीर 17	✓	
तस्वीर 18		✓
तस्वीर 19	✓	
	क्या बच्चे के दोनों पैरों में सूजन है ?	
	हाँ	नहीं
तस्वीर 20	✓	

गतिविधिः 3ः प्रदर्शन – कुपोषण का वर्गीकरण

प्रदर्शन हेतु चार्ट का प्रयोग करें

इस बाक्स में निम्न में से एक श्रेणी का चुनाव करना है बच्चे में कोई लक्षण हो या नहीं।

बच्चे के पोषण स्तर हेतु तीन श्रेणियाँ बनायी गयी हैं –

- गंभीर कुपोषण
- वज़न बहुत कम
- वज़न कम नहीं

- यदि बच्चे दिखने वाले गंभीर सूखापन है या उसके पैरों में सूजन है तो उसका वर्गीकरण 'गंभीर कुपोषण' में होना चाहिये।
- यदि बच्चे की आयु को देखते हुये उसका वज़न बहुत कम है तो उसका वर्गीकरण 'वज़न बहुत कम' में होना चाहिये।
- यदि बच्चे की आयु के अनुसार उसका वज़न ठीक है तथा कुपोषण के अन्य लक्षण नहीं हैं तो उसका वर्गीकरण 'वज़न कम नहीं' में होना चाहिये।

गतिविधि 4ः प्रदर्शनः आयु के अनुसार वज़न तय करना।

उद्देश्य :

1. आयु के अनुसार वज़न वाले चार्ट में बच्चे का वज़न अंकित करने का प्रदर्शन करना।
2. पहचानना कि बच्चा ठीक है या आयु के अनुसार उसका वज़न कम है।

आवश्यक सामग्री :

- आयु के अनुसार वज़न वाला चार्ट
- पेन्सिल

आवश्यक जानकारी : बच्चे की आयु (माह में) तथा वज़न।

क्या गतिविधि करनी है

1. आयु के अनुसार वज़न वाला चार्ट लगायें।
2. बतायें कि चार्ट के दायीं ओर का खड़ा अक्ष बच्चे के वज़न को किलो में दर्शाता है।
3. बतायें कि चार्ट के नीचे का आड़ा अक्ष बच्चे की आयु को माह में दर्शाने के लिए है।
4. ज़ोर दे कर बतायें कि आयु माह में होनी चाहिये। अतः यदि आयु वर्ष में बतायी गयी हो तो इसे माह में बदल लेना चाहिये। जॉच करें कि वर्ष में बतायी गयी आयु को माह में ठीक से बदला गया है।
5. इसके लिये पूरे किये गये महीने (दिन नहीं) गिनना हैं। उदाहरणार्थ, 20 माह 29 दिन के बच्चे की आयु 20 माह लिखी जानी चाहिये।
6. आयु के अनुसार वज़न वाले चार्ट में बच्चे की आयु माह में दर्शायी जानी चाहिये।
7. बच्चे का वज़न तराजू में लेना चाहिये, वज़न वाले अक्ष पर निशान लगा दें।
8. दर्ज किये गये वज़न के नीचे से आड़ी रेखा खींच दें तथा आयु वाले अक्ष पर खड़ी रेखा खींच दें।
9. चार्ट पर वह बिंदु देखें जहॉ पर बच्चे के वज़न वाली रेखा उसकी आयु वाली रेखा से मिलती हो। इसे चार्ट पर अंकित करें।
10. इसके बाद देखें कि अंकित बिंदु आयु के अनुसार वज़न वाले चार्ट में दी मोटी वक्री रेखा पर, उसके ऊपर अथवा नीचे कहॉ पड़ रहा है।
11. बतायें कि यह बिंदु यदि मोटी वक्री रेखा के नीचे पड़ रहा है (तथा वज़न चार्ट में दियें छायित क्षेत्र के भीतर है) तो बच्चे का वज़न आयु के अनुसार बहुत कम है। यदि बिंदु मोटी वक्री रेखा के ऊपर है या तो रेखा पर है तो बच्चे का वज़न आयु के अनुसार कम नहीं है।
12. उदाहरण देकर समझायें। बच्चे का वज़न लें तथा आयु ज्ञात करें। सह–प्रशिक्षक की मदद से आयु के अनुसार वज़न वाले चार्ट में वज़न अंकित करना तथा बच्चा आयु के अनुसार कम वज़न का है अथवा नहीं यह ज्ञात करना सिखायें। एक 18 माह के बच्चे का वज़न 6 कि.ग्रा. है। सह–प्रशिक्षक क्रमांक 2–10 तक में दी गयी विधि दोहराकर वज़न वाले चार्ट में वज़न अंकित करें। अंकित किया बिंदु मोटी वक्री रेखा के नीचे पड़ रहा है, अतः बच्चे का वज़न आयु के अनुसार बहुत कम है।

गतिविधिः 5: अभ्यासः आयु के अनुसार वज़न ज्ञात करना

यह गतिविधि वैकल्पिक है। यदि आपको लगे कि प्रशिक्षणार्थियों ने पहले इसका अभ्यास भलीभॉति कर लिया है तो इसे छोड़ा भी जा सकता है।

इस अभ्यास के लिये :

1. प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी आयु के अनुसार वज़न वाले चार्ट को देखे। यह गाइड में दिया गया है।
2. बतायें कि आप कुछ बच्चों की आयु तथा वज़न बतायेंगे। इसके बाद प्रशिक्षक प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी से पूछेंगे कि बच्चे की आयु के अनुसार उसका वज़न बहुत कम है अथवा नहीं। बतायें कि यह केवल अभ्यास है, परीक्षा नहीं। प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे अपनी बारी की प्रतीक्षा करें और शीघ्रता से उत्तर दें।
3. उदाहरण देकर समझायें। 6 माह की लड़की का वज़न 7 किलो है। चार्ट में आड़ी रेखा पर निशान बनायें तथा 7 किलो पर निशान लगाकर एक खड़ी रेखा खीचें। बतायें कि यह बिंदु मोटी वक्री रेखा के ऊपर है। अतः इस लड़की का वज़न आयु के अनुसार बहुत कम नहीं है।
4. पहले बच्चे की आयु तथा वज़न को बोलकर बतायें। प्रशिक्षणार्थियों को आयु के अनुसार वज़न वाले चार्ट

को देखने का समय दें। इसके बाद बच्चे का वज़न ठीक है या नहीं, यह बताने को कहें। प्रशिक्षणार्थियों से बारी–बारी से पूछें तथा ध्यान रखें कि सभी यह चार्ट देखकर सीख जायें।

अभ्यासः आयु के अनुसार वज़न तय करना

पूछेः अगर बच्चा की आयु	और वज़न	क्या बच्चे का वज़न आयु के अनुसार बहुत कम है
7 माह	7 किलो	नहीं
36 माह	13 किलो	नहीं
12 माह	5.5 किलो	हाँ
18 माह	9 किलो	नहीं
3 माह	3 किलो	हाँ
2 माह	7 किलो	हाँ
6 माह	7 किलो	नहीं
12 माह	8 किलो	नहीं
36 माह	9 किलो	हाँ
8 माह	6 किलो	नहीं
15 माह	6 किलो	हाँ
4 माह	6 किलो	नहीं
14 माह	7.5 किलो	नहीं
48 माह	14.0 किलो	नहीं
20 माह	7.5 किलो	हाँ
7 माह	7.5 किलो	नहीं
10 माह	7.5 किलो	नहीं
11 माह	7 किलो	नहीं
12 माह	6 किलो	हाँ

सारांशः (5 मि.)

- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि कुपोषण के आंकलन के समय क्या देखना चाहिये? (दिखने वाला गंभीर सूखापन तथा दोनों पैरों में सूजन)
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि बच्चे की वृध्दी अन्य बच्चों की तुलना में कैसे हो रही है यह जानने के लिए क्या जानकारी की आवश्यकता है? (उत्तरः आयु, वज़न, तराज़ू, वज़न चार्ट)

सत्र का मूल्यांकनः

उद्देश्य	आंकलन विधि
बताना कि कुपोषण का आंकलन करते समय क्या **पूछना, देखना** या **महसूस** करना चाहिये।	प्रश्न उत्तर
कुपोषण वाले शिशु का सही आंकलन तथा वर्गीकरण करना।	आंकलन तथा पहचानने का अभ्यास

मोड्यूल 9अ: आंकलन तथा वर्गीकरण

सत्र 7 : बीमार बच्चे की जाँच तथा वर्गीकरण : एनीमिया (खून की कमी) तथा टीकाकरण, विटामिन 'ए' 'तथा आयरन की जाँच तथा वर्गीकरण

दिवस : 5

समयावधि : 1 घं. 30 मि.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगीः

1. बताना कि एनीमिया का आंकलन करते समय क्या **देखना** चाहिये।
2. टीकाकरण का राष्ट्रीय कार्यक्रम क्या है यह बताना और यदि बच्चे को सारे टीके न लगे हो तो क्या करना है यह बताना।
3. विटामिन 'ए' 'तथा आयरन देने का कार्यक्रम तथा सूचना की जानकारी कहॉ प्राप्त होगी यह बताना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची देंखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियॉ

गतिविधि 1: प्रशिक्षणार्थी 'एनीमिया की जॉच' से 'एनीमिया का वर्गीकरण' वाला भाग पढ़ें।

ध्यान रखें कि सभी ने यह पढ़ लिया है। सभी से पूछें कि एनीमिया की जॉच के लिये क्या–क्या देखना है? (उत्तर – हथेलियों का फीकापन)। सभी प्रशिक्षणार्थियों के संदेह का समाधान करें।

गतिविधि 2: प्रदर्शनः एनीमिया का वर्गीकरण

1. प्रशिक्षक एनीमिया का वर्गीकरण समझाने के लिये चार्ट का प्रयोग करें।
2. बतायें कि बच्चे में लक्षण मौजूद हो या नहीं उसके लिए निम्न में से एक वर्गीकरण का चयन करना होगा। बच्चे में एनीमिया के तीन वर्गीकरण संभव है –
   - गंभीर एनीमिया
   - एनीमिया
   - एनीमिया नही

- यदि बच्चे की हथेलियों में ज्यादा फीकापन हैं तो उसे **गंभीर एनीमिया** है।
- यदि बच्चे की हथेलियों में कुछ फीकापन है तो उसे **एनीमिया** है।
- यदि बच्चे की हथेलियों में फीकापन नहीं हैं तो उसे **एनीमिया नही** है।

गतिविधि 3: फोटोग्राफ द्वारा अभ्यास – समूह में अभ्यास

1. सभी प्रशिक्षणार्थियों को इकट्ठा करें। फोटो नं. 21 से 23 ब दिखाये। सर्वप्रथम सबसे पूछें कि उन्हें क्या दिखाई दे रहा है और क्या बच्चे को एनीमिया है? उनके उत्तर सुनें। सही उत्तरों की प्रशंसा करें और प्राप्त उत्तर पर चर्चा करें। तत्पश्चात् अगला उदाहरण दें।

तस्वीर 21 : बच्चे की त्वचा सामान्य है। हथेली का कोई फीकापन नहीं है।

तस्वीर 22 अ : इस तस्वीर में दो अलग–अलग बच्चों के हाथ दिखाए गए हैं। बाएं तरफ के बच्चे को हथेली का कुछ फीकापन है।

तस्वीर 22 ब : दाई तरफ के बच्चे को हथेली का कोई फीकापन नहीं है।

तस्वीर 23 अ : इस तस्वीर में दो अलग अलग बच्चों के हाथ दिखाए गये हैं। बाएं तरफ के बच्चे को हथेली का कोई फीकापन नहीं है।

तस्वीर 23 ब : दाई तरफ के बच्चे को हथेली का ज्यादा फीकापन है।

2. पहेली हल करने का अभ्यास – अब फोटो नं. 24 से 29 दिखायें। सभी प्रशिक्षणार्थियों को स्वयं बताने दें कि बच्चे की हथेलियों में ज्यादा फीकापन, कुछ फीकापन है या हथेलियाँ एकदम ठीक हैं। प्रशिक्षणार्थी की प्रशिक्षण पुस्तिका में दिये गये कागज़ में उचित बाक्स में निशान लगाने को कहे। जब लोग हल कर लें तो उत्तरों की जाँच करें।

	क्या बच्चे में यह चिन्ह है ?		
	ज्यादा फीकापन	कुछ फीकापन	फीकापन नहीं
तस्वीर 24		✓	
तस्वीर 25			✓
तस्वीर 26 अ	✓		
तस्वीर 26 ब			✓
तस्वीर 27	✓		
तस्वीर 28		✓	
तस्वीर 29	✓		

गतिविधि 4: एनीमिया के लिए एक–दूसरे की जाँच

सभी प्रशिक्षणार्थियों को बतायें कि वे एक दूसरे की हथेलियों में फीकेपन की जाँच करें तथा अंत में प्रशिक्षक उनके उत्तरों पर चर्चा करें।

गतिविधि 5: विडियो के माध्यम से अभ्यास – 'पी' अभ्यास 'कुपोषण तथा एनीमिया की जाँच'

गतिविधि 6: 'बच्चे में टीकाकरण, प्रतिरक्षक विटामिन 'ए' देने तथा पूरक आयरन–फोलिक की स्थिति से लेकर 'अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए आंकलन' तक पढ़ें।

1. सभी प्रशिक्षणार्थियों को प्रशिक्षणार्थी की प्रशिक्षण पुस्तिका से पढ़ने को कहें।
2. संदेह और प्रश्नों का समाधान करें। या तो उनका उत्तर उसी समय दें या बाद के सत्रों में उत्तर देने के लिये नोट कर लें।

गतिविधि 7: सामूहिक चर्चाः टीकाकरण तथा अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ

1. अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में सामूहिक चर्चा करें। सभी से कहें कि उनकी जानकारी में जो स्वास्थ्य समस्याएँ हों, उसकी सूची बनायें। उन्हें फिलप चार्ट पर लिखें। बतायें कि त्वचा पर फोड़े फुंसियाँ, ख़राश,

ऑंखों में लाली/ दर्द तथा कान से मवाद आना – यह सामान्य रोग हैं। इनसे सामान्यतया मृत्यू नहीं होती। लेकिन रोगी को राहत पहुँचाने के लिये इनका तुरंत उपचार आवश्यक है।

- इन रोगों की पहचान तथा उपचार किया जाना चाहिये इस कोर्स में इनके उपचार के बारे में नही बताया जायेगा।
- प्रशिक्षणार्थियों के साथ मिलकर सरकार द्वारा जारी टीकाकरण की मार्गदशिकाओं की चर्चा करें।
- बतायें कि सभी बच्चों को 12 माह की आयु से पूर्व बी.सी.जी. के टीके, डी.पी.टी. तथा पोलियो की 3 खुराकें तथा खसरे के टीके लग जाने चाहिये।
- शिशु जन्म के पहले कुछ हफ्तो में ही बी.सी.जी. का टीका लग जाने चाहिये।
- डी.पी.टी. तथा पोलियो की तीन खुराकें 1 महीने के अंतर पर दी जानी चाहिये।
- खसरे का टीका 9 माह की आयु पर लगना चाहिये
- बच्चा बीमार हो तो भी टीके लगाये जा सकते है। यदि बच्चा गंभीर रूप से बीमार और उसे अस्पताल भेजा जा रहा है तो टीके नही लगाने चाहिये।
- टीकों का रिकॉर्ड रखने से कौन सा टीका लगा है या नहीं इसकी जानकारी रहती है तथा अनावश्यक रूप से दुबारा टीकाकरण से बचा जा सकता है।
- **आईएफए** बच्चे की आयु 6 माह अथवा इससे अधिक है और उसे पिछले एक साल में 100 दिन के लिए आईएफए की खुराक नहीं मिली है तो बीमारी से ठीक होने के बाद बच्चे को आईएफए की एक गोली 1 वर्ष में 100 दिन के लिए दें।
- **विटामिन 'ए'** – बच्चों के आयु के अनुसार विटामीन **'ए'** की खुराक दें।

2. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि निम्न परिस्थितियों में वे क्या करेंगे –
   - किसी बच्चे को कोई भी टीका नहीं लगा है? (बच्चे को मॉ के साथ स्वास्थ्य केन्द्र पर ले जायें या अगले स्वास्थ्य/ टीकाकरण शिविर में बुलायें)
   - किसी 4 माह के शिशु का कार्ड देखने पर आपने पाया कि उसे डी.पी.टी. की दूसरी खुराक देने में देर हो चुकी है? (ऊपर दिये हुये उत्तर अनुसार)

गतिविधि 8: अभ्यास करवायें: बच्चों में टीके लगवाने की आवश्यकता समझाना।

अभ्यास के लिए:

1. देखें कि सभी प्रशिक्षणार्थी चार्ट में दिये गये टीकाकरण वाले भाग को देख रहे हैं।
2. फिलप चार्ट पर लिखें कि किस आयु में टीके लगवाने हैं।
3. एक उदाहरण देकर समझायें। अपने सह–प्रशिक्षक से पूछें – 'खॉसी जुकाम से पीड़ित 6 माह का बच्चा आशा के पास लाया जाता है। उसे बी.सी.जी., डी.पी.टी.–1 डी.पी.टी.–2, पोलियो–1 तथा पोलियो–2 दिये जा चुके हैं। आज उसे कौन से टीके देने है? '(उत्तर– डी.पी.टी.–3 तथा पोलियो–3)
4. सभी प्रशिक्षणार्थियों को धीरे–धीरे समझायें कि कौन सी खुराकें दी जा चुकी है। फिर उनसे पूछें कि आज कौन सी खुराकें देनी हैं।
5. अभ्यास तब तक जारी रखें जब तक सभी को टीकाकरण के बारे में सहीं जानकारी न हो जाये।

प्रश्न		उत्तर
आज आप कौनसे टीके लगवाने की सलाह दोगी यदि बच्चाः		
बच्चे की आयु	**बच्चे को निम्न टीके लगे है**	
2 माह	बी.सी.जी.	पोलिओ 1, डी.पी.टी.1
5 माह	बी.सी.जी.	पोलिओ 1, डी.पी.टी.1
4 माह	बी.सी.जी. पोलिओ 1, डी.पी.टी.1	पोलिओ 2, डी.पी.टी.2
11 माह	बी.सी.जी. डी.पी.टी. 3 डोस, पोलिओ, खसरा	कुछ भी आवश्यक नहीं
8 माह	बी.सी.जी. पोलिओ 1, डी.पी.टी.1	पोलिओ 2 डी.पी.टी. 2
6 माह	बी.सी.जी. पोलिओ 3 डोस डी.पी.टी. 3 डोस	कुछ भी आवश्यक नहीं
7 माह	बी.सी.जी. पोलिओ 1, 2 डी.पी.टी.1, 2	पोलिओ 3 डी.पी.टी. 3
5 माह	पोलिओ 1, 2 डी.पी.टी.1, 2	बी.सी.जी.
10 माह	बी.सी.जी. पोलिओ 3 डोस डी.पी.टी.3 डोस	खसरा

सारांशः

- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि एनीमिया का आंकलन करते समय वे क्या **देंखते** है? (उत्तरः हथेलियों का फीकापन)
- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि एनीमिया के कौनसे 3 वर्गीकरण हो सकते हैः (उत्तरः गंभीर फीकापन, कुछ फीकापन, एनीमिया नहीं)
- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि बी.सी.जी., डी.पी.टी., और खसरे के लिए सरकारी मार्गदशक क्या है? (उत्तरः बी.सी.जी., डी.पी.टी. और पोलियो के 3 डोस, और खसरे के टीके बच्चा 12 माह का पूरा होने के पहले लगे)
- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि बच्चे को आईएफए कब और कितनी देनी है? (उत्तरः बच्चे की आयु 6 माह अथवा इससे अधिक है और उसे पिछले एक साल में 100 दिन के लिए आईएफए की खुराक नहीं मिली है तो बीमारी से ठीक होने के बाद बच्चे को आईएफए की एक गोली 1 वर्ष में 100 दिन के लिए दें।)
- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि विटामिन 'ए' और आईएफए कब और कितना देना है यह जानकारी कहाँ मिलेगी?

(उत्तरः आईएमसीआई चार्ट पर)

उद्देश्य	**आंकलन विधि**
बताना कि एनीमिया का आंकलन करते समय क्या **देखना** चाहिये।	प्रश्न उत्तर तथा फोटो व्दारा अभ्यास
टीकाकरण का राष्ट्रीय कार्यक्रम क्या है यह बताना और यदि बच्चे को सारे टीके न लगे हो तो क्या करना है यह बताना।	प्रश्न उत्तर तथा अभ्यास
विटामिन 'ए' 'तथा आयरन देने का कार्यक्रम तथा सूचना की जानकारी कहाँ प्राप्त होगी यह बताना।	प्रश्न उत्तर तथा (समूह में चर्चा)

मोड्यूल 9अ: आंकलन तथा वर्गीकरण

सत्र 8 : वर्गीकरण का मुल्यांकन

दिवस : 5

समयावधि : 30 मि.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएँगीः

1. केस मैनेजमेंट चार्ट के प्रयोग से बीमार बच्चे का वर्गीकरण करना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची देखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियाँ

गतिविधि 1: रोग के लक्षणों के वर्गीकरण की समीक्षा

प्रशिक्षणार्थियों को बतायें कि वे अब रोग के लक्षणों का वर्गीकरण सीखेंगे। आप एक बच्चे में दिखायी दे रहे लक्षण बतायें। फिर एक प्रशिक्षणार्थी से रोग का सही वर्गीकरण करने को कहें। यदि किसी को अतिरिक्त अभ्यास की आवश्यकता हो तो उससे पूछें कि उसने वर्गीकरण तालिका से कैसे बच्चे के लक्षणों को वर्गीकृत किया। इससे सुनिश्चित हो जायेगा कि उसने सही उत्तर के लिये अटकलबाज़ी नहीं की है।

उदाहरण देकर समझायें। 10 माह के बच्चे का आप कैसा वर्गीकरण करेंगी यदि वह सुस्त है, उसमें दिखनेवाला गंभीर सूखापन है, तथा हथेलियों में कुछ फीकापन हैं। चार्ट दिखायें तथा 'लक्षणों' वाले भाग में जाकर उचित स्थान पर गोला बनायें। बच्चा गंभीर रूप से बीमार है, उसे गंभीर कुपोषण तथा एनीमिया है।

प्रशिक्षणार्थियों से कहे कि वे प्रशिक्षणार्थी प्रयिक्षण पुस्तिका में उत्तर लिखें।

क्रमांक	प्रश्न		उत्तर
	9 माह के बच्चे में निम्न हो तो आप उसका वर्गीकरण कैसे करोगे?		
1	खॉसी **और**	पी नहीं सकता, छाती अंदर को धँसती है	**गंभीर रोग या गंभीर निमोनिया**
2	खॉसी **और**	सॉस की दर 51 प्रति मिनट और बहुत गंभीर रोग के कोई लक्षण नहीं	**निमोनिया**
3	खॉसी **और**	सॉस की दर 40 प्रति मिनट और बहुत गंभीर रोग के कोई लक्षण नहीं	**खाँसी या जुकाम**
4	तीन दिन तक दस्त **और**	मल में खून, बच्चा पीने के लिए उतावला, चिकोटी भरने पर त्वचा का धीरे से वापस जाना	**निर्जलीकरण तथा पेचिश**

क्रमांक	प्रश्न		उत्तर
	9 माह के बच्चे में निम्न हो तो आप उसका वर्गीकरण कैसे करोगे?		
5	तीन दिन तक दस्त **और** कोई लक्षण नहीं	मल में खून, निर्जलीकरण के	**पेचिश निर्जलीकरण नहीं**
6	16 दिन तक दस्त **और**	मल में खून नहीं, बच्चा पीने के लिए उतावला, चिकोटी भरने पर त्वचा का धीरे से वापस जाना	**निर्जलीकरण तथा गंभीर लगातार दस्त**
7	दो दिन तक दस्त **और**	मल में खून नहीं, बच्चा सुस्त या बेहोश नहीं, ठीक से पी सकता है, चिकोटी भरने पर त्वचा का तुरंत वापस जाना	**निर्जलीकरण नही**
8	खॉसी नहीं और दस्त नहीं **और**	दिखनेवाला गंभीर सूखापन	**गंभीर कुपोषण**
9	खॉसी नहीं और दस्त नहीं **और**	दोनों पैरों पर सूजन	**गंभीर कुपोषण**
10	खॉसी नहीं और दस्त नहीं **और**	गंभीर फीकापन	**गंभीर एनीमिया**
11	खॉसी नहीं और दस्त नहीं **और**	दिखनेवाला गंभीर सूखापन नहीं, दोनों पैरों पर सूजन नहीं, पर कुछ फीकापन है	**एनीमिया**
12	खॉसी नहीं और दस्त नहीं **और**	दिखनेवाला गंभीर सूखापन नहीं, दोनों पैरों पर सूजन नहीं, पर आयु के अनुसार वज़न बहुत कम	**बहुत कम वज़न**
13	खॉसी नहीं, दस्त नहीं, दिखनेवाला गंभीर सूखापन नहीं, दोनों पैरों पर सूजन नहीं **और**	आयु के अनुसार वज़न बहुत कम नहीं और फीकापन नहीं	**बहुत कम वज़न नहीं**

सारांशः (10 मि.)

- प्रशिक्षणार्थियों को बताएँ कि केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग कर यह दर्शाये कि उपरी प्रत्येक प्रश्न का उत्तर उन्होंने कैसे निश्चित किया।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
केस मैनेजमेंट चार्ट के प्रयोग से बीमार बच्चे का वर्गीकरण करना।	मूल्यांकन प्रश्न पत्र पर उत्तर

मोड्यूल 9 : बीमार शिशु की देखभाल तथा टीकाकरण और पोषण के लिए परामर्श
9ब : उपचार पहचानना तथा रेफरल पूर्व उपचार करना

सत्र 1 : प्रशिक्षणार्थियों का मूल्यांकन तथा पूर्व प्रशिक्षण को दोहराना

दिवस : 2

समयावधि : 1 घं.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएँगीः

1. केस मैनेजमेंट चार्ट के प्रयोग से बीमार बच्चे का आंकलन तथा वर्गीकरण करने की योग्यता का प्रदर्शन करना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची देंखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियाँ

गतिविधि 1:

प्रशिक्षणार्थियों से बीमार बच्चों की जॉच से संबंधित उनके अनुभव बताने को कहें। उन्होने किस प्रकार के बच्चों की जॉच की और उनमें कौन से लक्षण पाये। उनके उत्तर फ्लिप बोर्ड पर लिखें। शंकाओं का समाधान करें।

गतिविधि 2: विडियो अभ्यास व्दारा समीक्षाः

प्रशिक्षणार्थियों से विडियो देखने को कहें तथा केस रिकॉर्डिंग फॉर्म पर जॉच के बारे में लिखें। रिकॉर्डिंग फॉर्म में सबसे ऊपर वे अपना नाम लिखें। इस समय उन्हें उत्तर न दिखायें।

केस स्टडी 1

दो माह से पांच वर्ष तक के बीमार बच्चे की देखभाल

नाम ——*जेनी*—— उम्र —*15 माह*—— वजन —*6*— कि.ग्रा. शरीर का तापमान *98.6°फै (37° से.)*

पूछें, बच्चे को क्या समस्यायें हैं?——*दस्त*——— प्रथम भेंट ?——✓—— पुनः भेंट ? ————

आंकलन करें (पाये गये सभी चिन्हों पर गोला लगायें) वर्गीकरण	
खतरे के आम लक्षणों के लिये बच्चे की जांच करें • कुछ पी नहीं सकता या स्तनपान नहीं कर सकता • सब कुछ उल्टी कर देता है • सुस्त या बेहोश • दौरे पड़ते हैं	खतरे के आम लक्षण हैं हॉ – नहीं ✓ वर्गीकरण के समय इन लक्षणों का उपयोग करें

क्या बच्चे को खांसी या सांस लेने में कठिनाई है? हॉं ✓ नहीं –		
• कब से ? 5 दिन	• एक मिनट के लिए सांस गिनें 42 सांस प्रति मिनट तेज़ सांस? • पसली धंसना देखे	*निमोनिया*
क्या बच्चे को दस्त है हॉं ✓ नहीं –		
• क्या मल में खून आता है? • कब से? 2 दिन	• बच्चे की सामान्य स्थिति देखे – सुस्त या बेहोश? – बेचैन एवं चिड़चिड़ा? • धंसी हुई आखों के लिए देखें, • बच्चे को कुछ पिने को दे, – पी नही सकता या कम पीता है? – पीने को उतावला, प्यासा है? • पेट की त्वचा पर चिकोटी भरें, क्या वह वापस जाती है? – बहुत धीरे (2 सैकन्ड से अधिक समय में) – धीरे?	*निर्जलीकरण नहीं*
क्या बच्चे को बुखार है? (पूछकर/ छूकर/ या तापमान 99.5⁰फै (37.5⁰ सें) या अधिक) हॉ – नहीं ✓		
• कब से ? दिन • यदि 7 दिन से अधिक समय से बुखार है, तो क्या बुखार रोज़ाना आता है? हॉं– नही–	• गर्दन में अकड़ाहट के लिए देखे या महसूस करे	
कुपोषण के लिए जांच करें	• दिखनेवाला गंभीर सूखापन देखें • दोनो पैरों में सूजन देखें • कुपोषण के ग्रेड को निर्धारित करें ग्रेड 1 2 (3) 4 या सामान्य वज़न	*गंभीर कुपोषण*
एनीमिया के लिए जांच करें	• हथेली के फीकापन को देखें – गंभीर फीकापन – कुछ फीकापन – फीकापन नहीं?	*एनीमिया*

केस स्टडी 2

दो माह से पांच वर्ष तक के बीमार बच्चे की देखभाल

नाम ——*मार्था*—— उम्र —*4 साल*—— वजन —*13*— कि.ग्रा. शरीर का तापमान *100.4^0फै (38^0 से.)*

पूछें, बच्चे को क्या समस्यायें हैं?——*खॉसी जुकाम*—— प्रथम भेंट ?——✓—— पुनः भेंट ? ————

आंकलन करें (पाये गये सभी चिन्हों पर गोला लगायें) वर्गीकरण	
खतरे के आम लक्षणों के लिये बच्चे की जांच करें • कुछ पी नहीं सकता या स्तनपान नहीं कर सकता • सब कुछ उल्टी कर देता है • सुस्त या बेहोश • दौरे पड़ते हैं	खतरे के आम लक्षण हैं हॉं – नहीं ✓ वर्गीकरण के समय इन लक्षणों का उपयोग करें
क्या बच्चे को खांसी या सांस लेने में कठिनाई है? हॉं ✓ नहीं –	
• कब से ? *5* दिन • एक मिनट के लिए सांस गिनें *46* सांस प्रति मिनट (तेज़ सांस?) • पसली धंसना देखे	*निमोनिया*
क्या बच्चे को दस्त है हॉं – नहीं ✓	
• क्या मल में खून आता है? • कब से? – दिन • बच्चे की सामान्य स्थिति देखे – सुस्त या बेहोश? – बेचैन एवं चिड़चिड़ा? • धंसी हुई आखों के लिए देखें, • बच्चे को कुछ पिने को दे, – पी नही सकता या कम पीता है? – पीने को उतावला, प्यासा है? • पेट की त्वचा पर चिकोटी भरें, क्या वह वापस जाती है? – बहुत धीरे (2 सैकन्ड से अधिक समय में) – धीरे?	
क्या बच्चे को बुखार है? (पूछकर/ छूकर/ या तापमान 99.5^0फै (37.5^0 सें) या अधिक) हॉं ✓ नहीं –	
• कब से ? *4* दिन • यदि 7 दिन से अधिक समय से बुखार है, तो क्या बुखार रोज़ाना आता है? हॉं– नही– • गर्दन में अकड़ाहट के लिए देखे या महसूस करे	*मलेरिया*

कुपोषण के लिए जांच करें	• दिखनेवाला गंभीर सूखापन देखें • दोनो पैरों में सूजन देखें • कुपोषण के ग्रेड को निर्धारित करें ग्रेड 1 (2) 3 4 या सामान्य वज़न	*बहुत कम वज़न नहीं*
एनीमिया के लिए जांच करें	• हथेली के फीकापन को देखें – गंभीर फीकापन – कुछ फीकापन (– फीकापन नहीं?)	*एनीमिया नहीं*

जब प्रशिक्षणार्थी अपना मूल्यांकन कर लें तो सभी रिकॉर्डिंग फॉर्म वापस ले लें। अब उन्हें विडियो में दिखाये गये उत्तर बता दें।

केस स्टडी 3 (वैकल्पिक)

दो माह से पांच वर्ष तक के बीमार बच्चे की देखभाल

नाम ——*फादुमा*— उम्र —*18 माह*—— वजन —*6*— कि.ग्रा. शरीर का तापमान *98.6°फै (37° से.)*
पूछें, बच्चे को क्या समस्यायें हैं?——*खुजली खराश*—— प्रथम भेंट ?——✓—— पुनः भेंट ? ———

आंकलन करें (पाये गये सभी चिन्हों पर गोला लगायें) वर्गीकरण		
खतरे के आम लक्षणों के लिये बच्चे की जांच करें • कुछ पी नहीं सकता या स्तनपान नहीं कर सकता • सब कुछ उल्टी कर देता है • सुस्त या बेहोश • दौरे पड़ते हैं		खतरे के आम लक्षण हैं हॉ – नहीं ✓ वर्गीकरण के समय इन लक्षणों का उपयोग करें
क्या बच्चे को खांसी या सांस लेने में कठिनाई है? हॉ ✓ नहीं –		
• कब से ? *7* दिन	• एक मिनट के लिए सांस गिनें *42* सांस प्रति मिनट (तेज़ सांस?) • पसली धंसना देखे	*निमोनिया*
क्या बच्चे को दस्त है	हॉ ✓ नहीं –	
• क्या मल में खून आता है? • कब से? *6* दिन	• बच्चे की सामान्य स्थिति देखे – सुस्त या बेहोश? – बेचैन एवं चिड़चिड़ा? • धंसी हुई आखों के लिए देखें,	*गंभीर निर्जलीकरण*

• बच्चे को कुछ पिने को दे, – पी नही सकता या कम पीता है? – पीने को उतावला, प्यासा है? • पेट की त्वचा पर चिकोटी भरें, क्या वह वापस जाती है? – बहुत धीरे (2 सैकन्ड से अधिक समय में) – धीरे?	
क्या बच्चे को बुखार है? (पूछकर/ छूकर/ या तापमान 99.5⁰फै (37.5⁰ सें) या अधिक) हाँ – नहीं ✓	
• कब से ? दिन • यदि 7 दिन से अधिक समय से बुखार है, तो क्या बुखार रोज़ाना आता है? हाँ– नही– • गर्दन में अकड़ाहट के लिए देखे या महसूस करे	
कुपोषण के लिए जांच करें • दिखनेवाला गंभीर सूखापन देखें • दोनो पैरों में सूजन देखें • कुपोषण के ग्रेड को निर्धारित करें ग्रेड 1 2 3 4 या सामान्य वज़न	*गंभीर कुपोषण*
एनीमिया के लिए जांच करें • हथेली के फीकापन को देखें – गंभीर फीकापन – कुछ फीकापन – फीकापन नहीं?	*एनीमिया*

सारांशः

- किसी एक प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग कैसे किया जाता है? (3 रंग संकेत, लाल पीला और हरा तथा 3 मुख्य भाग आंकलन, वर्गीकरण तथा उपचार पहचानना)
- केस स्टडी केबारे में कुछ प्रश्न हो तो पूछें, चर्चा करें तथा स्पष्टीकरण दें।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
केस मैनेजमेंट चार्ट के प्रयोग से बीमार बच्चे का आंकलन तथा वर्गीकरण करने की योग्यता का प्रदर्शन करना।	केस स्टडी अभ्यास

मोड्यूल 9ब : उपचार पहचानना तथा रेफरल पूर्व उपचार करना

सत्र 2 : उपचार के बारे में जानकारी तथा अस्पताल भेजने से पूर्व उपचार

दिवस : 2

समयावधि : 30 मि.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएँगी:

1. बीमार बच्चे के वर्गीकरण के आधार पर सही उपचार निश्चित करना।
2. शिशु को रेफर करने से पहले क्या सलाह या उपचार (आवश्यक हो तो) देना है यह बताना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची देंखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियॉ

गतिविधि 1: प्रशिक्षणार्थी 'उपचार जानें' पढ़े।

बताये कि इस सत्र में जॉच तथा वर्गीकरण चार्ट का अंतिम भाग 'उपचार जाने' के बारे में बताया जायेगा।

गतिविधि 2: प्रदर्शनः उपचार कैसे निश्चित करना है तथा रिकॉर्डिंग फॉर्म के पृष्ठ भाग का प्रयोग करना।

- उपचार के बारे में बतायें। कुछ उदाहरण देकर समझाये।
- दीवार पर लगे चार्ट दिखाकर बतायें कि चार्ट में दिये उपचार के वर्गीकरण को कैसे पढ़ना है। गंभीर निमोनिया के उपचार के बारे में दी सूची दिखाकर ज़ोर से पढें (अथवा किसी से पढ़वायें)। बिना निर्जलीकरण के होने वाले अतिसार (दस्त) के बारे में दिये गये उपचार की सूची ज़ोर– ज़ोर से पढ़ें (अथवा किसी प्रशिक्षणार्थी से पढ़वायें)। किसी प्रशिक्षणार्थी से पेचिश का वर्गीकरण दिखाने को कहें। इसके बाद उस से पेचिश के उपचार के बारे में ज़ोर से पढ़ने को कहें।
- बतायें कि यदि रोग गंभीर रोग के श्रेणी में हो तो रोगी को अस्पताल भेजना पड़ता है।
- **बताये कि 'अस्पताल' का क्या अर्थ है – एक स्वास्थ्य संस्था जिसमें बीमार बच्चों को भर्ती करने की सुविधा तथा विशेषज्ञता और अन्य सभी सामान उपलब्ध हों।**
- बतायें कि इस भाग में उपचार की विधि नहीं बतायी जायेगी, केवल यह बताया जायेगा कि कौन सा उपचार करना हैं।

गतिविधि 3: 'उपचार जानने' का अभ्यास

इस अभ्यास में आप निश्चित करेंगी कि बच्चे को तुरंत अस्पताल भेज देना आवश्यक है या नहीं। उचित उत्तर पर निशान लगायें।

1. सरला 11 माह की बच्ची है। उसके रोग का निम्न वर्गीकरण है –
   गंभीर निमोनिया, वज़न बहुत कम नहीं तथा एनीमिया।

क्या सरला को तुरंत अस्पताल भेजा जाना चाहिये? हॉ ✓ नहीं –

उसे दिया जाने वाला उपचार बताये –

- कोट्रिमॉक्सेजोलकी पहली खुराक दें।
- **तुरंत अस्पताल भेज दें।**

2. नीना 6 माह की बच्ची है। उसके बीमारी का वर्गीकरण है –

दूध नही पी पा रही – बहुत गंभीर बुखार रोग

क्या नीना को तुरंत अस्पताल भेजना चाहिये? हॉ ✓ नहीं –

अस्पताल भेजने से पूर्व उसे क्या उपचार देना चाहिये?

- कोट्रिमॉक्सेजोल की पहली खुराक दें।
- मलेरिया प्रोग्राम निर्देशानुसार स्लाईड बनाने के बाद मलेरिया की दवा की पहली खुराक दें।
- तेज़ बुखार के लिये पैरासीटामोल की एक खुराक दें।

3. हनीफ 7 माह का लड़का है। उसके बीमारी का वर्गीकरण है –

बिना निर्जलीकरण के दस्त तथा बहुत कम वज़न

क्या हनीफ को तुरंत अस्पताल भेजना चाहिये? हॉ – नहीं ✓

4. हबीब 19 माह का लडका है। उसे

न निमोनिया है, न ही खॉसी ज़ुकाम पर गंभीर कुपोषण है

क्या उसे तुरंत अस्पताल भेजना चाहिये हॉ ✓ नहीं –

अस्पताल भेजने से पूर्व उसे क्या उपचार दिया जाना चाहियें ?

- विटामिन 'ए' दें
- शरीर में उर्जा बनाये रखने के लिए स्तनपान करवाये, मॉ यदि स्तनपान नहीं करा सकती तो स्तनों से दूध निकालकर पिलाएँ, यदि यह भी संभव नहीं तो शक्कर के साथ ऊपरी दूध/ पानी दें (1 कप दूध में 4 चम्मच शक्कर डालकर)
- बच्चे को गर्म रखें।

सारांश

- किसी एक प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि केस मैनेजमेंट चार्ट के आधारपर उपचार कैसे सुनिश्चित करें?

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
बीमार बच्चे के वर्गीकरण के आधार पर सही उपचार निश्चित करना।	केस उदाहरण
शिशु को रेफर करने से पहले क्या सलाह या उपचार (आवश्यक हो तो) देना है यह बताना।	केस उदाहरण

मोड्यूल 9ब : उपचार पहचानना तथा रेफरल पूर्व उपचार करना

सत्र 3 : बच्चे का उपचार - रेफरल संबंधी विषय

दिवस : 2

समयावधि : 1 घं.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएँगीः

1. ऐसे बीमार बच्चों को पहचानना जिन्हें रेफर करने की आवश्यकता है और उनके रेफरल में जो दिक्कते हो उन पर उपाय करने में परिवार की मदद करना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची देंखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियाँ

गतिविधि 1: 'बच्चे के उपचार' का परिचय कराना

संक्षेप में बतायें कि इस सत्र में उपचार वाले चार्ट का प्रयोग करनाा सिखाया जायेगा। चार्ट में बीमार बच्चे के उपचार तथा मॉ घर पर ही रहकर बच्चे का उपचार कैसे करे इसकी जानकारी दी हैं।

गतिविधि 2: प्रशिक्षणार्थी 'बच्चे को रेफर करना' वाला भाग पढ़ें।

गतिविधि 3: भूमिका नाटक – बच्चे को रेफर करने के लिये मॉ को सलाह।

- भूमिका नाटक में मॉ की भूमिका निभानेवाली 'मां' को नीचे दी गयी स्थिति समझाये। बतायें कि इस जानकारी के अलावा और कुछ वह सोच सकती है तो भूमिका नाटक में जोड़ सकती हैं।
- भूमिका नाटक के बाद सामूहिक चर्चा को आगे बढ़ाते हुये प्रश्न पूछें।

भूमिका नाटक – हरीश की मॉ को बतायें।

आपके 3 माह के बेटे हरीश को सॉस लेने में कठिनाई हो रही है। आशा आपको बता चुकी है कि उसे तुरंत अस्पताल ले जाना चाहिये।

आप आशा से डरती है और उसे अपने आप कुछ नहीं बता रही हैं। आप गॉव की क्लिनिक तक आने में ही थक चुकी हैं। आप अस्पताल जाने में हिचकिचा रही है क्योंकि अस्पताल तक जाने के लिये न तो वाहन उपलब्ध है न ही आपके पास पैसे हैं और आपके पति काम पर गये हुये हैं। आप यह भी सोच रही हैं कि अपनी 2 वर्ष की बेटी को किस के पास छोड़ कर जायें। फिर आपको यह भी लग रहा है कि बड़े शहर के एक बड़े अस्पताल में आप अकेले सब कुछ कैसे व्यवस्थित कर पायेंगी।

भूमिका नाटक हेतु निर्देशः

आशाः हरीश की माँ को उसे अस्पताल भेजने की आवश्यकता के बारे में समझाये तथा निर्देश दें। अस्पताल जाने संबंधी उसकी समस्याओं की उससे चर्चा करें यह मानकर चलें कि शहर के अस्पताल पहुँचने में 1 घंटा लगेगा तथा गाँव में जो वाहन उपलब्ध है उसी से अस्पताल भी जाया जा सकता है। यदि गाँव में टेलीफोन सुविधा उपलब्ध है तो भूमिका नाटक में भी ऐसा ही मान कर चलें।

दर्शकः सभी भूमिका नाटक देखें। जो भूमिका ठीक से निभायी गयी उसकी प्रशंसा करें और जहाँ सुधार की आवश्यकता हो, वह बतायें। प्रश्नों का उत्तर देने को तैयार रहें –

प्रश्नः क्या माँ बच्चे को अस्पताल ले जायेगी? क्यों? क्यों नहीं?
क्या उसे सभी आवश्यक निर्देश दिये गये हैं? यदि नहीं, तो क्या नहीं बताया गया?

गतिविधि 3ः अस्पताल भेजने पर सामूहिक चर्चा

अस्पताल भेजने संबंधी कार्ड (रेफरल कार्ड) का महत्व समझायें तथा समस्याओं का समाधान करें। प्रशिक्षणार्थियों के अपने क्षेत्रों में होने वाली समस्याओं के बारे में उनसे चर्चा करें। समस्या का समाधान कैसे हो यह जानने के लिए सभी से चर्चा करें।

रेफरल में उठने वाली सामान्य समस्याओं पर चर्चा

भूमिका नाटक के बाद रेफरल में उठने वाली आम समस्याओं पर चर्चा करें। नीचे दी गयी तालिका में दी गयी जानकारी का प्रयोग समस्याओं के समाधान हेतु किया जा सकता है।

समस्या	संभावित समाधान
माँ बच्चे की बीमारी को गंभीरता से नहीं ले रही	बताये कि उपचार में देरी करने से क्या हानि हो सकती है। उदाहरण देकर समझाये कि इसी प्रकार की बीमारी में अस्पताल भेजने में केवल कुछ घंटे की देरी करने से गंभीर परिणाम हुये या फिर बच्चे की मौत हो गयी।
माँ अस्पताल में बच्चे के उपचार तथा परीक्षण कराने से डर रही है।	माँ को बतायें कि वह आशावान रहे तथा उपचार से बच्चा ठीक होगा। सुई, बोतल तथा अन्या परीक्षणों से थोड़ा दर्द अवश्य होगा पर इससे बच्चे को हानि नहीं होगी।
परिवार के लोग अस्पताल में दिये जाने वाले उपचार के प्रति साशंकित हैं। उन्होंने अन्य बच्चों को हुयी हानि के बारे में सुन रखा है।	उन्हे बताये कि समय रहते अस्पताल ले जाने से कैसे कुछ बच्चे बीमारी से ठीक हो चुके हैं। अस्पताल भेजने का प्रयोजन है बच्चे को सर्वोत्तम चिकित्सा सुविधायें उपलब्ध कराना।
परिवार के लोगों ने सुन रखा है कि अस्पताल के कर्मचारी बड़े अभद्र हैं।	माँ को समझाये कि उन्हें एक रेफरल कार्ड दिया जायेगा जिसके आधार पर उन्हें चिकित्सा में वरीयता दी जायेगी। बतायें कि बच्चे का उपचार ठीक से करवाने के लिये थोड़ी असुविधा हो तथा अनजान जगह में रहना पड़े तो इसे सह लेना चाहिये।

समस्या	संभावित समाधान
परिवार के लोग अस्पताल भर्ती करने, यातायात तथा भोजन आदि पर होने वाले खर्च के बारे में चिंतित है।	बताये कि अस्पताल में शुल्क परिवार के आर्थिक स्थिति के अनुसार लिया जायेगा। माँ को समझाये कि खर्च तो होगा पर परिवार किस प्रकार परिस्थिति से निबटे। कुछ परेशानी तो होगी पर बच्चे का स्वास्थ्य ठीक रहे, इसलिये यह ज़रूरी भी है।
परिवार के लोग चिंतित हैं कि जब माँ तथा बच्चा अस्पताल चले जायेंगे तो घर अन्य छोटे बच्चों की देखभाल कौन करेगा।	समझाये कि ऐसे में परिवार के अन्य सदस्य देखभाल कर सकते हैं। पड़ोसी तथा रिश्तेदारों से भी सहायता ली जा सकती है।
माँ जानना चाहती है कि यहीं पर रहते हुये बच्चे का उपचार क्यों नही किया जा सकता।	बताये कि अधिकांश रोगों का इलाज़ आप यहीं कर सकती हैं पर कुछ गंभीर रोगों का नहीं। यदि बोतल चढ़ाना हो, ऑक्सीजन देना हो तो अस्पताल ले जाना चाहिये। यह भी बताये कि कुछ विशेष परीक्षण भी अस्पताल में ही करवाये जा सकते है, गाँव में नहीं।

सारांश

- किसी प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि आशा यदि बच्चे को रेफर करें तो परिवार के लोगों को क्या समस्या हो सकती है और आशा इस स्थिति में क्या करेगी?

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
ऐसे बीमार बच्चों को पहचानना जिन्हें रेफर करने की आवश्यकता है और उनके रेफरल में जो दिक्कते हो उन पर उपाय करने में परिवार की मदद करना।	भूमिका नाटक तथा समस्या के समाधार पर चर्चा

मोड्यूल 9ब : उपचार पहचानना तथा रेफरल पूर्व उपचार करना

सत्र 4 : बच्चे का उपचार : घर पर ही दवा द्वारा उपचार

1. निमोनिया/पेचिश का कोट्रिमॉक्सेजोल द्वारा उपचार

दिवस : 2

समयावधि : 1 घं.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएँगी:

1. कोट्रिमॉक्सेजोल के सही खुराक से निमोनिया/पेचिश के लिए बच्चे का घर पर ही उपचार

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉंच–सूची देंखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियॉं

गतिविधि 1: प्रशिक्षणार्थी पढ़ें – 'कोट्रिमॉक्सेजोल द्वारा निमोनिया/ पेचिश का उपचार'

गतिविधि 2: अभ्यास: निमोनिया/ पेचिश से ग्रस्त बच्चे के उपचार हेतु कोट्रिमॉक्सेजोल की खुराक तथा निर्धारित समय निश्चित करना।

प्रशिक्षणार्थियों को बतायें कि अभ्यास के दौरान वें कोट्रिमॉक्सेजोल की खुराक तथा कितनी बार देना है, यह सींखेगी।

अभ्यास कराना:

क. बताये कि इस अभ्यास के दौरान वे सीखेंगी कि कोट्रिमॉक्सेजोल की कितनी खुराक और कितनी बार बच्चे को देनी है। खुराक ठीक नहीं होगी तो बच्चे का उपचार नहीं होगा अतः यह सीखना महत्वपूर्ण है। अधिक खुराक हानिकारक हो सकती है। देखें कि अभ्यास के दौरान सभी लोग तालिका अवश्य देखें। अनुमान लगाने से ग़लती हो सकती है।

ख. अभ्यास से पूर्व किसी के कोई प्रश्न हों तो उनका समाधान करें।

ग. उदाहरण दें। अपने सह–प्रशिक्षक से पूछें – निमोनिया से पीड़ित 9 माह के बच्चे को कोट्रिमॉक्सेजोल की कितनी खुराक देनी है ?

उत्तर – बच्चे वाली 2 गोलियॉं सुबह तथा 2 गोलियॉं रात में – 5 दिन तक

घ. अभ्यास शुरू करवायें। बायें खाने में दिये प्रश्न पूछें। उनके उत्तरों की जॉंच के लिये दायें खाने में दिखें।

प्रश्न	बच्चों वाली कोट्रिमॉक्सेजोल गोली
निम्न के लिए कोट्रिमॉक्सेजोल की कितनी खुराक और कब कब देनी है?	20 मि.ग्रा. ट्राइमीथोप्रिम + 100 मि.ग्रा. सल्फामीथॉक्सेजोल दिन में दो बार कितने दिनों तक
12 माह का निमोनिया से पीड़ित बच्चा?	3
6 माह का निमोनिया से पीड़ित बच्चा?	2
10 माह का खॉसी, गंभीर रोग या गंभीर निमोनिया से पीड़ित बच्चा?	2 एक बार एक खुराक देकर अस्पताल भेजे।
2 वर्ष का निमोनिया से पीड़ित बच्चा?	3
3 माह का निमोनिया से पीड़ित बच्चा?	2
20 माह का निमोनिया से पीड़ित बच्चा?	3
10 माह का खॉसी–जुकाम से पीड़ित बच्चा?(निमोनिया नही)	दवा न दें
5 माह का निमोनिया से पीड़ित बच्चा	2
12 माह का पेचिश से पीड़ित बच्चा?	3
6 माह का पेचिश से पीड़ित बच्चा?	2
2 साल का पेचिश से पीड़ित बच्चा?	3
3 माह का पेचिश से पीड़ित बच्चा?	2
20 माह का पेचिश से पीड़ित बच्चा?	3
10 माह का दस्त से पीड़ित बच्चा?	कुछ नहीं
5 माह का पेचिश से पीड़ित बच्चा?	2

गतिविधि 3: वार्तालाप की सफल विधियों के प्रयोग से मॉ को घर पर रहकर ही कोट्रिमॉक्सेजोल की गोली खिलाने का अभ्यास कराने हेतु भूमिका नाटक

पात्रः मॉ तथा आशा

मॉ के लिये परिदृश्य

गौरी 5 माह की बच्ची है। उसकी मॉ ने आशा को बताया कि 'गौरी को खॉसी है'। आशा गौरी की जॉच करके देखती है और पाती है कि उसकी श्वासदर 60 प्रति मिनट है, छाती भीतर धॅसी नहीं है और गंभीर रोग के कोई अन्य लक्षण नहीं हैं। आशा उसमें निमोनिया की पहचान करती है। मॉ चिंतित है कि आशा द्वारा दी गई गोली को गौरी कैसे खायेगी।

1. आशा चार्ट में कोट्रिमॉक्सेजोल देना वाला भाग देखे ओर माँ को परामर्श दे। वह गौरी को दी जाने वाली सही खुराक माँ को दिखाये।
2. सही समय पर बच्चे को लाने के लिये माँ की प्रशंसा करें। बताये कि यदि सलाह के अनुसार बच्ची को दवा दी गयी तो वह एकदम ठीक हो जायेगी।
3. माँ को बतायें कि यह निमोनिया की सर्वोत्तम औषधी है। *यह भी बतायें कि एक बार में यह दवा कितनी और कैसे देनी हैं।*
4. दवा की गोली को हाथ में पकड़ कर दिखाये। इसको पीसें और पानी में मिलाकर बच्ची को पिलायें।
5. माँ को आधी गोली देकर, दवा पीसना और बच्ची को पिलाना सिखायें। ठीक से करने पर प्रशंसा करें।
6. दवा की पुड़िया बनायें, उस पर दवा का नाम लिखें। समझाएँ कि दवा की खुराक कब–कब तथा कैसे देनी है।
7. माँ को समझायें कि बच्ची ठीक हो जाये तो भी दवा की पूरी खुराक देती रहें।
8. माँ से पूछें कि गौरी को दवा की कितनी खुराक और दिन में कितनी बार देनी हैं। यह भी पूछें कि दवा कितने दिन तक देनी है।

भूमिका नाटक का सारांशः

घर पर दवा देने के संबंध में निम्न बातें बतायें:

- बच्चे की आयु/ वज़न को ध्यान में रखकर दवा की सही खुराक तय करें।
- माँ को बच्चे को दवा देने का कारण बतायें।
- दवा की खुराक की माप समझायें।
- माँ को स्वयं खुराक बनाने का अभ्यास करवायें।
- माँ से बच्चे को पहली खुराक दिलवायें।
- दवा कैसे देनी है, समझाये तथा दवा की पुड़िया बनाकर नाम लिखें।
- बताये कि बच्चा ठीक हो जाये तो भी दवा की पूरी खुराक देनी हैं।
- जॉच कर लें कि माँ के जाने से पहले उसको समझ में आ गया है।

सारांश

- किसी प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि निमोनिया/पेचिश के लिए कोट्रिमॉक्सेजोल की खुराक क्या है तथा खुराक कब देनी है यह बताएँ।
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि बच्चे की देखभाल करने के लिए माँ को क्या जानकारी की आवश्यकता होती है और माँ को क्या करना है यह उसे समझे इसका क्या महत्व है?

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
कोट्रिमॉक्सेजोल के सही खुराक से निमोनिया/पेचिश के लिए बच्चे का घर पर ही उपचार	भूमिका नाटक, अभ्यास तथा चर्चा

सत्र 5 : बच्चे का उपचार : घर पर ही दवा द्वारा उपचार

2. दस्त तथा निर्जलीकरण का ओ आर एस घोल (प्लान बी) पिलाकर उपचार

दिवस : 2

समयावधि : 1 घं.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएँगीः

1. सही तरीके से ओ आर एस का घोल कैसे बनाना यह बताना।
2. दस्त तथा निर्जलीकरण से ग्रस्त बच्चे का ओ आर एस की सही खुराक देकर उपचार करना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची देखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियाँ

गतिविधि 1: प्रशिक्षणार्थी 'निर्जलीकरण तथा दस्त का ओ आर एस घोल द्वारा उपचार (प्लान बी)' वाला भाग पढ़ें।

गतिविधि 2: निर्जलीकरण से पीड़ित बच्चे को पहले 4 घंटे में दी जाने वाली ओ आर एस घोल की मात्रा बताना।

प्रशिक्षणार्थियों को बतायें कि इस अभ्यास द्वारा दस्त तथा थोड़े निर्जलीकरण से पीड़ित बच्चे को ओ आर एस घोल की कितनी मात्रा देनी है यह सीखने का अवसर मिलेगा।

अभ्यास हेतु सामग्री

- प्रशिक्षणार्थी की प्रशिक्षण पुस्तिका – तालिका देखें जिसमें बताया गया है कि बच्चे की आयु के अनुसार उसे कितना ओ आर एस घोल पिलाना है।
- पेंन्सिल तथा कागज़

अभ्यास करवाना

क. प्रशिक्षणार्थियों से चार्ट में दिये गये ओ आर एस घोल देने के निर्देश देखने को कहें। घोल की मात्रा दिखायें। बतायें कि अभ्यास के दौरान वे तालिका देख सकती हैं। उन्हें बतायें कि याददाश्त पर निर्भर न रहें, ऐसा करने से ग़लती हो सकती है।

ख. बतायें कि वे निर्जलीकरण से पीड़ित बच्चों की आयु बतायेंगे उसके बाद एक–एक सभी से पूछेंगे कि घोल कितना देना है। उन्हें बतायें कि इस गतिविधि का उद्देश्य है उन्हें शीघ्रता से इस बात का अभ्यास कराना कि उन्हें घोल की कितनी मात्र बच्चे को देनी है। अभ्यास जारी रखने के लिये प्रशिक्षणार्थियों को अपनी बारी आने पर शीघ्रता से उत्तर देने को कहें।

ग. सभी की संदेहों का समाधान करें।

घ. उदाहरण देकर अभ्यास शुरू करवायें। सह–प्रशिक्षक से पूछें –'दस्त तथा निर्जलीकरण से ग्रस्त 1वर्ष के बच्चे को कितना ओ आर एस घोल देना है? उत्तर है – 700–900 मि.ली., अर्थात 5–6 कप। सभी से चर्चा करें और पूछें कि एक कप में कितना द्रव आता है। इस अभ्यास के लिये मानें कि 1 कप में 150 मिली. पानी आता है।

च. अभ्यास शुरू करवायें। पहले बच्चे की आयु बतायें। किसी प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि उस बच्चे को पहले 4 घंटे में ओ आर एस घोल की लगभग कितनी मात्रा देनी चाहिये। अभ्यास जारी रखने के लिये प्रशिक्षणार्थियों को अपनी बारी आने पर शीघ्रता से उत्तर देने को कहें। दूसरे बच्चे की आयु बताएँ और अन्य आशा से उत्तर पूछें।

छ. उत्तर सही हो तो प्रशंसा करें। गलत हो तो अगले प्रशिक्षणार्थी से पूछें। यदि किसी की समझ में न आया हो तो रूकें और दुबारा समझायें।

ज. शीघ्रता से अभ्यास करवायें। प्रश्न दोहरायें या नये प्रश्न पूछें। जब आपको विश्वास हो जाये कि सभी प्रशिक्षणार्थी पहले 4 घंटे में ओ आर एस दी जाने वाली मात्र के बारे में ठीक से समझ गये हैं तो रूक जायें।

बीमार बच्चे की आयु	कप*
3 साल	7
4 माह	3
5 माह	3
10 माह	3
1 1/2 साल	5
4 साल	7
15 माह	5
1 साल	5
2 माह	2
7 माह	3
8 माह	3
18 माह	5
4 1/2 साल	7
3 माह	2

*एक कप में 150 मिली. द्रव आता है। इसी के अनुसार घर पर उपलब्ध कप में आने वाले ओ आर एस घोल की मात्रा तय करें।

प्रशिक्षणार्थियों को बतायें कि यह मात्र केवल सलाह के तौर पर है। यदि बच्चा इससे अधिक या कम पीना चाहे, तो दिया जा सकता है।

गतिविधि 3: प्रदर्शनः ओ आर एस घोल तैयार करना

उद्देश्यः

1. ओ आर एस घोल बनाने के कदमों का प्रदर्शन
2. ओ आर एस घोल बनाते समय ली जाने वाली सावधानियाँ

सामग्रीः

- मापने वाला जार (1 लि.)
- ओ आर एस पैकेट (1000 मिली. हेतु)
- चम्मच
- ओ आर एस घोलने के लिये बर्तन
- स्वच्छ जल

कदमः

- सभी प्रशिक्षणार्थियों को भेज के चारों ओर खड़ा करें। ध्यान रहे कि सबको इसकी विधि दिखाई दे।
- अपने हाथ साबुन लगाकर धोयें।
- एक पैकेट का पाउडर स्वच्छ बर्तन में डालें।
- 1000 मि.लि. स्वच्छ जल मापें।
- जल बर्तन में डाले। पाउडर ठीक से घुल जाये, तब तक हिलाएँ।
- घोल को चखें। सभी को चखायें।
- प्रशिक्षणार्थी प्रशिक्षण पुस्तिका में दिये गये चित्रों को दिखाकर समझाये।
- घोल बनाते समय ली जाने वाली सावधानियाँ बतायें –
  - स्वच्छता (हाथों बर्तनों की)
  - जल ठीक से मापना (1000 मिली.)
  - स्वच्छ जल
  - ठीक से घोलना
  - घोल चखना
  - तैयार करने के 24 घंटे के भीतर प्रयोग करना। बचे हुये घोल को फेंक देना चाहिये।
  - बच्चे को देने के लिए प्रत्येक बार नया पैकेट खोलें।
  - थोड़ी–थोड़ी देर में केवल चम्मच से पिलायें (हर मिनट में)
  - यदि 1 लिटर का नाप नहीं मिल पा रहा तो अन्य विकल्प प्रयोग में लायें।
  - देखें कि सभी को जल सही मात्रा में मापने का महत्व समझ में आ गया है।
- किसी एक प्रशिक्षणार्थी से विधि दोहराने को कहें।
- यदि अधिक अभ्यास की आवश्यकता हो तो किसी एक प्रशिक्षणार्थी से पुनः प्रदर्शन करवायें।

सारांश

- किसी एक प्रशिक्षणार्थी से बताने को कहें कि ओ आर एस घोल बनाने का सही तरीका कौनसा है।
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि ओ आर एस घोल बनाते समय क्या सावधानीयाँ बरतनी चाहिये?

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
सही तरीके से ओ आर एस का घोल कैसे बनाना यह बताना।	प्रदर्शन / प्रश्न उत्तर
दस्त तथा निर्जलीकरण से ग्रस्त बच्चे का ओ आर एस की सही खुराक देकर उपचार करना।	अभ्यास तथा भूमिका नाटक

मोड्यूल 9ब : उपचार पहचानना तथा रेफरल पूर्व उपचार करना

सत्र 6 : बच्चे का उपचार : घर पर ही दवा द्वारा उपचार
3. तेज़ बुखार तथा एनीमिया का उपचार

दिवस : 2

समयावधि : 30 मि.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगीः

1. बुखार वाले शिशु का घर पर पैरासीटामॉल से उपचार करना।
2. एनीमिया वाले शिशु का आईएफए की गोलियों से उपचार करना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची देंखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियॉं

गतिविधि 1: 'तेज़ बुखार का उपचार' से 'एनीमिया का उपचार' तक पढ़ें।

गतिविधि 2: अभ्यासः पैरासीटामॉल तथा आईएफए की गोलियों की खुराक जानना।

प्रशिक्षणार्थियों से बतायें कि इस अभ्यास द्वारा उन्हें एनीमिया के उपचार हेतु आईएफए तथा बुखार के उपचार हेतु पैरासीटामॉल की खुराक देने का अभ्यास कराया जायेगा।

अभ्यास हेतु सामग्रीः

- प्रशिक्षणार्थियों की प्रशिक्षण पुस्तिका – तालिका देखें जिसमें बच्चे की आयु के अनुसार पैरासीटामॉल तथा आईएफए की खुराक दी गयी है।
- पेन्सिल तथा कागज़

अभ्यास करवायें –

क. प्रशिक्षणार्थियों से 'बुखार का पैरासीटामॉल द्वारा उपचार' तथा आईएफए द्वारा एनीमिया का उपचार' वाली तालिका देखने को कहें। तालिका अपने सामने रखकर देखती जायें। अपनी याददाश्त पर भरोसा न रखें, इससे ग़लती हो सकती है।

ख. बतायें कि आप बच्चे की आयु बतायेंगी। कितना बुखार है अथवा, छूने से बच्चे का शरीर गरम लग रहा है या नहीं, यह भी आप बतायेंगी। इसके बाद वे उनसे पूछेंगी कि कितनी दवा दी जानी चाहिये। इस अभ्यास का उद्देश्य है दवा की खुराक के बारे में समझाना। अभ्यास को जीवंत रखने के लिये प्रशिक्षणार्थी तैयार रहे और प्रश्नों का शीघ्रता से जवाब दें।

ग. किसी को कोई संदेह हो तो समाधान करें।

घ. अभ्यास शुरू करवायें। पहले बच्चे की आयु बतायें। किसी से शीघ्रता से खुराक बताने को कहें। इसके बाद अगले बच्चे की आयु और रोग बतायें और अगली प्रशिक्षणार्थी से उत्तर पूछें।

च. सही उत्तरों के लिये प्रशंसा करें। गलत उत्तर देने पर अगले प्रशिक्षणार्थी से पूछें। यदि आपको लगे कि कई लोग सही उत्तर नहीं दे पा रहे हैं तो रूकें और दुबारा समझायें।

छ. अभ्यास तीव्र गति से करवायें। जब आपको लगे कि सभी को सही खुराक की जानकारी हो गयी है तो अभ्यास समाप्त कर दें।

ज. प्रशिक्षणार्थियों से केस मैनेजमेंट चार्ट में बुखार अथवा एनीमिया हेतु पैरासीटामॉल अथवा आईएफए की खुराक़ पर निशान लगाने को कहें। उन्हें बतायें कि आईएफए की गोलियों की खुराक 1 या 2 गोलियॉं होती है क्योंकि उन्हें बराबर दो हिस्सों में तोड़ा नहीं जा सकता।

आयु	पैरासीटामॉल 500 ग्रा.	बच्चोंकी आईएफए गोलियॉं
बुखार से ग्रस्त 4 वर्ष का बच्चा	½	–
99.5^{0}फै. (37.5^0 सें.) तापमान वाला 2 वर्ष का बच्चा	–	–
1 वर्ष का बच्चा जिसकी मॉं आपको बताती है कि उसका शरीर गरम है	¼	–
104^{0}फै. (40^{0}सें) तापमान वाला 3 वर्ष का बच्चा	½	–
तेज़ बुखार से पीड़ित 2 1/2 माह का बच्चा	¼	–
4 वर्ष का बच्चा जिसकी हथेली में कुछ फीकापन है	–	2
18 माह का बच्चा जिसकी हथेली में कुछ फीकापन है	–	1
3 माह का बच्चा जिसकी हथेली में कुछ फीकापन है	–	2
4 1/2 वर्ष का बच्चा जिसकी हथेली में फीकापन नहीं है	–	–
6 माह का बच्चा जिसकी हथेली में कुछ फीकापन है	–	1
1 1/2 वर्ष का बच्चा जिसकी हथेली में फीकापन नहीं है	–	–
2 1/2 वर्ष का बच्चा जिसकी हथेली में गंभीर फीकापन है	–	अस्पताल भेजें

सारांश

- किसी प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि बच्चों में बुखार का उपचार क्या हैं?
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि बच्चों में एनीमिया का उपचार क्या हैं?

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
बुखार वाले शिशु का घर पर पैरासीटामॉल से उपचार करना।	अभ्यास
एनीमिया वाले शिशु का आईएफए की गोलियों से उपचार करना।	अभ्यास

मोड्यूल 9ब : उपचार पहचानना तथा रेफरल पूर्व उपचार करना

सत्र 7 : घरेलू देखभाल

दिवस : 2

समयावधि : 2 घं.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी:

1. खाँसी और जुकाम वाले बच्चे के लिए घरेलू देखभाल समझाना।
2. बच्चे की निर्जलीकरण के बिना दस्तरोग में घर में देखभाल समझाना।
3. दस्त के दौरान निर्जलीकरण से बच्चे को बचाने के लिए उपयोगी 2 घरेलू तरल पदार्थ बताना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची देखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियाँ

गतिविधि 1: प्रशिक्षणार्थी खाँसी–ज़ुकाम की घरेलू चिकित्सा पढ़ें।

गतिविधि 2: 'घर में बने सुरक्षित खाँसी के नुस्खों' पर सामूहिक चर्चा

उद्देश:

1. माता–पिता, दादी–नानी अथवा परिवार के अन्य सदस्यो व्दारा प्रयोग की जाने वाली स्थानीय रूप से उपलब्ध खाँसी अथवा साँस लेने में कठिनाई की दवायें जानना
2. बताना कि घर में बने खाँसी के नुस्खे बच्चे के लिये अधिक सुरक्षित एवँ लाभप्रद हैं।
3. बताना कि बाज़ार में उपलब्ध खाँसी की दवायें खाँसी–ज़ुकाम से पीड़ित बच्चे के लिये हानिकारक हो सकती हैं।

मुख्य मुद्दे:

1. घर पर में बने नुस्खे, जैसे चीनी का घोल, चाय, नीबू पानी, तुलसी वाला पानी सुरक्षित होते है क्योंकि वे –
   - – आसानी से उपलब्ध हैं
   - – सालों से बिना किसी हानिकारक प्रभाव के प्रयोग किये जा रहे हैं।
   - – माताओं, नानी–दादियों को इन पर भरोसा है।
   - – सस्ती हैं।
   - – मीठे होने के कारण बच्चे आसानी से पी लेते हैं।
2. बाज़ार में बिकने वाली खाँसी की दवाइयाँ हानिकारक हो सकती है क्योंकि –
   - – इनमें ऐसी दवायें होती हैं जिनसे बच्चा सोने लगता है।
   - – इनका स्वाद अच्छा नहीं होता और बच्चा उल्टी कर देता है।

– महँगी तथा हानिकारक होती हैं।
– आसानी से (गाँव में) उपलब्ध नहीं होतीं।

3. घर पर तैयार कुछ दवायें सुरक्षित नहीं होती – जैसे मैंथॉल वाली दवायें हानिकारक होती हैं। **खाँसी की सुरक्षित दवा वह है जिसके हानिकारक प्रभाव न हों, जैसे उल्टी न हो, बच्चा सोने न लगे तथा आसानी से उपलब्ध हों और महँगी भी न हों।**

गतिविधि 3: भूमिका नाटकः खॉसी अथवा साँस लेने में कठिनाई से पीड़ित बच्चा जिसे निमोनिया नहीं है, के लिये घरेलू चिकित्सा की सलाह।

उद्देश्य

बातचीत की सफल विधियों का प्रयोग करते हुये खाँसी या साँस लेने में कठिनाई वाले बच्चे के लिये घर पर दवा तैयार करने की सलाह देना।

माँ के लिये परिदृश्य

एक माँ 4 दिनों से खाँसी से पीड़ित अपनी 7 माह की बच्ची टीना को लेकर आती है। आशा टीना की जॉच के बाद पाती हैं कि उसमें कोई खतरे का लक्षण, छाती अंदर धँसे होना तथा तेज़ साँस चलना मौजूद नहीं हैं। आशा ने उसका वर्गीकरण किया – निमोनिया नहीं : खॉसी–जुकाम हैं। वह टीना को घरेलू चिकित्सा देने का निश्चय करती हैं। 10 कि.मी. चलकर माँ क्लिनिक तक आयी है। यह उसकी पहली संतान है और उसे डर है कि खाँसी कहीं बढ़कर निमोनिया का रूप न ले ले। वह चाहती है कि आशा, बोतल में आनेवाली खॉसी की दवा दें। टीना की नाक बंद है।

भूमिका नाटक कर रहे दोनो पात्रें को आलेख की प्रति दें

केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग

आशा केस मैनेजमेंट चार्ट में दी गयी 'खॉसी जुकाम (निमोनिया नहीं) के लिये माँ को घरेलू चिकित्सा की सलाह' वाला बॉक्स (हरा) देखती हैं। वह इन पर निशान लगाती हैं– बच्चे को दूध पिलाना, अधिक से अधिक द्रव देना, गले को आराम देना तथा अन्य लक्षण दिखायी देते ही वापस अस्पताल लाना। सभी को केस मैनेजमेंट चार्ट देखने में मदद करें।

आशा हेतु अभ्यास

1. इतनी दूर आने के लिये माँ की प्रशंसा करें।
2. बतायें कि टीना को निमोनिया नहीं है और यदि वह दी गयी सलाह मानेगी तो खॉसी से निमोनिया नहीं होगा।
3. पूछें कि इससे पहले खॉसी होने पर बच्चे को क्या दिया था। बतायें कि बाज़ार में उपलब्ध खॉसी की दवायें बच्चे के लिये सुरक्षित नहीं हैं।
4. बतायें कि स्थानीय रूप से उपलब्ध चीज़ों से घर पर ही खॉसी के लिये सुरक्षित दवा तैयार की जा सकती है जिससे गले को आराम मिलता है। पूछें कि क्या क्या चीज़ें उसके घर में/ आस पास उपलब्ध हैं।
5. पूछें कि क्या वह बच्ची को घर पर तैयार दवा पिला सकती है।
6. बतायें तथा करके दिखायें कि नाक साफ करने के लिये नमकीन पानी का प्रयोग कैसे करना है। पानी में नमक की थोड़ी सी मात्रा घोलकर नाक में डालनी हैं। इससे बच्चा ठीक से दूध भी पी सकेगा।
7. बतायें कि किन लक्षणों के दिखायी देते ही बच्चे के लिए तुरंत सहायता लेनी चाहिये।

भूमिका नाटक देखते समय प्रशिक्षणार्थी देखें –

- क्या आशा ने टीना को लाने के लिये माँ की प्रशंसा की।
- क्या वह खाँसी–जुकाम हेतु घर पर तैयार दवाओं के सुरक्षित होने तथा बाज़ार में उपलब्ध इन दवाओं के हानिकारक प्रभाव के बारे में माता को विश्वास दिला पायी?
- क्या उसने माँ द्वारा इससे पूर्व प्रयोग की गयी खाँसी की सुरक्षित दवा के बारे में पूछा?
- क्या उसने बच्चे की नाक साफ करने तथा नमकीन पानी तैयार करने की विधि बतायी?
- क्या उसने माँ को बताया कि कब बच्चे को तुरंत क्लिनिक पर लाना है।
- क्या जाँच के लिये प्रश्न पूछें ?
- क्या माँ आश्वस्त तथा संतुष्ट हुयी?

भूमिका नाटक का सारांश

- स्तनपान कराना जारी रखें।
- गले को आराम देने के लिये घर पर तैयार सुरक्षित दवायें देनी चाहिये। माँ को ऐसी 1–2 सुरक्षित दवाओं के बारे में बतायें जो वह घर पर तैयार कर सकती है।
- बच्चे को अधिक तरल पदार्थ पीने को दें जिससे स्त्राव निकलने में आसानी होगी। बच्चा खाँसते समय स्त्राव निकल जायेंगे।
- नमकीन पानी डालकर नाक साफ करें।
- माँ को बतायें कि निम्न लक्षण नज़र आते ही बच्चे को सहायता की आश्यकता होगी।
  – साँस लेने में कठिनाई हो
  – साँस तेज़ चल रही हो
  – दूध पीने में कठिनाई

गतिविधि 4: प्रशिक्षणार्थी बिना निर्जलीकरण के दस्त की घरेलू चिकित्सा' वाला भाग पढ़ें।

गतिविधि 5: 'घर पर उपलब्ध तरल पदार्थ' पर सामूहिक चर्चा करें।

उद्देश्य :

1. प्रशिक्षणार्थियों को सिखाना कि दस्त होने पर माँ घर पर ही तैयार कौन से स्थानीय तरल पदार्थ बच्चे को दे।
2. बताना कि दस्त के दौरान कौन से तरल पदार्थ नहीं देने हैं।

चर्चा के विषय

- दस्त के दौरान घर पर उपलब्ध तरल पदार्थ बच्चे को देने का महत्व।
- एक एक करके प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि कौनसे स्थानीय तरल पदार्थ सामान्यतया उपलब्ध होते है और उनकी सूची तैयार करें।
- दस्त के दौरान कौन–कौन से तरल पदार्थ बच्चे को दिये जा सकते हैं, इस पर चर्चा करें। बतायें कि दिये जाने वाले पदार्थ न ज्यादा मीठे हों, न नमकीन, न मिर्च–मसाले वाले।
- जो तरल पदार्थ नहीं देने है, उनकी सूची बनायें। क्यों नहीं देने हैं, वह भी बतायें।
- घर पर तैयार तरल पदार्थ देने की विधि समझायें।

मुख्य बातों का सारांश

- घर पर ही तैयार तरल पदार्थ अतिसार (दस्त) के दौरान होने वाले निर्जलीकरण (शरीर में पानी की कमी) से बचाते हैं।
- माँ को बताये कि आसानी से घर पर उपलब्ध तरल पदार्थ बच्चे को दिये जा सकते हैं जो सस्ते है।
- बाजार में उपलब्ध मृदु पेय (कोका कोला आदि), चीनी डालकर फलों का रस, मसालेदार द्रव, कॉफी आदि नहीं देने चाहिये। इनसे दस्त बढ़ सकते हैं।
- कभी भी तरल पदार्थ को पतला न करें। यदि ऐसा लगे कि वह स्वाद में तीखा है, तो तुरंत सादा पानी पिलायें।
- कप अथवा चम्मच से तरल पदार्थ दें। बोतल का प्रयोग न करें।
- थोड़ी–थोड़ी देर में तरल देंती रहें।
- बच्चे को अन्य ठोस खाद्य पदार्थ भी दें।
- जहाँ तक संभव हो, कई तरह के तरल पदार्थ दें। इससे नमक – चीनी का संतुलन बना रहेगा।
- घर पर तैयार तरल पदार्थो से इनका शोषण ठीक से होता है।

घर पर उपलब्ध तरल पदार्थ

कौन से तरल दें	कौन से तरल न दें
• चावल की कॉजी (मॉड आदि) • सब्जियॉ • मट्ठा (लस्सी) • पानी • नीबू पानी नमक–चीनी सहित (शिकंजी) • दूध • दाल • फलों का ताज़ा रस (चीनी न डाले) __________ __________	• बाज़ार में उपलब्ध मृदु पेय जैसे कोका कोला, फैन्टा आदि • फलों का रस (चीनी डालकर) • कॉफी __________ __________ __________ __________

तैयार तरल पदार्थ में ऊपर से कच्चा पानी न डालें। यदि ऐसा लगे कि तरल तीखा है तो तरल पदार्थ देने के तुरंत बाद बच्चे को सादा पानी पिला दें। **बीमारी के दौरान दिये जाने वाले तरल पदार्थ पानी ड़ालकर पतले कर के देने की आदत को बढ़ावा न दें।**

गतिविधि 6: बिना निर्जलीकरण के दस्त के घरेलू चिकित्सा के बारे में सलाह देने हेतु भूमिका नाटक

उद्देश्य:

इस भूमिका नाटक का उद्देश्य है माँ के साथ, बिना निर्जलीकरण के दस्त से पीड़ित बच्चे की घरेलू चिकित्सा के बारे में चर्चा।

– इस नाटक के पात्र हैं माँ तथा आशा

माँ के लिये परिदृश्य

गोपाल 11 माह का बच्चा, जिसे 2 दिन से दस्त लगे हुये हैं आशा के पास लाया जाता है। जाँच के बाद आशा ने पाया कि उसमें निर्जलीकरण नहीं हुआ है। भूमिका नाटक कि शुरूआत में आशा माँ को समझाती है कि गोपाल के शरीर में पानी की कमी नहीं हुयी है और उसे घरेलू उपचार से ठीक किया जा सकता है। माँ ग्रामीण, अनपढ़ तथा ग़रीब है और मजदूरी करके रोज़ी रोटी चलाती है। गोपाल उसकी चौथी संतान है। वह स्तनपान पर है और माँ को लगता है कि बच्चे का पेट नहीं भर पाता। इसलिये वह उसे गाय का दूध पतला करके देती है। बीमार पड़ने से पहले गोपाल दो चम्मच दलिया खाता था पर दस्त होने पर यह बंद कर दिया गया। माँ चाहती है कि आशा बच्चेको ठीक करने के लिये कोई दवा दें।

केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग

प्रशिक्षणार्थी केस मैनेजमेंट चार्ट में दिये गये बिना निर्जलीकरण के दस्त की घरेलू चिकित्सा हेतु माँ को सलाह वाले बाक्स (हरा) को देखें। घर पर उपलब्ध तरल पदार्थ पर माँ के साथ मिलकर निशान लगाये। स्तनपान संबंधी सुझाव, घर पर उपलब्ध तरल पदार्थ कैसे और कितनी मात्र देने है (½ कप प्रत्येक बार दस्त होने पर), आहार देते रहना तथा किन लक्षणों के दिखने पर क्लिनिक लाना है, इन सब पर निशान लगायें। सभी को केस मैनेजमेंट चार्ट देखने की विधि समझायें।

आशा हेतु सुझाव

1. गोपाल को लाने के लिए माँ की प्रशंसा करें।
2. माँ को बतायें कि बच्चे के शरीर में पानी की कमी नहीं है। बच्चे को शुरू में ही आशा के पास लाने के लिये प्रशंसा करें।
3. घर पर उपलब्ध तरल पदार्थो पर निशान लगायें।
4. माँ को बतायें कि घर पर तैयार तरल पदार्थ सामान्य से अधिक मात्रा में देने हैं। मात्रा के बारे में कुछ सलाह दें।
5. माँ को बतायें कि गाय के दूध में पानी न मिलायें। बतायें कि माँ का दूध गोपाल के लिये सर्वश्रेष्ठ है और दस्त के दौरान भी दूध पिलाती रहें।
6. दस्त के दौरान दूध पिलाते रहने पर ज़ोर दें।
7. माँ को रोग के खतरे के लक्षण समझायें। यदि इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो तुरंत उसके पास लायें।
8. माँ को समझायें कि बच्चे को दवा बिल्कुल न दें।

भूमिका नाटक देखने वाली प्रशिक्षणार्थी इन बातों की जॉच करें –

- क्या आशा ने गोपाल को उसके पास लाने के लिये मॉ की प्रशंसा की?
- क्या आशा ने गोपाल को देने के लिये घर पर उपलब्ध सही तरल पदार्थ की सलाह दी?
- क्या आशा ने मॉ के प्रश्नों का संतोषपूर्ण ढंग से जवाब दिया?
- क्या आशा मॉ द्वारा बतायी गयी बच्चे की दूध पीने संबंधी समस्याओं का समाधान सुझा पायी?
- क्या तरल पदार्थ की मात्रा बढ़ाने की कोई सलाह दी?
- बीमारी के खतरे के लक्षण किस प्रकार बताये गये?
- क्या मॉ विश्वास कर पायी कि दवायें नहीं देनी चाहिये?
- जॉच के लिये पूछा गया कोई एक प्रश्न बताएँ।
- भूमिका नाटक में क्या अभिनय ठीक से किया गया?
- मॉ के साथ सफलतापूर्वक बातचीत में कैसे सुधार किया?

भूमिका नाटक का सारांश

- बच्चे में बिना निर्जलीकरण वाले दस्त के उपचार के लिये केवल घरेलू चिकित्सा की जानी चाहिये।
- घरेलू चिकित्सा के तीन नियम हैं – अधिक मात्रा में तरल पदार्थ देना, दूध पिलाते रहना तथा खतरे के लक्षणों के दिखते ही बच्चे को आशा के पास लाना।
- बिना निर्जलीकरण के दस्त के उपचार हेतु सामान्यतया दवा देने की आवश्यकता नही होती।
- घर पर तैयार तरल पदार्थ सुरक्षित होते हैं और बच्चे को देने चाहियें।
- बीमारी के दौरान दिये जाने वाले तरल पदार्थ को कभी भी पतला न करें।

सारांश

- किसी प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि खॉसी जुकाम हो और निमोनिया न हो तो क्या घरेलु उपचार देना है यह बताएँ।
- किसी प्रशिक्षणार्थी से बताने को कहें कि दस्त और निर्जलीकरण हो तो क्या घरेलु उपचार देना है।
- किसी प्रशिक्षणार्थी से बताने को कहें कि निर्जलीकरण के बिना दस्त हो तो क्या घरेलु उपचार देना है।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
खॉसी और जुकाम वाले बच्चे के लिए घरेलू देखभाल समझाना।	भूमिका नाटक तथा चर्चा
बच्चे की निर्जलीकरण के बिना दस्तरोग में घर में देखभाल समझाना।	भूमिका नाटक तथा चर्चा
दस्त के दौरान निर्जलीकरण से बच्चे को बचाने के लिए उपयोगी 2 घरेलू तरल पदार्थ बताना।	प्रश्न उत्तर

मोड्यूल 9 : बीमार शिशु की देखभाल तथा टीकाकरण और पोषण के लिए परामर्श
9क : परामर्श तथा पुनः जाँच

सत्र 1 : बच्चें के आहार का आंकलन करना तथा आहार संबंधी समस्याओं को पहचानना

दिवस : 2

समयावधि : 1 घं. 30 मि.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगीः

1. आहार चार्ट का प्रयोग कैसे करना है यह समझाना।
2. आहार के आंकलन के लिए उचित प्रश्न पूछना।
3. आहार संबंधी समस्याओं को पहचानना और उचित व्यवहार को बढ़ावा देना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची देंखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियाँ

गतिविधि 1: प्रशिक्षणार्थी 'बच्चे के स्वास्थ्य को प्रोत्साहन दें' से लेकर 'खानपान के लिए सुझाव' तक पढ़ें।

बतायें कि 6 माह से अधिक आयु के सभी बच्चों को चाहे उनमें हथेली के फीकेपन के लक्षण हो या नहीं, वर्ष में 100 दिनों तक आईएफए की गोलियॉ दी जानी चाहियें। जब भी मॉ से मिले बच्चे के अगले टीके लगवाने के लिये याद दिलाना। प्रशिक्षणार्थियों को विटामिन 'ए' देने के बारे में भी बतायें।

गतिविधि 2: प्रदर्शन : आहार वाले चार्ट का प्रयोग

बतायें कि केस मैनेजमेंट चार्ट से 'मॉ को परामर्श' के भाग का प्रयोग कैसे करना है। आशा को क्या क्या सिखाया जाएगा यह बताते हुए चार्ट के विभिन्न भागों के बारे में समझायें –

- बच्चे के आहार के बारे में जानें।
- चार्ट में दिये गये आहार के सुझाव से तुलना करते हुये बच्चे में खान–पान संबंधी समस्याओं को जानें।
- मॉ जो कार्य ठीक से कर रही हैं, उसके लिये उसकी प्रशंसा करें और बच्चे की आहार संबंधी समस्याओं के समाधान में उसकी मदद करें।

गतिविधि 3: प्रशिक्षणार्थी 'बच्चे के खान–पान का आंकलन' से लेकर 'खानपान का समस्याएॅ पहचाने' तक पढ़े।

प्रशिक्षणार्थियोंसे पूछें कि बच्चे के आहार के आंकलन के लिए केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग करते हुए क्या प्रश्न पूछने चाहिये? आंकलन के समय केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग करने का महत्त्व समझाएँ।

प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि वे कौनसे आयु के बच्चों के आहार का आंकलन करेंगी? (उत्तरः 2 साल से छोटे बच्चे तथा 2 से 5 साल के बीच के आयु के सारे बच्चे जिनका आयु के अनुसार वज़न बहुत कम है।

गतिविधि 4: भूमिका नाटक – खान–पान संबंधी समस्याओं का आंकलन।

- किसी प्रशिक्षणार्थी से आशा की तथा किसी अन्य से माँ की भूमिका निभाने को कहें।

माँ के लिये जानकारी

7 माह की बच्ची रूबी की आप माँ है। आप उसे आशा के पास लायी हैं क्यों कि उसे खाँसीहै और उसकी नाक बह रही है। आशा ने आपको खाँसी की स्थानीय घरेलू चिकित्सा बतायी है। अब वह आपसे पूछेगी कि आप रूबी को कैसे आहार देती हैं।

आप अब भी रूबी को दिन में लगभग 3 बार तथा रात में एक बार स्तनपान कराती हैं। पिछले महीने से आपने उसे पतला दलिया देना शुरू किया है क्योंकि लगता था कि स्तनपान के बाद वह भूखी रह जाती थी और आपकी सास ने आपको यह सलाह दी थी। आप दिन में 3 बार उसे चम्मच से दलिया खिलाती हैं। आपके पास दूध की बोतल नहीं है, और आप उसका प्रयोग नहीं करतीं।

बीमारी के दौरान भी रूबी ने पहले की तरह स्तनपान किया पर दलिया उल्टी कर देती है और रो रही है। आपकी सहेली ने आपको बताया कि बीमारी के दौरान रूबी को दलिये की बजाय मीठा पानी दें। आपने कप से रूबी को मीठा पानी पिलाया जो रूबी को पसंद आ रहा हैं।

भूमिका नाटक निभा रहे दोनो पात्रों को इसकी एक–एक प्रति दें

केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग

आशा केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग खान–पान के उचित तरीकों को ढूँढने के लिये करे और दायीं ओर दिये हुये दूसरे बाक्स को देखें। ध्यान रहें कि रूबी को स्तनपान कराया जा रहा हैं। पर उसे दिन/रात में 4 बार आहार दिया जा रहा है जबकि 24 घंटे में कम से कम 8 बार आहार देना चाहिये। उसे दूध के अतिरिक्त पतला दलिया दिया जा रहा है पर रूबी दलिया उल्टी कर देती है। अब चार्ट पर खान–पान की सही विधियों पर निशान लगायें – स्तनपान, बोतल का प्रयोग नहीं करना। खान–पान संबंधी समस्याओं की जानकारी दें और उस पर निशान लगायें – पर्याप्त बार स्तनपान नहीं कराया जा रहा, पतला दलिया तथा मीठा पानी दिया जा रहा है। प्रशिक्षक केस मैनेजमेंट चार्ट के प्रयोग की सही विधि बतायें।

आशा हेतु जानकारी

- आहार संबंधी समस्याओं के बारे में जानने हेतु आप चार्ट में दिये गये प्रश्नों का प्रयोग करें।
- मानकर चलें कि आपने बच्चे की जाँच कर ली है तथा उसे आवश्यक उपचार तथा सलाह दे दी है। ध्यान रहे कि आपको घरेलू उपचार के अंतर्गत नाक बहने की समस्या के बारे में बता दिया है।
- यदि माँ आधे–अधूरे उत्तर दे या ठीक उत्तर न दे तो अन्य प्रश्न पूछने पड़ सकते हैं।
- आहार संबंधी समस्याएँ हैं – (क) ठीक से स्तनपान न करना (ख) रूबीने बीमारी के दौरान 'दलिया' न लेना (ग) पूरक आहार पतला तथा ऊर्जा से रहित होना तथा (घ) बीमारी कै दौरान मीठा पानी देना।

भूमिका नाटक खेलना

जो लोग नाटक में भाग नहीं ले रहे, वे नाटक देखें और निम्न बातें नोट करें –

- क्या आहार लेने संबंधी सभी प्रश्न पूछे गये?
- कौन से प्रश्न नहीं पूछे गये?
- क्या रूबी को स्तनपान कराने के साथ दलिया देने के लिये माँ की प्रशंसा की गयी?
- माँ के उत्तरों को स्पष्ट करने के लिये अन्य प्रश्न पूछे गये?
- क्या आशा रूबी के आहार लेने संबंधी समस्याओं को समझ पायी?

भूमिका नाटक के बाद, सारांश प्रस्तुत करें –

- आहार लेने संबंधी प्रश्नों के जो उत्तर माँ ने दिये, उनकी चर्चा करें।
  फिलप चार्ट/ ब्लैकबोर्ड पर भूमिका नाटक में बताये गये आहार देने के सही तरीके तथा आहार संबंधी समस्याएँ लिखें।

आहार देने के सही तरीके	**आहार संबंधी समस्याएँ**
• रूबी को स्तनपान कराना • दूध की बोतल का प्रयोग नहीं • पूरक आहार के तौर पर दलिया देना	• स्तनपान पर्याप्त नहीं • दलिया पतला देना • बीमारी के दौरान मीठा पानी देना

- माँ से सभी आवश्यक प्रश्न पूछे गये, इस पर चर्चा करें। यदि नहीं, तो कौन से प्रश्न और पूछे जाने चाहियें थे? प्रश्न न पूछने के क्या परिणाम हो सकते हैं?
- आहार संबंधी प्रत्येक समस्या के संभावित समाधान पर चर्चा करें।

आहार संबंधी समस्या	**संभावित समाधान**
• स्तनपान पर्याप्त नही कराया जा रहा।	• रूबी को बीमारी के दौरान भी स्तनपान कराया जाना चाहिये। • दिन/रात में कम से कम 8 बार स्तनपान कराया जाना चाहिये। • रूबी को उसकी माँ रात में भी स्तनपान कराये।
• पतला दलिया दिया जा रहा है।	• दलिया गाढ़ा होना चाहिये। एक कप में 1 चम्मच घी/तेल डालें। इससे दलिया पौष्टिक हो जायेगा। • दिन में 2 बार उतना दलिया रूबी को दिया जाये जितना वह खाना चाहे। स्तनपान कराने के बाद दलिया दें।
• बीमारी के दौरान मीठा पानी दिया जा रहा है।	• माँ के दूध में पर्याप्त मात्रा में पानी होता है। अतः अतिरिक्त पानी नहीं डालना चाहिये। • मीठे पानी से बच्चा स्तनपान नहीं करेगा। अतः मीठा पानी नहीं देना चाहिये।

सारांश

- किसी एक प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि आहार संबंधी चार्ट का प्रयोग कैसे करना है?
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि आहार का आंकलन करने के लिए कौनसे प्रश्न पूछें जाने चाहिये?

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
आहार चार्ट का प्रयोग कैसे करना है यह समझाना।	प्रश्न उत्तर
आहार के आंकलन के लिए उचित प्रश्न पूछना।	भूमिका नाटक तथा चर्चा
आहार संबंधी समस्याओं को पहचानना और उचित व्यवहार को बढ़ावा देना।	भूमिका नाटक तथा चर्चा

मोड्यूल 9क : परामर्श तथा पुनः जाँच

सत्र 2 : आहार संबंधी सुझाव

दिवस : 2

समयावधि : 1 घं. 30 मि.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगीः

1. आहार चार्ट में आहार के बाक्स में बच्चों को दिये जाने वाले स्थानीय पूरक आहार संबंधी सामग्री के नाम लिखकर चार्ट पूरा करना।
2. पूरक आहार के चुनाव करते समय ध्यान देने योग्य महत्त्वपूर्ण तत्वों सिध्दांतों की चर्चा करना।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची देंखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियाँ

गतिविधि 1: अभ्यास कराएँः आहार संबंधी सुझाव की समीक्षा

प्रश्न	उत्तर
बच्चा 3 माह का है	
आहार संबंधी सुझाव का कौनसा खाना देखें?	पहला खाना (बायीं ओर का)
इस बच्चे को कितनी बार स्तनपान कराना चाहिये?	दिन रात में जितनी बार बच्चा पीना चाहें, 24 घंटे में कम से कम 8 बार।
क्या कोई अन्य आहार या तरल पदार्थ दिए जाने चाहिये?	नहीं
बच्चा 5 माह का है	
आहार संबंधी सुझाव का कौनसा खाना देखें?	पहला खाना (बायीं ओर का)
इस बच्चे को कितनी बार स्तनपान कराना चाहिये?	दिन रात में जितनी बार बच्चा पीना चाहें, 24 घंटे में कम से कम 8 बार।
पूरक आहार देना कब आरंभ करना चाहिये?	जब बच्चा 6 माह का हो जाये
बच्चा 6 माह का है और स्तनपान करता है	
आहार संबंधी सुझाव का कौनसा खाना देखें?	दूसरा खाना
इस बच्चे को कितनी बार स्तनपान कराना चाहिये?	जितनी बार बच्चा पीना चाहें
पूरक आहार कितनी बार देना चाहिये?	बच्चा स्तनपान करता है इसलिए दिन में 3 बार

प्रश्न	उत्तर
बच्चा 15 माह का है आहार संबंधी सुझाव का कौनसा खाना देखें? इस बच्चे को कितनी बार स्तनपान कराना चाहिये? कितनी बार पूरक आहार या परिवार में बना आहार देना चाहिये?	तीसरा खाना जितनी बार बच्चा चाहें दिन में 5 बार
बच्चा 10 माह का है और स्तनपान नहीं करता आहार संबंधी सुझाव का कौनसा खाना देखें? इस बच्चे को कौनसा आहार देना चाहिये? कितनी बार देना चाहिये?	बायीं ओर से दूसरा खाना *कई प्रशिक्षणार्थी स्थानीय पूरक आहार के नाम बतायेंगे।* दिन में 5 बार क्यों कि बच्चा स्तनपान नहीं करता
बच्चा 2 साल का है आहार संबंधी सुझाव का कौनसा खाना देखें? इस बच्चे को कितनी बार परिवार में बना खाना देना चाहिये? 2 भोजनों के बीच कितनी बार खाने को देना चाहिये?	आखरी खाना (दायीं ओर का) दिन में 3 बार भोजन के समय बच्चा स्तनपान करता है इसलिए दिन में 3 बार
बच्चा 1 माह का है। उसे 24 घंटे में 6 बार स्तनपान कराया जाता है और अन्य दूध नहीं दिया जाता। क्या इस बच्चे को पर्याप्त स्तनपान कराया जाता है?	दिन रात में जितनी बार बच्चा पीना चाहें, 24 घंटे में कम से कम 8 बार।
बच्चा 5 माह का है। उसे केवल स्तनपान (24 घंटे में 8 बार) कराया जाता है। आहार संबंधी सुझाव का कौनसा खाना देखें? क्या इस बच्चे को पूरक आहार दिया जाना चाहिये?	पहला खाना नहीं
बच्चा 3 साल का है। रोज वह परिवार के साथ दिन में 3 बार खाना खाती हैं। आहार संबंधी सुझाव का कौनसा खाना देखें? इस बच्चे को भोजनों के बीच कितनी बार पौष्टिक आहार देना चाहिये? भोजनो के बीच दिये जाने वाले आहार के कुछ उदाहरण दें	चौथा खाना (बायीं छोर का) दिन में दो बार कई प्रशिक्षणार्थी चार्ट की सूची में दिये गये स्थानीय पदार्थ बतायेंगी

प्रश्न	उत्तर
बच्चा 1 माह का है। उसे केवल स्तनपान कराया जाता है। हवा काफी गर्म और सूखी है। माँ पूछती है कि हवा काफी गर्म है तो क्या वह बच्चे को स्तनपान के साथ साथ साफ पानी भी पीला सकती है? क्या माँ ने पानी पीलाना चाहिये?	नहीं। माँ के दूध में बच्चे के लिए पर्याप्त पानी होता हैं।

गतिविधि 2: 'विभिन्न आयु के बच्चों के लिये स्थानीय रूप से उपलब्ध घरेलू पूरक आहार' पर सामूहिक चर्चा

चर्चा हेतु मुद्दे:

- प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि निम्न आयु समूह के बच्चों को दिये जाने वाले आहारों की सूची बनायें।
  - 6 माह तक के
  - 6 से 12 माह
  - 12 माह से 2 वर्ष
  - 2 से 5 वर्ष
- संक्षेप में आहार के पोषक तत्वों की तथा उनके गाढ़े या पतले होने के बारे में चर्चा करें और सुनिश्चित करें की आहार पौष्टिक हैं।
- विभिन्न आयु समूह के बच्चों को दिये जाने वाले आहारों की सभी परिवारों में मान्यता के बारे में चर्चा करें।
- बच्चे को आहार खिलाते समय माँ को क्या–क्या जानकारी होनी चाहिये, इस पर चर्चा करें।

मुख्य मुद्दों का सारांश

- 6 माह की आयु से बच्चे को पूरक आहार देना शुरू कर देना चाहिये।
- 2 वर्ष की आयु से बच्चे को घर में बन रहा सब प्रकार का आहार दिया जा सकता है।
- दिया जाने वाला पूरक आहार
  - गाढ़ा हो
  - पौष्टिक हो (तेल/घी, शक्कर डालकर)
  - कई प्रकार का भोजन मिलाकर (चावल + 2 प्रकार की दाल, सब्जी अथवा मीट)
  - पतला न किया गया हो
- प्रत्येक बच्चे की माँ को बतायें –
  - आहार को पतला न करें।
  - छोटे बच्चों का आहार लेई के रूप में घोंटकर दें।
  - अतिरिक्त घी/तेल/चीनी डालें
  - कई बार खिलायें
  - बच्चे को माँ की उपस्थिति में आहार दें। (एक्टिव फीड़िंग)
    (बच्चे के एक्टिव फीडिंग का अर्थ समझाईये और शंकाओं का समाधान करें)

एक्टिव फीड़िंग – बच्चा जब आहार ले रहा तो मॉं उपस्थित रहें। बच्चा अपने आप न खाता हो तो मॉं या अन्य कोई बच्चे को खिलाएँ। बच्चे को दिये जाने वाले आहार का हिस्सा अलग निकालें। बच्चे के खाने के बाद थोड़ा भोजन थाली/कटोरी में बचा रहना चाहिये।

सारांश

- स्थानीय रूप से उपलब्ध पूरक आहार कौनसे है यह की प्रशिक्षणार्थियों से पूछें।
- पूरक आहार का चुनाव किस आधारपर करना चाहिये? (उत्तरः गाढ़ा, पौष्टिक हो तथा उसमें तेंल ड़ाला हो)।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
आहार चार्ट में आहार के बाक्स में बच्चों को दिये जाने वाले स्थानीय पूरक आहार संबंधी सामग्री के नाम लिखकर चार्ट पूरा करना।	पूरक आहारों के नाम लिखकर पूरा किया गया आहार बाक्स
पूरक आहार के चुनाव करते समय ध्यान देने योग्य महत्त्वपूर्ण तत्वों सिध्दांतों की चर्चा करना।	प्रश्न उत्तर

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 आएँगीः

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 शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची देंखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियाँ

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

गतिविधि 2: प्रदर्शनः 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 विधियॉं 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 जॉच 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 : हॉं, मैं अभी उसे स्तनपान करा रही हूँ।

आशा : बड़ी समझदार हो। बच्चों के लिये माँ का दूध सर्वोत्तम
(प्रशंसा करे) आहार है?
(पूछें/सुनें) आप प्रतिदिन उसे कितनी बार स्तनपान कराती हैं?

माँ : निश्चित नहीं। पर हॉं, 4–5 बार।

आशा : रात में कराती हो या नहीं?
(पूछें/सुनें)

माँ : हॉं, यदि वह जागता है और मॉंगता है।

आशा : बहुत अच्छा। वह जितनी बार चाहें, उसे अपना दूध पिलाती
(प्रशंसा करे) 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 मै उसे दलिया, या फिर दही में केला मिलाकर खिलाती हूँ।

आशा : यह तो बड़ा अच्छा आहार हैं।
(प्रशंसा करे) बच्चे को कौन और कितनी बार खिलाती हैं?
(पूछें/सुनें)

माँ : मै 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 (पूछें/सुनें)	:	नहीं, मेरे पास बोतल हैं ही नहीं।
आशा (प्रशंसा करे) (पूछें/सुनें)	:	बहुत अच्छा। चम्मच या कप से खिलाना ही अच्छा होता है। अच्छा बताओ कि इस बीमारी के बाद क्या आशीष ने खाना–पीना कम कर दिया है?
माँ	:	वह स्तनपान तो कर रहा है पर दलिया/दही आदि नही खा रहा।
आशा (सलाह दें) (पूछें/सुनें)	:	अच्छा। लगता है बुखार के कारण उसकी भूख कम हो गयी होगी। सभी बच्चों के साथ ऐसा होता है। लेकीन उसे खिलाने की कोशिश करो। 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 (सलाह दे)	:	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 सब्जियॉं/फलीदार सब्जियॉं या मछली/मॉंस घोटकर दें। पौष्टिक बनाने के लिये थोड़ा घी/तेल डालें। यह तो कर सकती है न?
माँ	:	हॉं, अवश्य।
आशा (सलाह दे)	:	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)*
माँ	:	क्या अभी बीमारी की स्थिती में भी मै उसे यह दे सकती हुँ?
आशा (सलाह दे)	:	देकर देखिये। हो सकता है कि उसे इसका स्वाद अच्छा लगे। पौष्टिकता की दृष्टी से यह सर्वोत्तम आहार है। जो उसे पसंद हो वही खिलायें। और हॉं, स्तनपान अवश्य कराती रहें।
माँ	:	ठीक है, मै अनाज के साथ–साथ और चीज़े भी डाल दूंगी
आशा (समझ देखें)	:	बहुत अच्छा। और क्या ड़ाल सकती हो?
माँ	:	थोड़ा घी/तेल, थोड़ी मटर। बाद में सब्जियॉं। अंडे आदि मंगा लूंगी।
आशा (समझ देखें)	:	शाबाश! आशीष को यह सब कितनी बार देंगी।
माँ	:	हर दिन में 3 बार।
आशा (प्रशंसा करें)	:	बिल्कुल ठीक। मैं जान गयी कि तुम अब आशीष को ठीक से आहार दोगी।

भूमिका नाटक के बारे में चर्चा

- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि बच्चों की आहार संबंधी क्या समस्याएँ देखी?
  उत्तरः आहार संबंधी समस्यायें 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 हैं।

गतिविधि 3: भूमिका नाटकः 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 वज़न 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 हैं। 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 हैं 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 हैं जिसमें और बच्चे भी खा रहे हैं। आपके घर में, आस–पड़ोस में प्रचलित खानपान के प्रथाओं के बारे में बतायें।

भूमिका नाटकः 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)।
- मॉं 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 मॉं का दूध नहीं पी रहा।
- मॉं 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 हैं और मॉं खुद उसे खिला रही है।
- मॉं 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 मॉं 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 निरिक्षण 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 समस्याये पहचानी थीं? यदि कुछ बातें बताने से रह गयी हों तो नोट कर लें।
- क्या आशा ने मॉं 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 मॉं को प्रश्न पूछने के लिये कैसे प्रेरित किया?
- मॉं 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 है, उसे भी उसमें से दिन में 2–3 बार खिलाया जाता हैं। 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 तरीक़ा समझाये।

भूमिका नाटक का सारांश

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

आहार देने का सही तरीक़ा	आहार संबंधी समस्यायें
• 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 पदार्थो 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 संबधी 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? (उत्तरः 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? (उत्तरः 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

मोड्यूल 9क : परामर्श तथा पुनः जाँच

सत्र 4 : फॉलो अप

दिवस : 2

समयावधि : 1 घं. 30 मि.

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगीः

1. बच्चे की बीमारी (निमोनिया, पेचिश, दस्त, मलेरिया आदि।) के आंकलन के बाद पुनः जॉच का समय बताना।
2. ऐसे लक्षण बताना जिनके होते हुए बच्चे को तुरंत रेफर करना चाहिये।

सामग्री तथा तैयारी

- इस मोड्यूल की शुरूआत में दी गई प्रशिक्षण सामग्री की जॉच–सूची देंखें। यह सामग्री बीमार शिशु के मोड्यूल में प्रयोग की जाएगी।

प्रशिक्षण गतिविधियॉं

गतिविधि 1: प्रशिक्षणार्थी पुनः जॉच के बारे में पढ़ें।

गतिविधि 2: 'मॉं कब बच्चे को तुरंत दिखाने हेतु आये' इसका अभ्यास कराना।

क. आशा मॉं को बताये कि बच्चे को नियमित रूप से दिखाने के अतिरिक्त कुछ परिस्थितियों में तुरंत दिखाने लाना चाहिये।

जैसे, यदि बच्चे को निमोनिया है तो 2 दिन के बाद पुनः जॉच के लिए उसे ले आना चाहिये। परंतु यदि बच्चे में निम्न लक्षण नज़र आये तो **तुरंत** लाना चाहिये –

– यदि बच्चा पानी/ दूध नहीं पी पा रहा

– उसकी हालत अधिक बिगड़ जाये

– उसे बुखार हो जाये (सिवाय उसके जिसे पहले से बुखार हा)

ख. इस अभ्यास में प्रशिक्षणार्थी बतायेंगे कि कब–कब बच्चे को तुरंत दिखाने लाना है। बतायें कि केस मैनेजमेंट चार्ट में वे, ये देख सकती हैं।

ग. दाये खाने में बच्चे की स्थिति तथा बायें में परिस्थितियॉं जिनमें दिखाने लाना है, दी हुयी है (जहॉं न दिया हो वहॉं मानकर चलें कि बचे को एनीमिया तथा बहुत कम वज़न अथवा ऐसी ही कोई समस्या नहीं है)। सभी प्रशिक्षणार्थियों से पूछे कि किन परिस्थितियों में उन्हें बच्चे को तुरंत दिखाने लाना चाहिये।

नोट – लक्षण 'पानी पीना/ स्तनपान नहीं कर रहा' तथा 'पीने में कठिनाई' अभ्यास के उत्तरों में अलग से दिये गये हैं। पर यदि कोई प्रशिक्षणार्थी दस्त से ग्रस्त बच्चे में इन लक्षणों को देखें तो उत्तर ठीक ही आयेगा। बतायें कि दस्त से ग्रस्त बच्चों की मॉं से बातचीत के दौरान यह बताना आसान होगा कि 'बच्चा ठीक से नहीं पी रहा'। इसमें 'ठीक से पी नहीं रहा/ स्तनपान नहीं कर रहा', दोनो लक्षण शामिल हैं।

आहार संबंधी समस्या	माँ कब बच्चे को तुरंत दिखाये
बच्चे को निमोनिया है और उसे 2 दिन बाद पुनः जाँच के लिए दिखाने ले जाना है। बच्चे को बुखार नहीं है।	दूध/पानी नहीं ले रहा स्तनपान नहीं कर रहा हालत बिगड़ गयी है। बुखार हो गया है।
बच्चे को पेचिश है और उसे पुनः जाँच के लिए 2 दिन बाद दिखाना हैं।	–दूध आदि नहीं ले रहा/स्तनपान नही कर रहा –हालत बिगड़ गयी है। –बुखार हो गया है। –ठीक से पी नही रहा। **नोटः** 'मल में खून' नहीं लिखा गया क्योंकि यह लक्षण मौजुद है
बच्चे को निमोनिया नहीं है – खाँसी–जुकाम है और बहुत वज़न कम है। उसे आहार संबंधी समस्या के लिये 5 दिन बाद पुनः जाँच के लिए दिखाना है।	दूध आदि नहीं ले रहा/स्तनपान नही कर रहा हालत बिगड़ गयी बुखार हो गया साँस तेज चल रही हो साँस लेने में कठिनाई हो
बच्चे को बिना निर्जलीकरण के दस्त है। माँ से कहा गया है कि यदि बच्चे की हालत में सुधार न हो तो, बच्चे को 2 दिन बाद पुनः जाँच के लिए दिखाना है।	दूध/पानी नहीं ले रहा / स्तनपान नहीं कर रहा हालत बिगड़ गयी है। बुखार हो गया है। मल में खून कुछ भी पी नहीं रहा
बच्चे को बुखार है और उसका वर्गीकरण मलेरिया है। यदि ठीक न हो तो 2 दिन बाद पुनः जाँच के लिए दिखाने लाना है।	दूध/पानी नहीं ले रहा / स्तनपान नहीं कर रहा हालत बिगड़ गयी है।

गतिविधि 3ः प्रशिक्षणार्थी 'फालो अप देखभाल' के बारे में पढ़ें

गतिविधि 4ः 'चार्ट में निमोनिया, दस्त तथा आहार संबंधी समस्याओं के लिये फालो अप देखभाल' के बारे में दी गयी जानकारी की समीक्षा करें

सारांश

- किसी प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि सामान्य बीमारीयों में पुनः जाँच के लिए लाने का अंतराल क्या है? (उत्तरः निमोनिया, पेचिश तथा मलेरिया के लिए 2 दिन, कम वज़न के बच्चों में दूध पीने में समस्या में 5 दिन)।
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से वे खतरे के लक्षण बताने को कहें जिनके होते पुनः जाँच के लिए तुरंत लाना है (उत्तरः दूध आदि नहीं ले रहा/स्तनपान नही कर रहा, हालत बिगड़ गई, बुखार हो गया, मल में खून, कुछ भी पी नहीं रहा, साँस तेज चल रही हो, साँस लेने में कठिनाई)।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
बच्चे की बीमारी (निमोनिया, पेचिश, दस्त, मलेरिया आदि।) के आंकलन के बाद पुनः जॉच का समय बताना।	अभ्यास / चर्चा
ऐसे लक्षण बताना जिनके होते हुए बच्चे को तुरंत रेफर करना चाहिये।	अभ्यास / चर्चा

आशाओं का मूल्यांकनः मोड्यूल 9 अः बच्चों के बीमारी का आंकलन तथा वर्गीकरण, के समापन पर (कुल अंक 20, प्रत्येक सही उत्तर के लिए 1 अंक)

(मार्गदर्शन हेतु केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग करें।)

1. निम्न से खतरे के लक्षणों पर गोला करें।

पी नहीं सकना या स्तनपान नहीं कर सकना	जुकाम होना
सुस्त या बेहोश	दौरे पड़ना
दिन में एक बार पतली संडास	खरोंच आना
सब कुछ उल्टी कर देना	बुखार 97.6^{0}फै

2. निम्न का सामान्य सॉस या तेज सॉस में वर्गीकरण करें।

2 माह के बच्चे की सॉस की गती 48 सॉसे प्रति मिनट	सामान्य / तेज सॉस
3 साल के बच्चे की सॉस की गती 51 सॉसे प्रति मिनट	सामान्य / तेज सॉस
1 साल के बच्चे की सॉस की गती 35 सॉसे प्रति मिनट	सामान्य / तेज सॉस

3. रेखा खींचकर जोड़ियाँ बनाएँ

लगातार दस्त	गर्दन में अकड़ाहट
बहुत गंभीर बुखार रोग	मल में खून
गंभीर निमोनिया	16 दिन से दस्त
पेचिश	छाती अंदर को धँसना

आशा का नाम ______________________	तारीख ____________
प्रशिक्षक का नाम ______________________	कुल अंक ____________
ब्लॉक ______________________	

4. निम्न स्थितियों के लिए उचित खाने में (✓) निशान लगाएँ

	निर्जलीकरण नहीं	कुछ निर्जलीकरण	गंभीर निर्जलीकरण
आँखें धँसी हुई और चिकोटी भरने पर त्वचा का बहुत धीरे वापस जाना			
आँखें धँसी हुई और चिकोटी भरने पर त्वचा का धीरे वापस जाना			
आँखें धँसी हुई और चिकोटी भरने पर त्वचा का तुरंत वापस जाना			

5. निम्न शिशुओं के रोगों का आंकलन तथा वर्गीकरण करें –

अ. एक साल के बच्चे को खॉंसी नहीं, दस्त नहीं पर दिखनेवाला गंभीर सूखापन हैं।

____

ब. 9 माह के बच्चे को खॉंसी नहीं, बुखार नहीं पर गंभीर फीकापन हैं।

____

क. 4 साल के बच्चे को खॉंसी हैं और सॉंस की गती 43 प्रति मिनट हैं। उसमें गंभीर रोग के कोई लक्षण नहीं।

____

ड. 20 माह के बच्चे का वज़न 7.5 किलो हैं। उसे दस्त, बुखार या खॉंसी नहीं हैं।

____

6. निम्न बच्चों को कौनसे टीके आवश्यक है?

अ. 10 माह के बच्चे को बीसीजी, पोलिओ–3, डीपीटी–3 मिले हैं

____

ब. 2 माह के बच्चे को बीसीजी तथा पोलिओ–1 मिला हैं

____

आशाओं के मूल्यांकन के उत्तरः मोड्यूल 9 अः बच्चों के बीमारी का आंकलन तथा वर्गीकरण, के समापन पर (कुल अंक 20, प्रत्येक सही उत्तर के लिए 1 अंक)

(मार्गदर्शन हेतु केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग करें।)

1. निम्न से खतरे के लक्षणों पर गोला करें।

पी नहीं सकना या स्तनपान नहीं कर सकना	जुकाम होना
सुस्त या बेहोश	**दौरे पड़ना**
दिन में एक बार पतली संडास	खरोंच आना
सब कुछ उल्टी कर देना	बुखार 97.6^0फै

2. निम्न का सामान्य सॉस या तेज सॉस में वर्गीकरण करें।

2 माह के बच्चे की सॉस की गती 48 सॉसे प्रति मिनट **सामान्य** / तेज सॉस

3 साल के बच्चे की सॉस की गती 51 सॉसे प्रति मिनट सामान्य / **तेज सॉस**

1 साल के बच्चे की सॉस की गती 35 सॉसे प्रति मिनट **सामान्य** / तेज सॉस

3. रेखा खींचकर जोड़ियाँ बनाएँ

लगातार दस्त	गर्दन में अकड़ाहट
बहुत गंभीर बुखार रोग	मल में खून
गंभीर निमोनिया	16 दिन से दस्त
पेचिश	छाती अंदर को धँसना

4. निम्न स्थितियों के लिए उचित खाने में (✓) निशान लगाएँ

	निर्जलीकरण नहीं	कुछ निर्जलीकरण	गंभीर निर्जलीकरण
आँखें धँसी हुई और चिकोटी भरने पर त्वचा का बहुत धीरे वापस जाना			✓
आँखें धँसी हुई और चिकोटी भरने पर त्वचा का धीरे वापस जाना		✓	
आँखें धँसी हुई और चिकोटी भरने पर त्वचा का तुरंत वापस जाना	✓		

5. निम्न शिशुओं के रोगों का आंकलन तथा वर्गीकरण करें –

अ. एक साल के बच्चे को खॉसी नहीं, दस्त नहीं पर दिखनेवाला गंभीर सूखापन हैं।

गंभीर कुपोषण

ब. 9 माह के बच्चे को खॉसी नहीं, बुखार नहीं पर गंभीर फीकापन हैं।

गंभीर एनीमिया

क. 4 साल के बच्चे को खॉसी हैं और सॉस की गती 43 प्रति मिनट हैं। उसमें गंभीर रोग के कोई लक्षण नहीं।

निमोनिया

ड. 20 माह के बच्चे का वज़न 7.5 किलो हैं। उसे दस्त, बुखार या खॉसी नहीं हैं।

उम्र के अनुसार कम वज़न

6. निम्न बच्चों को कौनसे टीके आवश्यक है?

अ. 10 माह के बच्चे को बीसीजी, पोलिओ–3, डीपीटी–3 मिले हैं

खसरा

ब. 2 माह के बच्चे को बीसीजी तथा पोलिओ–1 मिला हैं

डीपीटी–1

आशाओं का मूल्यांकनः मोड्यूल 9 बः उपचार पहचानना तथा रेफरल पूर्व उपचार करना के समापन पर (कुल अंक 20, प्रत्येक सही उत्तर के लिए 1 अंक)

(मार्गदर्शन हेतु केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग करें।)

1. निम्न बच्चों में खतरे के लक्षण हैं क्या लिखें। (सही उत्तर पर गोला लगाएँ)

अ. 12 माह के बच्चे की छाती अंदर को धँसती हैं	हाँ / नहीं
ब. 1 साल का बच्चा बेहोश है	हाँ / नहीं
क. 6 माह के बच्चे को दौरे पड़ते हैं	हाँ / नहीं
ड. 2 साल के बच्चे की साँस तेज चल रही है	हाँ / नहीं

2. रेखाएँ खीचकर जोडियाँ बनाएँ

निमोनिया	टीकाकरण
पोलिओ	ओआरएस का घोल
एनीमिया	पैरासीटामॉल
निर्जलीकरण	कोट्रीमॉक्सेजोल
बुखार	आई एफ ए की गोलियाँ

3. निम्न प्रत्येक बच्चे के लिए क्या करना चाहिए? (उचित उत्तर पर गोला बनाएँ)

अ. 2 साल के बच्चे को 30 दिन से खाँसी है। अन्य कोई समस्या नहीं हैं।

घरेलु उपचार करें / अस्पताल रेफर करें

ब. 7 माह के बच्चे को 14 दिन से अधिक समय से लगातार दस्त है। अन्य कोई समस्या नहीं।

अस्पताल रेफर करें / ओ आर एस का घोल दें

क. 3 साल के बच्चे के हथेलियों में कुछ फीकापन है। अन्य कोई समस्या नहीं हैं।

14 दिन तक आई एफ ए की गोलियाँ दें और आहार की सलाह दें / अस्पताल भेजे

आशा का नाम ______________________	तारीख ____________
प्रशिक्षक का नाम ______________________	कुल अंक ____________
ब्लॉक ______________________	

4. घर पर दस्त के उपचार के 3 नियमों पर गोला करें

अधिक तरल पदार्थ दें / पैरासिटामॉल दें / वापस जॉच के लिए जाएँ

तुरंत रेफर करें / स्तनपान / भोजन देना जारी रखें / आई एफ ए की गोलियॉ दें

5. निम्न बच्चों में कौनसा टीकाकरण आवश्यक है?

अ. 6 सप्ताह के बच्चे को बीसीजी, तथा पोलिओ–1 दिया है

____

ब. 9 माह के बच्चे को बीसीजी, पोलिओ–3, डीपीटी–3 तथा विटामिन 'ए' दिया है

____

6. कुछ निर्जलीकरण वाले निम्न बच्चों को हर 4 घंटे बाद कप से कितना ओआरएस देना चाहिये?

अ. 3 माह का बच्चा जिसका वज़न 5 किलो 500 ग्राम है।

____

ब. 3 साल का बच्चा जिसका वज़न 14 किलो है।

____

क. 15 माह का बच्चा जिसका वज़न 10 किलो है।

____

आशाओं के मूल्यांकन के उत्तरः मोड्यूल 9 बः उपचार पहचानना तथा रेफरल पूर्व उपचार करना के समापन पर (कुल अंक 20, प्रत्येक सही उत्तर के लिए 1 अंक)

(मार्गदर्शन हेतु केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग करें।)

1. निम्न बच्चों में खतरे के लक्षण हैं क्या लिखें। (सही उत्तर पर गोला लगाएँ)

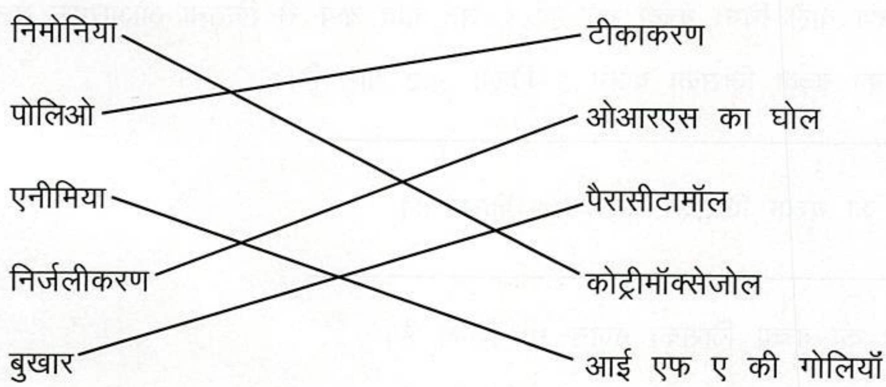
    अ. 12 माह के बच्चे की छाती अंदर को धँसती हैं — हाँ / **नहीं**

    ब. 1 साल का बच्चा बेहोश है — **हाँ** / नहीं

    क. 6 माह के बच्चे को दौरे पड़ते हैं — **हाँ** / नहीं

    ड. 2 साल के बच्चे की साँस तेज चल रही है — हाँ / **नहीं**

2. रेखाएँ खीचकर जोडियाँ बनाएँ



3. निम्न प्रत्येक बच्चे के लिए क्या करना चाहिए? (उचित उत्तर पर गोला बनाएँ)

    अ. 2 साल के बच्चे को 30 दिन से खाँसी है। अन्य कोई समस्या नहीं हैं।

    घरेलु उपचार करें / **अस्पताल रेफर करें**

    ब. 7 माह के बच्चे को 14 दिन से अधिक समय से लगातार दस्त है। अन्य कोई समस्या नहीं।

    अस्पताल रेफर करें / ओ आर एस का घोल दें

    क. 3 साल के बच्चे के हथेलियों में कुछ फीकापन है। अन्य कोई समस्या नहीं हैं।

    14 दिन तक आई एफ ए की गोलियाँ दें और आहार की सलाह दें / अस्पताल भेजे

4. घर पर दस्त के उपचार के 3 नियमों पर गोला करें

अधिक तरल पदार्थ दें / पैरासिटामॉल दें / **वापस जॉंच के लिए जाएँ**

तुरंत रेफर करें / **स्तनपान / भोजन देना जारी रखें** / आई एफ ए की गोलियॉं दें

5. निम्न बच्चों में कौनसा टीकाकरण आवश्यक है?

अ. 6 सप्ताह के बच्चे को बीसीजी, तथा पोलिओ–1 दिया है

डीपीटी–1

ब. 9 माह के बच्चे को बीसीजी, पोलिओ–3, डीपीटी–3 तथा विटामिन 'ए' दिया है

खसरा

6. कुछ निर्जलीकरण वाले निम्न बच्चों को हर 4 घंटे बाद कप से कितना ओआरएस देना चाहिये?

अ. 3 माह का बच्चा जिसका वज़न 5 किलो 500 ग्राम है।

2 कप

ब. 3 साल का बच्चा जिसका वज़न 14 किलो है।

7 कप

क. 15 माह का बच्चा जिसका वज़न 10 किलो है।

5 कप

आशाओं का मूल्यांकन मोड्यूल ९क : सलाह तथा पुनः जॉच के समापन पर

(कुल अंक 20, प्रत्येक सही उत्तर के लिए 1 अंक)

(मार्गदर्शन हेतु केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग करें।)

1. बच्चे को खॉसी जुकाम हो तो मॉ ने कब तुरंत सहायता लेनी चाहिये? (उचित उत्तर पर गोला करें)

- बच्चा अधिक बीमार हो जाए
- दस्त
- तेज सॉस
- बुखार
- नाक बंद
- सॉस लेने में कठिनाई
- खॉसी और जुकाम
- स्तनपान या पेय पदार्थ नहीं ले सके

2. हॉ या नहीं पर गोला करें

अ. बच्चे में कुछ निर्जलीकरण हो तो प्लान 'ए' के अनुसार कार्य आवश्यक है।	हॉ / नहीं
ब. बच्चों के आहार में तेल और शक्कर डालने से उन्हे अधिक उर्जा मिलती हैं।	हॉ / नहीं
क. कोई भी पीने का पानी ले और उसमें ओआरएस का घोल बनाएँ।	हॉ / नहीं
ड. दस्त वाले बच्चे के मल में खून हो तो मॉ तुरंत सहायता लें।	हॉ / नहीं
इ. 18 माह के बच्चे को मॉ स्वयं परिवार में बना भोजन खिलाएँ।	हॉ / नहीं

3. मॉ को सलाह देते समय कौनसी चार बातें ध्यान में रखें? (उचित उत्तर पर गोला करें)

- समझ में आया है क्या देखें
- भला बुरा कहें
- प्रशंसा करें
- दोष दें
- सलाह दें
- पूछें, सुनें

4. सही उत्तर पर गोला करें:

अ. बच्चे को निमोनिया हो तो मॉ उसे पुनः जॉच के लिए कितने दिनो बाद ले आएँ?

2 दिन / 4 दिन / 5 दिन

आशा का नाम ____________	तारीख ________
प्रशिक्षक का नाम ____________	कुल अंक ________
ब्लॉक ____________	

ब. बच्चे को खाँसी और जुकाम है। उसे निमोनिया नहीं और उसका वज़न बहुत कम है। उसे खानपान की समस्या के लिए कितने दिनो बाद फिर देखें?

2 दिन / 4 दिन / 5 दिन

क. मलेरिया और पेचिश के लिए पुनः जॉच सामान्यतया कितने दिनों बाद करनी चाहिये?

2 दिन / 4 दिन / 5 दिन

5. 6 माह के बच्चे के लिए पूरक आहार किस प्रकार का होना चाहिये?

- गाढ़ा
- पतला
- मसालेदार
- कई चीजें मिला हुआ
- अतिरिक्त तेल और शक्कर के साथ
- सप्ताह में एक बार दें

आशाओं के मूल्यांकन के उत्तरः मोड्यूल 9क : सलाह तथा पुनः जॉच के समापन पर

(कुल अंक 20, प्रत्येक सही उत्तर के लिए 1 अंक) (मार्गदर्शन हेतु केस मैनेजमेंट चार्ट का प्रयोग करें।)

1. बच्चे को खॉसी जुकाम हो तो मॉ ने कब तुरंत सहायता लेनी चाहिये? (उचित उत्तर पर गोला करें)

   बच्चा अधिक बीमार हो जाए | दस्त | तेज सॉस

   बुखार | नाक बंद | **सॉस लेने में कठिनाई**

   खॉसी और जुकाम | **स्तनपान या पेय पदार्थ नहीं ले सके**

2. हॉ या नहीं पर गोला करें

   अ. बच्चे में कुछ निर्जलीकरण हो तो प्लान 'ए' के अनुसार कार्य आवश्यक है। हॉ / **नहीं**

   ब. बच्चों के आहार में तेल और शक्कर डालने से उन्हे अधिक उर्जा मिलती हैं। **हॉ** / नहीं

   क. कोई भी पीने का पानी ले और उसमें ओआरएस का घोल बनाएँ। हॉ / **नहीं**

   ड. दस्त वाले बच्चे के मल में खून हो तो मॉ तुरंत सहायता लें। **हॉ** / नहीं

   इ. 18 माह के बच्चे को मॉ स्वयं परिवार में बना भोजन खिलाएँ। **हॉ** / नहीं

3. मॉ को सलाह देते समय कौनसी चार बातें ध्यान में रखें? (उचित उत्तर पर गोला करें)

   - **समझ में आया है क्या देखें**
   - भला बुरा कहें
   - प्रशंसा करें
   - दोष दें
   - **सलाह दें**
   - **पूछें, सुनें**

4. सही उत्तर पर गोला करें:

   अ. बच्चे को निमोनिया हो तो मॉ उसे पुनः जॉच के लिए कितने दिनो बाद ले आएँ?

   2 दिन / 4 दिन / 5 दिन

   ब. बच्चे को खॉसी और जुकाम है। उसे निमोनिया नहीं और उसका वज़न बहुत कम है। उसे खानपान की समस्या के लिए कितने दिनो बाद फिर देखें?

   2 दिन / 4 दिन / **5 दिन**

   क. मलेरिया और पेचिश के लिए पुनः जॉच सामान्यतया कितने दिनों बाद करनी चाहिये?

   2 दिन / 4 दिन / 5 दिन

5. 6 माह के बच्चे के लिए पूरक आहार किस प्रकार का होना चाहिये?

   - **गाढ़ा**
   - पतला
   - मसालेदार
   - **कई चीजें मिला हुआ**
   - **अतिरिक्त तेल और शक्कर के साथ**
   - सप्ताह में एक बार दें

पोषण
आशा प्रशिक्षण के लिए साहित्य

व्दारा

ब्रेस्ट फिडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया

पोषण के संबंध में कुछ मुख्य बातें

सत्र 1 : माँ के स्तनों में दूध नहीं

दिवस : 1

समयावधि : 1घं 30मि.

प्रयोजन

माताओं की सबसे प्रमुख समस्या, स्तनों में दूध न बनने के कारणों की समीक्षा करना जिससे आशा उनकी समस्या का समाधान कर सके तथा उन्हें शिशु को स्तनपान कराने की सही विधियों की जानकारी दे सके।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आयेंगी।

1. कम से कम उन 3 कारणों की जानकारी देना जिनके कारण दूध कम बनता है।
2. शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है यह जानने के लिये 2 मापदंड तय करना।
3. उन माताओं को परामर्श देना जिन्हें लग रहा है कि उनके स्तनों में दूध नहीं आ रहा है।

सामग्री

- फ्लिप चार्ट या ब्लैक बोर्ड
- मार्कर या चॉक
- एच बी एन सी सी फ्लिप चार्ट
- एच बी एन सी सी मोड्यूल में दी गयी बातचीत की सफल विधियों वाली जॉच–सूची

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों से बातचीत की सफल विधियों वाली जॉच–सूची देखने को कहें।
- ध्यान रखें कि प्रशिक्षणार्थियों के पास भूमिका नाटक के अभ्यास के लिये फ्लिप चार्ट हों।

प्रशिक्षण विधि

<u>प्रस्तुति एवं चर्चा</u> (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक बताये कि इस भाग के 5 सत्रों में दिये गये विषय प्रशिक्षण के अन्य भागों में शामिल कर दिये गये हैं। यह अत्यंत महत्वपूर्ण हैं अतः यहाँ भी उन्हें दोहराया गया है।
2. प्रशिक्षक बताये कि माताएँ अक्सर यह शिकायत करती रहती हैं कि उनके स्तनों में शिशु के लिये पर्याप्त दूध नहीं बन रहा। वे ऊपरी दूध (डिब्बे का दूध) पिलाने का सबसे प्रमुख कारण यही बताती हैं।
3. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि कम दूध बनने का मुख्य कारण क्या है तथा माताओं को यह क्यों लगता है कि उन्हें कम दूध बन रहा है। उनके उत्तर सुनें। सभी को चर्चा में भाग लेने के लिये प्रेरित करें तथा जो लोग सही बात बतायें, उनकी प्रशंसा करें।

4. 'पर्याप्त दूध न बनने के प्रमुख कारण' शीर्षक के अंतर्गत उत्तर बोर्ड पर लिखें। कुछ रह गया हो तो वह भी लिखें। (नीचे दि गई विषय–सूची बॉक्स के अनुसार)

ऐसी माताओं के लिये जिनके स्तनों में पर्याप्त दूध नहीं बन रहा

सफल स्तनपान कराने हेतु आवश्यक बातें	दूध न बनने के प्रमुख कारण
• आत्मविश्वास तथा उत्साह	• आत्मविश्वास तथा उत्साह का अभाव
• 1घं. के भीतर शुरू करें	• स्तनपान देर से शुरू करना
• मॉ–बच्चे की सही स्थिति	• मॉ–बच्चे की स्थिति ठीक न होना
• शिशु को भूख लगने पर स्तनपान कराना	• समय निर्धारित करके पिलाना
• रात में भी स्तनपान कराना	• रात में दूध न पिलाना, कम बार दूध पिलाना
• मॉ–बच्चे को साथ रखना	• मॉ–बच्चे को अलग–अलग रखना
• शिशु को 6 माह तक केवल स्तनपान कराना	• ऊपरी दूध देना
• बोतल/ रबर के निपल से दूध न पिलाना	• बोतल आदि जल्दी शूरू कर देना
	• स्तनपान के साथ–साथ बोतल से दूध पिलाना

5. पहले कारण के बारे में बतायें कि यदि मॉ को परिवार के लोगों से सहयोग तथा सहायता न मिले तो शीघ्र ही उसका आत्मविश्वास कम हो जाता है। वह तनावग्रस्त हो जाती है तथा उसके स्तनों में दूध कम बनता है।
6. बतायें कि शिशु जितना अधिक स्तनपान करेगा उतना ही अधिक दूध बनेगा (इस सत्र के अंत में दिया चित्र देखें जिसमें यह दिखाया गया है)। पर्याप्त दूध न बन पाने के मुख्य कारण हैः **कुछ उदाहरण दें**
   - देर में स्तनपान शुरू कराना (देर से शुरू कराने का अर्थ है कम स्तनपान)
   - निर्धारित समय पर स्तनपान कराना (यदि भूख लगने पर शिशु जब चाहे तब दूध पिलाया जाये तो इससे शिशु की आवश्यकतानुसार पर्याप्त मात्रा में दूध बनेगा)
   - रात में स्तनपान न कराना (स्तनपान कम होने से दूध कम बनता है)
   - शिशु कां मॉ से अलग रखना (इससे शिशु स्तनपान कम करता है और मॉ को कम दूध बनता है)
   - ऊपरी दूध, डिब्बे का दूध आदि जल्दी देना शुरू करना (इससे शिशु का पेट भर जाता है और वह स्तनपान नही करता)
   - बोतल से दूध के अलावा अन्य तरल पदार्थ देना (इससे शिशु का पेट भर जाता है और वह स्तनपान नही करता)
7. चर्चा के बाद आशा से कहें कि वह बनायी गयी सूची को देखकर यह बताए कि ठीक से स्तनपान कराने के लिये क्या करना चाहियें। बताये कि आशा तथा परिवार के लोग इसके लिए मॉ की सहायता करें तथा उसे प्रेरित करें
8. बतायें कि एक सफल कार्यकर्ता बनने के लिए आशा को इस समस्या की ओर अधिक ध्यान देना होगा। अक्सर मॉ को यह भ्रम रहता है कि उसे पर्याप्त दूध नही बन रहा, जबकि सच यह है कि शिशु का पेट जल्दी भर जाता है। आशा को ऐसे में निम्न कदम उठाने चाहिएँ।

- देखे कि क्या शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है।
- जॉचे कि शिशु को पर्याप्त दूध क्यों नही मिल रहा।
- मॉं तथा बच्चे की सहायता करे।

लगभग सभी माताओं के स्तनों में एक अथवा दो शिशुओं के लायक पर्याप्त दूध बन सकता है, यदि शिशु को ठीक प्रकार से स्तनपान कराया जाये।

9. देखें कि क्या शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है। प्रशिक्षक आशा के साथ नीचे दिये बॉक्स के अनुसार चर्चा करें।

(क) देखें कि क्या शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है।

विश्वसनीय लक्षण	
वज़न में कम वृध्दी	1 माह में 500 ग्रा. से कम 2 सप्ताह के बाद जन्म के समय हुये वज़न से कम
गाढ़ी पर कम पेशाब होना	दिन में 6 बार से कम पीली तथा बदबूदार

कुछ अन्य लक्षण : स्तनपान के बाद शिशु का पेट न भरना। शिशु का अक्सर रोते रहना। बार–बार दूध पीना। बहुत देर तक स्तनपान करते रहना। शिशु का स्तनपान न करना। शिशु का मल कड़ा, सूखा तथा हरे रंग का होना। मॉं द्वारा स्तनों को दबाने से दूध नहीं निकलना। स्तनों का आकार न बढ़ना (गर्भावस्था के दौरान)। स्तनों में दूध नही उतरना (प्रसव के बाद)।

10. **मूल्यांकन :** बतायें कि आशा इस बात का मूल्यांकन करे कि शिशु को पर्याप्त दूध क्यों नहीं मिल रहा। आशा एक बार मॉं को स्तनपान कराते हुये देखे (मॉं–बच्चे की सही स्थिति की जॉंच करे, स्तनों से शिशु का मुँह ठीक से लगा है या नही यह जॉंच करे, स्तनों में दूध आ रहा है या नही आदि सभी बातों की जॉंच करे) तथा मॉं को बताये कि पर्याप्त दूध न बन पाने के क्या कारण हैं (पिछले पृष्ठ पर दिया बॉक्स देखें)
11. आशा से पूछें कि दूध पर्याप्त मात्रा में न बन पाने के क्या कारण हैं? उनके उत्तर सुनें (उत्तरः शिशु द्वारा पर्याप्त मात्रा में स्तनपान न किया जाना, जिसके कई कारण हो सकते हैं (स्तनपान देर से शरू कराया जाना, निर्धारित समय पर स्तनपान कराना, आदि)
12. बतायें कि (बॉक्स देखें)

अक्सर मातायें नीचे दिये कारणों के आधार पर सोचती हैं। उनके अनुसार इन्ही कारणों से पर्याप्त दूध नहीं बन पाता है, परन्तु यह सच नही है।

- मॉं की आयु
- पति से संसर्ग
- माहवारी आ जाना
- संबंधियों तथा पड़ोसियों द्वारा निंदा
- नौकरी पर लौटना (यदि शिशु स्तनपान कर रहा है)
- शिशु की आयु

- सिज़ेरियन शल्य क्रिया
- कई संताने
- साधारण भोजन/ आहार

13. मॉं तथा बच्चे की सहायता करें। प्रशिक्षक आशा से पूछें कि वह मॉं की मदद कैसे करेगी। उनके उत्तर सुनें। सभी आशाओं से चर्चा में भाग लेने को कहें। नीचे दिया बॉक्स देखने को कहें –

ऐसी मॉं की सहायता कैसे करें जिसके शिशु को पर्याप्त दूध नहीं मिल रहा

• **कारण ढूँढ़ें** क्या कदम उठायें	आपको शायद निम्न जानकारी मिलेः
– सुनें और जानें	मनोवैज्ञानिक कारण, मॉं क्या सोचती है। स्तनपान संबंधी कारण,
– पिछला वृत्तांत पूछें	गर्भनिरोधक गोलियॉं, मूत्रवर्धक दवायें,
– स्तनपान के बारे में जॉंचें	शिशु की स्तनों से मुँह लगाने की स्थिति, मुँह लगा है या नहीं,
– शिशु की जॉंच करें	
– मॉं तथा उसके स्तनों की जॉंच करें	कोई रोग अथवा अनियमिततायें, कहीं कोई गॉंठ आदि, उसका पोषण तथा स्वास्थ्य स्तनों से संबंधित कोई अन्य समस्या

• मॉं में आत्मविश्वास जगायें तथा सहायता दें।

मॉं को अपने शिशु को और अधिक स्तनपान कराने को प्रेरित करें तथा उसमें विश्वास जगायें कि उसके स्तनों में शिशु के लिये पर्याप्त दूध बन सकता हैं।

– स्वीकारें	उसके दूध बनने से संबंधित विचार स्तनपान तथा अपने शिशु के बारे में उसकी भावनायें
– प्रशंसा करें (आवश्यकतानुसार)	यदि वह कई दिनों तक स्तनपान कराये
– उसकी वास्तविक रूप से मदद करें	उसके स्तनों में दूध बनाने की क्षमता है।
– संबंधित जानकारी दें	शिशु को मॉं के स्तनों से लगाने में मदद करें।
– सरल भाषा का प्रयोग करें और सुझाव दे (आवश्यक हो तो)	बतायें कि शिशु को और अधिक दूध कैसे मिल सकता है। 'यदि शिशु अधिक दूध पियेगा तो स्तनों में अधिक दूध बनेगा। स्तनपान कई बार तथा देर तक कराये, रात में भी। बोतल से/ निपल से दूध न पिलायें। (ज़रूरी हो तो गिलास/ कप का प्रयोग करें) अन्य तरल पदार्थ/ आहार न दें।(यदि शिशु की आयु 6 माह से कम हो) तनाव, चिंता से बचने के उपाय परिवार के सदस्यों से बातचीत

अन्य कारणों/ समस्याओं में मदद	– यदि बीमार/ अस्वस्थ हो तो उपचार करें, अस्पताल भेजें।
शिशु का स्वास्थ्य	– यदि हॉर्मोन (एस्ट्रोजन) की गोली खा रही हो, या मूत्रवर्धक दवा ले रही हो तो उसे बदलने को कहें।
मॉं का स्वास्थ्य	– अन्य स्थितियों में उसकी मदद करें।

- फॉलो अप

कुछ दिन तक प्रतिदिन माँ–बच्चे की जाँच करें, तत्पश्चात् सप्ताह में एक बार जाँच करें जब तक शिशु का वज़न न बढ़ जाये तथा माँ में आत्मविश्वास न जग जाये। शिशु का वज़न बढ़ने में 3–7 दिन का समय लग सकता है।

14. प्रशिक्षक आशा को बताये कि माँ को प्रोत्साहित करने के लिये आशा को बातचीत की सफल विधियों का प्रयोग करना चाहिये।
    - माँ के विचारों को स्वीकार करके तथा जो कार्य वह ठीक प्रकार कर रही है, उसकी प्रशंसा करके उसका आत्मविश्वास जागृत करें।
    - उसे सही स्थिति में बैठकर शिशु को स्तनों से लगाकर स्तनपान कराने में मदद पहुँचायें।
    - यदि दूध कम बन रहा हो तो निम्न में से कोई कदम उठाने को कहें–
      – स्तनपान कई बार, देर तक तथा रात में भी कराये।
      – बोतल तथा निपल आदि का प्रयोग न करे।
      – अन्य तरल पदार्थ/ आहार न दे (यदि शिशु 6 माह से कम का हो)
    - शिशु को पर्याप्त मात्रा में दूध मिल रहा है यह जानने हेतु शिशु की वज़न वृध्दि तथा पेशाब कितनी बार करता हैं की जाँच करें।

    यदि शिशु केवल स्तनपान कर रहा है और उसका वज़न ठीक प्रकार बढ़ रहा है तथा वह दिन में लगभग 6 बार पेशाब कर रहा है, तो तय है कि शिशु को पर्याप्त मात्रा में दूध मिल रहा है।

15. प्रशिक्षक बताये कि पर्याप्त मात्रा में दूध न बन पाने के क्या असामान्य कारण हैं।
    - गर्भनिरोधक गोलियों का प्रयोग
    - पेशाब बढ़ाने के लिये दवा का प्रयोग
    - गर्भावस्था
    - माँ में गंभीर कुपोषण
    - माँ में शराब तथा/ अथवा धुम्रपान की लत
    - शिशु बीमार
    - शिशु में जन्मजात रोग
16. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि यदि दूध न बन पाने के उपर्युक्त कारणों में से कोई हो तो आशा माँ की मदद कैसे करेगी। उनके उत्तर सुनें। नीचे दिये बॉक्स में संभावित उत्तर दिये हैं –

    आशा कुछ स्थितियों में माँ की पूरी मदद कर सकती है।–
    - माँ की स्थिति – यदि माँ कुपोषित है तो उसको अधिक पौष्टिक भोजन अधिक बार करने की सलाह दें। उसे अस्पताल भेजने की आवश्यकता भी पड़ सकती है।
    - शिशु की स्थिति – यदि शिशु बीमार अथवा असामान्य है तो उसे स्वास्थ्य केंद्र भेजे।
    - यदि माँ गर्भनिरोधक गोलियाँ अथवा अन्य दवा खा रही है तो डॉक्टर की सलाह ले।
    - अन्य गंभीर स्थितियों में माँ को स्वास्थ्य केन्द्र/अस्पताल पहुँचाने/डॉक्टर से सलाह लेने में मदद करे।

17. प्रशिक्षक बतायें कि आशा माँ के फॉलो अप के लिये उसके पास सप्ताह में एक बार अवश्य जाये जब तक कि उसमें आत्मविश्वास न आ जाये। समय पर परामर्श देने तथा वास्तविक रूप से मदद देने से आशा माँ में आत्मविश्वास जागृत कर सकती हैं।

माँ में उन नकारात्मक भावनाओं से निपटने के लिये कि उसके स्तनों में पर्याप्त दूध नहीं बन रहा, उसका आत्मविश्वास जागृत करना सबसे अच्छा समाधान है।

भूमिका नाटक का अभ्यास (40 मि.)

माँ को, जिसे लगता है कि उसे पर्याप्त दूध नहीं बन रहा, परामर्श देना।

प्रशिक्षकों हेतु सुझावः

1. सभी प्रशिक्षणार्थियों को सदस्यों के छोटे समूहों में बॉटे
2. समूह के दो प्रशिक्षणार्थी भूमिका नाटक खेलें, और तीसरा समूह जॉच–सूची से देखकर जॉच करता रहे।
3. प्रशिक्षणार्थी भूमिका की अदला–बदली करके आशा बनने का अभ्यास करें। अर्थात वे तीन बार भूमिका नाटक खेलें।

'पर्याप्त दूध न बनने' के निम्न कारणों में से कुछ बतायें–

- स्तनपान देर से – दूसरे दिन से शुरू करना।
- शिशु को अन्य तरल पदार्थ देना।
- माँ को यह लगना कि उसके स्तन छोटे हैं।
- रात में स्तनपान न कराना
- शिशु का दिन में केवल 4 बार पेशाब करना।

4. भलीभांति स्वास्थ्य शिक्षा देने हेतु फ्लिप चार्ट का प्रयोग करें।

5. प्रत्येक भूमिका नाटक के बाद, हर समूह आपस में चर्चा करे। प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी बताये कि नाटक में क्या ठीक से किया गया तथा क्या सुधार आवश्यक है। जाँच–सूची देखने वाले प्रशिक्षणार्थी बतायें कि कुछ छूट तो नहीं गया या किसी विषय पर और अधिक बताना तो आवश्यक नहीं।
6. प्रशिक्षक कक्ष में घूमती रहें तथा आवश्यकतानुसार सभी की सहायता करें और अच्छे कार्य के लिये प्रशंसा करें।

सारांश (10 मि.)

- प्रशिक्षणार्थियों से सफल स्तनपान के उपायों के बारे में समीक्षा करने को कहें (पहला बॉक्स देखें)
- पूछें कि वे कैसे जानेगी कि शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है या नहीं (शिशु कम से कम 6 बार पेशाब कर रहा है, पहले सप्ताह के बाद वज़न में वृध्दि हो रही है, स्तनपान कराने के बाद माँ के स्तन खाली हो जाते हैं, शिशु को भूख लगने पर तथा कई बार स्तनपान कराया जा रहा है।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
कम से कम उन 3 कारणों की जानकारी देना जिनके कारण दूध कम बनता है।	प्रश्नोत्तर
शिशु को पर्याप्त दूध मिल रहा है, यह जानने के दो मापदंड तय करना।	प्रश्नोत्तर तथा भूमिका नाटक
उन माताओं को परामर्श देना जिन्हें लग रहा है कि उनके स्तनों में दूध नहीं आ रहा है।	कक्षा में भूमिका नाटक

सत्र 2 : स्तनपान का अवलोकन तथा मूल्यांकन करना

दिवस : 1

समयावधि : 1घं.

प्रयोजन

बताना कि स्तनपान तथा मूल्यांकन कैसे करें, क्योंकि, यह आशा द्वारा माँ को सफलता पूर्वक स्तनपान कराना सिखाने का एक महत्वपूर्ण साधन है।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आयेंगी।

1. स्तनपान का अवलोकन करने के लिये 3 बातें समझाना।
2. स्तनपान कराते समय होने वाली समस्याओं के अवलोकन का प्रदर्शन

सामग्री

- फ्लिप चार्ट या ब्लैक बोर्ड
- मार्कर या चॉक
- एच बी एन सी सी फ्लिप चार्ट

तैयारी

- स्तनपान कराने वाली माँ को सत्र में बुलायें।
- ध्यान दें कि सभी प्रशिक्षणार्थियों के पास फ्लिप चार्ट हैं।

प्रशिक्षण विधि

प्रश्नोत्तर/ चर्चा (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझावः

1. प्रशिक्षक बताये कि यद्यपि स्तनपान के अवलोकन के बारे में पिछली कार्यशाला में चर्चा की जा चुकी है (क्योंकि यह बहुत महत्वपूर्ण है), तथापि इस सत्र में यह समीक्षा की जायेगी कि क्या करना है ओर कैसे करना है।
2. बतायें कि माँ को स्तनपान (तथा ऊपरी आहार देने) में मदद करने से पहले यह देखना अत्यंत महत्वपूर्ण है कि माँ शिशु को कैसे स्तनपान करा रही है। यह निरीक्षण करके आशा जान सकती है कि शिशु की स्थिति ठीक है अथवा नहीं तथा वह ठीक प्रकार स्तनपान कर रहा है या नहीं। यदि नही तो आशा इस बात की जॉच करे कि गलती कहॉ हो रही है तथा माँ की सही स्थिति बनाने और स्तनपान कराने में मदद करे।
3. प्रशिक्षक बोर्ड/ सफेद कागज पर दो खाने बनाये – एक में लिखे – 'स्तनपान ठीक से हो रहा है', दूसरे में लिखे – 'स्तनपान में कठिनाई है'। नीचे दिया बॉक्स देखें

4. प्रशिक्षणार्थियों को अपने पिछले अनुभवों तथा प्रशिक्षण के बारे में याद दिलायें। पूछें कि वे कैसे तय करेंगी कि स्तनपान ठीक से चल रहा है। चर्चा में सभी को शामिल करें। उनके उत्तर सुनें तथा बोर्ड पर लिखें।
5. 'स्तनपान में कठिनाई' के लक्षणों के बारे में पूछें। इन्हे दायें खाने में लिखें। अभ्यास पूरा हो जाने पर, यदि कुछ शेष रह गया हो तो वह भी नीचे दिये बॉक्स की जानकारी के अनुसार लिखें।

स्तनपान ठीक से हो रहा है	स्तनपान में कठिनाई है।
माँ ने शिशु को कैसे पकड़ रखा है?	
माँ ने शिशु को अपने स्तनों के पास चिपकाकर पकड़ रखा है। उसके कान, कंधे तथा नितम्ब सीधी रेखा में हैं।	शिशु की गर्दन मुड़ी हुयी है।
माँ ने अपने पूरे स्तन को पकड़ रखा है।	माँ ने अपने स्तन को दो उँगलियों से पकड़ रखा है।
माँ बैठकर अथवा सीधे लेटकर स्तनपान करा रही है।	माँ शिशु के ऊपर झुकी है।
शिशु स्तनों के नीचे की ओर लेटा है	शिशु स्तनों के ऊपर की ओर लेटा है।
क्या शिशु स्तनों में ठीक से मुँह लगाता है।	
शिशु का मुँह पूरा खुला है।	शिशु का मुँह पूरा नहीं खुला
शिशु ने स्तनों को पूरी तरह अपने मुँह में डाला हुआ है।	शिशु ने केवल चूचुक को मुँह में डाल रखा है।
एरियोला शिशु के मुँह के भीतर है।	एरियोला शिशु के मुँह के बाहर है।
माँ के स्तनों की स्थिति कैसी है?	बहुत भारी अथवा फूले हुये स्तन (स्तन खाली करने के लिए अधिक बार स्तनपान कराये) चूचुक कटे–फटे (माँ बच्चे की स्थिति ठीक करें)
स्तनपान कराना माँ को कैसा लगता है?	स्तनपान कराते समय माँ के स्तनों में दर्द है।
माँ प्रसन्नचित्त है।	माँ के चूचुक छोटे, अंदर को धँसे अथवा बहुत लंबे है (प्रशिक्षकमार्गदर्शिका देखे)
	स्तन लाल अथवा सूजे हुये हैं।

6. प्रशिक्षणार्थियों को स्तनपान कराते हुये माँ के नीचे दिये हुये दो चित्रों को देखने को कहें? पूछें कि उन्होंने क्या देखा?

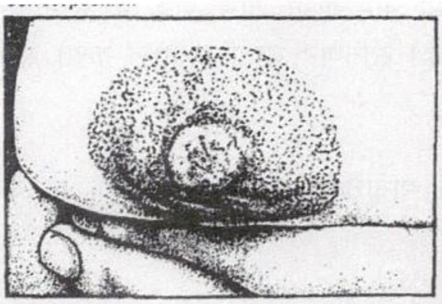
संभावित उत्तर –

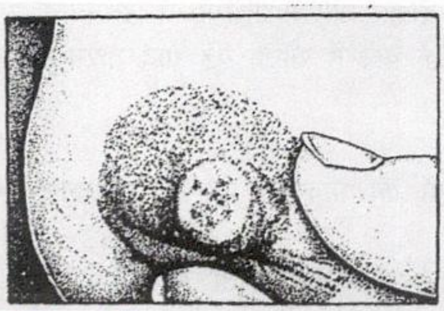
स्थिति 1: माँ शिशु को ठीक से स्तनपान करा रही है, शिशु की स्थिति ठीक है। माँ शिशु को अपने स्तनों के सामने ठीक से पकड़े हुये है, शिशु के कान, कंधे तथा नितम्ब सीधी रेखा में हैं।

स्थिति 2: स्तनपान कराने में कठिनाई हो रही है। शिशु को ठीक से पकड़ा नही गया है। माँ केवल दो उँगलियों की सहायता से स्तन पकड़े है जिसके कारण शिशु ठीक से स्तनो में मुँह नही लगा पा रहा। माँ का ध्यान कहीं और है तथा वह प्रसन्न नहीं दिख रही। इस स्थिति में माँ–बच्चे को सहायता की आवश्यकता है तथा ठीक प्रकार स्तनपान कराने के लिये शिशु की स्थिति में सुधार करना चाहिये।

स्तनपान की सही स्थिति

स्तनपान की गलत स्थिति





मॉं स्तन को कैसे पकड़े

विषय वस्तु बाक्स

स्तनपान अवलोकन हेतु संकेत

स्तनपान ठीक से हो रहा है इसके लक्षण	स्तनपान में कठिनाई के लक्षण
मॉं का शरीर तनाव से रहित, आरामदायक स्थिति में आत्मविश्वास से पूर्ण शिशु के साथ नज़र मिलाना, छूना	मॉं तनावग्रस्त, शिशु के ऊपर झुकी, शिशु से न नज़र मिलाना, न छूना
शिशु का मुँह स्तनों से ठीक से लगा हुआ– एरियोला का अधिकांश भाग मुँह के भीतर, मुँह पूरा खुला, निचला होंठ बाहर को निकला	मुँह कम खुला, एरियोला मुँह के बाहर होंठ चूचुक के चारों ओर
स्तनपान ठीक से कर रहा, ठीक से चूस रहा है, रूक रूक कर चूसता है गाल फूले, दूध गटकने की आवाज़	जल्दी जल्दी चूस रहा है। गालों में तनाव तथा चटकारे लेने की आवाज़ कर रहा है।
शिशु शांत पर दूध पीने में व्यस्त है। स्तनों से ठीक से मुँह लगा है	शिशु अशांत है, रो रहा है। बीच बीच में स्तन छोड़ देता है।
मॉं को बच्चेदानी में ऐंठन (उद्दीपन) हो रहा है। कुछ दूध बाहर निकलता दिख रहा है।	मॉं को किसी प्रकार की ऐंठन नही हो रही, न ही दूध निकलता दिख रहा है।
दूध पिलाने के बाद स्तन ढीले, चूचुक बाहर को निकले	स्तनपान के बाद भी स्तन भारी/ फूले हुये। चूचुक लाल, कटे–फटे, चपटे या अंदर को धँसे।

7. बतायें कि सफलतापूर्वक स्तनपान कराने के लिए माँ–बच्चे की ठीक स्थिति तथा शिशु का स्तनों से ठीक प्रकार मुँह लगाना आवश्यक है। बतायें कि माँ द्वारा स्तनों को पकड़ने के लिये हाथ का ठीक प्रकार प्रयोग करने से शिशु को स्तनपान कराने में कैसे मदद मिलती है तथा ऐसा न करने से इसमें कैसे बाधा पड़ती है। (चित्र देखें)

   शिशु के मुँह में केवल चूचुक नहीं वरन एरियोला वाला भाग भी डालें जिससे वह ठीक प्रकार स्तनपान कर सके।

8. पिछले प्रशिक्षण के दौरान प्रशिक्षणार्थियों ने स्तनपान संबंधी समस्याओं वाले सत्र में स्तनपान अवलोकन संबंधी जिन लक्षणों के बारे में सीखा वह याद करने को कहें। स्तनपान का अवलोकन करते समय मुख्य बातों की समीक्षा करें।

9. प्रशिक्षक बताये कि माँ की भावनाएँ, उसका दृष्टिकोण तथा मानसिक स्थिति भी समस्या के कारण हो सकते हैं।

   माँ को स्तनपान कराने से कैसा लगता है?

   क्या माँ को स्तनपान के दौरान स्तनों में दर्द होता है? यदि हाँ, तो शिशु को माँ के स्तनों से लगाने की स्थिति का अवलोकन करें तथा माँ को उचित सलाह दें। क्या स्तनपान करते समय शिशु संतुष्ट लगा? यदि नहीं, तो उसकी स्थिति ठीक करने में मदद करें।

   क्या माँ के स्तन भारी/ फूले हुये है? यदि हाँ तो माँ को कई बार स्तनपान कराने/ स्तन खाली करने को कहें। माँ को स्तन दबा कर दूध निकालने में सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

   क्या माँ प्रसन्न है, अथवा दुखी तथा तनावग्रस्त (यदि माँ दुखी है तो उसे प्रोत्साहित करें। बतायें कि स्तनपान कराने से ऐसे हार्मोन निकलते हैं जिनसे तनाव दूर होता है।

   माँ बच्चे की सही स्थिति तथा शिशु द्वारा माँ के स्तनों से ठीक प्रकार लगना सफल स्तनपान में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

प्रदर्शन (40 मि.) स्तनपान का अवलोकन तथा मूल्यांकन

1. प्रशिक्षक 2–3 दूध पिलाने वाली माताओं को प्रशिक्षण में बुलायें। यदि यह संभव न हो तो भूमिका नाटक खेलें।
2. माँ की संख्या के आधार पर प्रशिक्षणार्थियों के समूह बनायें जिससे कई आशायें प्रत्येक माँ का निरीक्षण कर सकें।
3. आशाओं को पिछले स्तनपान सत्र के दौरान दिये गये स्तनपान अवलोकन वाला प्रपत्र देखने को कहें जिससे स्तनपान संबंधी संकेत दिये गये हैं।
4. प्रशिक्षणार्थियों को स्तनपान कराती हुयी माताओं का अवलोकन करने को कहें ताकि वे माँ–शिशु की सही स्थिति आदि देख सकें।

सारांश (10 मि.)

- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि स्तनपान का अवलोकन तथा मूल्यांकन करते समय क्या–क्या देखना चाहिए (शिशु कि स्थिति, शिशु का माँ के स्तनों से ठीक प्रकार लगना, माँ की मनःस्थिति, स्तनपान के बाद स्तन खाली, आदि)

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
स्तनपान का अवलोकन करने के लिये 3 बातें समझाना।	प्रश्नोत्तर
स्तनपान कराते समय होने वाली समस्याओं के अवलोकन का प्रदर्शन	कक्षा में प्रदर्शन अथवा भूमिका नाटक

पोषण के संबंध में कुछ मुख्य बातें

सत्र 3 : आत्मविश्वास जगाना, सहायता करना तथा समझ स्तर की जॉच करना

दिवस : 1

समयावधि : 1घं.

प्रयोजन : आशा को स्वयं में आत्मविश्वास जागृत करने की कला तथा उसका महत्व सिखाना

उद्देश्य : सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आयेगी –

1. मॉ की भावनाओं तथा विचारों को जानना/ समझना
2. मॉ तथा शिशु जो ठीक से कर रहें हों, उसको जॉचना तथा प्रशंसा करना
3. सहायता करना
4. तुरंत जानने योग्य सूचना देना
5. मॉ में समझ स्तर को जानना
6. सलाह देना न कि आज्ञा।

सामग्री

- फ्लिप चार्ट या ब्लैक बोर्ड
- मार्कर या चॉक
- आई एम सी आई तथा एच बी एन सी सी फ्लिप चार्ट
- वार्तालाप विधि की जॉच सूची एच बी एन सी सी मोड्यूल से

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों से कहे कि वे वार्तालाप विधि की जॉच सूची देखें
- ध्यान दें कि सभी प्रशिक्षणार्थियों के पास भूमिका नाटक अभ्यास के लिए फ्लिप चार्ट हैं।

प्रशिक्षण विधि :

विषय की जानकारी देना (45 मि.)

आत्मविश्वास बढ़ाने की कला का प्रदर्शन। आत्मविश्वास बढ़ाने की कला का सामूहिक अभ्यास

1. आवश्यक है कि स्तनपान करा रही महिला के भीतर आत्मविश्वास हो। आत्मविश्वास से स्तनपान कराने में सुविधा होती हैं। एक नई मॉ जल्दी ही आत्मविश्वास खो देती है जिससे वह परिवार तथा मित्रों द्वारा शिशु को ऊपरी दूध पिलाने के लिये दिये जा रहे दबाव में आ जाती है। **यदि आशा उसमें आत्मविश्वास जागृत कराने में सहायता दे तो वह इस प्रकार के दबाव में नहीं आयेगी।**
2. आशाओं से पूछें कि स्तनपान संबंधी अच्छी आदते अपनाने के लिए वे मॉ को कैसे सहायता कर सकती है? उनके उत्तर सुनें और कुछ छूट गया हो तो जोड़ दें।
   - स्वास्थ्य कार्यकर्ता के रूप में आशा मॉ को परामर्श दे तथा अपने व्यवहार से उसमें विश्वास जगाये।
   - मॉ में आत्मविश्वास जागृत करने के लिये आप निम्न कदम उठा सकती हैं। सुयोग्य मार्गदर्शन मिले तो प्रत्येक मॉ सफलतापूर्वक स्तनपान कर सकती है। जो नही कर सकती वे प्रायः बीमार होती है।

- धीरज रखें। कुछ माताओं में आत्मविश्वास जगाने के लिए अधिक ध्यान देने की आवश्यकता होती है तथा अधिक समय लग सकता है।

3. यह कला धीरे–धीरे अभ्यास द्वारा विकसित होगी।
4. आशाओं से कहें कि वे वार्तालाप विधि जॉंच सूची देखें और मॉं को सहायता करने तथा उसका आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए दिए कदमों की समीक्षा करें।

आपसी बातचीत से संबंधित जाँच–सूची

सौहार्दपूर्ण वातावरण का निर्माण **योग्यता – आपसी संबंध मधुर बनाना**	हाँ	नहीं	टिप्पणी
नमस्कार			
मुस्कुराहट, नज़र मिलाकर बात करने से तथा शारीरिक हाव–भाव से महिला को तनाव मुक्त करना			
मृदु भाषा में बात करना, आने का कारण बताना। पूछना कि माँ और बच्चा कैसे हैं, पूरी सहानुभूति दिखाना			
देखभाल के लिये जानकारी इकट्ठी करना **योग्यता – प्रश्न पूछना और सुनना** उचित प्रश्न पूछें और ध्यान से सुनें संवाद करना – बड़े उत्तर वाले प्रश्न पूछना			
• दिखाना कि आप ध्यान से सुन रही हैं – (सिर हिलाना, नज़र मिलाकर बात करना, साथ–साथ हाँ–हूँ करती रहना)			
• बात न काटना			
• और अधिक जानकारी लेना – तहकीकात करना			
• जल्दबाजी न करना। रोग का आधा–अधुरा या गलत निदान न करना			
• भावनाओं का प्रयोग करना			
• माँ जो कहे उसको संक्षिप्त में दोहराना।			
प्रभावपूर्ण सलाह **योग्यता – सलाह और जानकारी का आदान–प्रदान** • बीमारी/स्थिति के बारे में मॉं खुद क्या जानती है उसकी पूरी पूछ–ताछ करना			
• अगर कोई गलत धारणा अथवा अफ़वाह हो तो इसके बारे में चर्चा करना और शंकाओं का समाधान करना			
• सरल और सहज भाषा का प्रयोग करना			
• अगर कोई प्रश्न/शंकाऍं हो तो इनका निवारण करना			
• छोटे वाक्यों और संक्षिप्त में देखभाल के बारे में (माताऐं क्या करें ?) बतायें			
• आवश्यक हो तेा चित्रों का प्रयोग करना			
• माता को जो करना है, उसे दोहराने को कहना			
• पूछना कि जिस बात पर चर्चा हो रही है क्या वह उससे सहमत है?			
• सारांश प्रस्तुत करना और मुख्य जानकारी दोहराना			
• यदि कहा जाये तो दुबारा मिलने जाना			

5. आशाओं से कहें कि सफलतापूर्वक स्तनपान कराने के लिए आत्मविश्वास बढ़ाना इतना जरूरी है कि अब हम माँ में आत्मविश्वास बढ़ाने के कुछ तरीकों पर ध्यान केंद्रित करेंगे।

✓ **वह जो सोचती अथवा कहती हो उसे स्वीकार करना** जैसे –

माँ कहें –'मैं उसे पानी पिलाती हूँ क्योंकि आजकल गर्मी अधिक है।'

आशा कहें –'बिल्कुल ठीक, कभी–कभी गर्मी में आप को लग सकता है कि बच्चे को ज्यादा प्यास लग सकती है।'

आप माँ से सहानुभूती जताएँ पर उसे बताएँ कि यदि बच्चे के माँगने पर माँ उसे दूध पीला रही है तो बच्चे को पर्याप्त पानी मिल रहा है। यदि 24 घंटे में बचा 6 बार पेशाब कर रहा है तो उसे गर्मी में भी पर्याप्त पानी मिल रहा है। यदि नही तो माँ से कहे कि बच्चे को अधिक बार स्तनपान कराएँ।

✓ **माँ शिशु के लिये जो ठीक से कर रही हो, वह जानना तथा उसकी प्रशंसा करना–** जैसे

यदि माँ कहे – मेरी बच्ची 15 महीने की है फिर भी स्तनपान कर रही है। वह दलिया, रोटी, चाय सब कुछ ले रही है।

आशा ऐसे प्रशंसा करे – बड़ी अच्छी बात है कि तुम अपनी बच्ची को स्तनपान कराने के साथ–साथ पूरक आहार भी दे रही हो।

माँ द्वारा किये गये अच्छे कार्यों की अन्य लोगों के सामने प्रशंसा करने से माँ तथा अन्य सभी को प्रेरणा मिलती है। इससे माँ आशा की सलाह सहूर्ष स्वीकार कर लेगी।

✓ **सही समय पर सहायता करने से माँ का आत्मविश्वास बढ़ता है –** जैसे

यदि माँ कहें – 'नहीं, मैंने अभी तक शिशु का स्तनपान नहीं कराया है फिर भी मेरे स्तनों में दूध नही और बैठने पर इनमें भयंकर दर्द हो रहा है।'

आशा कहे –'आओ, मैं तुम्हें ठीक से बैठना सिखाती हूँ' और यह कहते हुये माँ को तकिया या कुर्सी दे। इस स्थिति में माँ को सलाह की बजाय आशा की सहायता चाहिये। आशा शिशु को पकड़ने, पौंछने अथवा दूध/ भोजन आदि देने में मदद कर सकती है।

✓ **आवश्यक जानकारी तुरंत दें : देखभाल की जानकारी (माँ ने क्या करना है) छोटे वाक्यों में स्पष्ट रूप से दें**

जैसे – पहला बच्च जनने वाली माँ जो शिशु को पहलीबार स्तनपान कराने से पूर्व ही ऊपरी दूध देने जा रही हो।

आशा उसे बताये – 'शिशु को जन्मते ही पहला आहार माँ का दूध (कोलोस्ट्रम) देना चाहिये।'

माँ की समझ की जाँच करना –

आशा ने जो कहा अथवा करके समझाया वह माँ को याद रहें/ वह सीख जाये, यह सुनिश्चित करें जैसे – पहले बच्चे की माँ को कोलोस्ट्रम वाला पहला दूध पिलाने संबंधी जानकारी देने के बाद पूछें – 'अपने शिशु को पहला आहार क्या देना चाहिये?'

यदि वह कहे, 'केवल कोलोस्ट्रम', तो उसकी प्रशंसा करें। यदि वह इससे भिन्न कोई अन्य उत्तर दे तो उसकी आलोचना, क्रोध तथा निन्दा करे बिना कोलोस्ट्रम वाला पहला दूध पिलाने का महत्व पुनः समझायें।

✓ **सरल भाषा का प्रयोग करें।**

जैसे – 'पहले 6 माह केवल स्तनपान करायें।' यह कहने के बजाय आशा सरल भाषा में बताये – 'शिशु को 6 माह की आयु तक केवल माँ का दूध देना चाहिये।'

✓ **आज्ञा देने के बजाय सलाह दें।**

जैसे – 'शिशु को कप से दूध दो', यह कहने के बजाय आशा कहे – 'अधिकांश मातायें अपने शिशु को कप से दूध पिलाती हैं।' अथवा कहें, 'तुम शिशु को कप से भी दूध पिला सकती हो।'

अभ्यास तथा अनुभव से आशा सीख जायेगी कि माँ को कब और कैसे सलाह देनी है।

माँ में आत्मविश्वास जगाना सफल स्तनपान की कुंजी है।

<u>भूमिका नाटक का अभ्यास</u> (40 मि.) आत्मविश्वास जगाना

प्रशिक्षकों हेतु सुझावः

1. आशाओं के 3 समूह बनाएँ
2. दो प्रशिक्षणार्थी भूमिका नाटक का अभ्यास करें और तीसरा जॉंच सूची के आधारपर निरिक्षण करें।
3. आशा भूमिका बदलबदल कर भूमिका नाटक करे जिससे हर आशा को आशा की भूमिका निभाने का अवसर मिलेगा। इससे हर समूह में तीन भूमिका नाटक खेले जाएँगे। निम्न से विषय चूनेः
   - तुरंत स्तनपान : पर्याप्त दूध न बनना या स्तनों का भारीपन
   - 3 महीने का बच्चा 'बच्चे के लिए पर्याप्त दूध नहीं'
   - 6 महीने के बच्चे को 'पूरक आहार शुरू करवाना है'
   - 12 महीने का बच्चा
4. आवश्यकतानुसार फ्लिप चार्ट का प्रयोग करें। आत्मविश्वास बढ़ाने वाले वार्तालाप विधि पर जोर दें।
5. प्रत्येक भूमिका नाटक के बाद समूह में चर्चा हो। प्रत्येक आशा बताएँ कि क्या अच्छा था और किसमें सुधार की आवश्यकता है। जॉंच सुची का प्रयोग करने वाली आशा बताएँ कि क्या छूट गया और किस बारे में अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है।
6. प्रशिक्षक कमरे में घूम घूम कर देखें, अच्छे काम की प्रशंसा करें और सुझाव दें।

सारांश

सुनिश्चित करना कि आशा में निम्न योग्यताएँ आयें –

स्तनपान करा रही माँ में आशा द्वारा सहायता प्रदान करना, तथा आत्मविश्वास जगाना जिससे माँ शिशु को सफलतापूर्वक स्तनपान करा सके।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
स्तनपान को बढ़ावा देते समय माँ को सहायता करने का महत्त्व समझाना।	प्रश्नोत्तर
ऐसी तीन वार्तालाप विधियों का प्रदर्शन करना जो स्तनपान के बारे में माँ का आत्मविश्वास बढ़ाने में सहायक हो	कक्षा में भूमिका नाटक

पोषण के संबंध में कुछ मुख्य बातें

सत्र 4 : पूरक आहार –पोषण स्तर को सुधारने हेतु आहार

दिवस 1

समयावधि : 1 घंटा

प्रयोजन : आशा को समय से तथा उचित पूरक आहार देने का महत्व तथा विधि समझाना, तथा स्थानीय उपलब्ध आहारों की सूची बनाना।

उद्देश्य : सत्र के अंत आशा में निम्न योग्यताएँ आनी चाहियें –

- पूरक आहार देना कब शुरू करना है और कौनसे आहार के बारे में माँ को बताना है यह समझाना।
- 6 माह से 2 वर्ष तक की आयु में शिशु को कितनी बार और कितनी मात्रा में पूरक आहार देना है, जानना।

सामग्री

- फिलप चार्ट या ब्लैक बोर्ड
- मार्कर या चॉक
- आई एम सी आई केस मैनेजमेंट चार्ट

तैयारी

- ध्यान दें कि सभी प्रशिक्षणार्थियों के पास आई एम सी आई केस मैनेजमेंट चार्ट हैं।

प्रशिक्षण विधि :

प्रस्तुति तथा चर्चा (40 मि.) पूरक आहार की समीक्षा

1. छः माह की आयु के बाद शिशु को केवल स्तनपान पर नहीं रखा जा सकता। बढ़ते हुये शिशु के वृध्दी एवॅं विकास के लिये दो वूर्ा अथवा उससे अधिक स्तनपान जारी रखते हुये अन्य पूरक आहार भी शिशु को दिये जाने चाहिये। यदि इस आयु में पूरक आहार देना नहीं शुरू किया गया तो इससे शिशु की वृध्दी रूक जाती है, वह कुपोषित तथा ठिगना रह जाता है।
2. पूरक आहार देने हेतु निम्न बातें ध्यान में रखने चाहियें –

- छः माह की आयु के बाद सभी शिशुओं को पूरक आहार दिया जाना चाहिये।
- 6–11 माह का समय शिशु की वृध्दी के लिये बड़ा नाजुक होता है। इस आयु में कुपोषण सर्वाधिक होता है क्योंकि शिशु ठोस आहार लेना सीख रहा होता है और पर्याप्त मात्र में आहार नहीं ले पाता।
- 6 माह की आयु तक शिशु मुलायम आहार निगल लेता हैं, उसके दांत निकलना शुरू हो जाते है, वह दांत से काटना सीख लेता है और स्टार्च वाला आहार पचा लेता है।
- 15 माह की आयु का शिशु घर में बने भोजन/खाद्य पदार्थो से अपनी आवश्यकता पूरी कर लेता है।

3. इसलिये शिशु को आसानी से निगले तथा पचाये जाने वाले खाद्य पदार्थ दिये जाने चाहिये। माँ को पूरक आहार संबंधी परामर्श देते समय आशा को निम्न बातें ध्यान में रखनी चाहिये –

क. उपलब्धता : शिशु के लिये ऐसे आहार देने की सलाह देनी चाहिये जो सस्ते तथा आसानी से उपलब्ध हों क्योंकि यदि माँ को मॅंहगे खाद्य पदार्थ देने की सलाह दी जायेगी तो संभव है, वह ख़रीद न पाये।

ख. खाद्य पदार्थो की गुणवत्ता : माँ को सलाह देनी चाहिये कि वह शिशु को घर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थो को गाढ़े घोल के रूप में पत्तेदार हरी सब्ज़िया तथा मौसमी फलों के साथ दे।

ग. भोजन देते समय स्वच्छता बर्तना :

– हाथ तथा नाखून साफ रखें
– बर्तन साफ रखें
– भोजन साफ रखें
– जल साफ रखें
– भोजन स्वच्छ स्थान पर रखें।
– पके भोजन तथा जल को ढक कर रखें।
– पकने के दो घंटे के भीतर शिशु को खिला दें।

4. आहार के संबंध में गलत धारणायें : लोगों में आहार के संबंध में विभिन्न भ्रांतियाँ तथा ग़लत धारणाये प्रचलित हैं जैसे – 'प्रसव के बाद यह खाना चाहिये, यह नहीं', या 'स्तनपान करा रही माँ के लिये यह आहार 'ठंडी' प्रकृति का है और यह 'गर्म' का। यह आहार खाने योग्य है; यह नहीं, आदि, आदि। इनमें से किसी भी मान्यता का पूरी तरह खंडन न करें। एक बार वे आप पर विश्वास करने लगे तब धीरे–धीरे उनकी भ्रांतियाँ मिटायें।

5. पूरक आहार जल्दी शुरू कराने से ख़तरे :

पूरक आहार जल्दी शुरू कराने से खतरे –

क. दस्त लगने तथा अन्य संक्रमण एवं रोग होने का ख़तरा बढ़ जाता है।

ख. माँ का दूध अन्य खाद्य पदार्थो की अपेक्षा सुपोषक तथा सुपाचक होता है तथा माँ का दूध न देने या कम देने से शिशु की वृध्दी/विकास रूक जाता है और उसे कुपोषण हो जाता है।

पूरक आहार देर से शुरू कराने के ख़तरे –

क. शिशु को आवश्यक पोषक तत्व नहीं मिल पाते।

ख. शिशु की वृध्दी/विकास धीमा हो जाता है अथवा रूक जाता है।

ग. पोषक तत्वों की कमी/ कुपोषण का ख़तरा बढ़ जाता हैं।

घ. स्वास्थ्य बिगड़ने का खतरा बढ़ जाता है।

शिशु जब छः माह का हो जाये तो उसे पूरक आहार देना शुरू कर दें। उसे सूप, दाल, फल तथा सब्ज़ियाँ दें जिनसे वह स्वस्थ रह सकेगा।

6. पूरक आहार

प्रशिक्षक निम्न मुख्य बिंदुओं की समीक्षा करें

<u>6–9 माह</u>

- शिशु का पहला आहार मुलायम होना चाहिये जो वह आसानी से निगल सके जैसे सूजी खीर, खिचडी, घुटी सब्ज़ियाँ तथा फल, जैसे केला। आहार माँ के दूध से गाढ़ा हो, फीका तथा घुटा हुआ हो। इस प्रकार घोट–पीसकर उबले हुये आलू तथा मौसमी फल भी दिये जा सकते हैं।
- अधिकांश मातायें शिशु के लिये अलग से आहार पकाने के लिये समय नहीं निकाल पातीं। घर पर बनी दाल, चावल तथा सब्ज़ियाँ मिर्च मसाले के बिना बनाई जा सकती हैं। इन्हे घोटकर मुलायम बना दें। थोड़ा दूध, तेल/घी तथा शक्कर/गुड़ मिला दें जो ऊर्जा देती है।
- रोटी अथवा ब्रैड के छोटे टुकड़े करके थोड़ा दूध डालकर थोड़ी देर तक रक दें। फिर घोट दें ताकि शिशु उसे आसानी से निगल सके।
- दूध के स्थान पर सब्ज़ी की तरी अथवा घी/तेल से भी आहार को मुलायम बनाया जा सकता हैं।
- बच्चे की बढ़ती उम्र के साथ आहार को पलते से गाढ़ा तथा फिर ठोस करते जाना चाहिये।
- आरम्भ में शिशु खाद्य पदार्थ न ग्रहण करे या फिर थूक दें, इसका अर्थ यह नहीं कि उसे वह अच्छा नहीं लग रहा। थोड़ी देर बाद वही पदार्थ उसे फिर देना चाहिये और कोशिश करनी चाहिये कि शिशु उसे ग्रहण करे।
- सर्वप्रथम शिशु को 1–2 चम्मच आहार दें। 3–4 सप्ताह में इसे आधा कप कर दें।
- 7–8 वें महीने में उबला, घुटा अंडा दिया जा सकता है। पहले अंडे का जर्दा दें फिर पूरा अंडा देना शुरू करें।
- शिशु बैठना शुरू कर दे और उसके दांत निकल आये तो वह हर वस्तु अपने मुँह में डालेगा। ऐसे में उसे ब्रैड, रोटी का टुकड़ा, बिस्किट, गाजर दी जा सकती है। हमें प्रयत्न करना चाहिये कि वह स्वयं यह सब खाये।
- ध्यान रहे कि शिशु का पेट छोटा होता है अतः वह एक बार में बहुत कम खायेगा। इसलिये उसे 2–3 बार भोजन दें।
- स्तनपान करना जारी रखें और उसके पश्चात् गाढ़ा मुलायम आहार दें।

<u>9–12 माह</u>

उपर्युक्त खाद्य–पदार्थो की मात्र तथा आवृत्ती धीरे–धीरे बढ़ायी जा सकती है तथा घुटा हुआ सामिष भोजन भी दिया जा सकता है। इस आयु के बच्चों को 3/4 कटोरी आहार दिन में 3/4 बार दिया जाना चाहिये। स्तनपान कराना जारी रखें।

शिशु को कोई विशेष भोजन न दें, वही दें जो आप स्वयं खाती हैं।

1–2 वर्ष

- घर में पकायी गयी हर चीज़ शिशु को दें। धीरे–धीरे आहार की मात्र बढ़ायें। जो सामिष भोजन करते हों, वे आहार में मछली तथा मॉस के टुकड़े पीसकर डाल सकते हैं। इस आयु में शिशु को 1 कटोरी आहार दिन में 5 बार दिया जाना चाहिये – (3 बार भोजन तथा 2 बार नाश्ता) स्तनपान कराना जारी रखें।
- जो भी आहार शिशु को दिया जाये, निम्न बाते ध्यान में रखनी चाहिये –

– भोजन का ऊर्जा स्तर बढ़ाने के लिये उसमें थोड़ा तेल/घी अथवा चीनी/गुड़ डालना चाहिये।

– आहार में हरी पत्तेदार सब्जियाँ अवश्य शामिल करें।

1–2 वर्ष के शिशु को अपनी मॉ द्वारा ग्रहण किये जा रहे आहार की लगभग आधी मात्रा चाहिये।

शिशुओं को स्तनपान के साथ–साथ पूरक आहार देते रहने से उन्हें कुपोषण से बचाया जा सकता है।

6. निम्न मुख्य संदेशों की समीक्षा करें।

मुख्य संदेश

(मॉं अथवा परिवार को बातचीत करते समय उन्हे यह मुख्य संदेश दें)

- दो वर्ष तक के बच्चे को स्तनपान कराते रहने से उसकी वृध्दी तथा विकास ठीक होता है और वह स्वस्थ रहता है।
- 6 माह की आयु से शिशु को पूरक आहार देना शुरू करने से उनकी वृध्दी ठीक से होती है।
- घर में बनने वाले आहार जो गाढ़े तथा मुलायम हों तथा चम्मच में भर सकें – ऐसे आहार से शिशु को पोषण मिलता है और उसका पेट भी भरता है।
- प्राणियों से बनने वाले खाद्य बच्चों के लिये महत्वपूर्ण हैं।
- फलीदार सब्ज़िया – मटर, फलियॉं, दालें तथा सूखे मेवें में पोषक तत्व मौजूद होते हैं।
- विटामिन 'सी' युक्त खाद्यों से लौह के अवशोषण में मदद मिलती है।
- गहरे हरी रंग की पत्तीदार सब्ज़ियों तथा पीले रंग के फल तथा सब्जियों में विटामिन । होता है जिससे बच्चे की ऑंखें स्वस्थ रहती हैं तथा संक्रमण से रक्षा होती है।
- बढ़ते हुये बच्चे को दिन में कई बार भोजन/नाश्ते की आवश्यकता होती है – उसे कई प्रकार का आहार दें।

- बढ़ते हुये बच्चे को क्रमशः अधिकाधिक मात्र में आहार देना चाहिये।

7. कुछ प्रश्न हो तो पूछें और शंकाओं का समाधान करें।
8. आशाओं से कहें कि वे आई एम सी आई के केस मैनेजमेंट चार्ट में पूरक आहार तथा बीमारी के दौरान आहार का हिस्सा देखें।

सारांश : (10 मि.)

- आशाओं से पूछे कि पूरक आहार कब शुरू करना चाहिये? (6 माह)
- पूछें कि स्तनपान कब तक जारी रखना चाहिये? (2 साल)
- आरंभ में कौनसे पदार्थ देने चाहिये?

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि
बताना कि बढ़ते बच्चे के लिए कितनी मात्रा में और कब तथा कितनी प्रकार का भोजन देने का सुझाव माँ को देना चाहिये।	प्रश्नोत्तर
6 माह से 2 वर्ष तक के बच्चों को कब और कितने आहार की आवश्यकता होती है	कक्षा में भूमिका नाटक