नवजात शिशु तथा बच्चों की घर में देखभालः 'आशा' प्रशिक्षण कैसे करें

प्रशिक्षण–विधि पुस्तिका : खंड 1

सर्च टीम

डा. अभय बंग, एम्डी, एम्पीएच्

सुश्री प्रिया परांजपे, एम्एस्सी, एम्एड्

डा. संजय बैतुले, डीएच्एम्एस्

सहयोगी

ज्युडिथ स्टॅन्डली, सीएन्एम्, एम्पीएच्

अनुवाद

सुश्री डा सुधा चौहान

(आई. सी. एम्. आर्.)

खंड 1:

प्रस्तावना

प्रशिक्षण कार्यशाला 1

प्रशिक्षण कार्यशाला 2

प्रशिक्षण कार्यशाला 3

खंड 2:

प्रशिक्षण कार्यशाला 4

प्रशिक्षण कार्यशाला 5

प्रशिक्षण कार्यशाला 6

प्रशिक्षण कार्यशाला 7

खंड 3:

मोडयूल 9

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार व्दारा नियुक्त दल ने इस मैन्युअल के प्रशिक्षण पाठ्यक्रम तथा विषयवस्तु की समीक्षा तथा सिफ़ारिश की है

नवजात एवं शिशु की देखभाल के लिए आशा को सक्षम बनाने हेतु परामर्श समिति

1. डा. अभय बंग, सर्च गडचिरौली	अध्यक्ष
2. डा. विनोद पॉल, बालरोग विभाग, अेम्स, नई दिल्ली	सहअध्यक्ष
3. डा. विनिता दास, प्रमुख, स्त्रीरोग तथा प्रसूतिशास्त्र विभाग, केजीएमयु, लखनौ	सदस्य
4. डा. वंदना प्रसाद, जन स्वास्थ्य अभियान, नई दिल्ली	सदस्य
5. डा. सुन्दररामन, एसएचएसआरसी, रायपूर, छत्तीसगड़	सदस्य
6. डा. राजेश टंडन, पार्टीसिपेटरी रिसर्च इन एशिया (प्रिया), नई दिल्ली	सदस्य
7. पॉप्युलेशन फाउंडेशन ऑफ इंडिया, नई दिल्ली के मनोनीत	सदस्य
8. इंडियन कौन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्च, नई दिल्ली के मनोनीत	सदस्य
9. विश्व स्वास्थ्य संगठन, नई दिल्ली के मनोनीत	सदस्य
10. युनीसेफ, नई दिल्ली के मनोनीत	सदस्य
11. डेप्युटी कमिश्नर, (एम्एच्) स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार	सदस्य
12. डेप्युटी कमिश्नर, (एम्सीएच्) स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार	सदस्य
13. डेप्युटी कमिश्नर, (प्रशिक्षण) स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार	सदस्य
14. असिस्टंट कमिश्नर, (युआयपी) स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार	सदस्य
15. डायरेक्टर (डीसी)	सदस्य
16. श्री. संजय सक्सेना	सदस्य
17. डा. एस. रामजी, बालरोग विभाग, सफदरजंग अस्पताल, नई दिल्ली	आमंत्रित
18. इंडियन ॲकेडमी ऑफ पेडियाट्रीक्स, नई दिल्ली के मनोनीत	आमंत्रित
19. नैशनल नीओनेटॉलॉजी फोरम ऑफ इंडिया, नई दिल्ली के मनोनीत	आमंत्रित
20. ब्रेस्ट फिडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया, नई दिल्ली के मनोनीत	आमंत्रित
21. डा. हरीश कुमार, आईएमएनसीआई (डब्लुएचओ), नई दिल्ली	आमंत्रित
22. डा नायरा शकील, जॉईंट डायरेक्टर, आरसीएच, उत्तर प्रदेश सरकार	आमंत्रित
23. डा. टी. उषा किरण, केयर इंडिया, नई दिल्ली	आमंत्रित
24. श्री. एन. सी. सक्सेना, एन्आईएम्एस्, आईसीएम्आर् नई दिल्ली	आमंत्रित
25. डा. आरती श्रीवास्तव, एचआरआरसी, केजीएमयु, लखनौ	आमंत्रित

इस मैन्युअल में प्रयुक्त साहित्य तैयार करने में निम्न संस्थाओं तथा परियोजनाओं ने सहयोग दिया है

- सोसायटी फॉर एज्युकेशन एक्शन एंड रिसर्च इन कम्युनिटी हेल्थ (सर्च), गडचिरौली
- अंकुर प्रोजेक्ट, महाराष्ट्र
- इंडियन कौन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्च, नई दिल्ली
- विश्व स्वास्थ्य संगठन, नई दिल्ली
- युनीसेफ, नई दिल्ली
- ब्रेस्ट फिडिंग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया, नई दिल्ली
- स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार

विषय सूची

खंड 1 :

प्रस्तावना v-vi
प्राक्कथन vii-viii
आभार ix
इस मैन्युअल का प्रयोग कैसे करें x-xii
प्रशिक्षण का अनुक्रम तथा तर्क xii-xiv
नवजात शिशु की घर में देखभाल xv-xxiv
आशा के कार्य तथा प्रशिक्षण के उद्देश्य xxv
आशा किट : उपकरण तथा दवाईयां xxvii-xxix

प्रशिक्षण कार्यशाला 1

मोड्यूल 1 : नवजात शिशु की घर में देखभाल क्या है? 5–23
मोड्यूल 2 : समुदाय में कार्य करना तथा गर्भावस्था में घर–घर दौरे पर जाना 24–109
प्रशिक्षण कार्यशाला 1 सारांश तथा गॉव मे कार्य करने की योजना बनाना 110–111

प्रशिक्षण कार्यशाला 2

मोड्यूल 3 : प्रसव तथा जन्मतेही शिशु का अवलोकन 117–156
मोड्यूल 4 : नवजात शिशु की पहली जाँच 157–193
मोड्यूल 5 : मां तथा नवजात शिशुओं के घरों का दौरा करना 194–226
मोड्यूल 6 : आपसी बातचीत 227–252
प्रशिक्षण कार्यशाला 2 सारांश तथा गॉव मे कार्य करने की योजना बनाना 253–254

प्रशिक्षण कार्यशाला 3

मोड्यूल 7 : स्तनपान 259–305
मोड्यूल 8 : तापमान नियंत्रण 306–336
प्रशिक्षण कार्यशाला 3 सारांश तथा गॉव मे कार्य करने की योजना बनाना 337–338

खंड 2

प्रशिक्षण कार्यशाला 4

मोड्यूल 10 : विटामिन 'के' की सुई लगाना 344–367
मोड्यूल 11 : जन्म के समय कम वज़नवाले / समयपूर्व जन्मे शिशुओं के खतरे की स्थितियों का निर्धारण तथा देखभाल 368–409

मोड्यूल 12 : जन्मतेही सॉस लेने में कठिनाई : निदान तथा चूषण पंप से प्रारम्भिक उपचार 410–432
मोड्यूल 13 : सेप्सिस (जन्तुदोष) : निदान तथा कोट्रिमॉक्सेजोल से उपचार 433–495
प्रशिक्षण कार्यशाला 4 सारांश तथा गॉव मे कार्य करने की योजना बनाना 496–504

प्रशिक्षण कार्यशाला 5
प्रशिक्षण कार्यशाला 1 से 4 की दोहराई, अभ्यास तथा मूल्यांकन 508–522
आशा का मूल्यांकन : प्रशिक्षण कार्यशाला 1 से 4 523–556
प्रशिक्षण कार्यशाला 5 सारांश तथा गॉव मे कार्य करने की योजना बनाना 557–558

प्रशिक्षण कार्यशाला 6
पुनः प्रशिक्षण तथा मूल्यांकन 563–578
मोड्यूल 14 : जन्मतेही सॉस लेने में कठिनाई : निदान तथा बैग और मास्क से उपचार 579–601
मोड्यूल 15 : सेप्सिस (जन्तुदोष) : निदान तथा जेन्टामायसिन की सुई से उपचार 602–651
प्रशिक्षण कार्यशाला 6 सारांश तथा गॉव मे कार्य करने की योजना बनाना 652–653

प्रशिक्षण कार्यशाला 7
मोड्यूल 16 : नवजात शिशु की देखभाल में अंतिम कदम 657–711
प्रशिक्षण कार्यशाला 1 सारांश तथा गॉव मे कार्य करने की योजना बनाना 712–713

खंड 3 : मोड्यूल 9
बीमार शिशु की देखभाल तथा टीकाकरण और पोषण के लिए परामर्श

प्रशिक्षण कार्यशाला 3 अंतर्गत
9अ : आंकलन तथा वर्गीकरण 719–752
प्रशिक्षण कार्यशाला 5 अंतर्गत
9ब : उपचार पहचानना तथा रेफरल पूर्व उपचार करना 753–778
प्रशिक्षण कार्यशाला 7 अंतर्गत
9क : परामर्श तथा पुनः जॉच 779–795
आशा का मुल्यांकन 796–807

परिशिष्ट–पोषण के संबंध में कुछ मुख्य बातें : आशा प्रशिक्षण के लिए साहित्य 808–828

प्रस्तावना

यह प्रशिक्षण मैन्युअल मूलतः 'नवजात शिशु की घर में देखभाल' के अंतर्गत ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकत्ताओं के प्रशिक्षण के लिए तैयार किया गया था। गडचिरौली, में 'नवजात शिशु की घर में देखभाल' के प्रशिक्षण में प्रयोग किए गए प्रशिक्षण पध्दती पर यह आधारित है। अंकुर प्रोजेक्ट (2001–05) तथा आईसीएम्आर् व्दारा किए गए प्रशिक्षण के क्षेत्र परीक्षण के लिए इस मैन्युअल को सुव्यवस्थित रूप से लिखा गया और ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ताओंके प्रशिक्षण के लिए 5 राज्यों में विभिन्न 12 स्थानोंपर इसका प्रयोग किया गया। वर्ष 2006 में इस मैन्युअल का अंग्रेजी मे 'हाउ टू ट्रेन कम्युनिटी हेल्थ वर्कर्स इन 'होम बेसड् न्युबॉर्न केअर' के नाम से सर्च व्दारा प्रकाशन किया गया। प्रकाशित मैन्युअल का भारत में तथा उसके अनुकूलित रूप का आफ्रिका में प्रयोग किया गया।

भारत सरकार के राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन व्दारा 'आशा' परियोजना देशभर में लागू की है जिसके अंतर्गत भारत में लगभग 600,000 कम्युनिटी हेल्थ वर्कर्स, जिन्हें 'आशा' कहा जाता है, का चयन तथा प्रशिक्षण हुआ है। 'सभी के लिए स्वास्थ्य' की ओर बढ़ने में यह बहुत महत्त्वपूर्ण विशाल कदम है।

भारत में बाल मृत्यु की दर घटाने तथा राष्ट्रीय लक्ष्य प्राप्त करने हेतु राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन व्दारा 'नवजात शिशु की घर ही में देखभाल' कार्यक्रम में आशाओं का प्रशिक्षण आरंभ करने में गहरी रूची दर्शायी गई। इस उद्देश्य से मंत्रालय व्दारा इंडो नॉर्वे जॉईंट इनिशिएटीव के अंतर्गत 'आशा प्रशिक्षण तथा नवजात एवं शिशु की देखभाल के लिए आशा को योग्य बनाने हेतु परामर्श समिति' का गठ़न किया गया। परामर्श समिति व्दारा 'नवजात शिशु की घर में देखभाल' हेतु आशा प्रशिक्षण के लिए सर्च मैन्युअल को मुख्य आधार के रूप में चुना गया।

इस मैन्युअल को सम्पन्न बनाने तथा आशा प्रशिक्षण योग्य बनाने हेतु परामर्श समिति व्दारा कुछ सुझाव दिये गये तथा इसमें कुछ आशय जोड़ा गया। नया आशय जोड़ने के पश्चात् 5 राज्यों के 10 जिलों में आशा प्रशिक्षण हेतु अंतीम आशय को स्वास्थ्य मंत्रालय व्दारा स्वीकृती दी गई।

नया आशय सम्मिलीत करने हेतु इस मैन्युअल में व्यापक रूप से सुधार किया गया है। निम्न सुधार प्रमुख हैं–

1. "माँ की देखभाल तथा संस्थागत प्रसव (जननी सुरक्षा योजना)" को जोड़ा गया है।
2. बीमार बच्चे की देखभाल का एक नया मोडयूल इसमें जोड़ा गया है जो बीमार नवजात तथा बच्चों की (2 महीने से 5 वर्ष) एकात्मिक देखभाल के विश्व स्वास्थ्य संगठन के एसइएआरओ ऑफिस व्दार तैयार किया तथा भारत सरकार व्दारा प्रकाशित किया गया है। सर्च की प्रशिक्षण नीती के अनुरूप बनाने हेतु इसमें सुधार किया गया है। जैसे – प्रशिक्षण विभिन्न चरणों में किया जाता है तथा चिकित्सा का अभ्यास

अस्पताल में नहीं बल्कि समुदाय में किया जाता है। हमारा विश्वास है कि इससे आशा जैसे कार्यकर्ता के लिये प्रशिक्षण अधिक व्यवहार्य तथा उचित होता है। आई एम एन सी आई के बीमार बच्चों के मोडयूल के तांत्रिक आशय में कोई बदलाव नहीं किया गया है। आई एम एन सी आई प्रशिक्षण के आशय को इस मोडयूल में सम्मिलित करते समय अनुकूलन में विश्व स्वास्थ्य संगठन नई दिल्ली के डा हरीश कुमार का बड़ा सहयोग रहा।

3. ब्रेस्ट फिडींग प्रमोशन नेटवर्क ऑफ इंडिया का प्रशिक्षण साहित्य भी इसमें जोड़ा गया है।
4. प्रशिक्षण का मुल्यांकन व्यापक किया गया है तथा सुधारा है। आशा जेन्टामायसीन की सुई तथा अम्बु बैग का प्रयोग करने के लिये योग्यता प्राप्त करें उससे पहले, प्रशिक्षण कार्यशाला 5 में मुल्यांकन जोड़ा गया है।
5. आशा के सीखने का प्रगति पुस्तक भी जोड़ा गया है।
6. सारे रिकार्ड और फार्मों को बदला गया है।

इस प्रकार यह मैन्युअल आशा के प्रयोग के लिये अधिक सुयोग्य और लाभदायक है तथा इसमें बीमार बच्चों की देखभाल भी शामिल है। इसका शीर्षक भी बदल कर 'नवजात शिशु तथा बच्चों की घर में देखभाल : आशा प्रशिक्षण कैसे करें' रखा गया हैं।

परामर्श समिती, भारतीय आयुर्विज्ञान संशोधन संस्थान, विश्व स्वास्थ्य संगठन, यूनिसेफ तथा बीपीएनआई के योगदान के लिये हम कृतज्ञ हैं।

इस मैन्युअल को सुगठित करने में भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, के निरंतर प्रोत्साहन के लिये हम कृतज्ञ हैं।

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत आशा प्रशिक्षण के लिये व्यापक प्रयोग के लिये यह मैन्युअल तैयार है।

जनवरी 2010

अभय बंग
डायरेक्टर,
सर्च, गडचिरोली

प्राक्कथन

महाराष्ट्र, भारतवर्ष में एक गैर सरकारी संस्था, सर्च (SEARCH) की टीम द्वारा विकसित 'नवजात शिशु की घर में देखभाल पद्धती का' 'सर्च' द्वारा तथा महाराष्ट्र की सात विभिन्न गैर सरकारी संस्थाओं द्वारा अंकुर प्रोजेक्ट के माध्यम से विभिन्न क्षेत्रों में परीक्षण किया गया। सामुदायिक स्तर पर घरेलू नवजात शिशु परिचर्या उपलब्ध कराने हेतु ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकत्ताओं को प्रशिक्षित करने की यह एक प्रभावी विधि है। देश के दूर–दराज के ग्रामीण क्षेत्रों में जहां बहुत कम चिकित्सा सुविधायें उपलब्ध है, इस सर्च प्रोजेक्ट के माध्यम से जिसके अंतर्गत घरेलू नवजात शिशु परिचर्या कार्यक्रम आरम्भ किया गया, नवजात शिशु मृत्यु दर में 60 प्रतिशत की कमी पायी गयी। अंकुर कार्यक्रम के क्षेत्र में परीक्षण के मूल्यांकन से पाया गया कि प्रशिक्षण अत्यधिक प्रभावी रहा।

इस मैन्युअल को विभिन्न परिस्थितियों तथा स्थितियों के अनुसार बदला जा सकता है। इस प्रकार, यह घरेलू नवजात शिशु परिचर्या से संबंधित अन्य पाठ्यक्रम विकसित करने तथा प्रशिक्षण कार्यक्रमों को लागू करने में अत्यधिक प्रभावी सिद्ध हो सकता है। सर्च की टीम ने पाया कि इस कार्यक्रम की सफलता दो मुख्य सिद्धान्तों पर आधारित है। पहला, प्रशिक्षण सत्र, जो सामूहिक प्रशिक्षण पर आधारित थे, कई महीनों तक चले तथा बीच–बीच में व्यावहारिक अभ्यास भी कराया गया। दूसरा, तकनीकी विषय जानबूझकर इस क्रम से रखे गये कि सरल विषय पहले हों तथा कठिन विषय बाद में, जिससे समझने में आसानी हों। मेरे अपने अनुभव से विकासशील देशों, भारत तथा चीन दोनों में, स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के प्रभावकारी प्रशिक्षण में यह दोनों पहलू बहुत महत्वपूर्ण है, विशेषतः उन लोगों के लिये जो कम शिक्षित है अथवा जिन्हें स्वास्थ्य संबंधी क्षेत्र में प्रशिक्षण तथा अनुभव प्राप्त नहीं है। इसके अतिरिक्त एक तीसरा सिद्धान्त भी महत्वपूर्ण पाया गया – पहले लिये गये ज्ञान तथा कार्यकुशलता को बनाये रखने के लिये समय–समय पर प्रशिक्षण जारी रखना तथा निरीक्षण करते रहना। यद्यपि ये मैन्यूल का हिस्सा नहीं है, पर समय–समय पर दिये गये प्रशिक्षण तथा निरीक्षण भी सर्च तथा अंकुर प्रोजेक्ट की सफलता के लिये बहुत महत्वपूर्ण पाये गये।

जो लोग इस मैन्युअल का प्रयोग करना चाहते है अथवा आवश्यकतानुसार इसमें परिवर्तन करना चाहते है उनके लिये इस मैन्युअल का उद्देश्य समझना आवश्यक है, विशेषतः देश में सामुदायिक स्तर पर कार्य करने की चुनौतियां तथा अवसर। 20 से अधिक वर्षों से डा0 अभय तथा रानी बंग तथा अब सर्च एवं अंकुर प्रोजेक्ट की उनकी टीम महाराष्ट्र की ग्रामीण, जनजातीय तथा शहरी बस्तियों में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के समाधान के लिये समर्पित रहे हैं। वे अपने कार्य की शुरूआत समुदाय की स्वास्थ्य समस्याओं की जानकारी से करते हैं, तत्पश्चात् उसका समाधान ढूंढने की कोशिश करते है। वैज्ञानिक के रूप में उन्होंने स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के दस्तावेज तैयार किये हैं, समस्याओं के समाधान के उपाय ढूंढने की कोशिश (जैसे प्रशिक्षण) की है तथा उपायों का प्रभाव जानने का प्रयास किया है। उन्होंने पाया कि समुदाय में किये गये कार्यों से प्राप्त परिणामों का

लेखा–जोखा रखना आवश्यक है, जिससे योजना बनाने वालों तथा कार्यक्रम प्रबंधकों को सुविधा हो, वे इसे ठीक से समझ सकें तथा अन्य स्थानों पर इस कार्यक्रम को पुनः लागू करने में आसानी हो।

यहां यह जानना भी आवश्यक है कि इस मैन्यूल में दी गयी सामग्री का विकास किसी दायरे में रखकर नहीं किया गया तथा इसकी रचना भी एक ही स्थिति को ध्यान में रखकर नहीं की गयी, बल्कि इसमें आवश्यकतानुसार परिवर्तन किया जा सकता है। सर्च ने परम्परागत स्वास्थ्य प्रथाओं, सामूहिक प्रशिक्षण के अभ्यास तथा परीक्षण प्रणाली द्वारा इस मैन्युअल की सामग्री तथा विधि तैयार की। इस उपलब्धि का श्रेय न केवल सर्च तथा अंकुर के शीर्ष व्यक्तियों को जाता है, बल्कि प्रोजेक्ट के अंतर्गत क्षेत्र में कार्य कर रहे कार्यकत्ताओं को भी जाता है जिन्होंने इसमें योगदान तथा परामर्श दिया, विशेषतः ग्रामीण स्तर के स्वास्थ्य कार्यकर्ता तथा उनके सुपरवाईजर जो प्रशिक्षण के मुख्य केंद्र बिंदु थे। इस मैन्युअल को तैयार करने में निम्न लोगों ने योगदान दिया है : सर्च के निदेशक डा. अभय बंग, सर्च की प्रशिक्षण विशेषज्ञ प्रिया परांजपे तथा सर्च के चिकित्सा अधिकारी डा. संजय बैतुले – इसमें अंतरराष्ट्रीय परामर्शदाता ज्यूडिथ स्टैण्डली ने सहयोग दिया, जिन्हें भारत तथा चीन में ग्रामीण क्षेत्रों में प्रशिक्षण कार्यक्रमों पर मैन्युअल तैयार करने का व्यापक अनुभव प्राप्त है।

किसी भी कार्यक्रम को स्थायित्व देने तथा उसके परिणाम दोहराने की सामर्थ्य अत्यन्त आवश्यक है। सर्च तथा अंकुर के अंतर्गत प्रशिक्षण कार्यक्रम लगभग 10 वर्ष से चल रहे है तथा उनमें निरन्तर विकास तथा गतिशीलता बनी हुयी है। इस कार्यक्रम से यह शिक्षा मिलती है कि प्रशिक्षण तथा परीक्षण कार्यक्रमों में गतिहीनता नहीं होनी चाहिये, बल्कि बदलती हुयी परिस्थितयों तथा वातावरण के अनुसार उनमें बदलाव लाये जाने की क्षमता होनी चाहिये। इस कार्यक्रम का सफलतापूर्वक पुनः स्थापन यह दर्शाता है, कि कार्यक्रम तकनीकी प्रशिक्षण होने के साथ–साथ सामूहिक भागीदारी को भी महत्व देता है, जिसके कारण इस कार्यक्रम को स्वास्थ्य कार्यकत्ताओं द्वारा स्वीकार्यता, सहयोग तथा समर्थन प्राप्त है।

रॉबर्ट एल पार्कर, एम् डी, एम् पी एच्
सिनीअर **रिसर्च एडवायजर**
सेविंग न्युबॉर्न लाईव्हज इनिशिएटीव
सेव द चिल्ड्रेन, यु एस ए
ॲडजन्क्ट असोसिएट प्रोफेसर, इंटरनॅशनल हेल्थ
जॉन्स हॉप्कीन्स युनिवर्सीटी ब्लुमबर्ग स्कुल ऑफ पब्लिक हेल्थ
बाल्टीमोर, एम्डी युएसए.

आभार

यह प्रशिक्षण मैन्युअल तथा प्रशिक्षण विधि अनेक व्यक्तियों तथा संगठनों के अथक प्रयत्न का परिणाम है। हम विशेष आभार व्यक्त करते हैं गडचिरौली क्षेत्र प्रशिक्षण में भाग लेने वाली 39 सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं तथा सर्च के सदस्यों विशेषतया डा. रानी बंग, डा. हानिमी रेड्डी, श्री महेश देशमुख, डा. प्रदीप परांजपे, सुश्री कुसुम गडपायले, कौशल्या रोडे तथा सुनन्दा खोरगड़े का।

प्रशिक्षण में भाग लेने वाले अन्य भागीदार थे सात गैर सरकारी संगठन जिन्होंने घरेलू नवजात शिशु परिचर्या कार्यक्रम के पुर्नस्थापन के लिये अंकुर प्रोजेक्ट में भाग लिया तथा पांच राज्यों में चलाये जा रहे इस कार्यक्रम का भारतीय आर्युविज्ञान अनुसंधान परिषद का स्टाफ। उन्होंने तथा उनके सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं ने इस प्रशिक्षण कार्यक्रम को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

गडचिरौली से अनिल बरसागडे ने चित्र बनाये हैं।

स्वास्थ्य मंत्रालय, भारत सरकार तथा युनिसेफ व्दारा निर्मित आई एम एन सी आई प्रशिक्षण पुस्तिका तथा सीडी का अंतर्भाव इस प्रशिक्षण सामग्री में किया गया है। इसके लिये हम उनके तथा डा. हरीश कुमार के आभारी हैं।

हम दि सेवींग न्युबॉर्न लाईव्हज् के सेव दि चिल्ड्रन (युएसए), दि मॅकआर्थर फाउंडेशन (युएसए) तथा स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के प्रति इस प्रशिक्षण मैन्युअल तैयार करने की प्रक्रिया हेतु वित्तीय सहायता प्रदान करने के लिये आभार व्यक्त करते हैं।

अंततः इस प्रशिक्षण मैन्युअल को छापने के लिये वित्तीय सहायता प्रदान करने के लिये हम नॅशनल हेल्थ सिस्टम रिसोर्स सेंटर, नई दिल्ली के आभारी हैं।

अंग्रेजी मैन्युअल का सरल हिन्दी अनुवाद करने का अत्यन्त कठिन काम आईसीएमआर की डा सुधा चौहान ने अपनी व्यस्तता के बावजूद बड़े स्नेह से किया है। हम उनके भी आभारी हैं।

अभय बंग
प्रिया परांजपे
संजय बैतुले
ज्युडिथ स्टैण्डली

इस मैन्युअल का प्रयोग कैसे करें

भूमिका

गडचिरौली शहर, महाराष्ट्र, भारत में घरेलू नवजात शिशु परिचर्या कार्यक्रम के अंतर्गत सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकत्ताओं को दिये जा रहे प्रशिक्षण पर आधारित यह मैन्युअल सर्च द्वारा विकसित है। कार्यक्रम की सफलता नवजात शिशुओं की मृत्युदर में कमी के कारण इस मॉडल को अंकुर प्रोजेक्ट के माध्यम से अन्य गैर सरकारी संस्थाओं ने इसे अपनाया। अंकुर प्रोजेक्ट के कार्यान्वयन के दौरान इस मैन्यूल का महाराष्ट्र के सात गैर सरकारी संस्थाओं द्वारा क्षेत्रीय परीक्षण किया गया। इनमें 100 नये स्वास्थ्य कार्यकत्ताओं को प्रशिक्षण दिया गया। प्रशिक्षण के दौरान स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के वास्तविक अनुभवों का उपयोग करते हुये मैन्युअल को अधिक प्रभावशाली तथा उपयोगी बनाने के लिये इसे संशोधित किया गया। तत्पश्चात् मैन्युअल को नवजात शिशु स्वास्थ्य के क्षेत्र में राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय विशेषज्ञों को समीक्षा हेतु भेजा गया। संशोधित मैन्युअल का हिन्दी, मराठी तथा उड़िया भाषा में अनुवाद किया गया तथा भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद ने 5 राज्यों में क्षेत्रीय परीक्षण में इसका उपयोग किया। प्राप्त अनुभवों का उपयोग मैन्युअल को और अधिक सुधारने में किया गया। परामर्श समिती के सुझावों पर आधारित बीमार शिशु की देखभाल तथा आहार से संबंधित एक मोडयूल जोड़ा गया है। संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देना तथा मॉ के स्वास्थ्य से संबधित आशय को व्यापक किया गया है।

नवजात शिशु तथा बच्चों की घर में देखभाल कार्यक्रम की प्रशिक्षण सामग्री

यह मैन्युअल समुदाय में नवजात शिशुओं तथा बच्चो की घर में देखभाल हेतु विकसित प्रशिक्षण कार्यक्रम का हिस्सा है। जिसके अन्तर्गत गैर सरकारी संस्थाओं तथा सरकारों को कार्यक्रम के कार्यान्वयन हेतु सहायता की जा रही है।

प्रशिक्षण सामग्री के अंतर्गत है :

1. समुदाय में नवजात शिशुओं तथा बच्चो की घर ही में देखभाल हेतु प्रशिक्षण देने हेतु एक मैन्युअल जिसमें शामिल है
   - आशा अध्ययन साहित्य जिसमें नवजात शिशु तथा बच्चों की देखभाल के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी, विभिन्न योग्यताओं की जॉच सूची तथा नवजात शिशु और बच्चों के विभिन्न स्थितियों के फोटो है।
   - नवजात शिशु तथा बच्चों की देखभाल के बारे में परामर्श देने के लिये स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तिका।
   - स्वास्थ्य शिक्षा पर हिन्दी (नन्हीं सी जान) तथा मराठी (तान्हुला) भाषा में फिल्म।
   - शिशुओं की बीमारियों के मुख्य चिन्ह दर्शानेवाली फिल्म (तैयार हो रही है)
   - नवजात शिशु तथा बच्चों के स्वास्थ्य के रिकार्ड।
   - आशा के लिये अभ्यास पुस्तिका।
   - आशा की प्रगति तथा प्रशिक्षण के रिकार्ड के लिये प्रगति पुस्तिका।

- बच्चों की बीमारियों का निदान और उपचार प्रशिक्षण हेतु फिल्म (युनिसेफ)।
- बच्चों की बीमारियों की देखभाल के लिये रंग संकेतका मैनेजमेंट चार्ट।

2. नवजात शिशुओं तथा बच्चो की घर में देखभाल हेतु प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण पर मैन्युअल (तैयार हो रहा है)
3. नवजात शिशुओं तथा बच्चो की घर में देखभाल हेतु सुपरवाईजर, एएनएम, दाई प्रशिक्षण मैन्युअल (तैयार हो रहा है)

प्रशिक्षण प्रणाली

इस प्रशिक्षण मैन्युअल की प्रशिक्षण प्रणाली मुख्यतः सहभागी और करके सीखने के गतिविधियों पर आधारित है। सर्च तथा अंकुर के अंतर्गत शामिल शिशुरक्षक महिलायें कम शिक्षित हैं इनमें से कुछ ने तो 4 वर्ष से भी कम की स्कूली शिक्षा प्राप्त की है (यद्यपि कुछ 12वीं तक भी पढ़ी हैं)। क्योंकि यह सभी महिलायें वयस्क है इस कारण उनके अनुभव इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में लाभदायक सिद्ध हो सकते हैं। अधिकांश महिलायें विवाहित तथा बच्चों वाली है। इन्ही कारणों से उनकी पूर्वपीठिका राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य मिशन से जुड़ी आशाओं जैसी है।

यह सुनिश्चित करने के लिये कि प्रशिक्षण कार्यक्रम में सभी का सहभाग हो इस मैन्युअल के प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रौढ़ शिक्षा विधियों पर आधारित है। इसके अंतर्गत छोटी और बड़ी टोलियों में आपसी चर्चा, छोटे–छोटे नाटक, प्रदर्शन, खेल, केस–प्रस्तुति, केस–अध्ययन तथा कक्षा और समुदाय के बीच जाकर अनुभव प्राप्त करना शामिल है।

अंकुर कार्यक्रम में इस मैन्युअल को प्रयोग करने वाले अधिकांश प्रशिक्षक स्नातक थे। अधिकांश प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण कराने का अनुभव नहीं था इसलिए मैन्युअल अधिक विस्तार से बनाया गया जिसमें प्रशिक्षकों के लिये छोटे–छोटे चरणों में निर्देश दिये गये हैं और पहले से तैयार प्रशिक्षण साम्रगी तथा उपयुक्त साधन उपलब्ध कराये गये हैं जैसे नाटकों का आलेख तथा कुशलता जांच–सूची।

प्रशिक्षकों की कार्यकुशलता बढ़ाने तथा कार्यक्रम की गुणवत्ता बनाये रखने के लिये इस मैनुअल का प्रयोग करने के पहले प्रशिक्षकों को सर्च कार्यक्रम द्वारा तैयार प्रशिक्षकों हेतु प्रशिक्षण पाठ्यक्रम में भाग लेने की सलाह दी जाती है।

प्रशिक्षक की योग्यतायें

इस प्रशिक्षण में भाग लेने के लिये उम्मीदवार महिलाओं में निम्न योग्यताओं तथा गुणों का होना आवश्यक है – खुलापन, बातचीत में प्रवीणता तथा प्रशिक्षणार्थियों के लिये सम्मान तथा समानुभूति और ग्रामीण महिलाओं को प्रशिक्षित करने की इच्छा। प्रशिक्षकों की व्यावसायिक पृष्ठभूमि अलग–अलग प्रकार की होनी

चाहिये। सर्च का अनुभव है कि तीन लोगों की टोली आदर्श रहती है –1)डॉक्टर (एम बी बी एस या अन्य), 2) नर्स तथा 3) सामाजिक कार्यकर्ता।

मैन्युअल का ख़ाका

खंड 1 तथा 2: सातों प्रशिक्षण कार्यशालाओं की सामग्री को 2 अलग–अलग खंडो में पुस्तिका के रूप में प्रकाशित किया गया है। इनमें कार्यशालाओं का कार्यक्रम तथा विभिन्न मोड्यूल दिये गये हैं।

प्रत्येक मोड्यूल में प्रशिक्षक के लिये विस्तार से प्रशिक्षण संबंधी जानकारी दी गई है। प्रशिक्षक हेतु दिये गये नोट में बताया गया है कि उस सत्र में क्या प्रशिक्षण देना है जो कि निम्न प्रकार है :

- सत्र का उद्देश्य
- सत्र के लिये आवश्यक समय
- सत्र के लिये आवश्यक साम्रगी/तैयारी
- प्रशिक्षण विधि
- सत्र के बारे में विषय–सूची
- सत्र का सारांश कैसे करना है
- सत्र का उद्देश्य सफल हुआ या नही यह जॉचने के लिये मूल्यांकन

आवश्यक साम्रगी के अंतर्गत प्रत्येक सत्र में काम आने वाले सभी उपकरणों, अभ्यासपत्रों, जांच–सूचियों अध्ययनपत्रों आदि की सूची दी गयी हैं। ये सभी साम्रगी प्रशिक्षण नोट के अंत में दी गयी है।

खंड 3: यह खंड मुख्यतः भारत सरकार तथा युनिसेफ के आई एम एन सी आई इस प्रशिक्षण की सामग्री पर आधारित है। यह खंड 2 माह से 5 वर्ष तक उम्र के बच्चों की बीमारियों का इलाज तथा आहार संबंधी प्रशिक्षण देने हेतु है। आशा प्रशिक्षण की सुविधा के लिये युनिसेफ व्दारा निर्मित फिल्म की सीडी का इसमें अंतर्भाव किया है।

प्रशिक्षण का अनुक्रम तथा तर्क

अंकुर कार्यक्रम के दौरान प्रशिक्षण को एक वर्ष तक चलने वाली सात प्रशिक्षण कार्यशालाओं में बांटा गया था। ऐसा जानबूझकर कर किया गया था जिससे शिशुरक्षक एक प्रशिक्षण कार्यशाला के दौरान सीमित मात्रा में जानकारी तथा कार्यकुशलता हासिल कर सकें तथा इसके पश्चात् सुपरवाईजरों के मार्गदर्शन में समुदाय में जाकर नयी कार्य कुशलताओं का अभ्यास कर सकें। शिशुरक्षकों को एक क्षेत्र में दक्षता हासिल करने के बाद दूसरे क्षेत्र में दक्षता प्राप्त करने के लिये समय दिये जाने से बहुत अच्छे परिणाम प्राप्त हुये जो सर्च द्वारा समुदाय में नयी पहल लाने में कारगर सिद्ध हुआ।

अंकुर कार्यक्रम में शिशुरक्षकों को सर्वप्रथम मूल आंकड़ें एकत्रित करना (बातचीत में कुशलता, नवजात शिशु का परीक्षण, फॉर्म भरना आदि) सिखाया गया। आंकड़े एकत्रित करना सिखाने के बाद उन्हें समुदाय

में काम करना तथा अभ्यास सिखाया गया। इसके अंतर्गत स्तनपान की सलाह, शिशु को गर्म रखना, अधिक खतरे वाले शिशु की पहचान तथा उपचार, दम घुटे शिशु की पहचान तथा उपचार तथा संक्रमण की पहचान तथा उपचार शामिल हैं।

मैन्युअल को सात प्रशिक्षण कार्यशालाओं में विभाजित किया गया जिनमें कुल 16 मोड्यूल शामिल हैं। मोड्यूलों का क्रम तथा विषयों की सूची ध्यानपूर्वक इस प्रकार सूचीबद्ध की गयी है कि प्रशिक्षणार्थी अधिक–से–अधिक सीख सकें। प्रशिक्षकों को क्रमबद्ध रूप से आगे बढ़ने के लिये प्रोत्साहित किया जाता है परन्तु मैन्युअल में आवश्यकतानुसार परिवर्तन किया जा सकता है। परिवर्तन करते समय पूरे कार्यक्रम की रूपरेखा की युक्तिमूलकता को ध्यान में रखा जाये।

- पूरा समुदाय शिशुरक्षकों को महत्वपूर्ण अंग के रूप में स्वीकार करे इसलिए बीमार बच्चों की देखभाल को नवजात शिशु की देखभाल में समेकित किया गया है। इसी कारणवश शिशुरक्षक न केवल नवजात शिशुओं की देखभाल करती है बल्कि 5 वर्ष तक के बच्चों की तथा महिलाओं की गर्भावस्था में और प्रसूती पश्चात् भी देखभाल करती है।
- जटिल कुशलता हासिल कराने में शुरू में सिखाएँ जाने वाले कौशल रचना खंड जैसे है। जैसे दम घुटे शिशु का निदान और चूषण पंप से उपचार तथा सेप्सिस का निदान और कोट्रीमोक्सेजोल से उपचार और विटामिन 'के' की सुई लगाना शुरू के प्रशिक्षणों में सिखाया जाता है। इनमें कुशलता हासिल करने के पश्चात् ही बाद के प्रशिक्षणों में दम घुटे शिशु का बैग एन्ड मास्क से उपचार और सेप्सिस का प्रतिजैविक की सुई से उपचार सिखाया जाता है।

अधिकांश मोड्यूल एक ही प्रशिक्षण कार्यशाला में सिखाये जाते हैं, मोड्यूल–9 (बाल्यकाल की बीमारीयों की समेकित देखभाल) को छोड़कर। यह मोड्यूल को आंकलन तथा वर्गीकरण, उपचार पहचानना तथा रेफरल पूर्व उपचार और सलाह तथा पुनः जॉच में विभाजित किया गया है और क्रमशः प्रशिक्षण कार्यशाला 3, 5 और 7 में सिखाया जाता हैं।

प्रशिक्षण कार्यशाला 1, 2 और 6 के पश्चात् 1 महिने का अतिरिक्त समय दिया गया है ताकि आशाओं को अभ्यास के लिये पर्याप्त समय मिलें।

सत्रों के दौरान आशाओं का नियमीत रूप से मूल्यांकन किया जाता है। प्रशिक्षण कार्यशाला 5 तक आशाओं ने जो ज्ञान हासिल किया है और जो कौशल सीखे है वो अच्छी तरह से सीखे है या कुछ खामियॉं है यह देखने के लिये उनका व्यापक मूल्यांकन प्रशिक्षण कार्यशाला 5 में किया जाता है। आगे प्रशिक्षण में बैग एन्ड मास्क और जेन्टामायसिन की सुई जैसे जटिल कौशल सीखने के पहले यह मुल्यांकन जरूरी है। अंतिम मूल्यांकन आखरी प्रशिक्षण कार्यशाला 7 में किया जाता है। इस प्रकार आशा समुदाय में जाकर काम शुरू करें उससे पहले यह मैन्युअल मूल्यांकन व्दारा उनके प्रशिक्षण की गुणवत्ता सुनिश्चित करता है।

नवजात शिशु तथा बच्चों की घर में देखभाल में आशा को प्रशिक्षित करने की योजना

प्रशिक्षण का स्थान	महीने									
	जनवरी	फरवरी	मार्च	अप्रैल	मई	जून	जुलाई	अगस्त	सितं	अक्टुबर
प्रशिक्षण कार्यशाला	प्रका*1 4 दिन मोड्यूल 1: नवजात शिशु स्वास्थ्य तथा देखभाल क्या है? मोड्यूल 2 : समुदाय में कार्य करना तथा गर्भावस्था में घर–घर दौरे पर जाना		प्रका*2 5 दिन मोड्यूल 3: प्रसव तथा जन्मतेही शिशु का अवलोकन मोड्यूल 4: नवजात शिशु की पहली जाँच मोड्यूल 5: मां तथा नवजात शिशुओं के घरों का दौरा करना मोड्यूल 6: आपसी बातचीत		प्रका*3 4 1/2 दिन मोड्यूल 7: स्तनपान मोड्यूल 8: तापमान नियंत्रण मोड्यूल 9 : बीमार शिशु की देखभाल तथा टीकाकरण और पोषण के लिए परामर्श 9अ : आंकलन तथा वर्गीकरण	प्रका*4 4 1/2 दिन मोड्यूल 10: विटामिन 'के' की सुई लगाना मोड्यूल 11: जन्म के समय कम वज़नवाले / समयपूर्व जन्मे शिशुओं के खतरे की स्थितियों का निर्धारण तथा देखभाल मोड्यूल 12: जन्मतेही सॉस लेने में कठिनाई : निदान तथा चूषण पंप से प्रारम्भिक उपचार मोड्यूल 13: सेप्सिस (जन्तुदोष) : निदान तथा कोट्रिमॉक्सेजोल से उपचार	प्रका*5 3 दिन प्रशिक्षण कार्यशाला 1 से 4 की दोहराई, अभ्यास तथा मूल्यांकन मोड्यूल 9 : बीमार शिशु की देखभाल तथा टीकाकरण और पोषण के लिए परामर्श 9ब : उपचार पहचानना तथा रेफरल पूर्व उपचार करना	प्रका*6 2 1/2 दिन मोड्यूल 14: जन्मतेही सॉस लेने में कठिनाई : निदान तथा बैग और मास्क से उपचार मोड्यूल 15: सेप्सिस (जन्तुदोष) : निदान तथा जेंटामायसिन की सुई से उपचार		प्रका*7 2 1/2 दिन मोड्यूल 16: नवजात शिशु की देखभाल में अंतिम कदम मोड्यूल 9 : बीमार शिशु की देखभाल तथा टीकाकरण और पोषण के लिए परामर्श 9क : परामर्श तथा पुनः जॉच
समुदाय में अभ्यास	26 दिन	30 दिन	25 दिन	30 दिन	26 दिन	25 दिन	28 दिन	29 दिन	30 दिन	29 दिन

*प्रका: प्रशिक्षण कार्यशाला

कुल प्रशिक्षण: 10 महीनों में 26 दिन

नवजात शिशु की घर में देखभाल

"मैं तुम्हें एक जादू की तावीज देता हूँ। जब भी तुम्हारें भीतर कोई शंका उठे या स्वार्थ की भावना आये तो अपनी कल्पना में सबसे अधिक कमजोर, गरीब तथा गिरे हुये व्यक्ति को लाओ जिसे तुमने देखा हो और स्वयं से पूछों कि जो कदम तुम उठाने जा रहे हो क्या उससे उसका कष्ट दूर होगा? क्या उस कदम से उसकी गरीबी दूर होगी? तुम्हें उत्तर मिल जायेगा।"

- महात्मा गांधी

महाराष्ट्र की राजधानी मुम्बई से लगभग 1 हजार किलोमीटर दूर गडचिरौली जिले में सर्च (SEARCH) नामक संस्था ने घरेलू नवजात शिशु परिचर्या का एक मॉड्ल विकसित किया है जिसके क्षेत्र में परीक्षण से पता चला है कि इस दूरस्थ गरीब क्षेत्र के गांवों में नवजात तथा अन्य शिशुओं की मृत्युदर में बहुत कमी आयी है।

चित्र 1
भारत में गडचिरोली

चुनौती

सर्च ने वर्ष 1988 में बच्चों में निमोनिया के उपचार के लिये समुदाय पर आधारित एक कार्यक्रम शुरू किया था जिसके उत्साहवर्धक परिणाम आये। वर्ष 1992 में कार्यक्रम आयोजकों को पता चला कि अवशिष्ट शिशु मृत्युदर जो 80 प्रति हजार जीवित जन्म थी उस में से नवजात शिशु मृत्युदर 75 प्रतिशत थी। सर्च को यह प्रतीत हुआ कि उनके समुदाय में बीमार नवजात शिशुओं की अस्पताल में चिकित्सा संभव नहीं है अतः उन्होंने नवजात शिशु की हर घर में देखभाल की परिकल्पना की। यह परिचर्या घर पर आधारित होनी चाहिये थी क्योंकि 1) भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में 83 प्रतिशत शिशुजन्म घर पर ही होते थे, 2) बीमार नवजात शिशुओं को उपचार के लिये 90 प्रतिशत से अधिक माता–पिता अस्पताल नहीं ले जाना चाहते, 3) स्थानीय चिकित्सक बीमार नवजात शिशुओं के उपचार में प्रशिक्षित नहीं हैं, तथा 4) अधिकांश ग्रामीण लोगों के लिये अस्पताल पहुँच से बाहर है या फिर बहुत महंगा है।

समस्या का समाधान

इस समस्या के समाधान के लिये सर्च ने ग्रामीण महिलाओं द्वारा ही नवजात शिशुओं के घरेलू उपचार की विधि को विकसित किया। क्या यह विधि सफल होगी? सर्च ने यह जांच करने के लिये कि क्या यह नवजात शिशु की हर घर में देखभाल कार्यक्रम कारगर तथा उपयुक्त सिद्ध होगा क्षेत्र परीक्षण की योजना बनायी।

कार्यक्रम की शुरूआत में क्षेत्र परीक्षण के लिये चुने गये 39 गांवों तथा 47 तुलनात्मक गांवों के 2 वर्षों (1993–95) के आंकड़े इकट्ठे किये गये। शुरूआत में इन गांवों में नवजात शिशु मृत्यु दर क्रमशः 62 तथा 58 पाई गयी। एक वर्ष तक घरेलू निरीक्षण के पश्चात् गांव में पैदा हुये इन नवजात शिशुओं की मृत्युदर के बारे में पहली बार अनुमान लगाया जा सका। पाया गया कि 54 प्रतिशत शिशुओं को चिकित्सा की आवश्यकता थी जबकि केवल 2.6 प्रतिशत को ही यह सुविधा उपलब्ध हुयी तथा केवल 0.4 प्रतिशत को अस्पताल में चिकित्सा के लिये भर्ती किया गया। नवजात शिशुओं में मृत्यु के मुख्य कारण थे – संक्रमण (sepsis/pneumonia) 52 प्रतिशत में, जनमतेही दम घुटना (asphyxia) 20 प्रतिशत में तथा समयपूर्व जन्म (preterm birth) 15 प्रतिशत में। तत्पश्चात् अनुसंधान टीम ने परीक्षण के लिये चुने गये गांवों में वर्ष 1995–98 के दौरान नवजात शिशुओं की घर ही में देखभाल का कार्यक्रम शुरू किया तथा परीक्षण के लिये चुने गांवों तथा तुलनात्मक गांवों में मृत्युदर को मॉनीटर किया।

नवजात शिशु की घर में देखभाल क्या है?

सर्च के इस नवजात शिशुओं की घर में देखभाल कार्यक्रम में मुख्य भूमिका समुदाय की ही महिलाओं – दादी/नानी तथा माताओं की होती है जो प्रशिक्षित शिशुरक्षकों तथा दाईयों की सलाह से कार्य करती है। शिशुरक्षक प्रत्येक गर्भवती महिला के निरीक्षण के लिये गर्भावस्था के दौरान तीन बार दौरे पर आती है, स्वास्थ्य संबंधी जानकारी देती है, प्रसव के समय नवजात शिशु की देखभाल के लिये उपस्थित रहती है तथा प्रसव के उपरान्त 7 से 13 बार दौरे पर आकर माँ की नवजात शिशु की देखभाल में सहायता करती है।

समूह में स्वास्थ्य शिक्षा

घरो का दौरा

तापमान मापना

वजन करना

स्तनपान में सहायता

दम घुटे शिशु के उपचार का अभ्यास

सेप्सिस का उपचार

चित्र 2: नवजात शिशु की घर में देखभाल कैसे होती है

शिशुरक्षकों को जनमतेही दम घुटे (asphyxiated) नवजात शिशु को कृत्रिम श्वास देना, माँ को स्तनपान कराने में सहायता करना तथा शिशु के शरीर का तापमान ठीक बनाये रखने में मदद करना तथा सेप्सिस/ निमोनिया की पहचान तथा एंटीबायोटिक दवाओं द्वारा उनका उपचार करने का प्रशिक्षण दिया जाता है। वे अधिक खतरे वाले नवजात शिशुओं जैसे समयपूर्व जन्में अथवा कम वज़न वाले शिशुओं की घरेलू चिकित्सा में भी सहायता करती है (देखें चित्र नं. 2 तथा बॉक्स नं. 1)

दाईयों को भी प्रशिक्षण दिया जाता है ताकि वे शिशुरक्षक के साथ–साथ काम करें और उसका विरोध न करें। शिशुरक्षकों को उनके कार्य तथा कार्यकुशलता के अनुसार मानदेय दिया जाता है।

बॉक्स 1

नवजात शिशु की घर में देखभाल : आशय सूची

1. प्रत्येक गांव में शिशुरक्षक या आशा का चयन तथा प्रशिक्षण।
2. समुदाय, दाई तथा स्वास्थ्य सेवाओं के बीच आपसी सहयोग सुनिश्चित् करना।
3. समुदाय की गर्भवती महिलाओं की सूची बनाना तथा समय–समय पर उसे अद्यतन करना।
4. स्वास्थ्य शिक्षा :
   - सामूहिक स्वास्थ्य शिक्षा : चलचित्र तथा खेलों के प्रयोग द्वारा
   - माता को व्यक्तिगत रूप से, घर जाकर; गर्भावस्था के दौरान दो बार, प्रसव के पश्चात् दूसरे दिन तथा घरों के दौरे के दौरान जब भी आवश्यक हो।
   - अधिक खतरे वाले नवजात शिशुओं की माताओं को।
5. संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देना। यदि प्रसव घर में हो तो प्रसव के समय दाई के साथ उपस्थित होना।
   - जब भी आवश्यक हो परिवार तथा दाई को शिशु को अस्पताल ले जाने की सलाह देना।
   - जन्म के तुरंत बाद शिशु की देखभाल करना।
   - जनमतेही दम घुटे (asphyxiated) शिशु की पहचान तथा वैद्यक शास्त्र व्दारा मान्यता प्राप्त पध्दती से देखभाल और बैग तथा मास्क का प्रयोग।
6. शीघ्र और केवल स्तनपान शुरू कराना तथा माता की स्तनपान कराने में सहायता करना/ सिखाना।
7. शिशु को गर्म रखना।
8. प्रत्येक नवजात शिशु को विटामिन के की सुई लगाना।
9. अधिक खतरे वाले शिशु की पहचान तथा देखभाल करना।
   प्रसव के उपरांत 5 से 13 बार घर दौरे पर जाना तथा स्तनपान, शिशु को गर्म रखना, उसकी स्वच्छता तथा किसी प्रकार के संक्रमण – बाहरी अथवा भीतरी (सेप्सिस) का निरीक्षण करना।
10. सेप्सिस से ग्रस्त नवजात शिशु की पहचान तथा उपचार तथा दो एंटीबायोटिक दवाओं – कोट्रिमोक्सेजॉल तथा जेंटामाइसिन से उपचार।

11. कम वज़न वाले तथा समयपूर्व जन्में शिशुओं की घरेलू चिकित्सा।
12. सप्ताह में एक बार शिशु का वज़न लेना, माँ की मदद करना उसे सलाह देना तथा समस्याओं का समाधान करना।
13. आवश्यकता पड़ने पर नवजात शिशु तथा माता को अस्पताल भेजना।
14. महीने में दो बार काम करते हुए आशाओं का निरीक्षण, सहायता, सामान उपलब्ध कराना, लेखा–जोखा रखना, कार्य के आधार पर पारिश्रमिक देना तथा प्रशिक्षण।
15. जन्म–मरण के आंकड़े तथा घरेलू नवजात शिशु परिचर्या कार्यक्रम के आंकड़ों को मॉनीटर करना।

प्रभाव

कार्यक्रम शुरू होने के तीन वर्ष के भीतर (वर्ष 1998 तक) जिस क्षेत्र में कार्यक्रम लागू किया गया वहां 93 प्रतिशत नवजात शिशुओं को घर ही में देखभाल प्राप्त हुयी। सर्च के अंतर्गत जन्म–मरण के आंकड़ों की निगरानी प्रणाली द्वारा उस क्षेत्र में शिशुओं के जन्म तथा मृत्यु का लेखा–जोखा रखा गया। तुलनात्मक क्षेत्र में नवजात शिशु मृत्यु दर लगभग 60 प्रति 1000 जन्म रही जबकि कार्यक्रम लागू किये गये क्षेत्र में इसकी दर 62 से घट कर 25 प्रति 1000 जन्म पायी गयी – यह तुलनात्मक क्षेत्र की तुलना में 62 प्रतिशत कम थी। शिशु मृत्यु दर भी लगभग आधी (39[1]) पायी गयी (सारणी 1)।

मृत्यु दर पर प्रभाव

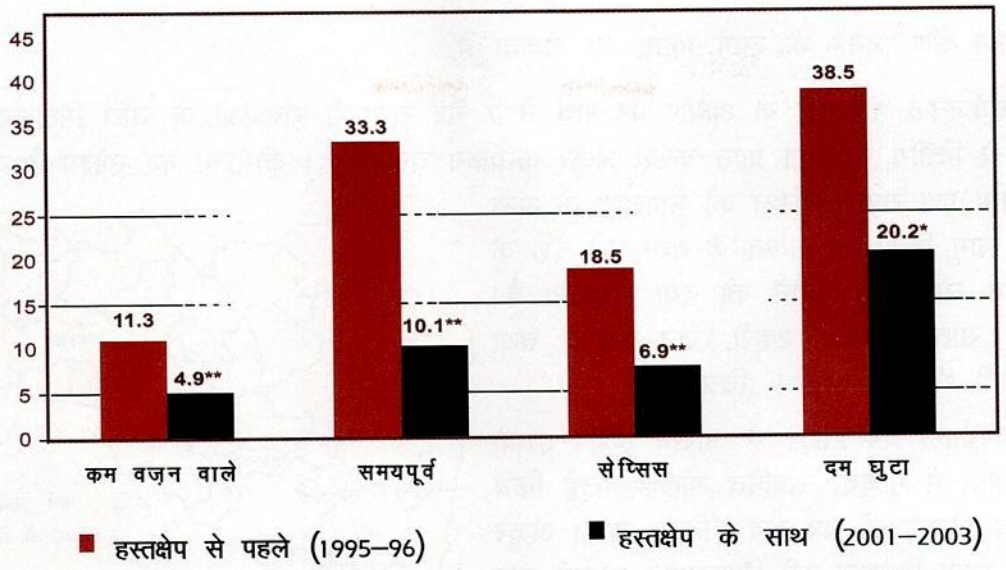
सारणी 1 (गडचिरौली, 1993–98)

दर (प्रति 1000 जीवित जन्म)	तुलनात्मक क्षेत्र		हस्तक्षेप क्षेत्र		कमी
	आधार रेखा (1993–95)	हस्तक्षेप वर्ष (1997–98)	आधार रेखा (1993–95)	हस्तक्षेप वर्ष (1997–98)	
नवजात शिशु मृत्यु दर	58	60	62	26	62%
शिशु मृत्यु दर	75	75	76	39	46%

(Lancet 1999)

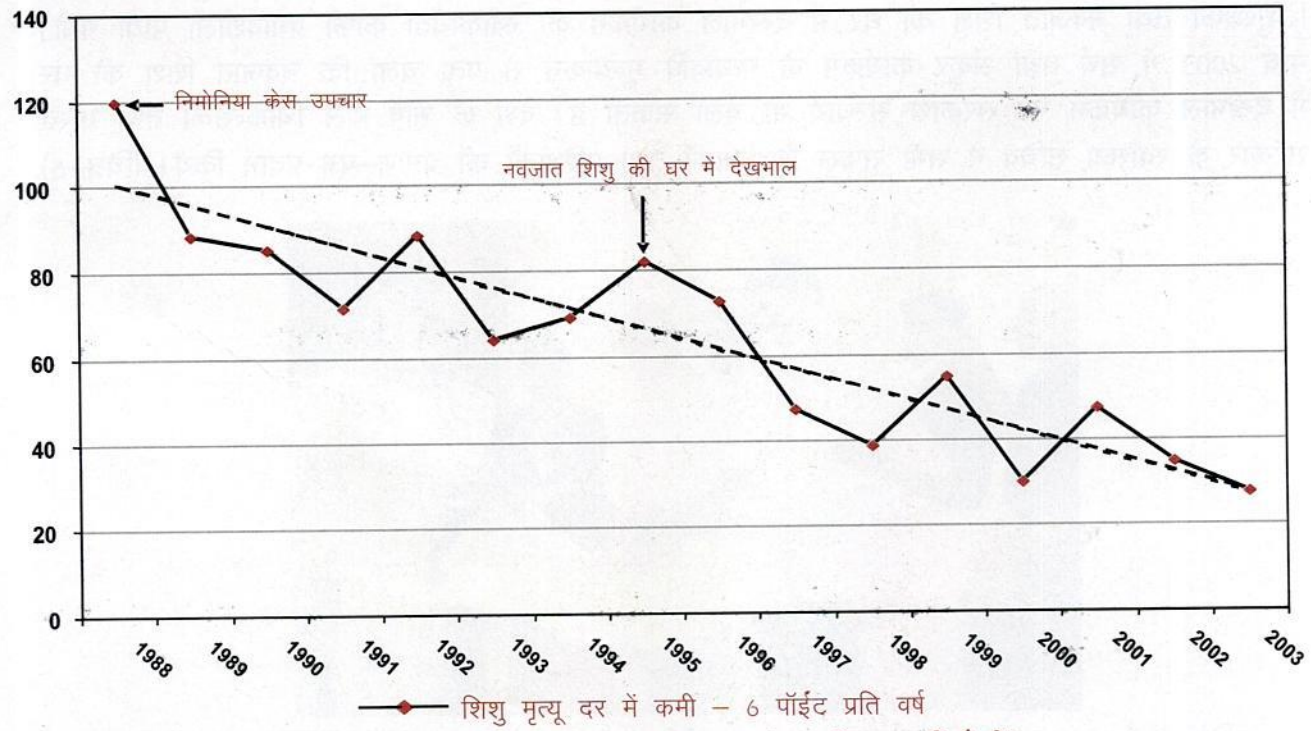
नवजात शिशु की घर में देखभाल कार्यक्रम के अन्य प्रमुख प्रभाव पाये गये :

- नवजात शिशु की घर में देखभाल के संबंध माताओं के व्यवहार तथा उनके दृष्टिकोण में काफी सुधार हुआ।
- नवजात शिशुओं की अस्वस्थता दर (विशेषतया संक्रमण, स्तनपान संबंधी समस्यायें, शरीर ठंडा पड़ना तथा दम घुटे शिशु का जन्म) में लगभग 49 प्रतिशत[5] की कमी आयी।
- कम वज़न वाले समयपूर्व जन्मे नवजात शिशुओं की मृत्यु दर में लगभग 60 प्रतिशत की कमी आयी जबकि सेप्सिस/ निमोनिया[6, 7] का उपचार प्राप्त नवजात शिशुओं की मृत्यु दर में भी कमी आयी। (चित्र 3)
- प्रसव तथा प्रसव के उपरान्त होने वाली मातृ अस्वस्थता दर में भी काफी कमी आयी जिससे पता चलता है कि नवजात शिशुओं की देखभाल के साथ–साथ माताओं की प्रसव उपरान्त घरेलू देखभाल भी शामिल करना व्यवहार्य था।



चित्र 3 : मृत्यु दर पर प्रभाव

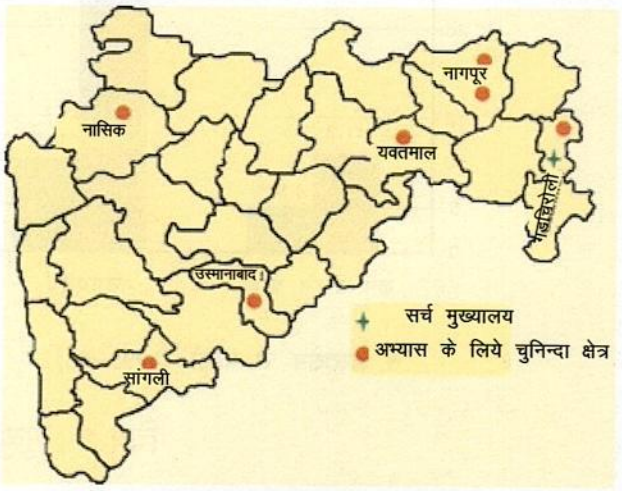
यह कार्यक्रम (1988 निमोनिया की चिकित्सा तथा 1995 से घरेलू नवजात शिशु परिचर्या कार्यक्रम) जिन 39 गांवों में लागू किया गया था उनमें कार्यक्रम का शिशु मृत्यु दर पर प्रभाव चित्र–4[8] में दर्शाया गया है।



चित्र 4 : शिशु मृत्यु दर पर प्रभाव (39 गाँव, गडचिरौली)

क्या यह कार्यक्रम और जगह भी लागू किया जा सकता है?

इन आश्चर्यजनक परिणामों के आधार पर सर्च ने 7 गैर सरकारी संस्थाओं के साथ मिलकर तथा सेव दी चिल्ड्रेन से वित्तीय सहायता प्राप्त करके अंकुर कार्यक्रम चलाया है। कार्यक्रम का उद्देश्य है यह परीक्षण करना कि क्या इस सफल मॉडल को महाराष्ट्र के अन्य भागों में भी लागू किया जा सकता है तथा इसे देश के अन्य क्षेत्रों में लागू किये जाने की क्या संभावना है। कार्यक्रम के सात क्षेत्रों में शहरी, जन–जातीय तथा ग्रामीण आबादी भी शामिल है। (चित्र–5)



चित्र : महाराष्ट्र में अंकुर कार्यक्रम

अंकुर कार्यक्रम वर्ष 2001 में आरम्भ हुआ। इसके अंतर्गत शुरूआत में मृत्युदर संबंधित आंकड़े इकट्ठे किये गये और तब शिशुरक्षकों का चयन किया गया। अंकुर कार्यक्रम की मुख्य विशेषता रही शिशुरक्षकों, दाईयों तथा अन्य प्रशिक्षकों का चरणों में प्रशिक्षण – एक प्रक्रिया जिसके कारण शिशुरक्षक योग्य तथा आत्मविश्वासी बने। इन शिशुरक्षकों ने अंतिम प्रशिक्षण मूल्यांकन में औसतन 86 प्रतिशत अंक प्राप्त किये। इनकी कार्यकुशलता को सराहा गया तथा समुदाय के लोग इनकी सेवायें प्राप्त करने का अनुरोध करने लगे। गैर सरकारी संस्थाओं द्वारा चुने गये अध्ययन क्षेत्रों में समुदाय के बीच शिशुरक्षकों तथा नवजात शिशु की घर में देखभाल कार्यक्रम की स्वीकार्यता काफी प्रभावशाली पायी गयी। मार्च 2003 में सर्च तथा अंकुर कार्यक्रम के मध्यावधि मूल्यांकन से पता चला कि नवजात शिशु की घर में देखभाल कार्यक्रम गैर सरकारी संस्थायें भी चला सकती है। देश के शीर्ष बाल चिकित्सकों तथा भारत सरकार के स्वास्थ्य सचिव ने सभी सफल शिशुरक्षकों तथा प्रशिक्षकों को प्रमाण–पत्र प्रदान किये। (चित्र–6)

चित्र 6: भारत सरकार के स्वास्थ्य सचीव तथा पेडियाट्रीक असोसिएशन के राष्ट्रीय नेता अंकुर कार्यक्रम के हस्तक्षेप का उद्घाटन करते हुए

चूंकि गैर सरकारी संस्थाओं के सहयोग से चलाये गये इस मॉडल (अंकुर कार्यक्रम) के अभी तक अच्छे परिणाम प्राप्त हुये हैं, इसलिए भारत सरकार ने एक आरंभिक अध्ययन आरंभ किया है जो भारतीय आर्युविज्ञान अनुसंधान संस्थान (ICMR) द्वारा पांच राज्यों में चलाया जा रहा है। इसका उद्देश्य यह ज्ञात करना है कि क्या घर ही में नवजात शिशु की देखभाल कार्यक्रम को राष्ट्रीय कार्यक्रम में शामिल किया जा सकता है।

इस प्रशिक्षण मैन्यूल में दी गयी विषय सूची तथा विधियां गडचिरौली तथा अंकुर कार्यक्रम के क्षेत्रीय प्रशिक्षण पर आधारित है तथा इनका उपयोग ICMR प्रोजेक्ट के अंतर्गत पांच राज्यों में प्रशिक्षकों सुपरवाईजरों तथा शिशुरक्षकों के प्रशिक्षण में किया गया है।

सफलतापूर्वक कार्यक्रम को दोहराने के लिये आवश्यक अंश[9]

गडचिरौली में, घर ही में नवजात शिशु की देखभाल कार्यक्रम की स्वीकार्यता, गुणवत्ता तथा प्रभाव काफी अधिक मात्रा में थे। इस सफलता को पाने के लिये निम्न अंश आवश्यक पाये गये:

1. समुदाय के लोगों से बातचीत

अधिकांशतः वयस्क पुरूष जो समुदाय की व्यवस्थता चलाते है उनकी नवजात शिशुओं की देखभाल में रूचि नहीं पायी गयी। इसके अतिरिक्त अपने पिछले अनुभवों के कारण परिवार के लोगों का नवजात शिशुओं के जीवित रहने के प्रति एक अलग ही दैववादी दृष्टिकोण पाया गया। अतः घर ही में नवजात शिशु की देखभाल कार्यक्रम के तहत की नयी पहल के अंतर्गत समुदाय के सदस्यों (महिलाओं सहित) को अधिक संवेदनशील बनाने की आवश्यकता है।

2. शिशुरक्षकों का चयन

कार्यक्रम को समुदाय के स्तर पर सफल बनाने के लिये यह सबसे महत्वपूर्ण था। लगभग 20 वर्ष पहले राष्ट्रीय स्तर पर चलाया गया शिशुरक्षकों का एक कार्यक्रम असफल हो गया तथा अंततः उसे बंद करना पड़ा। इसके मुख्य कारण थे गलत व्यक्तियों (अधिकांशतः पुरूष) का शिशुरक्षक के पद पर चयन तथा उनका अपर्याप्त प्रशिक्षण। गडचिरौली (तथा अंकुर कार्यक्रम में भी) में शिशुरक्षकों के चयन की विधि में शामिल थे – योग्यता का मापदंड निर्धारित करना, व्यापक प्रचार तथा अधिक–से–अधिक योग्य उम्मीदवार पाने के लिये समुदाय की सलाह लेना, तीन दिवसीय कार्यशाला के दौरान उम्मीदवार के व्यक्तित्व की जांच, निष्पक्ष मूल्यांकन तथा अंत में क्षेत्र में परीक्षण। नियुक्ति की इस गहन विधि के संतोषजनक परिणाम प्राप्त हुये – शिशुरक्षकों की अच्छी कार्यकुशलता तथा 8 वर्षों में 15 प्रतिशत से कम शिशुरक्षकों का कार्यक्रम छोड़कर जाना।

3. प्रशिक्षण

प्रशिक्षण के पाठ्यक्रम के अंतर्गत, गांव की पढ़ी–लिखी महिला, जिसकी हाल ही में शिशुरक्षक के रूप में नियुक्ति हुयी हो, 26 दिन तक कक्षा में प्रशिक्षण दिया जाता है जो 10 महीने तक चलता है। इससे उसे छोटे–छोटे चरणों में सीखने का अवसर मिलता है (प्रतिमाह 3–5 दिन) तथा फील्ड सुपरवाईजर के

मार्गदर्शन में समुदाय (जहां प्रतिमाह लगभग 2 शिशु जन्म होते हैं) में रहकर इन नये सीखे गये कार्यों का वह अभ्यास करती है। इससे सुनिश्चित होता है कि उसका प्रशिक्षण व्यावहारिक तथा उत्तम दर्जे का है तथा जो कार्य उसे करना है वही उसे सिखाया गया है। इसके अतिरिक्त शिशुरक्षक को उसी क्षेत्र में प्रशिक्षण दिया जाता है जहां पर उसे कार्य करना है। इस प्रकार समुदाय उसके चिकित्सा संबंधी कार्यों को सीखने तथा बातचीत में कुशलता हासिल करने का आधार प्रदान करता है।

4. निरीक्षण

क्षेत्र में निरीक्षण (प्रत्येक शिशुरक्षक के निरीक्षण हेतु प्रति माह दो बार दौरे पर जाना) इस कार्यक्रम का मुख्य अंग है। यह निरीक्षण नहीं बल्कि शिशुरक्षक की सहायता तथा प्रशिक्षण का ही एक हिस्सा है। इससे शिशुरक्षक की दक्षता, प्रेरणा, कार्य संपादन, समस्या के समाधान की योग्यता तथा समुदाय की सहायता प्राप्त करने की योग्यता में सुधार होना चाहिये। निरीक्षण के कार्य के लिये प्रति 20,000 आबादी पर प्रतिदिन 8 घंटे का समय आवश्यक है।

5. कार्य के आधार पर पारिश्रमिक

अंकुर कार्यक्रम के अंतर्गत किये गये अध्ययन से पता चलता है कि शिशुरक्षक को प्रति 1000 आबादी पर प्रतिदिन 1 घंटा 23 मिनट का समय क्षेत्र के नवजात शिशुओं तथा माताओं की देखभाल के लिये देना है। अतः यह पूरे दिन का कार्य नहीं है। फिलहाल परिवार शिशु की देखभाल के लिये कुछ भी पैसा नहीं देना चाहते। अतः शिशुरक्षकों को वित्तीय सहायता देना आवश्यक है। गडचिरौली तथा अंकुर कार्यक्रम के तहत शिशुरक्षकों का पारिश्रमिक उतने ही घंटे काम करने वाले खेतिहर मजदूरों से थोड़ा अधिक रखा गया था। ऐसा इसलिये किया गया कि समृद्ध लोग इस नौकरी के लिये आगे न आयें परन्तु गांव की साधारण महिलायें इस कार्य के प्रति आकर्षित हों। शिशुरक्षकों का कुल अनुमानित पारिश्रमिक को इस प्रकार विभाजित किया गया है कि लगभग एक–तिहाई निर्धारित मासिक वेतन है तथा दो–तिहाई उसके कार्य के आधार पर निर्धारित किया जाता है। वेतन के लिये किये गये कार्य तथा कार्य की गुणवत्ता का एक पैमान विकसित किया गया है। शिशुरक्षकों को प्रेरणा देने तथा उनके अच्छे कार्य संपादन में यह काफी प्रभावी सिद्ध हुआ है।

6. प्रेरणा तथा सशक्तीकरण

पारिश्रमिक के अलावा नयी सीखी गयी कार्यकुशलताओं तथा भूमिका के कारण शिशुरक्षक को समुदाय में सम्मान प्राप्त होता है। इसके साथ–साथ सुपरवाईजर तथा कार्यक्रम प्रबंधकों से भी उसे सम्मान मिलता है तथा अपने समुदाय में माताओं तथा नवजात शिशुओं की सहायता करके उसे भावनात्मक संतोष प्राप्त होता है जो उसके लिये प्रेरणा तथा शक्ति के स्रोत सिद्ध होते है।

7. स्वीकार्यता तथा उपयोग

गडचिरौली में घर ही में नवजात शिशु की देखभाल कार्यक्रम का लाभ क्षेत्र के अंतर्गत 93 प्रतिशत नवजात शिशुओं को मिला था। 84 प्रतिशत घरों में करवाये गये प्रसव के समय शिशुरक्षक उपस्थित रही।

अधिकांश परिवार बीमार नवजात शिशुओं की (कम वज़न वाले, समयपूर्व जन्मे तथा सेप्सिस से पीड़ित) घर पर ही उपचार के लिये इच्छुक पाये गये। इसके मुख्य कारण थे:

1. ऐसा क्षेत्र जिसमे चिकित्सा सुविधायें उपलब्ध नहीं थी तथा 95 प्रतिशत प्रसव घर पर ही कराये जाते थे (परन्तु अंकुर कार्यक्रम में पाया गया कि जिन क्षेत्रों में अस्पताल में प्रसव कराये गये उनमें भी अधिकांशतः शिशु जन्म के दौरान तथा प्रसव उपरान्त समय घर पर ही बिताया गया। अतः ऐसे क्षेत्रों में भी घरेलू नवजात शिशु परिचर्या कार्यक्रम लागू करने की आवश्यकता है)।
2. समुदाय द्वारा स्वीकार्य महिला का शिशुरक्षक के रूप में चयन।
3. शिशुरक्षक की 24 घण्टे उपलब्धता।
4. दाई का सहयोग। उसे ऐसा ऐहसास दिलाया गया कि किसी और ने आकर उसके कार्य में दखल नही दिया बल्कि उसे उससे सहायता प्राप्त हुयी है।
5. शिशुरक्षक की उपचार की भूमिका (वयस्कों की छोटी–छोटी बीमारियों का उपचार, बच्चों में दस्त तथा निमोनिया का उपचार, दम घुटे तथा सेप्सिस से ग्रस्त नवजात शिशु का उपचार, सभी नवजात शिशुओं को विटामिन 'के' के सुई लगाना) तथा घटी हुई मृत्यु दर।

विश्व में कार्यक्रम तत्काल लागू करने की पहल

1. दो राष्ट्रीय स्तर की कार्यशालाओं (1999 तथा 2003) में राष्ट्रीय स्तर के बाल चिकित्सकों तथा नवजात शिशु विशेषज्ञों ने घरेलू नवजात शिशु परिचर्या कार्यक्रम को समर्थन दिया तथा व्यापक स्तर पर इसे लागू करने की सलाह दी।
2. सर्च (SEARCH), गडचिरौली ने प्रशिक्षण में प्रयोग किया जाने वाला पाठ्यक्रम, मैन्यूल तथा स्वास्थ्य शिक्षा साम्रगी तैयार कर ली है। प्रशिक्षण का सात विभिन्न क्षेत्रों में मूल्यांकन करने से पता चला है कि 92 प्रतिशत प्रशिक्षित शिशुरक्षकों को 70 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त हुये। परिणास्वरूप प्रशिक्षण का मानकीकरण कर दिया गया है।
3. इस कार्यक्रम को शासकीय स्वास्थ्य सेवाओं के साथ लागू करना अनुसंधान का मुख्य विषय है। स्वास्थ्य तथा परिवार कल्याण मंत्रालय के आदेशनुसार भारतीय आर्युविज्ञान अनुसंधान संस्थान ने वर्ष 2003–07 तक देश के पांच राज्यों में घरेलू नवजात शिशु परिचर्या कार्यक्रम का क्षेत्र में परीक्षण का कार्यक्रम चलाया है। कार्यक्रम के अंतर्गत गडचिरौली में प्रयुक्त प्रशिक्षण कार्यक्रम तथा बाद में अंकुर कार्यक्रम के अंतर्गत दोहराये गये कार्यक्रम का प्रयोग किया गया है।
4. भारत सरकार की ग्यारहवी पंचवर्षीय परियोजना वर्ष 2008–12, के अंतर्गत शिशु मृत्यू दर घटाने के लिये देश के कई भागों में घर में नवजात शिशु की देखभाल कार्यक्रम लागू करने का प्रस्ताव है[10]। जिसके अंतर्गत जिन जिलों में शिशु मृत्यू दर 45 से अधिक है ऐसे जिलों में आशा तथा ए एन एम को प्रशिक्षण दिया जाना है।

5. देश में चल रहे IMCI कार्यक्रम में परिवर्तन किया गया है तथा इसमें घर ही में नवजात शिशु की देखभाल कार्यक्रम को शामिल कर दिया गया है तथा अब इसका नाम IMNCI (Integrated Management of Newborn and Childhood Illnesses) हो गया है।
6. बांग्लादेश, मलावी, नेपाल तथा पाकिस्तान में नवजात शिशु की घर में देखभाल कार्यक्रम लागू करने की संभावना, का पता लगाने के लिये क्षेत्र में नये परीक्षण किये जा रहे है।
7. विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा युनिसेफ व्दारा नवजात शिशु की घर मे देखभाल कार्यक्रम का वैश्विक नीति में अंतर्भाव।

पुरानी प्रथाओं के साथ नयी जानकारियों का सामंजस्य

अधिक खतरे वाले अथवा बीमार नवजात शिशु का उपचार एक कठिन तथा विशिष्ट कार्य समझा जाता है। परन्तु इस प्रकार के विचार से स्वास्थ्य कार्यकत्ताओं के मन में भय की संभावना पैदा हो जायेगी। गडचिरौली परीक्षण से पता चला है कि कार्य विश्लेषण की विधि से नवजात शिशु परिचर्या के कठिन कार्य को छोटे–छोटे सरल कार्यों में बांटा जा सकता है तथा शिशुरक्षकों को सफलतापूर्वक ये कार्य करने का प्रशिक्षण दिया जा सकता है।

इस नयी भूमिका के अंतर्गत कुछ विशेष कार्य भी सिखाये जाते है जैसे बैग तथा मास्क का प्रयोग करते हुये दम घुटे शिशु का उपचार, विटामिन 'के' की सुई लगाना, कम वज़न वाले शिशु का उपचार, सेप्सिस के निदान के लिये कुछ विशिष्ट विधियों का प्रयोग, दो एंटीबायोटिक दवाओं की मदद से सेप्सिस का उपचार तथा जेन्टामाइसिन की सुई लगाना। उचित प्रशिक्षण तथा निरीक्षण के द्वारा शिशुरक्षक घर पर ही यह कार्य भली–भांति कर सकती है जैसा कि इन परीक्षणों से पता चला है।

एक प्रशिक्षित शिशुरक्षक कार्यकुशल दाई नहीं है पर वह एक अशिक्षित कार्यकर्ता भी नहीं है। उसे 'अर्धकुशल कार्यकर्ता' भी कहा जा सकता है। इस क्षेत्र परीक्षण से पता चला है कि दाई, माता तथा परिवार के लोगों के साथ मिलकर शिशुरक्षक नवजात शिशु की देखभाल कर सकती है, नवजात शिशु की मृत्यु दर घटाने में मदद कर सकती है तथा ऐसे क्षेत्र में जहां चिकित्सा सुविधायें उपलब्ध नहीं हैं, माताओं का स्वास्थ्य सुधारने में भी मदद कर सकती है।

स्वास्थ्य सेवाओं में समानता लाने के लिये जादू की तावीज

हमने यह अध्याय महात्मा गांधी द्वारा कहे गये एक वाक्य 'जादू की तावीज' से आरंभ किया था। विकासशील देशों में एक नवजात शिशु सबसे दुर्बल प्राणी होता है और उसका स्वास्थ्य इस बात का प्रमाण है कि वहां मानवाधिकारों, समानता तथा स्वास्थ्य सेवाओं का स्तर क्या है।

प्रतिवर्ष चालिस लाख नवजात शिशुओं की मौत होती है जिनमें से अधिकांश घर पर ही मरते हैं। यदि वे अस्पतालों तक नहीं पहुँच पायें तो अस्पताल/ स्वास्थ्य सेवाओं को उन तक पहुँचना चाहिये। गडचिरौली में किये गये परीक्षणों से पता चलता है कि ऐसा करना संभव है। इस मैन्युअल को बनाने का यही कारण है।

नवजात शिशु की घर में देखभाल कार्यक्रम के अंतर्गत आशा के कार्यों की सूची तथा प्रशिक्षण के उद्देश्य

इस प्रशिक्षण की सफलतापूर्वक समाप्ति पर आशा में निम्न योग्यता आयेगीः

1. गर्भधारण योग्य महिलाएँ तथा पाँच वर्ष से कम उम्र के बच्चों की सूची बनाने के लिये गाँव के सारे घरों का दौरा करना।
2. गाँव के हर घर में दो महीने में एक बार जाना और गर्भधारण योग्य महिलाओं तथा गर्भवती महिलाओं की सूची में सुधार करना।
3. रिकार्ड, रजीस्टर, उपकरण तथा दवाईका भंडारण करना।
4. समुदाय के मान्यवर तथा महिला मंडल के सदस्यों से छः महीने में एक बार मिलकर उन्हें जानकारी देते रहना तथा उनका सहयोग प्राप्त करना।
5. गाँव की गर्भवती महिलाओं को तीन बार मिलकर स्वास्थ्य शिक्षा देना।
6. गाँव की गर्भवती महिलाओं के लिये प्रत्येक चार से छः महीने पर सामूहिक स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम का आयोजित करने में सुपरवाईजरों की सहायता करना।
7. प्रसव के समय उपस्थित रहकर प्रसव के दौरान माँ का निरिक्षण करना।
8. खतरे के लक्षण होने पर माता को अस्पताल भेजना।
9. जनमतेही शिशु का निरिक्षण करना तथा शिशु की देखभाल करना।
10. जनमतेही शिशु साँस न लेता हो तो उसका उपचार करना।
11. जन्म के एक घंटे बाद शिशु की पहली जाँच करना और परीक्षण रिकार्ड करना।
12. नवजात शिशु को विटामिन के की सुई लगाना।
13. माँ तथा नवजात शिशु के घर का नियमित रूप से दौरा करना। सामान्य शिशु को पाँच बार तथा खतरे वाले शिशु को तेरह बार मिलना। ब्यालिसवें दिन भी शिशु के घर का दौरा करना।
14. नवजात शिशु की देखभाल करना माँ को सीखाना तथा देखभाल में माँ की मदद करना।
15. नवजात शिशु में शुरूआती खतरे के लक्षण पहचानना और उनका उपचार करना।
16. नवजात शिशु में संक्रमण की बीमारी (sepsis, pneumonia) का इलाज कोट्रिमॉक्सेजोल तथा जेंटामायसिन व्दारा करना।
17. आवश्यकता पड़नेपर माँ तथा नवजात शिशु को अस्पताल भेजना।
18. शिशु का समयपर आवश्यक टीकाकरण सुनिश्चित करना।
19. ब्यालिसवें दिन घर के दौरे पर शिशु की निरंतर देखभाल के लिये माँ को स्वास्थ्य शिक्षा देना।
20. खाँसी, बुखार दस्त या कुपोषण से ग्रस्त बच्चों का उपचार करना।
21. दाई, ए एन एम तथा सुपरवाईजर के साथ सक्रिय सहयोग करना।

References

1. Bang AT, Bang RA, Baitule SB, et al. Effect of home-based neonatal care and management of sepsis on neonatal mortality : field trial in rural India, The Lancet (1999) Vol. 354 : 1955-61.

2. Bang AT, Bang RA, Tale O, et al. Reduction in pneumonia mortality and total childhood mortality by means of community based interventions trial in Gadchiroli, India The Lancet (1990) 336 : 201-06.

3. Bang AT, Bang RA, Morankar VP, et al. Pneumonia in neonates: can it be managed in the community? Archives of Disease in Childhood (1993) ; 68 : 550-556

4. Bang AT, Bang RA, Baitule SB, et al. Burden of Morbidities and the Unmet Need for Health Care in Rural Neonates – A Prospective Observational Study in Gadchiroli, India, Indian Pediatrics Vol 38 : (2001) : 952-965.

5. Bang AT, Bang RA, Reddy HM, et al. Reduced incidence of neonatal morbidities: Effect of home-based neonatal care in rural Gadchiroli, India. J of Perinatology (2005); 25: S51-S61.

6. Bang AT, Baitule SB, Reddy HM, et al. Low Birth Weight and Preterm Neonates: Can they be managed at home by mother and a trained village health worker? J of Perinatology (2005); 25: S72-S81.

7. Bang AT, Bang RA, Stoll BJ, et al. Is home-based diagnosis and treatment of neonatal sepsis feasible and effective? Seven years of intervention in the Gadchiroli field trial (1996-2003). J of Perinatology (2005);

8. Bang AT, Reddy HM, Deshmukh MD, et al. Neonatal and Infant Mortality in the Ten Years (1993-2003) of the Gadchiroli Field Trial: Effect of Home-based Neonatal Care. J of Perinatology (2005); 25: S92-S107.

9. Bang AT, Bang RA, Reddy HM. Home-based neonatal care: Summary and applications of the field trial in rural Gadchiroli, India (1993-2003). J of Perinatology (2005); 25: S108-S122.

10. Government of India : 11th Five Year Plan (2008-12). The section on Health and Family Welfare. The Planning Commission, Government of India (2008)

नवजात शिशु की घर में देखभाल करने हेतु आशा का किट (kit)

उपकरण

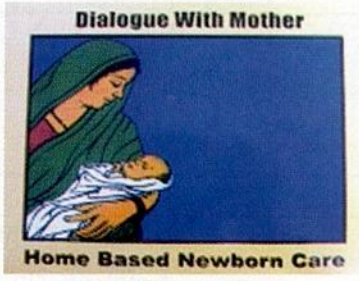
क्र सं.	उपकरण	निर्माता	प्रति यूनिट मूल्य (वर्ष 2009)	मात्रा प्रति शिशुरक्षक
1	डिजिटल कलाई घड़ी	-	200/– रुपये	1
2	डिजिटल थर्मामीटर	Becton & Dickinson B-D soft flexible digital thermometer	289/– रुपये	1
3	वज़न लेने वाली मशीन	Salter weighing scale (model Super SamsonCapacity:5kg)	366/– रुपये	1
4	बैग तथा मास्क	Zeal Medical Pvt Ltd	871/– रुपये	1
5	नवजात शिशु के लिये गर्म थैली	सर्च (SEARCH) के निर्देशानुसार बनाया गया	65/– रुपये	2–3
6	नवजात शिशु के लिये कम्बल	–	70/– रुपये	3–4
7	चूषण पम्प	Romson	12/– रुपये	2
8	स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तिका	Made by SEARCH	200/– रुपये	1
9	शिशु को दूध पिलाने हेतु चम्मच	–	8/– रुपये	2
10	दो बैटरी सहित टॉर्च	–	50/– रुपये	1
11	चम्मच	–	5/– रुपये	1
12	इन्सुलिन की सुई	–	–	5
13	किट रखने के लिये बक्सा – साईज 22"×12"×10"	–	625/– रुपये	1
14	घर के दौरों पर किट/अन्य सामान ले जाने के लिये थैला	–	50/– रुपये	1

दवायें

क्र. सं.	दवायें	प्रयोग	शुरू में प्रत्येक शिशुरक्षक को दी जाने वाली मात्रा
1	पैरासीटामॉल गोली 500 मि0ग्रा0	समुदाय में बच्चों के लिये	100
2	एस्पिरीन गोली 300 मि0ग्रा0	माँ के लिये	500
3	जी.वी. पेन्ट 400 मि0ली0 बोतल (1%)	त्वचा की देखभाल के लिये	1 बोतल
4	इन्जेक्शन जेन्टामाइसिन 80 मि.ग्रा.×2मि0ली0 (40 मि0ग्रा0/मि0ली0) वाईल	नवजात बच्चों में सेप्सिस	1 वाईल
5	जीवाणुहीन रूई	–	1 बंडल
6	कोट्रिमॉक्सेजोल सिरप/गोली(Trimethoprim40mg +Sulphamethoxazole200 mg/5ml)	नवजात बच्चों में सेप्सिस एवं बच्चों में निमोनिया	1 बोतल
7	स्प्रिट	–	100 मि0ली0
8	सालबुटामोल गोली (4 मि0ग्रा0)	बच्चों में व्हीज	20
9	इन्जेक्शन विटामिन 'के' एम्पूल (10 मि0ग्रा0/ मि0ली0)	नवजात बच्चों के लिये	1 प्रति नवजात के लिये*
10	टेट्रासायक्लिन मल्हम	नवजात बच्चों के लिये	1 प्रति नवजात के लिये*

* पैदा होने वाले शिशुओं की संख्या के बारे में अनुमान जन्म दर से लगाया जा सकता है।

गडचिरोली की शिशुरक्षकों का समूह फोटो



स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तिका

वजन का तौल

कलाई घड़ी

सिरींज

विटामिन के एम्पुल

इंजेक्शन जेंटामायसीन

कोट्रिमॉक्सेजोल

चूषण पम्प

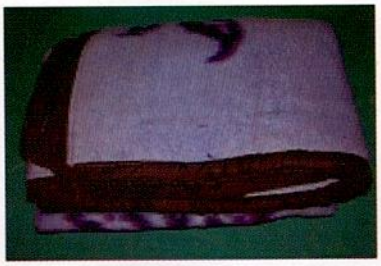
बैग तथा मास्क

घर के दौरे पर सामान ले जाने के लिये थैला

जीवाणुहीन रूई

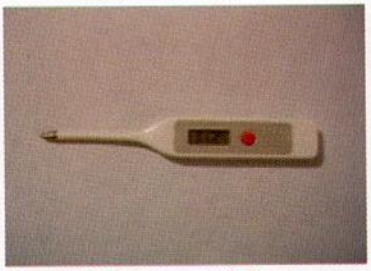
किट रखने के लिये बक्सा

हाथ धोने के लिये साबून



कम्बल

पैरासीटामॉल तथा एस्पिरीन की गोलीयाँ

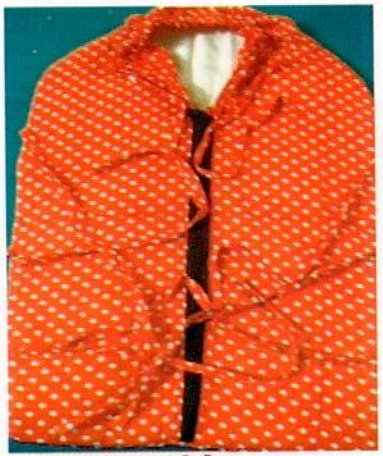


डिजिटल थर्मामीटर

टेट्रासायक्लिन मल्हम

शिशु को दूध पिलाने के लिये चम्मच

जी.वी.पेन्ट



गर्म बैग

नवजात शिशु तथा बच्चों की घर में देखभालः 'आशा' प्रशिक्षण कैसे करें

प्रशिक्षण कार्यशाला 1

मोड्यूल 1 : नवजात शिशु स्वास्थ्य तथा देखभाल क्या है?

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

समयसूची
आशा प्रशिक्षण की प्रशिक्षण कार्यशाला 1
मोड्यूल 1 तथा 2

समय	दिवस 1	दिवस 2	दिवस 3	दिवस 4
सुबह का सत्र 8.30 से 12.30 दोपहर का सत्र 13.30 से 17.30	स्वागत, गीत, परीचय (15 मि.) **मोड्यूल 1 : नवजात शिशु स्वास्थ्य तथा देखभाल क्या है?** सत्र 1 : नवजात शिशु तथा बच्चों के घरेलू देखभाल कार्यक्रम में आशा को सम्मिलित करना (30 मि.) सत्र 2 : गर्भावस्था, शिशु जन्म और नवजात शिशु के संबंध में स्थानीय समुदाय के रीति–रिवाज़ तथा शब्दप्रयोग (1 घंटा 15 मि.) चाय (15 मि.) सत्र 3 : हर घर में नवजात शिशु की देखभाल कार्यक्रम का परिचय (1 घंटा 30 मि.) भोजन (1 घंटा 15 मि.) **मोड्यूल 2 : समुदाय में कार्य करना तथा गर्भावस्था में घर–घर दौरे पर जाना** सत्र 1 : समुदाय में कार्य करना (1 घंटा 15 मि.) सत्र 2 : समुदाय की महिलाओं से बातचीत (अभ्यास) (1 घंटा) चाय (15 मि.) सत्र 3 : गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची तैयार करना (1 घंटा)	गीत, पिछले दिवस की समीक्षा (15 मि.) सत्र 4 : गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची के लिये रजिस्टर तैयार करना (40 मि.) सत्र 5 : पिछली माहवारी की तारीख जानना (1 घंटा 15 मि.) चाय (15 मि.) सत्र 6 : प्रसव की अनुमानित तिथि तय करना (1 घंटा) सत्र 7 : गर्भवती महिलाओं की सूची तैयार करना (1 घंटा) भोजन (1 घंटा 5 मि.) सत्र 8 : घरों का दौरा करना तथा गर्भावस्था फॉर्म – भाग 1 का प्रयोग करना (2 घंटे 5 मि.) चाय (15 मि.) सत्र 9 : घरों का दौरा करना तथा गर्भावस्था फॉर्म – भाग 2 का प्रयोग करना (1घंटा)	गीत, पिछले दिवस की समीक्षा (15 मि.) सत्र 9 : (जारी) घरों का दौरा करना तथा गर्भावस्था फॉर्म – भाग 2 का प्रयोग करना (प्रदर्शन तथा अभ्यास) (1 घंटा 25 मि.) चाय (15 मि.) सत्र 10 : गर्भावस्था में स्वास्थ्य समस्या तथा अस्पताल भेजना (1 घंटा 15 मि.) सत्र 11 : परामर्शकार्ड : गर्भावस्था के दौरान दौरे पर जाने के समय स्वास्थ्य शिक्षा (1 घंटा) भोजन (1 घंटा 30 मि.) सत्र 12 : गर्भावस्था में देखभाल के लिये दृश्य साधनों का प्रयोग (1 घंटा 10 मि.) चाय (15 मि.) सत्र 12 : (जारी) गर्भावस्था में देखभाल के लिये दृश्य साधनों का प्रयोग (1 घंटा 20 मि.)	गीत, पिछले दिवस की समीक्षा (15 मि.) सत्र 13 : गाँव में जाकर गर्भावस्था फॉर्म भरने का अभ्यास (3 घंटे 45 मि.) कक्षा में चर्चा (1 घंटा 15 मि.) भोजन (1 घंटा) सत्र 14 : आशा का दाई के साथ सहयोगी संबंध स्थापित करना (1 घंटा 15 मि.) चाय (15 मि.) सत्र 15 : एक आदर्श आशा की विशेषताएँ (1 घंटा) प्रशिक्षण कार्यशाला 1 : सारांश तथा गॉव मे कार्य करने की योजना बनाना (45 मि.)
शाम	संक्षेप में दोहराना (15 मि.) खेल	संक्षेप में दोहराना (10 मि.) खेल	संक्षेप में दोहराना (15 मि.) खेल	संक्षेप में दोहराना (15 मि.) खेल
मनोरंजन	ध्यान प्रक्रिया	व्यक्तिगत अनुभव कथन	समूह में चर्चा : सास के साथ रिश्ता	लोकनृत्य

आशय सूची

प्रशिक्षण कार्यशाला 1

		पृष्ठ
मोड्यूल 1 :	नवजात शिशु स्वास्थ्य तथा देखभाल क्या है?	
सत्र 1 :	**नवजात शिशु तथा बच्चों के घरेलू देखभाल कार्यक्रम में आशा को सम्मिलित करना**	5
सत्र 2 :	**गर्भावस्था, शिशु जन्म और नवजात शिशु के संबंध में स्थानीय समुदाय के रीति–रिवाज़ तथा शब्दप्रयोग**	7
अभ्यासपत्र 1 :	छोटे समूहों में अध्ययन	11
सत्र 3 :	**हर घर में नवजात शिशु की देखभाल कार्यक्रम का परिचय**	12
अभ्यासपत्र 1 :	भूमिका तथा उत्तरदायित्व, खेल (4 सेट)	19
प्रशिक्षक प्रपत्र 1 :	ध्यान प्रक्रिया	22
मोड्यूल 2 :	समुदाय में कार्य करना तथा गर्भावस्था में घर–घर जाना	
सत्र 1 :	**समुदाय में कार्य करना**	24
अभ्यासपत्र 1 :	भूमिका नाटक का आलेख	26
अध्ययन पत्र 1 :	वार्तालाप कैसे करें? – मार्गदर्शिका	28
सत्र 2 :	**समुदाय की महिलाओं से बातचीत (अभ्यास)**	29
सत्र 3 :	**गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची तैयार करना**	32
अभ्यासपत्र 1 :	"गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची"	34
अभ्यासपत्र 2 :	जिनके नाम 'गाँव की गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची' में नहीं लिखें	35
सत्र 4 :	**गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची के लिये रजिस्टर तैयार करना**	36
सत्र 5 :	**आखरी माहवारी की तारीख जानना**	38
प्रशिक्षक प्रपत्र 1 :	आदर्श भूमिका नाटक का आलेख : आखरी माहवारी की तारीख जानना	40
अध्ययन पत्र 1 :	आखरी माहवारी की तारीख जानने के लिए प्रशिक्षण सहायक चक्र (गोला) जिसे रजिस्टर में चिपकाया जाना है।	41
सत्र 6 :	**प्रसव की अनुमानित तिथि तय करना**	42
अध्ययनपत्र 1 :	आखरी माहवारी के आधार पर प्रसव की अनुमानित तिथि तथा समयपूर्व प्रसव की तारीख तय करने से संबंधित चार्ट।	45
अध्ययनपत्र 2 :	वर्ष बदलने की जानकारी लेने के लिये माप पट्टी	48
अभ्यासपत्र 1 :	आखरी माहवारी के आधार पर प्रसव की अनुमानित तिथि निश्चित करना	49
प्रशिक्षक प्रपत्र 1 :	आखरी माहवारी के आधार पर प्रसव की अनुमानित तिथि निश्चित करने हेतु अभ्यासपत्र 1 का प्रशिक्षकों के लिये उत्तर पत्र	50

पृष्ठ

सत्र 7 : गर्भवती महिलाओं की सूची तैयार करना 51

अभ्यासपत्र 1 : गर्भवती महिलाओं की सूची 53

सत्र 8 : घरों का दौरा करना तथा गर्भावस्था फॉर्म – भाग 1 का प्रयोग करना 54

अभ्यासपत्र 1 : गर्भावस्था फॉर्म – भाग 1 58

अभ्यासपत्र 2 : 'गर्भपात'; 'मृत बच्चे का जन्म' या 'नवजात शिशु की मृत्यु' तय करने के लिए उदाहरण 59

प्रशिक्षक प्रपत्र 1 : 'गर्भपात' ; 'मृत बच्चे का जन्म' या 'नवजात शिशु की मृत्यु' तय करने के लिये दिये गये उदाहरणों के उत्तर 60

अभ्यासपत्र 3 : पिछले गर्भधारणों की संख्या तथा उसका परिणाम जानना 61

सत्र 9 : घरों का दौरा करना तथा गर्भावस्था फॉर्म – भाग 2 का प्रयोग करना 63

अभ्यासपत्र 1 : गर्भावस्था फॉर्म – भाग 2 67

अध्ययनपत्र 1 : हथेली तथा चेहरे में सूजन 69

अभ्यासपत्र 2 : केस प्रस्तुति 70

सत्र 10 : गर्भावस्था में स्वास्थ्य समस्या तथा अस्पताल भेजना 71

अध्ययनपत्र 1 : गर्भावस्था के दौरान पाई जानेवाली स्वास्थ्य समस्याएँ और अस्पताल भेजना 77

सत्र 11 : परामर्शकार्ड : गर्भावस्था के दौरान घर–घर जाने के समय स्वास्थ्य शिक्षा 79

अध्ययनपत्र 1 : मातापिता के लिए जानकारी – माँ शिशु जन्म के पहले और बाद में कौनसी सावधानियाँ बरते 85

सत्र 12 : गर्भावस्था में देखभाल के लिये दृश्य साधनों का प्रयोग 88

अभ्यासपत्र 1 : आदर्श भूमिका नाटक का आलेख : परामर्श कार्ड का प्रयोग 91

अभ्यासपत्र 2 : मूल्यांकन के लिये जाँच–सूची 93

सत्र 13 : गाँव में जाकर गर्भावस्था फॉर्म भरने का अभ्यास 94

अभ्यासपत्र 1 : गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची 97

अभ्यासपत्र 2 : गर्भवती महिलाओं की सूची 98

अभ्यासपत्र 3 : गर्भावस्था फॉर्म (भाग 1 तथा 2) 99

सत्र 14 : आशा का दाई के साथ सहयोगी संबंध स्थापित करना 102

प्रशिक्षक प्रपत्र 1 : आदर्श भूमिका नाटक आलेख : दाई–आशा का संबंध 104

सत्र 15 : एक आदर्श आशा की विशेषताएँ 106

प्रशिक्षक प्रपत्र 1 : आशा को प्रेरणा देने के लिए कहानी 109

प्रशिक्षण कार्यशाला 1 : सारांश तथा गॉव मे कार्य करने की योजना बनाना 110

मोड्यूल 1 : नवजात शिशु स्वास्थ्य तथा देखभाल क्या है?

सत्र 1 : नवजात शिशु तथा बच्चों के घरेलू देखभाल कार्यक्रम में आशा को सम्मिलित करना

दिवस : 1
समयावधि : 30 मि.

प्रयोजन

आशा को नवजात शिशु तथा बच्चों के घरेलू देखभाल कार्यक्रम में सम्मिलित करना

उद्देश्य

सत्र के अंत मे आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी

1. अब तक किए गए कार्यों की सूची बनाना
2. अपने नये उत्तरदायित्व जानना

सामग्री

- फ्लिप चार्ट कागज़

तैयारी

- कुछ नहीं

प्रशिक्षण विधि

बड़े समूह में चर्चा (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

- सत्र का आरंभ एक गीत से करें।
- प्रत्येक आशा अपना तथा अपने गाँव का नाम बताए (प्रशिक्षक इसे खेल के रूप में करवा सकते हैं)।
- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि वे अभी तक क्या क्या कर रहीं थी।
- उनके उत्तरों को ब्लैक बोर्ड पर लिखें।
- सभी प्रशिक्षार्थियों से प्रश्न पूछें और उत्तर लें।
- प्रशिक्षणार्थी अपनी बात कह रहें हो तो प्रशिक्षक समय का ध्यान रखें।

प्रशिक्षणार्थीयों के उत्तर निम्न हो सकते हैं :

1. बच्चों की देखभाल
2. गंभीर स्थितियों में महिलाओं/बच्चों को अस्पताल भेजना
3. स्वच्छता की शिक्षा देना
4. टीके लगवाने के लिए प्रोत्साहित करना
5. परिवार नियोजन के लिए प्रोत्साहित करना
6. स्वास्थ्य के बारे में सचेत रहने की शिक्षा देना

यदि आशा ने उपर्युक्त सभी बातें बतायी हों तो उनकी प्रशंसा करें। यदि वे कुछ भूल गयी हों तो उन्हें याद दिलायें।

- इसके पश्चात् आशा से पूछें कि उन्हें अपने कार्य में क्या क्या परेशानियाँ हुई।
- उनके उत्तर सुनें

सहभागी प्रस्तुतिः

- बतायें कि अभी तक वे पूरे समुदाय के लिए कार्य कर रहीं थीं।
- उनसे पूछें कि महिलाओं को सबसे प्रिय कौन लगता है? शायद सभी कहेंगी कि बच्चे ही सबसे प्रिय हैं। बच्चों में सबसे अधिक देखभाल की आवश्यकता किसे होती है? शायद वे कहें – नवजात शिशुओं को। उनसे पूछें कि वे नवजात शिशुओं और बच्चों के लिए अब तक क्या–क्या कर रही थीं ? अधिकांश के उत्तर होंगे –
  1. माताओं को प्रोत्साहित करती थी कि बच्चों को टीका लगवाये।
  2. देखती थी कि शिशु जन्म का पंजीकरण अवश्य हो।
- बतायें कि अब आशा को नवजात शिशुओं तथा बच्चों के घरेलू देखभाल कार्यक्रम में भी भाग लेना है।
- नयी भूमिका के लिए उनका स्वागत करें।
- उन्हें विश्वास दिलायें कि वह धीरे–धीरे सब सीख लेगी और जो सीखा है उसी के अनुसार कार्य करेगी।
- और अधिक प्रशिक्षण लेने के बाद वह कुछ और सीखेगी और अतिरिक्त कार्य भी कर सकेगी।
- इस प्रशिक्षण से वह समुदाय के नवजात शिशुओं तथा बच्चों की देखभाल करने में सक्षम हो जायेगी।
- बतायें कि प्रशिक्षण किस प्रकार दिया जायेगा तथा कैसे वह धीरे धीरे शिशुओं की देखभाल करना सीखेगी।
  - कुल 7 प्रशिक्षण कार्यशालायें होगी। प्रत्येक कार्यशाला 2 1/2 से 5 दिन की होगी।
  - कार्यशाला के दौरान आशा जो सीखेगी उसका गॉव में अभ्यास करेगी।
  - गॉव में अभ्यास के लिये प्रत्येक कार्यशाला के पश्चात् कम से कम एक माह का समय दिया जाएगा।

सारांश

- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि वे अभी तक क्या कार्य कर रही थीं।
- दो तीन प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि उनके वर्तमान कार्यों में कौन सी नयी भूमिका बढ़ायी जा रही है।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
अब तक किए गए कार्यों की सूची बनाना	सामूहिक चर्चा	सामुहिक चर्चा के दौरान आशाओं व्दारा तैयार की गयी सूची
अपने नये उत्तरदायित्व जानना	प्रश्नोत्तर	–

मोड्यूल 1 : नवजात शिशु स्वास्थ्य तथा देखभाल क्या है?

सत्र 2 : गर्भावस्था, शिशु जन्म और नवजात शिशु के संबंध में स्थानीय समुदाय के रीति-रिवाज़ तथा शब्दप्रयोग

दिवस : 1
समयावधि : 1 घंटा 15 मि.

प्रयोजन

स्थानीय समुदाय के आशा को समुदाय में, गर्भावस्था, शिशुजन्म और शिशुओं संबंधी रीति–रिवाजों के बारे में उनकी सोच को बताने तथा इनके संबंध में कौनसे शब्द प्रयोग किये जाते हैं उनको खोजने का अवसर देना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा नें निम्न सूचियाँ तैयार की होगी

1. गर्भावस्था, प्रसव, तथा बच्चे के जन्म के पहले महीने में उपयोग आने वाले स्थानीय शब्द तथा उनके अर्थ की सूची बनाना।
2. गर्भधारण तथा शिशुजन्म के संबंध में स्थानीय रीति–रिवाजों की सूची।

सामग्री

- ब्लैकबोर्ड /सफेद कागज़/ या फ्लिपबोर्ड (छोटे समूहों के लिये)
- मार्कर पेन
- प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी के लिये पेन और नोटबुक
- अभ्यासपत्र 1 : छोटे समूहों में अध्ययन

तैयारी

- अभ्यासपत्र 1 उपलब्ध हो।
- अभ्यासपत्र 1 को काट कर तीन चिट्ठियाँ बना लें।

प्रशिक्षण विधि

<u>बड़े समूहों में चर्चा (10 मि.)</u>

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें की उनके विचार में गर्भावस्था, प्रसव, तथा बच्चे के जन्म के पहले महीने से संबंधित स्थानीय रीति–रिवाज़ों के बारे में जानना क्यों ज़रूरी हैं? इससे संबंधित स्थानीय शब्द क्यों पता होने चाहिये?
2. उनके उत्तर सुनें। महत्वपूर्ण उत्तर बोर्ड पर लिखें। कई उत्तर सही होंगे, जैसेः
   - *आशा को समुदाय के बारे में जानकारी होगी तो समुदाय का स्वास्थ सुधारने के लिये वह ज़्यादा प्रभावकारी ढंग से काम कर सकेगी।*
   - *स्थानीय शब्द प्रयोग पता हो तो आशा समुदाय के साथ प्रभावी वार्तालाप कर सकेगी। गाँव की*

महिलाओं और आशा के कहने समझने में ज़्यादा अंतर नहीं आयेगा।

- *स्थानीय रीति–रिवाज़ पता हों तो आशा यह तय कर पायेगी की उनमें से कौन से सराहनीय है, जिन्हें बढावा देना होगा, तथा कौन से ऐसे घातक हैं जिन्हें बदलकर स्वास्थवर्धक रीति–रिवाज़ों का सुझाव देना होगा।*

छोटे समूहों में चर्चा (20 मि)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. सारे प्रशिक्षणार्थियों से एक के बाद एक करके 1, 2 और 3 कहलवायें। आशा जिन्होंने 1 कहा था, उनका एक समूह बना दें। इसी प्रकार 2 वालों का एक, और 3 वालों के एक – इस प्रकार तीन छोटे समूह बनायें।
2. अभ्यासपत्र 1 की जो तीन चिट्ठिया बनायी थी, वह तीनों समूहों में दे दें। चिट्ठी पर लिखे गए समूह के क्रमांक अनुसार चिट्ठियॉं बॉंटे।
3. प्रत्येक समूह अपना प्रमुख चुने जो अंत में अपने समूह की बात सबके सामने रखें।
4. समूहों में करने वाला कार्य समझाईये।

पहला समूह दो सूचियाँ बनायेगाः

'गर्भावस्था के संबंध में रीति–रिवाज़' और 'गर्भावस्था के दौरान प्रयोग किये जाने वाले शब्द'। यह समूह गर्भावस्था से संबंधित स्थानीय रीति–रिवाज़ों की चर्चा करेगा, जैसे – गर्भावस्था कैसे सुनिश्चित की जाती है, उस समय कुछ विशिष्ट कर देने से क्या होता है, गर्भावस्था में खानपान, काम और पति से शारीरिक संबंधो के बारे में किन रीति–रिवाज़ों का पालन किया जाता है? महिला अपनी गर्भावस्था के बारे में परीवारजनों, समाज के लोगों और दाई को पहली बार कब बताती है? इन सारी बातों को 'गर्भावस्था के संबंध में रीति–रिवाज़' की सूची में लिखा जायेगा। यदि कुछ विशिष्ट शब्दों का उल्लेख होता है (जैसे – इंडी[1] यानि प्रसव के बाद शिशु को स्तनपान करने के दौरान, माहवारी शुरू हुये बिना माँ फिर से गर्भवती हो जाती है) तो उन्हें और उन शब्दों की परिभाषा को 'गर्भावस्था के दौरान प्रयोग किये जाने वाले शब्द' की सूची में लिखें।

दूसरा समूह दो सूचियाँ बनायेगाः

'प्रसव के संबंध में रीति–रिवाज़' और 'प्रसव के दौरान प्रयोग किये जाने वाले शब्द'। यह समूह प्रसव से संबंधित स्थानीय रीति–रिवाज़ों की चर्चा करेगा। जैसे – समुदाय में यह कैसे सुनिश्चित किया जाता है कि प्रसव पीड़ा शुरू हुई है, दाई को कब बुलाया जाता है, प्रसव के दौरान और प्रसव के बाद के कुछ घंटो में क्या–क्या होता है, कौनसी समस्यायें आ सकती हैं, उन्हें कैसे सुलझाया जाता है, दाई से क्या–क्या करने की अपेक्षा की जाती है? इन सबके उत्तरों को 'प्रसव के संबंध में रीति–रिवाज़' की सूची में लिखा जायेगा। यदि कुछ विशिष्ट शब्दों का उल्लेख होता है (जैसे – झिल्ली फटने पर निकलने वाले द्रव के लिये प्रचलित शब्द) तो उन शब्दों को और उनकी परिभाषा को 'प्रसव के दौरान प्रयोग किये जाने वाले शब्द' की सूची में लिखें।

इंडी[1] – यानि, प्रसव के बाद शिशु को स्तनपान करने के दौरान, माहवारी शुरू हुये बिना मॉं फिर से गर्भवती हो जाती है। यह शब्द महाराष्ट्र में प्रयोग किया जाता है। आशा के प्रशिक्षण के समय प्रशिक्षक इस शब्द के बदले स्थानीय शब्द का प्रयोग करे।

तीसरा समूह दो सूचियाँ बनायेगाः

'बच्चे के जन्म के पहले महीने के संबंध में रीति–रिवाज़' और 'बच्चे के जन्म के पहले महीने के दौरान प्रयोग किये जाने वाले शब्द'। यह समूह 'बच्चे के जन्म के पहले महीने के संबंध में रीति–रिवाज़' की चर्चा करेगा। जैसे – जन्म के बाद शिशु की देखभाल कैसे की जाती है, शिशु का पहला आहार क्या है और वह कब दिया जाता है, स्तनपान संबंधी रीति–रिवाज़ क्या हैं (कब और कितनी बार शिशु को दूध पिलाया जाता है? इसका पता कैसे चलता है कि दूध पर्याप्त नहीं है?) शिशु को कपड़े पहनाने के बारे में कोई भ्रम हैं क्या? शिशु की सेहत ठीक है कि नहीं इसका उन्हें कैसे पता चलता है? इन सबके उत्तरों को 'बच्चे के जन्म के पहले महीने के संबंध में रीति–रिवाज़' की सूची में लिखें । यदि कुछ विशिष्ट शब्दों का उल्लेख होता है तो उन शब्दों और उनकी परिभाषा को 'बच्चे के जन्म के पहले महीने के दौरान प्रयोग किये जाने वाले शब्द' की सूची में लिखें।

5. छोटे समूहों में काम के लिये 20 मिनट दें।

बड़े समूह में चर्चा (30 मि)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. पहले समूह के प्रमुख को अपनी सूची प्रस्तुत करने को कहें। इस सूची पर पूरे समूह में चर्चा करायें। यदि किसी को इस सूची में कुछ जोड़ना हो या उसमें से कुछ हटाना हो, तो पूछें। सूची पर चर्चा करें और समीक्षा करें। प्रशिक्षक सूची को अंतीम रूप दे।(सूची से कुछ शब्द हटाते समय या उसमें नये शब्द जोड़ते समय प्रशिक्षक इस बात का ध्यान रखें कि किसी परंपरा को सही या गलत न कहें।)
2. दूसरे और तीसरे समूह को भी अपनी अपनी सूचियाँ प्रस्तुत करने को कहें और पहले समूह के साथ जो प्रक्रिया की थी, उसे दोहराये। अंत में तीनो समूहों की 6 पूरी सूचियाँ तैयार होंगी। प्रशिक्षक इन सूचियों को सत्र के फलित के रूप में संभालकर रखें।

सारांश (15 मि)

- एक एक करके प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि गर्भावस्था, प्रसव और बच्चे के जन्म के पहले महीने से संबंधित रीति–रिवाज़ कौनसे है।
- आशा की उनके अच्छे काम के लिये प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
गर्भावस्था, प्रसव, तथा बच्चे के जन्म के पहले महीने में उपयोग आने वाले स्थानीय शब्दों की सूची बनाना।	प्रशिक्षक के पास आशा व्दारा बनायी शब्दों की सूची है। सूची में शामिल शब्दों की संख्या, विविधता तथा परिपूर्णता।	गर्भावस्था, प्रसव तथा बच्चे के जन्म के पहले महिने में उपयोग में आनेवाले शब्द और उनके अर्थ की आशा व्दारा बनायी सूची को प्रशिक्षक संभालकर रखें। प्रत्येक शब्द तथा उसके अर्थ को एक एक गुण देकर सूची का मूल्यांकन करें।
गर्भधारण तथा शिशुजन्म के संबंध में स्थानीय रीति–रिवाजों की सूची बनाना।	प्रशिक्षक के पास गर्भावस्था, तथा शिशुजन्म से संबंधित रितीरिवाजों की तीन सूचियाँ है। सूची में शामिल रितीरिवाजों संबंधित शब्दों की संख्या, विविधता तथा परिपूर्णता।	गर्भावस्था, तथा शिशुजन्म से संबंधित रितीरिवाजों की आशा व्दारा बनायी सूचीयों को प्रशिक्षक संभालकर रखें। प्रत्येक रितीरिवाज को एक एक गुण देकर सूची का मूल्यांकन करें।

छोटे समूहों में अध्ययन

(लाईनों पर काटे और तीन चिट्ठियाँ बना लें। प्रत्येक समूह को एक चिट्ठी दे दें।)

पहला समूह दो सूचियाँ बनायेगाः

'गर्भावस्था के संबंध में रीति–रिवाज़' और 'गर्भावस्था के दौरान प्रयोग किये जाने वाले शब्द'। यह समूह गर्भावस्था से संबंधित स्थानीय रीति–रिवाज़ों की चर्चा करेगा, जैसे – गर्भावस्था कैसे सुनिश्चित की जाती है, उस समय कुछ विशिष्ट कर देने से क्या होता है, गर्भावस्था में खानपान, काम और पति से शारीरिक संबंधो के बारे में किन रीति–रिवाज़ों का पालन किया जाता है? महिला अपनी गर्भावस्था के बारे में परीवारजनों, समाज के लोगों और दाई को पहली बार कब बताती है? इन सारी बातों को 'गर्भावस्था के संबंध में रीति–रिवाज़' की सूची में लिखा जायेगा। यदि कुछ विशिष्ट शब्दों का उल्लेख होता है (जैसे – इंडी[1] यानि प्रसव के बाद शिशु को स्तनपान करने के दौरान, माहवारी शुरू हुये बिना माँ फिर से गर्भवती हो जाती है) तो उन्हें और उन शब्दों की परिभाषा को 'गर्भावस्था के दौरान प्रयोग किये जाने वाले शब्द' की सूची में लिखें।

दूसरा समूह दो सूचियाँ बनायेगाः

'प्रसव के संबंध में रीति–रिवाज़' और 'प्रसव के दौरान प्रयोग किये जाने वाले शब्द'। यह समूह प्रसव से संबंधित स्थानीय रीति–रिवाज़ों की चर्चा करेगा। जैसे – समुदाय में यह कैसे सुनिश्चित किया जाता है कि प्रसव पीड़ा शुरू हुई है, दाई को कब बुलाया जाता है, प्रसव के दौरान और प्रसव के बाद के कुछ घंटो में क्या–क्या होता है, कौनसी समस्यायें आ सकती हैं, उन्हें कैसे सुलझाया जाता है, दाई से क्या–क्या करने की अपेक्षा की जाती है? इन सबके उत्तरों को 'प्रसव के संबंध में रीति–रिवाज़' की सूची में लिखा जायेगा। यदि कुछ विशिष्ट शब्दों का उल्लेख होता है (जैसे – झिल्ली फटने पर निकलने वाले द्रव के लिये प्रचलित शब्द) तो उन शब्दों को और उनकी परिभाषा को 'प्रसव के दौरान प्रयोग किये जाने वाले शब्द' की सूची में लिखें।

तीसरा समूह दो सूचियाँ बनायेगाः

'बच्चे के जन्म के पहले महीने के संबंध में रीति–रिवाज़' और 'बच्चे के जन्म के पहले महीने के दौरान प्रयोग किये जाने वाले शब्द'। यह समूह 'बच्चे के जन्म के पहले महीने के संबंध में रीति–रिवाज़' की चर्चा करेगा। जैसे – जन्म के बाद शिशु की देखभाल कैसे की जाती है, शिशु का पहला आहार क्या है और वह कब दिया जाता है, स्तनपान संबंधी रीति–रिवाज़ क्या हैं (कब और कितनी बार शिशु को दूध पिलाया जाता है) ? इसका पता कैसे चलता है कि दूध पर्याप्त नहीं है? शिशु को कपड़े पहनाने के बारे में कोई भ्रम हैं क्या? शिशु की सेहत ठीक है कि नहीं इसका उन्हें कैसे पता चलता है? इन सबके उत्तरों को 'बच्चे के जन्म के पहले महीने के संबंध में रीति–रिवाज़' की सूची में लिखें । यदि कुछ विशिष्ट शब्दों का उल्लेख होता है तो उन शब्दों और उनकी परिभाषा को 'बच्चे के जन्म के पहले महीने के दौरान प्रयोग किये जाने वाले शब्द' की सूची में लिखें।

मोड्यूल 1 : नवजात शिशु स्वास्थ्य तथा देखभाल क्या है?

सत्र 3 : हर घर में नवजात शिशु की देखभाल कार्यक्रम का परिचय

दिवस : 1
समयावधि : 1 घंटा 30 मि.

प्रयोजन

समुदायों में, जन्म के तुरंत बाद का समय माँ तथा बच्चा (जच्चा–बच्चा) दोनों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है यह समझने में आशाओं की मदद करना। इसके बाद हर घर में नवजात शिशु तथा बच्चों की देखभाल कार्यक्रम के मुख्य उद्देश्यों की जानकारी देना। कार्यक्रम में आशा तथा उसके साथ काम करने वालों की नई भूमिका तथा उत्तरदायित्वों से आशा को अवगत कराना। संपूर्ण प्रशिक्षण कार्यक्रम की समीक्षा के बाद सत्र का समापन।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी

1. समझाना कि प्रसव तथा बच्चे के जन्म का पहला महीना माँ तथा बच्चे (जच्चा–बच्चा) के स्वास्थ्य के लिये क्यों महत्त्वपूर्ण है?
2. इस कार्यक्रम के मुख्य उद्देश्य का विवरण देना (जन्म के पहले महीने में नवजात शिशुओं के रोग तथा मृत्यु के अनुपात को कम करना)।
3. सरल शब्दों में आशा, प्रशिक्षक, सुपरवाईज़र, दाई, प्रकल्प संयोजक तथा नर्स की भूमिका समझाना।

सामग्री

- ब्लैकबोर्ड /सफेद कागज/ या फ्लिपबोर्ड
- मार्कर पेन
- अभ्यासपत्र 1 : भूमिका तथा उत्तरदायित्व, खेल (4 सेट)
- प्रशिक्षक प्रपत्र 1 : ध्यान प्रक्रिया
- एक बड़ा चम्मच चॉवल, दस छोटे कंकड तथा एक थाली

तैयारी

- भूमिका तथा उत्तरदायित्व, खेल (अभ्यासपत्र 1) के हर शीट को काट कर उसकी पर्चियाँ बना ले। हर पर्ची पर एक कार्य लिखा होना चाहिए। ऐसे 4 सेट बना लें।
- पर्चियाँ रखने के लिये 4 डिब्बे तैयार हो।

प्रशिक्षण विधि

<u>प्रदर्शन तथा चर्चा</u> (45 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. एक कहानी से शुरू करें। (विषय–वस्तु देखें)
2. इस किस्से को नवजात शिशु की सुरक्षा के लिए विधि विकसित करने की आवश्यकता से, तथा शिशु की

घर पर देख–रेख एवं प्रकल्प के मुख्य उद्देश्यों से जोड़ें। अपरिचित संज्ञाओं को समझाने हेतु सरल भाषा का प्रयोग करें।

विषय–वस्तु

नवजात शिशु की देखभाल समुदाय के लिए क्यों महत्त्वपूर्ण है ?

- ***यह कहानी सुनायें*** : मैं एक महिला को जानती हूँ। उसका नाम शान्ति है। उसे दूसरा बच्चा होने वाला था। वह बहुत खुश थी। उसका पहला बच्चा बड़ा प्यारा था और 4 साल का हो चुका था। गाँव के अन्य परिवारों की तरह शान्ति का परिवार भी गरीब था और वह बहुत कमजोर थी। शान्ति तन्दुरुस्त होने के लिए हर संभव प्रयत्न करना चाहती थी परंतु गाँव में स्वास्थ्य सुविधा नहीं थीं और न ही कोई अन्य मदद उसे मिल पाती थी। जब उसे प्रसव–पीड़ा (दर्द) शुरु हुई, उसने दाई को बुलवाया। बच्चा बहुत छोटा और कमजोर पैदा हुआ। शान्ति की सास ने बच्चे को गुड़ का पानी पिलाया। बच्चा कमजोर होता चला गया, ठंडा पड़ गया, और तीन दिन बाद मर गया। शान्ति बहुत दुखी हुई, वह स्वयं को दोषी मानने लगी और मानसिक रोग की शिकार हो गई। इससे पूरे परिवार को बहुत कष्ट हुआ। यह कोई नई बात नहीं है।

  क्या आप में से कोई अपने मोहल्ले में से मिलती जुलती किसी घटना के बारे में बताना चाहेंगे? क्या किसी शिशु की मौत हुई है ? या फिर किसी माँ की ?

  प्रशिक्षक कुछ महिलाओं को किस्से सुनाने का मौका दें।

- ***निम्न प्रदर्शन करें*** : एक थाली में एक चम्मच चॉवल फैलाएँ। समुदाय मे जन्में 100 बच्चों के समान ये है। चॉवल में 10 कंकड़ रखें। कंकड़, समुदाय मे मृत बच्चों को दर्शाते है। चॉवल से आधे कंकड़ याने 5 कंकड़ निकाल दे और बताएँ कि ये नवजात काल में मरने वाले शिशु है।

  आशाओं को समझायें कि यह सच्चाई है। पाँच साल से कम उम्र के बच्चों में लगभग आधी मौतें नवजात अवस्था में होती हैं।

- ***कहानी सुनायें*** **:** मीराबाई को प्रसव पीड़ा हुई और उसने दाई को बुलवाया। उसको दर्द काफ़ी अधिक देर तक हुए और जब बच्चा पैदा हुआ तो बच्चे ने कुछ मिनटों तक साँस नहीं ली। तुरंत सहायता देने के लिये वहाँ कोई नहीं था। अंत में उसने बहुत धीमी साँस ली। बच्चा जीवित तो रहा पर मन्दबुद्धि रहा और उसे दौरे पड़ते रहे। उसे पूरे जीवन अपने परिवार पर निर्भर रहना पड़ा। इसका असर पूरे परिवार पर पड़ा। एक आशा से पूछें कि परिवार पर क्या असर पड़ेगा?

  निष्कर्ष निकाले कि जन्म के तुरंत बाद कुछ मिनटों में उपचार उपलब्ध न हो पाने के कारण बच्चे के दिमाग पर स्थायी असर हुआ और बच्चा सामान्य न रहा। उन कुछ मिनटों ने कई लोगों का जीवन बदल दिया।

- ***प्रश्न पूछें : प्रसव तथा नवजात अवस्था के दौरान आपात्कालीन परिस्थिती में सहायता देनेवाला कोई गॉव में होता है क्या?***

  - **यह कह कर समाप्त करें कि प्रसव के समय तथा जन्म के पहले महीनें में माँ तथा नवजात शिशु (जच्चा–बच्चा) को बहुत सुरक्षा की आवश्यकता है, लेकिन बहुत कम स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध हैं।**

➢ *प्रश्न पूछें : समस्या के समाधान के लिये क्या किया जाए ?*

पहली कहानी में बच्चे की जान बचाने के लिए क्या किया जा सकता था ?

गर्भावस्था के दौरान माँ को स्वास्थ्य शिक्षा मिलती। इसके फलस्वरूप वह पौष्टिक भोजन के साथ–साथ आई. एफ. ए. की गोलियाँ खाती (गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य चिकित्सा), प्रसव के तुरंत बाद उसे शिशु को दूध पिलाना तथा गरमाहट देना सिखाया जाता। आवश्यकता पड़ने पर शिशु को दवा भी दी जाती।

दूसरे किस्से में बच्चे को मन्दबुद्धि होने से कैसे बचाया जा सकता था?

कोई शिशु के मुँह–नाक तथा गले से स्राव साफ कर देता, तो वह तुरन्त साँस ले पाता। कोई होता तो जरूरत पड़ने पर कृत्रिम सॉस भी दिलाता।

➢ **यह सब एक आशा द्वारा किया जा सकता है। मैं आपको 'सर्च' के बारे में बताती हूँ।**

'सर्च' गढ़चिरौली में स्थित एक समाजसेवी संस्था है। संस्था ने 39 गाँवों में एक परियोजना शुरू की, जिसके अन्तर्गत आशा जैसे शिशुरक्षकों को स्थानीय दाईयों के साथ मिलकर नवजात शिशुओं की देखभाल का प्रशिक्षण दिया गया। उन्होंने गर्भावस्था के दौरान माताओं को स्वास्थ्य शिक्षा दी तथा प्रसव के समय और जन्म के बाद एक माह तक नवजात शिशुओं की देखभाल की। कुछ सालों के बाद उन्होंने यह गणना की कि जन्म के एक माह के अन्दर कितने नवजात शिशु मरे। इसकी तुलना उन्होंने ऐसे गाँवों से की जहाँ शिशुरक्षक नहीं थे। पाया गया कि जिन गाँवों में पहले 60 नवजात शिशुओंकी मौत होती थी वहाँ शिशुरक्षक का काम आरंभ होने के कारण केवल 25 नवजात शिशु मरे। वहाँ शिशुओं का समुचित विकास भी हुआ। गाँवों में माताओं ने इसका श्रेय शिशुरक्षकों को दिया और उनकी प्रशंसा की।

➢ *प्रश्न पूछें: हम ऐसा ही प्रयोग अपने गाँवों में भी क्यों न करें ?*

महाराष्ट्र में, स्थानीय समाजसेवी संस्थाओं व्दारा, सामुदायिक सहयोग से, यह परियोजना **'अंकुर'** नाम से चलाई गयी, जिसके अंतर्गत हर घर में नवजात शिशुओं की देखभाल की गयी। एक अन्य परियोजना में भारत सरकार की संस्था, भारतीय आयुर्विज्ञान संशोधन संस्थान द्वारा 5 राज्यों में नवजात शिशु सेवा आरंभ हुई । इसप्रकार भारत के 13 विविध भागों के 740 गॉवों में आशा जैसी कार्यकर्ता हर घर में नवजात शिशु सेवा देने में सफल हुई है।

➢ **हर घर में नवजात शिशु और बच्चों की देखभाल कार्यक्रम के मुख्य उद्देश्य आशा को बतायें**

– नवजात शिशुओं की रोगों से रक्षा तथा जन्म के पहले माह में उनकी मृत्यु को कम करना।

– प्रसव पूर्व तथा पश्चात माताओं के स्वास्थ्य में सुधार।

– 5 वर्ष तक की आयु के शिशुओं में निमोनिया, दस्त, बुखार, तथा कुपोषण से होने वाली मृत्यु को समयपर उपचार और सलाह द्वारा कम करना।

3. आशा, दाई, प्रशिक्षक, सुपरवाइज़र, ए.एन.एम. (बहिन जी), प्रकल्प संयोजक तथा गाँव के अग्रणी लोगों की प्रकल्प में भूमिका निर्धारित करने हेतु उनकी जिम्मेंदारियाँ दें तथा उन्हें बताएँ कि वे मिल–जुलकर कैसे कार्य करें। (आशा की तथा अन्य सभी की जिम्मेंदारियों के लिए विषय–वस्तु देखें)

आशा की जिम्मेंदारियाँ

(हर घर में नवजात शिशु तथा बच्चों की देखभाल करने हेतु)

➢ **समुदाय मे कार्य करनाः**

1. घर–घर जाना, गर्भवती होने योग्य महिलाओं तथा 5 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों की सूची बनाना।
2. गर्भधारण योग्य महिलाओं के घर हर दो माह में जाना गर्भधारण योग्य महिलाओं की तथा गर्भवती महिलाओं की सूची का नूतनीकरण करना।
3. दौरे संबंधित लेखा–जोखा रखना, दवाओं तथा अन्य सामान का हिसाब रखना।
4. गाँव के प्रमुख लोगों को तथा महिला मंडल सदस्यों को छः महीने में कम से कम एक बार मिलकर उन सबको कार्यक्रम के बारे में जानकारी देना ताकि उनका सहयोग बना रहे।

➢ **गर्भावस्था**

5. गाँव की प्रत्येक गर्भवती महिला के घर तीन बार जाना और स्वास्थ्य शिक्षा देना।
6. प्रत्येक 4 से 6 माह में गर्भवती महिलाओं को समूह में स्वास्थ्य शिक्षा देने हेतु कार्यक्रम का आयोजन करने में सुपरवाइज़र की सहायता करना।

➢ **प्रसव के समय**

7. घर में प्रसव के समय उपस्थित होना और प्रसव–पीड़ा तथा प्रसव के समय प्रत्येक माँ का निरीक्षण करना ।
8. खतरे के लक्षण दिखने पर मॉ को अस्पताल भेजना।
9. जन्म के तुरंत बाद बच्चे का निरीक्षण करना तथा उसकी नियमीत देखभाल करना।
10. यदि जन्मतेही बच्चा साँस नहीं ले पा रहा, तो उसकी देखभाल करना।
11. जन्म के एक घंटे बाद बच्चे की जॉच करना तथा निरीक्षण लिखना।

➢ **नवजात काल**

12. जन्म के एक माह तक नियमित रूप से माँ तथा बच्चे (जच्चा–बच्चा) के घर का दौरा करना।
13. मॉ को शिशु की देखभाल के बारे में जानकारी देना तथा शिशु की देखभाल में मॉ की सहायता करना।
14. शिशु की बिमारी के लक्षण समयसे पहचानना और घरपर उनका इलाज करना।
15. जरूरत पड़नेपर मॉ तथा शिशु को अस्पताल भेजना।
16. शिशु को समयपर आवश्यक टीकाकरण दिलवाना।

➢ **बच्चों की देखभाल**

17. शिशु की निरंतर देखभाल के लिये, 42 वें दिन शिशु के घर के दौरे में, मॉ को स्वास्थ्य शिक्षा देना।
18. खॉसी, बुखार, दस्त और कुपोषण से ग्रस्त शिशुओं का उपचार करना।

➢ **सेवा देनेवाले अन्य व्यक्ती**

19. दाई, नर्स बहनजी तथा सुपरवाईजर के साथ सक्रिय सहयोग करना।

विषय–वस्तु

अन्य लोगों की भूमिका तथा जिम्मेदारियाँ

- **दाई**
  1. आशा से सहयोग करना तथा महिला की प्रसवपीड़ा शुरू होने की सूचना उसे देना।
  2. प्रसव पीड़ा की स्थिति में उपस्थित होकर प्रसव करवाना।
  3. स्वच्छ तथा सुरक्षित प्रसव कराना।
  4. आशा द्वारा दिये गये स्वास्थ्य शिक्षा संदेशों को दोहराना।
- **सुपरवाईज़र**
  1. आशाओं के प्रशिक्षण **में** प्रशिक्षक का सहयोग।
  2. सामुदायिक सहयोग प्राप्त करने में आशा की सहायता करना।
  3. गॉव का दौरा करना, आशा के कार्यों में सहायता तथा देख–रेख करना।
  4. आशा द्वारा बनाए रजिस्टरों की मासिक जाँच तथा तथ्यों की जाँच के लिए घरों में जाना।
  5. आशा को आवश्यकता पड़ने पर विभिन्न वस्तुओं की आपूर्ति करना।
  6. आशा के क्षेत्र में जो गाँव आते हैं उनमें प्रत्येक 4 से 6 महिनों में गर्भवती महिलाओं के लिए सामूहिक स्वास्थ्य शिक्षा सत्रों का आयोजन करना।
- **ए.एन.एम. (बहिन जी)**
  1. आशा को मार्गदर्शन तथा सहायता करना।
  2. टिटेनस की सुई लगाना, आई. एफ. ए. की गोलियाँ बाँटना, तथा गर्भावस्था में देखभाल करना।
  3. उपकेंद्रपर प्रसव कराना।
  4. जरूरत पड़नेपर महिलाओं को प्रसव के लिये अस्पताल भेजना।
  5. बच्चों का टीकाकरण करना।
- **प्रशिक्षक**
  1. आशाओं, ए एन एम तथा सुपरवाईजर का प्रशिक्षण करना।
- **प्रकल्प संयोजक**
  1. प्रशिक्षक तथा सुपरवाईज़र का सलाहकार।
  2. दवाओं तथा पैसे के आपूर्ति की व्यवस्था करना।
  3. गाँव के प्रमुख लोगों से सम्पर्क बनाये रखना।
  4. अपनी टीम (समूह) के सभी सदस्यों की समस्याओं का समाधान करना।
  5. नियमीत रूप से समीक्षण तथा मिटींग का आयोजन करना।
  6. प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, गट वैद्यकीय अधिकारी तथा जिल्हा आरोग्य अधिकारी से सहयोग बनाये रखना।

4. संक्षिप्त में बताएँ कि संपूर्ण प्रशिक्षण कार्यक्रम लगभग 10 महिनों में पूरा होगा।
5. प्रस्तुति के पश्चात् कोई प्रश्न हो तो पूछे तथा चर्चा करें।

विषय–वस्तु

प्रशिक्षण कार्यक्रम

- हर घर में नवजात शिशु की देखभाल करने के लिए आवश्यक प्रशिक्षण सात प्रशिक्षण कार्यशालाओं में दिया जाता है। हर प्रशिक्षण कार्यशाला ढाई से पाँच दिन की होती है। हर प्रशिक्षण कार्यशाला के पश्चात् आशा को कम से कम एक महीना गाँव में काम करके अनुभव लेने का मौका दिया जाना चाहिए। इस अनुभव के बाद ही अगली प्रशिक्षण कार्यशाला शुरू होनी चाहिए।
- शुरूआती प्रशिक्षण कार्यशालाओं में आशा पायाभूत कार्य सीखेंगी। इन कार्यों में कौशल हासील करने के पश्चात् अगली कार्यशालाओं में आशा प्रगत कार्य सीखेंगी।
- पहली प्रशिक्षण कार्यशाला समाप्त होते ही आशा अपने गॉव में, मॉ और बच्चों से मिलना तथा सीखे हुये नये कौशलों का अभ्यास करना आरंभ करेगी। इस काम मे सुपरवाईजर आशा की सहायता करेंगे।
- तीसरी प्रशिक्षण कार्यशाला में सामान्य शिशु की देखभाल सीखने के पहले यह जरूरी है कि, तब तक आशा अपने गॉव में 5 प्रसव में उपस्थित हो, उसने 5 शिशुओं का जन्मतेही अवलोकन किया हो और 10 शिशुओं के घरों का दौरा किया हो।
- यदि आशा को किसी तरह की समस्या का सामना करना पड़ता है, तो सुपरवाइज़र जब उसे गाँव में मिलने जाए तब समस्या का समाधान करे, या अगले महीने के प्रशिक्षण सत्र में, उस पर विचार–विमर्श करे ।
- आशा ने सारे कौशल तथा ज्ञान हासिल किया है क्या? – यह जानने के लिये प्रत्येक प्रशिक्षण कार्यशाला के पश्चात् तथा प्रशिक्षण के अंत में आशा का मूल्यांकन होगा।
- अंतिम मूल्यांकन में सफल आशाओं को प्रमाणपत्र दिया जाएगा।

प्रशिक्षणार्थियो के अभ्यास के लिये भूमिका तथा जिम्मेंदारियॉं खेल (20 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव

1. हर घर में नवजात शिशु की देखभाल कार्यक्रम में शामिल सारे व्यक्तियों की जिम्मेंदारियों से आशा को अवगत कराना इस खेल का प्रयोजन है।
2. खेल शुरू करने के पहले देंख ले कि ऊपर तैयारी मे दिया गया सारा सामान तैयार है।
3. प्रशिक्षणार्थियों को 4 समूहों में बाँटें।
4. प्रत्येक समूह स्वतंत्र रूप से कार्य करेगा तथा हर घर में नवजात शिशु और बच्चों की देखभाल कार्यक्रम के मुख्य उद्देश्यों की सूची बनायेगा।
5. पर्चियों को अच्छी तरह मिला दें। देखें कि पर्चियों का क्रम बदल गया है। पर्चियों का एक–एक सेट प्रत्येक समूह को दे दें।
6. प्रत्येक समूह को 4 डब्बे या कटोरियाँ दें। प्रत्येक कार्यकर्त्ता के लिये एक–एक : आशा, दाई, सुपरवाईज़र, प्रकल्प संयोजक।
7. समूह के सदस्य प्रत्येक पर्ची को पढ़ें। कौन सा कार्यकर्त्ता पर्ची पर लिखा कार्य करेगा यह निश्चित करें। फिर पर्ची को उपयुक्त डिब्बे/कटोरी में रख दें।
8. आशाओंको को खेल समझ में आ रहा हैं या नहीं, यह देखने के लिए प्रशिक्षक हर समूह में जाकर देखें।

सारांश (20 मि.)

- किसी सदस्य से पूछें कि नवजात शिशु की घरेलू देखभाल का क्या महत्व है ?
- प्रत्येक समूह के किसी एक सदस्य को परियोजना के प्रमुख उद्देश्यों की सूची पढ़ने को कहें।
- समूह 1 के किसी सदस्य से आशा की कटोरी में रखी पर्चियाँ पढ़ने को कहें।
- समूह 2 के किसी सदस्य से सुपरवाईज़र की कटोरी में रखी पर्चियाँ पढ़ने को कहें।
- समूह 3 के किसी सदस्य से प्रकल्प संयोजक की कटोरी में रखी पर्चियाँ पढ़ने को कहें।
- समूह 4 के किसी सदस्य से दाई की कटोरी में रखी पर्चियाँ पढ़ने को कहें।
- इस अभ्यास के दौरान सुनिश्चित करें कि हर समूह ने पर्चियों को सही कटोरियों में डाला है। यदि नहीं, तो यह बात उन्हें समझाएँ। सही उत्तरों को दोहराएँ।
- गलतियाँ हो तो सुधारें।

सत्र का मूल्यांकन (5 मि.)

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
बताना कि प्रसव तथा बच्चे के जीवन का पहला महीना माँ तथा बच्चे के स्वास्थ्य के लिये कितना महत्वपूर्ण है।	प्रश्नोत्तर	–
इस कार्यक्रम के मुख्य उद्देश्य का विवरण देना।	आशा व्दारा समूहों मे बनायी गई उद्देश्यों की सूची	आशा व्दारा समूहों मे बनायी गई सूचियों का मूल्यांकन करें। प्रत्येक उद्देश्य को एक अंक दे। मूल्यांकन पत्र संभालकर रखें।
आशा, प्रशिक्षक, सुपरवाइज़र, दाई, प्रकल्प संयोजक तथा ए एन एम की भूमिका समझाना।	भूमिका "खेल" तथा "सारांश"	प्रत्येक समूह के प्रत्येक कटोरी के सही पर्चे गिने और इनका रिकार्ड रखें।

ध्यान –प्रक्रिया (40मि.)

उद्देश्यः

'जो हम देखते है उसका विश्वास करते है' इस तत्व पर यह प्रक्रिया आधारित है। प्रशिक्षक आशा को भविष्य की एक काल्पनिक सैर कराते है। इस गहरे अनुभव से गुजरने के बाद, हर घर में नवजात शिशु की देखभाल कार्यक्रम का दर्शन वे समझेंगी और उनके अपने प्रयास से जो पूरा हो सके ऐसा सपना देखेंगी।

ध्यान प्रक्रिया शाम के सत्र में होगी – प्रशिक्षक प्रपत्र । देखे।

भूमिका तथा उत्तरदायित्व खेल

प्रशिक्षक के लिये सूचना

- प्रत्येक पर्ची पर अलग–अलग काम लिखकर उन्हें मिला दें (पर्चीपर आशा या दाई न लिखा हो)।
- एक–एक सेट चारों समूहों को दें।
- कार्य वाली पर्ची उसी कटोरी में रखें जिसपर उस कार्यकर्त्ता का नाम लिखा है जो वह कार्य करेगा।
- 15 मि. का समय खेल के लिए रखें।
- 5 मि. का समय सारांश के लिए रखें।

आशा

घर–घर जाना, गर्भवती होने योग्य महिलाओं तथा 5 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों की सूची बनाना।

गर्भधारण योग्य महिलाओं के घर हर दो माह में जाना गर्भधारण योग्य महिलाओं की तथा गर्भवती महिलाओं की सूची का नूतनीकरण करना।

दौरे संबंधित लेखा–जोखा रखना, दवाओं तथा अन्य सामान का हिसाब रखना।

गाँव के प्रमुख लोगों को तथा महिला मंडल सदस्यों को छः महीने में कम से कम एक बार मिलकर उन सबको कार्यक्रम के बारे में जानकारी देना ताकि उनका सहयोग बना रहे।

गाँव की प्रत्येक गर्भवती महिला के घर तीन बार जाना और स्वास्थ्य शिक्षा देना।

प्रत्येक 4 से 6 माह में गर्भवती महिलाओं को समूह में स्वास्थ्य शिक्षा देने हेतु कार्यक्रम का आयोजन करने में सुपरवाइज़र की सहायता करना।

घर में प्रसव के समय उपस्थित होना और प्रसव–पीड़ा तथा प्रसव के समय प्रत्येक माँ का निरीक्षण करना।

खतरे के लक्षण दिखने पर माँ को अस्पताल भेजना।

जन्म के तुरंत बाद बच्चे का निरीक्षण करना तथा उसकी नियमीत देखभाल करना।

यदि जन्मतेही बच्चा साँस नहीं ले पा रहा, तो उसकी देखभाल करना।

जन्म के एक घंटे बाद बच्चे की जाँच करना तथा निरीक्षण लिखना।

जन्म के एक माह तक नियमित रूप से माँ तथा बच्चे (जच्चा–बच्चा) के घर का दौरा करना।

माँ को शिशु की देखभाल के बारे में जानकारी देना तथा शिशु की देखभाल में माँ की सहायता करना।

शिशु की बिमारी के लक्षण समयसे पहचानना और घरपर उनका इलाज करना।

जरूरत पड़नेपर माँ तथा शिशु को अस्पताल भेजना।

शिशु को समयपर आवश्यक टीकाकरण दिलवाना।

शिशु की निरंतर देखभाल के लिये 42 वें दिन शिशु के घर के दौरे में, माँ को स्वास्थ्य शिक्षा देना।

खाँसी, बुखार, दस्त और कुपोषण से ग्रस्त शिशुओं का उपचार करना।

दाई, नर्स बहनजी तथा सुपरवाईजर के साथ सक्रिय सहयोग करना।

दाई

आशा से सहयोग करना तथा महिला की प्रसवपीड़ा शुरू होने की सूचना उसे देना।

प्रसव पीड़ा की स्थिति में उपस्थित होकर प्रसव करवाना।

स्वच्छ तथा सुरक्षित प्रसव करना।

आशा द्वारा दिये गये स्वास्थ्य शिक्षा संदेशों को दोहराना।

ए.एन.एम. (बहिन जी)

आशा को मार्गदर्शन तथा सहायता करना।

टिटेनस की सुई लगाना, आई. एफ. ए. की गोलियाँ बाँटना, तथा गर्भावस्था में देखभाल करना।

उपकेंद्रपर प्रसव कराना।

जरूरत पड़नेपर महिलाओं को प्रसव के लिये अस्पताल भेजना।

बच्चों का टीकाकरण करना।

सुपरवाईज़र

आशाओं के प्रशिक्षण में प्रशिक्षक का सहयोग।

सामुदायिक सहयोग प्राप्त करने में आशा की सहायता करना।

गॉव का दौरा करना, आशा के कार्यों में सहायता तथा देख–रेख करना।

आशा द्वारा बनाए रजिस्टरों की मासिक जाँच तथा तथ्यों की जाँच के लिए घरों में जाना।

आशा को आवश्यकता पड़ने पर विभिन्न वस्तुओं की आपूर्ति करना।

आशा के क्षेत्र में जो गाँव आते हैं उनमें प्रत्येक 4 से 6 महिनों में गर्भवती महिलाओं के लिए सामूहिक स्वास्थ्य शिक्षा सत्रों का आयोजन करना।

प्रकल्प संयोजक

प्रशिक्षक तथा सुपरवाईज़र का सलाहकार।

दवाओं तथा पैसे के आपूर्ति की व्यवस्था कराना।

गाँव के प्रमुख लोगों से सम्पर्क बनाये रखना।

अपनी टीम (समूह) के सभी सदस्यों की समस्याओं का समाधान करना।

नियमीत रूप से समीक्षण तथा मिटींग का आयोजन करना।

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, गट वैद्यकीय अधिकारी तथा जिल्हा आरोग्य अधिकारी से सहयोग बनाये रखना।

ध्यान – प्रक्रिया

अपनी जगह पर लेट जाएँ, हाथ और पैर फैलाएँ.....कोई तनाव न रहे.....चश्मा उतार दें ..... दरी ठीक से बिछाएँ.....पैर फैलाएँ

हाथ शरीर की सीध में। हथेली ऊपर आसमान की ओर। शरीर को ढीला छोड़ दें ..... गहरी साँस लें .....साँस बाहर छोड़े .....महसूस करें कि साँस छोड़ते समय शरीर तनावमुक्त हो रहा है .....मन चिंतामुक्त है .....कोई हलचल नहीं .....मन शान्त है।

शरीर पर अपना ध्यान केन्द्रित करें। जैसे–जैसे हम बताते हैं, मन को शरीर के उसी भाग पर केन्द्रित करें। पहले सीधा हाथ, दायाँ अंगूठा, पहली उंगली, बीच की उंगली, तीसरी उंगली, छोटी उंगली, पूरी हथेली पर, दायीं कोहनी, दायाँ कन्धा, सब ढीला छोड़ दें। छाती, पेट का दाहिना भाग, कमर, दायाँ कूल्हा, दायीं जाँघ, घुटना, दायीं पिंडली, एड़ी, पैर, अंगूठा, पहली उंगली, दूसरी उंगली, तीसरी उंगली, छोटी उंगली .....सब ढीला छोड़ दें। अब शरीर के बायें भाग पर मन को केन्द्रित करें – बायाँ हाथ, अंगूठा, पहली उंगली, बीच की उंगली, तीसरी उंगली, छोटी उंगली, बायीं हथेली, कोहनी, बायाँ कन्धा सबको ढीला छोड़ें। अब बायाँ कंधा, छाती, पेट का बायाँ भाग, अंगूठा, पहली उंगली, दूसरी उंगली, तीसरी उंगली, छोटी उंगली, शरीर का पूरा दाहिना भाग .....ढीला छोड़ दें।

अब मन को सिर पर केन्द्रित करें। सिर के ऊपर, माथा, दोनों भौंहे, आँखों की पलकें ..... कहीं भी कोई तनाव न रहे। फिर आँखों की पलकों पर ध्यान केन्द्रित करें .....ढीला छोड़ दें। अब नाक .....दायाँ गाल, बायाँ गाल, जबड़ा, दोनों कनपटियों पर, ...सबकों ढीला छोड़ दें .....मुँह खोलें। ऊपर का होंठ, नीचे का होंठ, जीभ, गर्दन की माँसपेशियाँ .....सबको ढीला छोड़ दें। अब मन को पीठ पर केन्द्रित करें .....ऊपर से नीचे तक रीढ़ की हड्डी को ढीला छोड़ते जायें .....पूरा शरीर ढीला छोड़ दें। शरीर में कोई तनाव नहीं। केवल साँस चल रही है। अपना ध्यान साँस के आने–जाने पर केन्द्रित करें। साँस अन्दर लें .....छोड़ें। अन्दर ले .....छोड़ें।

मन शान्त है, प्रसन्न है। मन में कोई विचार नहीं। अब हम अपने मन को भविष्य की ओर ले जाएँगे। आप एक स्वप्न देखेंगे .....जो भी कहाँ जायेगा उस का स्पष्ट चित्र आँखों के सामने लाने का प्रयास करें.. ....उस दृश्य की अनुभूति लें.....जैसे की वह सच में घटित हो रहा हो.....अब मन से आप अपने गाँव में वापस जाएँ। अब से 3 साल बाद आप प्रशिक्षित आशा है.....आपने अपने गाँव में 'नवजात शिशु तथा बच्चों की घरेलू देखभाल' की है। सबको यह पता है.... माता तथा शिशुओं को लाभ मिल रहा है। घरों के दौरे के लिये आप सुबह–सुबह घर से निकलते हैं.....सुबह के 8 बजे हैं .....धूप खिली हुई है .....चिड़ियाँ चहचहा रही है.....गायें चरने को जा रही है.....आपने हरे रंग की साड़ी पहन रखी है, कंधे पर झोला टँगा है. .....झोले में थर्मामीटर, वजन की मशीन और दवाईयाँ है।

गाँव वाले आप को जानते है और आवाज दे रहे हैं .....'आइये, हमारे बच्चे को भी देख लीजिये'। आप जिधर से आवाज आ रही है, उधर चल देती हैं। दायें हाथ पर एक घर है, जिसकी छत पर खपरैल बिछी है, वह सफेद पुता है। घर के दरवाजे पर एक महिला बैठी है। आपने उसके बच्चे की देखभाल की थी। वह बच्चा सामने चारपाई पर खेल रहा है, बच्चा 3 माह का है – स्वस्थ और सुंदर। आपने इस बच्चे की

जान बचाई थी। उसकी माँ आपके लिये चाय बनाकर लाती है.....आपका बहुत सम्मान और आवभगत करती है.....आपको धन्यवाद देती है.....आपको यह सब बड़ा अच्छा लग रहा है – आप बहुत खुश हैं.....आप दूसरे घर में जाती हैं। उस घर के लोग भी आपका सम्मानपूर्वक स्वागत करते हैं.....वह कहते हैं.....'आप ही ने हमारे बच्चे की जान बचायी है'.....लोगों के मन में आशा के लिये कृतज्ञता है.....उन्हें विश्वास है कि 'नवजात शिशु की घरेलू देखभाल' कार्यक्रम शिशुओं के स्वास्थ्य की सुरक्षा कर सकता है।

आप ग्राम प्रमुख से मूलाक़ात करती हैं.....वे आपकी बड़ी प्रशंसा करते हैं। वे सभी गाँव वालों के सामने आपके प्रति सम्मान व्यक्त करते हैं.....बैठने को कुर्सी देते है.....आपको बधाई देते हैं। गाँव वालों की सभा बुलाते है. .....सारे गॉव वाले इकट्ठा हुए है.....उनके साथ आपके परिवारजन भी बैठे है.....आप मंच पर बैठी है..... ...सभी गॉववालों की उपस्थिती में गॉव के प्रमुख, आपके कार्यों की सराहना करते हैं। माला पहनाकर आप को बधाई देते है.....आप के कार्यों के लाभ के बारे में गॉव वाले आपस में बातें करते है.....आप यह सब सुनकर बहुत प्रसन्न हैं.....आप भावविभोर हो जाती है.....आप सोचने लगती हैं – "क्या मैं इन सबकी इतनी सहायता कर सकी ?"

आप घर वापस लौटती हैं। पूरे दिन काम करके आप थक जाती हैं.....पर आप बहुत संतूष्ट हैं। आप लेटती हैं, भगवान को धन्यवाद देती हैं और निद्रामग्न हो जाती हैं.....अगले दिन आप फिर गाँव में जाती हैं, उससे अगले दिन फिर एक गाँव में.....बहुत से बच्चों को आप जीवनदान देती हैं.....यह कार्यक्रम सफल होता है.. .....यह आपकी सफलता है.....लोग कार्यक्रम से बहुत खुश हैं.....आपको जिले में सम्मानपत्र दिया जाता आपका सपना साकार होता दिख रहा है.....सपना यथार्थ में बदल रहा है.....अब कोई नवजात शिशु मौत की गोद में नही सोयेगा.....कोई बच्चे की मृत्यु नहीं होगी.....कोई मॉ नहीं मरेगी.....

वर्तमान में वापस आईये.....गहरी सॉस छोड़े.....दायॉ पैर शरीर के पास लाएँ.....बायॉ पैर शरीर के पास लाएँ.....धीरे से उठकर बैठे.....ऑखें बन्द रहने दें.....अपनी दोनों हथेलियाँ आँखों पर रखें.....आँखों पर हथेलियों से धीरे–धीरे दबाव दें.....धीरे–धीरे आँखें खोलें.....पूरी तरह खोलें.....अब आप धीरे से उठ सकती है.....शांती से चल सकती है। सत्र समाप्त हुआ है।

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

सत्र 1 : समुदाय में कार्य करना

दिवस : 1
समयावधि : 1 घंटा 15 मि.

प्रयोजन

आशा किन–किन लोगों के बीच कार्य करेगी, यह सुनिश्चित करना। यह ज्ञात करना कि गाँव (क्षेत्र) के प्रमुख लोग कौन है, तथा इन लोगों तक अपनी बात पहुँचाने में सूचनाओं के आदान–प्रदान के महत्व को जानना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी :

1. यह बताना कि हर घर में नवजात शिशु तथा बच्चों की देखभाल कार्यक्रम का किन–किन लोगों को लाभ होगा।
2. घर पर महिलाओं से बात करते समय सुयोग्य वातावरण बनाने के लिए वार्तालाप के तीन प्रमुख गुण जानना (सरल भाषा का प्रयोग, विनम्रतापूर्वक तथा दयालु भाव से बात करना तथा सुनना, प्रश्न पूछना आदि)

सामग्री

- अभ्यासपत्र 1 : भूमिका नाटक का आलेख
- अध्ययन पत्र 1 : वार्तालाप कैसे करें? – मार्गदर्शिका

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थी की संख्या के अनुसार अध्ययन पत्र 1 की प्रतियाँ तैयार रखें।
- अभ्यासपत्र 1 का प्रयोग प्रशिक्षक भूमिका नाटक खेलते समय कर सकते है।

प्रशिक्षण विधि

प्रदर्शन : (10 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. बताएँ कि आशा स्थानीय लोगों के लिए जो कर रही थी उसके अलावा और क्या क्या करेगी। माताओं तथा नवजात शिशुओं को सेवा देगी।

सामूहिक चर्चा (15 मिनट)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. आशा से कहें कि वे एक गोला बना लें।
2. पूछें कि उन्हें किन–किन लोगों के बीच में कार्य करना है।
3. पूछें कि वे गॉव की महिलाओं के साथ कैसे सम्पर्क बढ़ा सकती हैं? अपनी नई भूमिका बताने तथा सहयोग प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है ? वे वार्तालाप की कौन सी विधि का प्रयोग करें ?

4. उनको बोलने के लिए प्रोत्साहित करें, और उन्हें बोलने के सुयोग्य वातावरण बनाएँ।
5. उनके जवाब सुनें और बातचीत आगें बढ़ाएँ। (विषय–वस्तु बाक्स देखें)
6. अंत में मुख्य मुद्दों का सारांश प्रस्तुत करें।

विषय–वस्तु

सफल बातचीत के गुण

- ✓ नमस्कार करें, मित्रतापूर्वक व्यवहार करें।
- ✓ स्पष्टता से बोलें और सरल स्थानीय भाषा का प्रयोग करें।
- ✓ अपनी नई भूमिका तथा आज आने के कारण के बारे में बताएँ।
- ✓ धैर्यपूर्ण व्यवहार करें।
- ✓ किसी का कोई प्रश्न हों, तो उत्तर दें।
- ✓ महिलाओं की बात एकाग्रता से सुनें।

प्रशिक्षकों द्वारा आदर्श भूमिका नाटक (35 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. आशाओं से कहें कि वे अध्ययन पत्र 1 : वार्तालाप कैसे करें? – मार्गदर्शिका देखें।
2. नाटिका शुरू करने के पूर्व प्रशिक्षक प्रशिक्षणार्थियों से नाटिका वार्तालाप कैसे करें? – मार्गदर्शिका को पढ़ने के लिए कहें। प्रशिक्षणार्थी हर वाक्य को बोल–बोलकर पढ़ें। प्रशिक्षक चर्चा करें तथा समझाएँ।
3. भूमिका नाटक के दौरान उन्हें वार्तालाप कैसे करें? – मार्गदर्शिका का पहला भाग देखने को कहें।
4. नाटक के बाद प्रशिक्षणार्थियों से उनके विचार जानें; यदि कुछ छूट गया हो तो उसकी चर्चा करें। क्या और कुछ अच्छा किया जा सकता है? अच्छे मुद्दे कौन से थे? देखें।

सारांश (5 मि.)

- आशाओं से पूछें कि उनका कार्य क्या होगा? किन लोगों के बीच उन्हें कार्य करना है?
- एक आशा से पूछें कि समुदाय में जाकर उन्हें महिलाओं के साथ बातचीत कैसे करनी चाहिए?
- गलतियाँ हो तो सुधारें, और कुछ छूट गया हो तो बता दें।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन : (10 मि.)

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
यह बताना कि हर घर में नवजात शिशु तथा बच्चों की देखभाल कार्यक्रम का किन–किन लोगों को लाभ होगा।	सामूहिक परिचर्चा, प्रश्नोत्तर	–
घर पर महिलाओं से बात करते समय सुयोग्य वातावरण बनाने के लिए वार्तालाप के तीन प्रमुख गुण जानना	प्रत्येक आशा से कहे कि एक कागज़ पर वार्तालाप विधि के गुणों की सूची बनायें। लिखें हुये सारे काग़ज मूल्यांकन के लिये रख लें।	वार्तालाप विधि के गुणों की प्रत्येक सूची का मूल्यांकन करें और उसे रख लें। प्रत्येक गुण को 2 अंक दें। कुल 12 अंक हो सकते है।

भूमिका नाटक का आलेख

समय : (10 मि.)

आशाओं को नाटक की पार्श्वभूमि तथा पात्र से परिचय कराएँ।

गाँव की एक महिला शीलाबाई को आशा संगीताबाई मिलती है और वे एक दूसरे को समझने की कोशिश करतीं हैं।

आशा : शीलाबाई, तुम क्या कर रही हो ?

शीलाबाई : कौन ? संगीताबाई ?

आशा : तुम खाली कैसे बैठी हो ? घर का काम हो गया क्या ?

शीलाबाई : इस समय तुम यहाँ कैसे ?

आशा : मुझे तुमसे एक ज़रूरी काम है।

शीलाबाई : अच्छा ! मुझे पता चला है कि तुम आशा हो गई हो। क्या यह सच है ? आशा क्या करती हैं ?

आशा : हाँ। स्वास्थ्य का काम करने के लिए मुझे आशा बनाया है।

शीलाबाई : इसका मतलब तुम हमारे स्वास्थ्य के लिए सब कुछ करोगी।

आशा : नहीं, नहीं।

शीलाबाई : तो फिर तुम क्या करोगी ?

आशा : क्या तुम्हें मालूम है कि मीना का बच्चा अभी दो महीने पहले ही जन्म के तुरंत बाद मर गया ?

शीलाबाई : हाँ, हाँ जानती हूँ।

आशा : क्या तुम्हारे मोहल्ले में ऐसा किसी और के साथ भी हुआ है ?

शीलाबाई : मेरे साथ तो नहीं पर लगभग 1 साल पहले मेरी ननद का बच्चा और पिछले महीने मेरी भाभी की बच्ची, दोनों इसी तरह मर गए।

आशा : देखो, हमारे यहाँ तो यह आम बात हो गई है। जन्म से पूर्व और जन्म के तुरंत बाद जच्चा–बच्चा दोनों ही बहुत कमजोर हालत में होते हें। हमें कुछ न कुछ अवश्य करना चाहिये जिससे वे ऐसे समय में स्वस्थ रह सकें।

शीलाबाई : हाँ, तुमने ठीक कहा। पर क्या करें ?

आशा : इसलिए तो यहाँ आई हूँ। मैं यही प्रशिक्षण ले रही हूँ कि जन्म के समय तथा एक महीने का होने तक शिशु की देखभाल कैसे की जाए। मैं घर–घर जाकर तुम्हारे जैसी गर्भधारण योग्य महिलाओं की एक सूची तैयार कर रही हूँ। मैं तुम सबके पास दो महीने में एक बार आऊँगी। यदि कोई महिला गर्भवती होती है तो मैं उसके पास आऊँगी। दाईयाँ मुझे प्रसव के समय बुलाएँगी। वह जच्चा (माँ) का ध्यान रखेंगी और मैं बच्चे का। अभी मेरा प्रशिक्षण चल रहा है, मैं थोड़ा–थोड़ा सीख रहीं हूँ। कुछ महीनों के बाद मेरा प्रशिक्षण तथा अनुभव पूरा हो जाएगा और मैं जन्म के समय और उसके बाद बच्चे की पूरी देखभाल कर पाऊँगी।

शीलाबाई : तुम काम कब शुरू कर रही हो ?

आशा : आज से ही।

शीलाबाई : तो क्या तुम आज मुझसे कुछ जानना चाहती हो ?

आशा : मुझे बताओ कि तुम्हारे घर में गर्भधारण योग्य कितनी महिलाएँ रहती हैं और क्या अभी कोई गर्भवती है। क्योंकि मैं गर्भवती महिलाओं की सूची बनाऊँगी और गर्भावस्था के दौरान उनकी देख–रेख करूँगी। इसीलिए तो मैं तुम्हारे पास आई हूँ।

शीलाबाई : अच्छा तो मेरा नाम लिख लो। यहाँ तो कम उम्र की और गर्भधारण योग्य मैं ही हूँ। मेरी माँ तो वृद्ध है।

आशा : हाँ, मैं तुम्हारा नाम लिख लेती हूँ (शीला का नाम लिखती है)। अब मैं तुम्हारे पास दो महीने में एक बार आऊँगी।

शीलाबाई : ठीक!

आशा : अच्छा, नमस्ते ! फिर मिलेंगे।

वार्तालाप कैसे करें? – मार्गदर्शिका

सुझाव

- सत्र के दौरान भूमिका नाटक का निरीक्षण करते समय इस मार्गदर्शिका का प्रयोग करें। यह देखें कि आशा दौरे के अनुसार उचित विधि का प्रयोग कर रही है। (जैसे सफल बातचीत के गुण, कठिन परिस्थितियाँ इत्यादि) रोल प्ले के पश्चात सुझाव दें तथा टिप्पणी करें।
- घर घर जाते समय मार्गदर्शक के तौर पर इसका प्रयोग करें।

सभी दौरों में

(वातावरण तैयार करने के लिये सफल बातचीत के गुण)

- ✓ नमस्कार करें
- ✓ बताएँ कि वह आज दौरे पर क्यों आई है
- ✓ आत्मविश्वास से बात करें
- ✓ धीमी आवाज में बात करें
- ✓ स्थानीय भाषा एवं सरल शब्दों का प्रयोग करें
- ✓ सम्मानपूर्वक बात करें
- ✓ पूछें कि किसी का कोई प्रश्न है क्या?
- ✓ प्रश्नों का जवाब सरल भाषा में दें
- ✓ महिला का धन्यवाद करें और बताएँ कि वह दुबारा वहाँ कब आएँगी

कठिन परिस्थितियाँ

यदि महिला शर्मीले स्वभाव की है तो आशा

- ✓ उसका संकोच दूर करने के लिये हल्की–फुल्की बातचीत शुरू करें
- ✓ महिला में बात करने का साहस पैदा करें
- ✓ महिला में आत्मविश्वास जगाने के लिये उसकी प्रशंसा करें
- ✓ प्रश्न को दुहराएँ

यदि महिला बहस करने के स्वभाव वाली है तो आशा

- ✓ महिला की प्रशंसा करें
- ✓ उसकी परेशानियों का हल सहानुभूतिपूर्वक करें
- ✓ यदि महिला को फिर भी समझ न आए तो जबरदस्ती नहीं करें!

यदि महिला जिज्ञासु स्वभाव की है तो आशा

- ✓ महिला के प्रश्नों का सरलतापूर्वक उत्तर दें
- ✓ बताएँ कि वह प्रत्येक दो महीने बाद आएगी और वे तब उससे बातचीत कर सकती हैं

यदि महिला के स्वभाव में रूखापन है तो आशा

- ✓ महिला की बात ध्यान से सुनें
- ✓ मित्रतापूर्ण व्यवहार करें
- ✓ उसकी प्रशंसा करें
- ✓ बतायें कि वह उनकी सहायता के लिए ही आई हैं
- ✓ यदि महिला का रवैया तब भी न बदलें तो जबरदस्ती नहीं करें और कहें कि वह फिर आएगी।

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

सत्र 2 : समुदाय की महिलाओं से बातचीत (अभ्यास)

दिवस : 1

समयावधि : 1 घंटा

प्रयोजन

आशा को सफल वार्तालाप में योग्यता प्राप्त करने हेतु अभ्यास करने का अवसर प्रदान करना जिससे वे समुदाय में अन्य महिलाओं के साथ सौहार्दपूर्ण संबंध स्थापित कर सकें व घर–घर जाते समय विभिन्न परिस्थितियों का सामना कर सकें।

उद्देश्य

सत्र पूर्ण होने पर आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी :

1. माताओं से सफल बातचीत करते समय योग्य वार्तालाप विधि का प्रदर्शन।
2. शर्मीली, बहस करने वाली, ज़्यादा सवाल पूछने वाली, जिज्ञासु तथा स्वभाव में रूखापन वाली महिलाओं से सफल बातचीत करने के तरीके का प्रदर्शन।

सामग्री

- वार्तालाप विधि मार्गदर्शिका: पिछले सत्र से अध्ययन पत्र 1

तैयारी

- भूमिका नाटक के लिए 4 स्थितियाँ सोच कर रखें। जैसे – महिला शर्मीली है, बहस कर रही है, जिज्ञासु है अथवा उसके स्वभाव में रूखापन है। पर्चियों पर इन विषयों को लिख कर छोटे समूहों में बाँट दे। अन्यथा प्रशिक्षणार्थियों से कहें की वे खुद सोच कर भूमिका नाटक तैयार करें।
- प्रशिक्षणार्थियों से सत्र के पूर्व कहें की वे वार्तालाप विधि मार्गदर्शिका जो उन्हें पिछले सत्र के अध्ययन पत्र में दी गई थी, तैयार रखें ।

प्रशिक्षण विधि :

<u>छोटी–छोटी ,टोलियाँ बनाकर भूमिका नाटक खेलना</u> (1 घंटा)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों को 4–4 के समूहों में विभाजित करें।
2. प्रत्येक समूह को एक नाटक की भूमिका से अवगत कराएँ (महिला शर्मीली है, बहस कर रही है, जिज्ञासु है अथवा उसके स्वभाव में रूखापन है)।
3. प्रत्येक समूह को भूमिका नाटक प्रस्तुति के बारे में सोचने तथा अभ्यास के लिए 10 मि. दिए जाएँ।
4. प्रत्येक समूह को भूमिका नाटक प्रस्तुत करने के लिए 5 मि. दिए जाएँ। प्रस्तुती के समय प्रशिक्षक तथा अन्य प्रशिक्षणार्थी जाँच सूची के आधार से भूमिका नाटक का अवलोकन करें।
5. प्रत्येक भूमिका नाटक के बाद चर्चा करें तथा सुझाव दें। (5 मि.)।
6. प्रशिक्षक आशा द्वारा सही अभ्यास तथा सुझावों की प्रशंसा करें, तथा सफल वार्तालाप की विधियों का सारांश प्रस्तुत करें (नीचे विषय–वस्तु बाक्स देखें)

सफल वार्तालाप के गुण

आशा

- ✓ नमस्कार करें – मैंत्रीपूर्ण हो।
- ✓ सहानुभूतिपूर्वक व्यवहार करें।
- ✓ आत्मविश्वास के साथ कार्य करें।
- ✓ धीमी आवाज में बात करें।
- ✓ स्थानीय भाषा में सरल शब्दों में बात करे।
- ✓ अपनी नयी भूमिका के बारें में बताएँ।
- ✓ आज क्यों मिलने आई हैं, उसका प्रयोजन बताएँ।
- ✓ पूछें कि किसी का कोई प्रश्न है क्या?
- ✓ सरल भाषा में जवाब दें।

यदि महिला शर्मीली स्वभाव की है तो

- ✓ शुरू–शुरू में इधर–उधर की बातचीत करके उसकी झिझक को दूर करें।
- ✓ महिला को बात करने के लिए प्रेरित करें।
- ✓ महिला का आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए उसकी प्रशंसा करें।
- ✓ प्रश्न को दुबारा पूछें।

यदि महिला बहस कर रही है तो

- ✓ महिला की प्रशंसा करे।
- ✓ उसके साथ सहानुभूति व्यक्त करें।
- ✓ यदि महिला फिर भी नहीं सुनती, तो जबरदस्ती न करें। उसे और कभी समझाने की कोशिश करें।

यदि महिला जिज्ञासु है तो

- ✓ उसके प्रश्नों का सीधा–सरल उत्तर दें।
- ✓ उसे बताएँ कि वह दो महीने बाद फिर आयेंगी और तब वे फिर बातचीत कर सकेंगे।

यदि महिला के स्वभाव में रूखापन है तो

- ✓ महिला की बात सुनें।
- ✓ मित्रतापूर्ण व्यवहार करें।
- ✓ उसकी प्रशंसा करें।
- ✓ उसे बताएँ कि वह उसकी सहायता के लिये ही आयीं हैं।
- ✓ ज़बरदस्ती न करें, बताएँ कि वह फिर से आना चाहेगीं।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
माताओं से सफल बातचीत करते समय योग्य वार्तालाप विधि का प्रदर्शन।	भूमिका नाटक को देखना, निरीक्षण करते समय भूमिका नाटक जाँच सूची का प्रयोग करना तथा जरूरत के अनुसार सुझाव देना।	गुण पत्र
शर्मीली, बहस करने वाली, ज़्यादा सवाल पूछने वाली, जिज्ञासु तथा स्वभाव में रूखापन वाली महिलाओं से सफल बातचीत करने के तरीके का प्रदर्शन।	भूमिका नाटक को देखना, निरीक्षण करते समय भूमिका नाटक जाँच सूची का प्रयोग करना तथा जरूरत के अनुसार सुझाव देना।	गुण पत्र

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

सत्र 3 : गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची तैयार करना

दिवस : 1
समयावधि : 1 घंटा

प्रयोजन

आशा को गॉंव की "गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची" वाला फॉर्म भरना सिखाना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएँगी :

1. गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची ठीक प्रकार से तैयार करना।

सामग्री

- अभ्यासपत्र 1 : "गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची"
- अभ्यासपत्र 2 : जिनके नाम "गाँव की गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची" में नही लिखे।

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अभ्यासपत्र 1 और 2 की प्रतियाँ तैयार रखे।

प्रशिक्षण विधि

प्रस्तुति तथा प्रदर्शन (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. सबसे पहले प्रशिक्षक "गर्भधारण योग्य महिलाओं" की परिभाषा बताएँ –
   - विवाहित महिलाएँ माहवारी शुरू होने से लेकर वृद्धावस्था के कारण माहवारी बन्द होने के बीच की अवधि में गर्भधारण कर सकती हैं।
   - किसी महिला ने या उसके पति ने गर्भनिरोधक ऑपरेशन करवा लिया है, तो उस महिला का नाम इस सूची में नहीं रखा जाएगा क्योंकि वे गर्भधारण नहीं कर सकतीं।
   - विधवा, पति से अलग रह रही अथवा अविवाहित महिलाओं को इस सूची में शामिल नहीं किया जाएगा।
   - यदि कोई अविवाहित महिला गर्भवती[1] है, तो उसका नाम भी इस सूची में शामिल नहीं किया जाएगा। उसकी इच्छा हो तो इस महिला का नाम गर्भवती महिलाओं की सूची में लिया जाएगा।
2. यदि कोई महिला कुछ दिनों के लिए गॉंव में आयी है, भले ही वह सारे मापदंड पूरे करती हो, उसका नाम भी इस सूची में नहीं रखा जाएगा।
3. प्रशिक्षक फॉर्म में दिये प्रत्येक प्रश्न को पढ़ें और समझाएँ कि उसे कैसे भरना है। अभ्यासपत्र को देखकर प्रशिक्षणार्थी भी हर प्रश्न को समझ लें। पहले दौरे के समय 'परिवर्तन, यदि कोई हो' का कालम खाली

[1] यदि कोई अविवाहित महिला गर्भवती' है, तो, ग्रामीण भारत के सांस्कृतिक लिहाज के कारण उसका नाम भी इस सूची में शामिल नहीं किया जाएगा। उसकी इच्छा हो तो इस महिला का नाम गर्भवती महिलाओं की सूची में लिया जाएगा और उसे सेवा भी दी जायेगी।

छोड़ा जाएगा। 2 महिने बाद के दौरे मे यहाँ, परिवर्तन (जैसे – गर्भनिरोधक ऑपरेशन हुआ) लिखा जायेगा।

4. किसी का कोई भी प्रश्न हो तो प्रशिक्षक उसका जवाब दें और शंका दूर करें।

अभ्यास (40 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को अभ्यास पत्र 1 और 2 की प्रतियाँ दें।
2. प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी कम से कम 6 अन्य प्रशिक्षणार्थियों का साक्षात्कार करें। प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को अभ्यास पत्र 1 में दिये गये सारे 7 प्रश्न पूछें।
3. प्रत्येक महिला का नाम, आयु और जानकारी प्राप्त करने की तारीख को अभ्यास पत्र पर दर्ज करें।
4. अभ्यास पत्र 2 पर उन सारी महिलाओं का नाम लिखें जिनके साथ साक्षात्कार किया गया, पर उनका नाम सूची मे शामिल नहीं किया गया। नाम सूची में शामिल न करने का कारण अभ्यास पत्र 2 पर दी गई कारणों की सूची से चुनें। इसके अलावा कोई कारण हो तो लिखें।
5. प्रशिक्षक कमरे में घूम–घूम कर सभी प्रशिक्षणार्थियों की सहायता/शंका का समाधान करें।
6.. अभ्यास के अंत में यदि कोई प्रश्न हैं, तो प्रशिक्षक उसका जवाब दें। पूछें, यदि प्रशिक्षणार्थी अन्य सुझाव देना चाहते हैं।
7. अभ्यास पत्र 2 के सही उत्तर बताएँ। प्रत्येक उत्तर का कारण बताएँ। आशा को बताएँ कि अपने अभ्यास पत्र 2 में उसने लिखे हुये उत्तर सही है या गलत देखें और उसके अनुसार उत्तरोंपर निशान लगायें। अपना अभ्यास पत्र जॉचते समय कोई भी उत्तर बदले नही।

सारांश (5 मि.)

- किसी एक प्रशिक्षणार्थी को 'गर्भधारण योग्य महिला' की परिभाषा पूछें।
- किसी दूसरे प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची बनाते समय वे महिलाओं से कौन सी जानकारी इकट्ठा करेंगी ।
- कुछ गलतियाँ हों तो सुधारें। कुछ जानकारी छूट गई हो तो बता दें।
- अच्छे काम के लिए आशाओं की प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची ठीक प्रकार से तैयार करना।	अभ्यास पत्र 1 में आशा व्दारा बनायी गई सूची। अभ्यास पत्र 2 में आशा व्दारा बनायी गई सूची और दिये गये कारण।	अभ्यास पत्र 1 और 2 का मूल्यांकन।

परिवार की प्रत्येक महिला से निम्न प्रश्न पूछें।

1. आयु?
2. क्या आप विवाहित है?
3. क्या आपको माहवारी आती है?
4. यदि माहवारी बंद है तो कारण क्या है – गर्भधारणा या वृध्दावस्था?
5. क्या आप अपने पति के साथ रहती है?
6. क्या आपने गर्भनिरोधक ऑपरेशन करवा लिया है?
7. क्या आपके पति ने गर्भनिरोधक ऑपरेशन करवा लिया है?

गॉव की गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची

क्रमांक	महिला का नाम	आयु	परिवर्तन,यदि कोई हो	रिकॉर्ड की तारीख

सूचनाः प्रत्येक 2 महिने बाद हर घर का दौरा करें और कोई परिवर्तन हो तो तारीख के साथ लिखें।

आशा का नाम _____ तारीख _____

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

सूची में नाम शामिल न करने के कारण

1. आयु?
2. अविवाहित
3. महिला ने गर्भनिरोधक ऑपरेशन करवा लिया है।
4. महिला के पति ने गर्भनिरोधक ऑपरेशन करवा लिया है।
5. माहवारी नही आती।
6. पति के साथ नही रहती।
7. विधवा
8. गॉव में नही रहती /गॉव में मेहमान है।

जिनके नाम 'गॉव की गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची' में नहीं लिखें

क्रमांक	महिला का नाम	आयु	सूची में नाम शामिल न करने के कारण	मूल्यांकन

आशा का नाम _____ तारीख _____

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

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

सत्र 4 : गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची के लिये रजिस्टर तैयार करना

दिवस : 2
समयावधि : 40 मि.

प्रयोजन

गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची वाले रजिस्टर में पृष्ठ तैयार करना तथा महिलाओं का साक्षात्कार लेते समय उनसे आवश्यक जानकारी प्राप्त करना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएँगी :

1. रजिस्टर में गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची वाले पृष्ठ तैयार करना।

सामग्री

- प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी के लिये रजिस्टर
- नमूने के तौर पर पूर्ण रूप से तैयार रजिस्टर
- फुटा, कलम
- 'गर्भधारण योग्य महिलाओं' के प्रपत्र जिन्हें नमूने के तौर पर प्रयोग किया जाना है। (पिछले सत्र का अभ्यास पत्र 1)

तैयारी

- 'गर्भधारण योग्य महिलाओं' का रजिस्टर नमूने के तौर पर तैयार करें।
- प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे पिछले सत्र में अभ्यास के दौरान तैयार की गई 'गर्भधारण योग्य महिलाओं' की सूची अपने साथ रखें।
- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार कोरे रजिस्टर (रेखांकित) तैयार रखें। प्रत्येक आशा को एक देना है।

प्रशिक्षण विधि :

अभ्यास (35 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. एक गाँव के लिये एक रजिस्टर का प्रयोग करें। यदि कोई आशा एक गाँव और एक टोले में काम करने वाली हो तो उसे 2 रजिस्टर दें, एक गॉव के लिये और एक टोले के लिये। (यदि आशा के पास ऐसे रजिस्टर पहले से हो तो उनका प्रयोग करना जारी रखें।)
2. आशाओं को कोरे रजिस्टर (रेखांकित) वितरित करें और बताएँ कि पन्नों पर वे किस प्रकार खाने बनाएँ।
3. नमूने के तौर पर पहले से तैयार रजिस्टर में 'गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची' वाले पन्ने उन्हें दिखाएँ।
4. प्रशिक्षणार्थियों को रजिस्टर के पहले पृष्ठ पर निम्नलिखित प्रश्न लिखने को कहें जो हमेशा आशा के सन्दर्भ के लिये उपलब्ध हो।

पूछे जाने वाले प्रश्न :

1. आयु?
2. क्या आप विवाहित है?
3. क्या आपको माहवारी आती है?
4. यदि माहवारी बंद है तो कारण क्या है – गर्भधारणा या वृध्दावस्था?
5. क्या आप अपने पति के साथ रहती है?
6. क्या आपने गर्भनिरोधक ऑपरेशन करवा लिया है?
7. क्या आपके पति ने गर्भनिरोधक ऑपरेशन करवा लिया है?

5. प्रशिक्षक कमरे में घूम–घूमकर प्रश्नों के उत्तर दें तथा सभी की मदद करें।

सत्र का मूल्यांकन : (5 मि.)

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची वाले पृष्ठ रजिस्टर में तैयार करना	गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची वाले तैयार रजिस्टरों की समीक्षा (जाँच)	आशा व्दारा तैयार किये गये गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची वाले रजिस्टर। प्रशिक्षण कार्यशाला के पश्चात, 'गर्भधारण योग्य महिलाओं' की सूची तैयार करने का काम, आशा शुरू करेगी।

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

सत्र 5 : आखरी माहवारी की तारीख़ जानना

दिवस : 2
समयावधि : 1 घंटा 15 मि.

प्रयोजन

आशा को यह सिखाना कि वे गर्भधारण योग्य महिलाओं के घर जाँच हेतु जाकर कैसे उनसे आखरी माहवारी की तारीख (आखरी माहवारी का पहला दिन) की जानकारी लें।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएगी :

1. गर्भधारण योग्य महिलाओं का साक्षात्कार करना तथा आखरी माहवारी की तारीख जानना।

सामग्री

- प्रशिक्षक प्रपत्र 1 : आदर्श भूमिका नाटक का आलेख : आखरी माहवारी की तारीख जानना।
- प्रशिक्षक द्वारा तैयार किया गया विशेष कैलेण्डर जिसमें स्थानीय त्यौहारों तथा सांस्कृतिक महत्व के विशेष दिनों को दर्शाया गया हों। (जैसे – पूर्णिमा, अमावस्या, दिवाली, दशहरा इत्यादि.)
- वार्तालाप विधि मार्गदर्शिका (अध्ययन पत्र में दी गई)
- अध्ययन पत्र 1: आखरी माहवारी की तारीख जानने के लिए प्रशिक्षण सहायक चक्र (गोला) जिसे रजिस्टर में चिपकाया जाना है।

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अध्ययनपत्र की प्रतियाँ तैयार रखें।
- स्थानीय त्यौहारों के आधार पर एक कैलेण्डर (सामग्री में दिया गया) तैयार करें और प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार उसकी प्रतियाँ बना लें।
- भूमिका नाटक की तैयारी कर लें।
- भूमिका नाटक के लिये 4 स्थितियाँ तैयार कर लें जिसमें आशा अलग–अलग महिलाओं को मिलने जा रही है – जैसे 3 महीने की गर्भवती महिला को, 5 महीने की गर्भवती महिला को, 7 महीने की गर्भवती महिला को, तथा 8 महीने की गर्भवती महिला को।
- प्रशिक्षणार्थियों को वार्तालाप विधि मार्गदर्शिका (अध्ययन पत्र में दी हुई) देखने को कहें।

प्रशिक्षण विधि

आदर्श भूमिका नाटिका (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों के साथ मिलकर वार्तालाप विधि मार्गदर्शिका की समीक्षा तथा विचार–विमर्श करें।
2. प्रशिक्षक, प्रशिक्षक प्रपत्र 1 : आदर्श भूमिका नाटक के आलेख अनुसार नाटक खेलें। बतायें कि भूमिका

नाटिका में गर्भधारण योग्य महिला के पास दोबारा आना दर्शाया गया है।

3. भूमिका नाटक के बाद संक्षिप्त में चर्चा करें तथा प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि उन्हें क्या समझ आया? (आवश्यक हो तो जाँचपत्र देखें) प्रशिक्षणार्थियों से यह अवश्य पूछें कि उन्होंने महिलाओं से आखरी माहवारी की तारीख के लिए क्या–क्या प्रश्न पूछे थे। क्या महिला को खुलापन महसूस कराने का प्रयास किया था? (वार्तालाप विधि मार्गदर्शिका)
4. प्रशिक्षणार्थी इस बात का विवरण दें कि आखरी माहवारी की तारीख (आखरी माहवारी का पहला दिन) जानने के लिए महिला से किस प्रकार के प्रश्न पूछें गए थे।

छोटे–छोटे समूहों में भूमिका नाटक (55 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव

1. प्रशिक्षणार्थियों को 4 – 4 के समूहों में बाँटें।
2. प्रत्येक समूह को अलग अलग स्थिति के विषय दें जैसे – एक में आशा 3 माह की गर्भवती महिला के पास जाती है, दूसरे में 5 माह की, तीसरें में 7 माह की, तथा चौथे समूह की आशा 8 माह की गर्भवती महिला के पास जाती है।
3. प्रत्येक समूह की आशा अपनी समूह की गर्भवती महिला से आखरी माहवारी की तारीख पता लगायें तथा भूमिका नाटक प्रस्तुत करें, जिसमें दर्शाएँ कि उन्होंने आखरी माहवारी की तारीख कैसे ज्ञात की।
4. प्रदर्शन के समय, प्रशिक्षणार्थी, वार्तालाप विधि मार्गदर्शिका का प्रयोग करें।
5. प्रत्येक प्रदर्शन के पश्चात् विचार–विमर्श किया जाए। सफल वार्तालाप की विधियों का उपयोग किया गया या नहीं? पिछली माहवारी की तारीख ठीक–ठीक मालूम की जा सकी अथवा नहीं ?
6. प्रशिक्षक इस बात का ध्यान रखें की हर प्रदर्शन में प्रत्येक बार आखरी माहवारी की तारीख ठीक–ठीक ज्ञात करने का प्रयास किया गया है। बातचीत के तौर–तरीके के बारें में भी उचित सलाह दें।

सारांश (5 मि.)

- किसी एक प्रशिक्षणार्थी से अच्छी वार्तालाप विधि का वर्णन करने को कहें।
- प्रशिक्षणार्थीओं से पूछें – आखरी माहवारी की तारीख कैसे निश्चित की जाती हैं ?
- गलतियाँ हो तो सुधारें और कुछ छूट गया हो तो उसे जोड़ दें।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
गर्भधारण योग्य महिलाओं का साक्षात्कार करना तथा उनसे आखरी माहवारी की तारीख जानना।	वार्तालाप विधि की चेकलिस्ट का प्रयोग कर भूमिका नाटक का निरीक्षण करना। यह देखना कि प्रशिक्षणार्थी आखरी माहवारी की तारीख ठीक तय कर पाते हैं।	वार्तालाप विधि की चेकलिस्ट का प्रयोग कर भूमिका नाटक का मूल्यांकन करें। देंखें हुये प्रत्येक गुण के लिये 1 अंक दें। कितनी आशा आखरी माहवारी की तारीख ठीक तय कर पाती है और वार्तालाप विधि की चेकलिस्ट के अनुसार ठीक से बातचीत कर पाती है इसका रिकार्ड।

आदर्श भूमिका नाटक का आलेख : आखरी माहवारी की तारीख ज्ञात करना

कुल समयः 15 मिनट

भूमिका नाटक की पार्श्वभूमि बतायें और पात्रपरिचय कराएँ।

आशा का नाम : विमल, महिला का नाम : शान्ता। आशा शांता के घर भेंट करने जाती है और पिछली माहवारी की तारीख तय करने में शांता की मदद करती है।

विमल : (दरवाज़ा खटखटाती है और आवाज देती है) – अरे घर में कोई.....है? शान्ता, दरवाज़ा खोलो।

शान्ता : (दरवाज़ा खोलती है)। अरे, विमल तुम? आज इधर का रास्ता कैसे भूल गई ? और वह भी इस समय?

विमल : हाँ, शान्ता, मैं घर घर जाकर पता लगा रही हूँ कि गर्भधारण योग्य महिलाएँ, किस–किस घर में हैं और गर्भवती महिलाओं का भी पता लगा रही हूँ।

शान्ता : अच्छा, अच्छा। लेकिन क्यों ?

विमल : यह तो मेंरा काम ही है कि मैं गाँव में गर्भवती महिलाओं की सूची तैयार करूँ। ताकि बाद में मैं उनकी देखभाल और सहायता के लिए फिर आ सकूँ।

शान्ता : अच्छा, ये बात है। तब तो मैं भी निश्चिंत हो गई। मुझे तो बड़ी चिंता थी.....।

विमल : इसका मतलब, कुछ बात है।

शान्ता : नहीं, नहीं, मुझे पक्का नहीं पता। लग रहा है कि मैं भी गर्भवती हूँ क्योंकि पिछले कई दिनों से मुझे माहवारी नहीं हुई है।

विमल : जरा बताओ कि तुम्हें आखिरी महीना कब हुआ था? माहवारी किस दिन शुरू हई थी?

शान्ता : तारीख तो मुझे याद नहीं।

विमल : उसके आस–पास कोई त्यौहार पड़ा था? या आस–पड़ोस में कोई घटना हुई हो, कम से कम यह तो याद होगा?

शान्ता : ज़रा याद करने दो.....। हाँ, दशहरे के दिन महीना बन्द हो गया था।

विमल : बस, बस! सब ठीक है (आशा कैलेण्डर में दशहरे की तारीख देखती है) अच्छा, बताना तुम्हें कितने दिन माहवारी होती है?

शान्ता : लगभग 5 दिन।

विमल : देखो.....(कलैण्डर दिखाती है) दशहरा 26 अक्टूबर को था। उससे 5 दिन पहले 21 अक्टूबर हुआ। इसका मतलब तुम्हारी माहवारी का पहला दिन 21 अक्टूबर था। है न?

शान्ता : मुझे बिल्कुल याद नहीं। पर आपने कलैण्डर देखकर निकाला है तो सही ही होगा।

विमल : आज 2 जनवरी है, हो सकता है कि तुम गर्भवती हो।

शान्ता : सच! क्या मैं सचमुच गर्भवती हूँ?

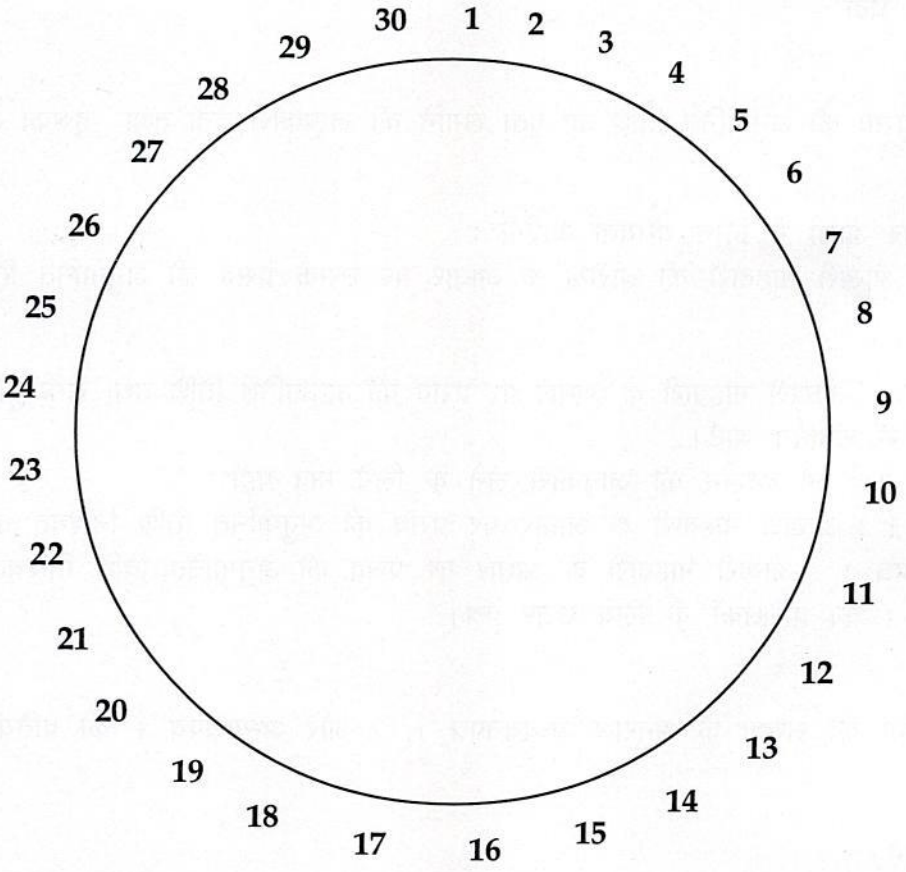
विमल : पक्का तो नहीं, पर हाँ, लगता है कि तुम गर्भवती हो। कभी–कभी माहवारी और कारणों से भी देर से होती है, या रूक जाती है। दो महीने बाद जब में फिर आऊँगी तब निश्चित रूप से तुम्हें बता पाऊँगी।

शान्ता : जरूर आइयेगा। अगर इससे पहले जरूरत पड़ी तो में आपसे मिलूँगी।

विमल : हाँ, हाँ जरूर आना। मैं तो 2 महीने बाद आऊँगी ही।

आखरी माहवारी की तारीख जानने के लिये प्रशिक्षण सहायक (गोला) चक्र

आखरी माहवारी की तारीख तय करते समय किसी विशिष्ट तारीख के आगे या पीछे दिन गिनने के लिए आशाओं को सहायता हेतु यह चक्र दिया गया हैं।



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

सत्र 6 : प्रसव की अनुमानित तिथि तय करना

दिवस : 2
समयावधि : 1 घंटा

प्रयोजन

प्रशिक्षणार्थियों को प्रसव की अनुमानित तिथि का पता लगाने की जानकारी देना तथा इसका अभ्यास करवाना।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशा में निम्न योग्यता आएँगी :

1. महिला की आखरी माहवारी की तारीख के आधार पर उसके प्रसव की अनुमानित तिथि तय करना

सामग्री

- अध्ययनपत्र 1 : आखरी माहवारी के आधार पर प्रसव की अनुमानित तिथि तथा समयपूर्व प्रसव की तारीख तय करने से संबंधित चार्ट।
- अध्ययनपत्र 2 : वर्ष बदलने की जानकारी लेने के लिये माप पट्टी
- अभ्यासपत्र 1 : आखरी माहवारी के आधार पर प्रसव की अनुमानित तिथि निश्चित करने हेतु अभ्यास।
- प्रशिक्षक प्रपत्र 1 : आखरी माहवारी के आधार पर प्रसव की अनुमानित तिथि निश्चित करने हेतु अभ्यासपत्र 1 का प्रशिक्षकों के लिये उत्तर पत्र।

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अध्ययनपत्र 1, 2 और अभ्यासपत्र 1 की प्रतियाँ तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

<u>प्रस्तुतिकरण</u> (25 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रसव की अनुमानित तिथि वह तिथि है जब महिला का प्रसव होने की संभावना होती है। यह तिथि एक सूत्र व्दारा तय की जाती है। (विवरण के लिए विषय–वस्तु देखें)
2. तीन उदाहरणों द्वारा यह समझाएँ कि प्रसव की अनुमानित तिथि कैसे निकालें ।

विषय सूची

प्रसव की अनुमानित तिथि = आखरी माहवारी की तारीख + 7 दिन + 9 महीने

उदाहरण –

आखरी माहवारी की तारीख	प्रसव की अनुमानित तिथि
10 दिसम्बर 2005	17 सितम्बर 2006
28 सितम्बर 2005	5 जुलाई 2006
2 नवम्बर 2005	9 अगस्त 2006

टिप्पणी : इस विधि से प्रसव की तिथि का अनुमान लगाया जा सकता है। इस तिथि से 15 दिन आगे या पीछे बच्चा पैदा हो सकता है।

टिप्पणी : यदि किसी महिला को पिछले प्रसव के बाद से माहवारी नहीं हुई है और वह गर्भवती है, तो आशा उस महिला की आखरी माहवारी की तारीख तथा प्रसव की अनुमानित तिथि नहीं बता पाएगी। ऐसी स्थिति को गडचिरोली में 'इन्डि' कहते हैं। प्रशिक्षक इस शब्द को स्थानीय भाषा में उपयोग में लाए जाने वाले शब्दों से बदलें।

3. सभी आशाओं को आखरी माहवारी की तारीख के आधार पर प्रसव की अनुमानित तिथि निश्चित करने वाला चार्ट – अध्ययन पत्र 1 देखने को कहें। इसके उपयोग से भी प्रसव की अनुमानित तिथि निकाली जा सकती है। इस चार्ट का प्रयोग कैसे करें, यह आशाओं को समझाएँ।
   - चार्ट में 12 महीने दिए गए हैं। हर महीने में आखरी माहवारी की तारीख (LMP), प्रसव की अनुमानित तारीख (EDD) तथा, कम दिन वाला शिशु (Pre-term) दर्शाया गया हैं।
   - हर महीने में ऊपरी लाईन में बाएँ से दाईं ओर महीने के पूरे दिन जैसे (जनवरी 1, 2, 3) दर्शाए गएँ हैं।
   - उदाहरण– यदि आखरी माहवारी की तारीख 10 दिसंबर 2005 हैं तो पहले इस चार्ट में दिसंबर महीना ढूँढें। उसके बाद दिसंबर माह में बाएँ से दाई ओर जाते हुए 10 तारीख देखें। अब 10 तारीख के नीचे लिखी गयी तारीख देखें। यह तारीख प्रसव की अनुमानित तारीख होगी। (EDD =16 सितंबर)।
   - नोट : ऊपर दिए गए सूत्र (प्रसव की अनुमानित तारीख = आखरी माहवारी की तारीख + 7 दिन + 9 महीने) के अनुसार प्रसव की अनुमानित तारीख 17 सितंबर आती हैं। एक दिन का यह अन्तर इसलिए पडता हैं कि सूत्र 30 या 31 दिन के महीने में फरक नहीं करता। चार्ट में हर दिन गिना जाता हैं इसलिए उससे निकाली गई तारीख जादा सही होती है। आमतौर पर प्रसव की अनुमानित तारीख निश्चित करने के लिए चार्ट का प्रयोग करें, पर यदि चार्ट गुम हो जाता है या उपलब्ध नहीं है, तो सूत्र का उपयोग कर सकती हैं।
   - इसी चार्ट के आधार से हम कम दिन वाला शिशु भी तय कर सकते है जो हम आगे सीखेंगे।
4. आशाओं को अध्ययनपत्र 2 – वर्ष बदलने की जानकारी के लिए माप पट्टी देखने को कहें। इस माप पट्टी का प्रयोग किस तरह करना है, यह समझा दें।
   - इस माप पट्टी पर उपर दिए गए नंबर साल के 12 महीने दर्शाते हैं। पहले 12 महीने सन 2008 के हैं और अगले 12 महीने सन 2009 के हैं।
   - यदि पिछली माहवारी की तारीख 10 दिसंबर 2008 हैं तो वह मापने की पट्टी पर 2008 के 12 नंबर के नीचे का बाक्स होगा। वहाँ से आगे यदि हम 9 महीने गिनें तो हम सन 2009 में चले जाते हैं। इसका मतलब यह हुआ की प्रसव की अनुमानित तारीख अगले साल में यानि सन 2009 में होगी।

अभ्यास (25 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को अभ्यासपत्र 1 प्रसव की अनुमानित तारीख तय करने का एक अभ्यासपत्र दें। आखरी माहवारी की तारीख के सामने वाली जगह पर प्रसव की अनुमानित तिथि लिखने को कहें। (प्रसव की

अनुमानित तारीख तय करने के लिए अध्ययनपत्र 1 का प्रयोग करें।)

2. प्रशिक्षणार्थियों की जोडियॉ बनायें। जोड़ी मे प्रत्येक आशा दूसरी के उत्तर जॉचेंगी। सही उत्तर बताने के लिए प्रशिक्षक, प्रशिक्षक प्रपत्र 1 का प्रयोग करें। जैसे जैसे प्रशिक्षक उत्तर बताऐंगे आशा उसके पास के उत्तरपत्र पर सही या गलत का निशान लगायेंगी। अंत मे आशा सही उत्तरों की संख्या प्रत्येक उत्तरपत्र पर लिखेंगी।
3. जो आशा सही उत्तर दें, उनकी प्रशंसा कर उन्हें उत्साहित करें, तथा जो उत्तर नहीं दे पाए हों, उनकी सहायता करें।
4. उनके भ्रमों को दूर करें।

सत्र का मूल्यांकन (10 मि.)

तत्कालिक पहेली (Quick Quiz) : 3 आखरी माहवारी की तारीखें दें तथा उन्हें प्रसव की अनुमानित तिथि चार्ट के आधार से निकालने को कहें।

1. आखरी माहवारी की तारीख 30 जनवरी 2006, प्रसव की अनुमानित तारीख? *(6 नवंबर 2006)*
2. आखरी माहवारी की तारीख 15 दिसंबर 2005, प्रसव की अनुमानित तारीख? *(21 सितंबर 2006)*
3. आखरी माहवारी की तारीख 30 अपैल 2005, प्रसव की अनुमानित तारीख? *(4 फरवरी 2006)*

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
महिला की आखरी माहवारी की तारीख के आधार पर प्रसव की अनुमानित तिथि तय करना	प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी व्दारा हल किया गया अभ्यासपत्र 1।	प्रत्येक आशा का जॉचा हुआ अभ्यासपत्र 1। अभ्यासपत्र 1 का मुल्यांकन स्वयं आशाओंने किया है।

आखरी माहवारी के आधार पर प्रसव की अनुमानित तिथि तथा समयपूर्व प्रसव की तारीख तय करने से संबंधित चार्ट

जनवरी	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह
पिछली माहवारी की तारीख	1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	6/1	7/1	8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	13/1	14/1	15/1	16/1
प्रसव की अनुमानित तिथि	8/10	9/10	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10	23/10
कम दिन वाला शिशु	15/9	16/9	17/9	18/9	19/9	20/9	21/9	22/9	23/9	24/9	25/9	26/9	27/9	28/9	29/9	30/9
पिछली माहवारी की तारीख	17/1	18/1	19/1	20/1	21/1	22/1	23/1	24/1	25/1	26/1	27/1	28/1	29/1	30/1	31/1	
प्रसव की अनुमानित तिथि	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11	6/11	7/11	
कम दिन वाला शिशु	1/10	2/10	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10	8/10	9/10	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10	

फरवरी	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह
पिछली माहवारी की तारीख	1/2	2/2	3/2	4/2	5/2	6/2	7/2	8/2	9/2	10/2	11/2	12/2	13/2	14/2	15/2	16/2
प्रसव की अनुमानित तिथि	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11	23/11
कम दिन वाला शिशु	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
पिछली माहवारी की तारीख	17/2	18/2	19/2	20/2	21/2	22/2	23/2	24/2	25/2	26/2	27/2	28/2				
प्रसव की अनुमानित तिथि	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11	30/11	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12				
कम दिन वाला शिशु	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11	6/11	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11				

मार्च	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह
पिछली माहवारी की तारीख	1/3	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3	7/3	8/3	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3	14/3	15/3	16/3
प्रसव की अनुमानित तिथि	6/12	7/12	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12	13/12	14/12	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12	20/12	21/12
कम दिन वाला शिशु	13/11	14/11	15/11	16/11	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11
पिछली माहवारी की तारीख	17/3	18/3	19/3	20/3	21/3	22/3	23/3	24/3	25/3	26/3	27/3	28/3	29/3	30/3	31/3	
प्रसव की अनुमानित तिथि	22/12	23/12	24/12	25/12	26/12	27/12	28/12	29/12	30/12	31/12	1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	
कम दिन वाला शिशु	29/11	30/11	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12	6/12	7/12	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12	13/12	

अप्रैल	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह
पिछली माहवारी की तारीख	1/4	2/4	3/4	4/4	5/4	6/4	7/4	8/4	9/4	10/4	11/4	12/4	13/4	14/4	15/4	16/4
प्रसव की अनुमानित तिथि	6/1	7/1	8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	13/1	14/1	15/1	16/1	17/1	18/1	19/1	20/1	21/1
कम दिन वाला शिशु	14/12	15/12	16/12	17/12	18/12	19/12	20/12	21/12	22/12	23/12	24/12	25/12	26/12	27/12	28/12	29/12
पिछली माहवारी की तारीख	17/4	18/4	19/4	20/4	21/4	22/4	23/4	24/4	25/4	26/4	27/4	28/4	29/4	30/4		
प्रसव की अनुमानित तिथि	22/1	23/1	24/1	25/1	26/1	27/1	28/1	29/1	30/1	31/1	1/2	2/2	3/2	4/2		
कम दिन वाला शिशु	30/12	31/12	1/1	2/1	3/1	4/1	5/1	6/1	7/1	8/1	9/1	10/1	11/1	12/1		

मई	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह
पिछली माहवारी की तारीख	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5	6/5	7/5	8/5	9/5	10/5	11/5	12/5	13/5	14/5	15/5	16/5
प्रसव की अनुमानित तिथि	5/2	6/2	7/2	8/2	9/2	10/2	11/2	12/2	13/2	14/2	15/2	16/2	17/2	18/2	19/2	20/2
कम दिन वाला शिशु	13/1	14/1	15/1	16/1	17/1	18/1	19/1	20/1	21/1	22/1	23/1	24/1	25/1	26/1	27/1	28/1
पिछली माहवारी की तारीख	17/5	18/5	19/5	20/5	21/5	22/5	23/5	24/5	25/5	26/5	27/5	28/5	29/5	30/5	31/5	
प्रसव की अनुमानित तिथि	21/2	22/2	23/2	24/2	25/2	26/2	27/2	28/2	1/3	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3	7/3	
कम दिन वाला शिशु	29/1	30/1	31/1	1/2	2/2	3/2	4/2	5/2	6/2	7/2	8/2	9/2	10/2	11/2	12/2	

जून	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह
पिछली माहवारी की तारीख	1/6	2/6	3/6	4/6	5/6	6/6	7/6	8/6	9/6	10/6	11/6	12/6	13/6	14/6	15/6	16/6
प्रसव की अनुमानित तिथि	8/3	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3	14/3	15/3	16/3	17/3	18/3	19/3	20/3	21/3	22/3	23/3
कम दिन वाला शिशु	13/2	14/2	15/2	16/2	17/2	18/2	19/2	20/2	21/2	22/2	23/2	24/2	25/2	26/2	27/2	28/2
पिछली माहवारी की तारीख	17/6	18/6	19/6	20/6	21/6	22/6	23/6	24/6	25/6	26/6	27/6	28/6	29/6	30/6		
प्रसव की अनुमानित तिथि	24/3	25/3	26/3	27/3	28/3	29/3	30/3	31/3	1/4	2/4	3/4	4/4	5/4	6/4		
कम दिन वाला शिशु	1/3	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3	7/3	8/3	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3	14/3		

जुलाई	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह
पिछली माहवारी की तारीख	1/7	2/7	3/7	4/7	5/7	6/7	7/7	8/7	9/7	10/7	11/7	12/7	13/7	14/7	15/7	16/7
प्रसव की अनुमानित तिथि	7/4	8/4	9/4	10/4	11/4	12/4	13/4	14/4	15/4	16/4	17/4	18/4	19/4	20/4	21/4	22/4
कम दिन वाला शिशु	15/3	16/3	17/3	18/3	19/3	20/3	21/3	22/3	23/3	24/3	25/3	26/3	27/3	28/3	29/3	30/3
पिछली माहवारी की तारीख	17/7	18/7	19/7	20/7	21/7	22/7	23/7	24/7	25/7	26/7	27/7	28/7	29/7	30/7	31/7	
प्रसव की अनुमानित तिथि	23/4	24/4	25/4	26/4	27/4	28/4	29/4	30/4	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5	6/5	7/5	
कम दिन वाला शिशु	31/3	1/4	2/4	3/4	4/4	5/4	6/4	7/4	8/4	9/4	10/4	11/4	12/4	13/4	14/4	

अगस्त	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह	दिन/माह
पिछली माहवारी की तारीख	1/8	2/8	3/8	4/8	5/8	6/8	7/8	8/8	9/8	10/8	11/8	12/8	13/8	14/8	15/8	16/8
प्रसव की अनुमानित तिथि	8/5	9/5	10/5	11/5	12/5	13/5	14/5	15/5	16/5	17/5	18/5	19/5	20/5	21/5	22/5	23/5
कम दिन वाला शिशु	15/4	16/4	17/4	18/4	19/4	20/4	21/4	22/4	23/4	24/4	25/4	26/4	27/4	28/4	29/4	30/4
पिछली माहवारी की तारीख	17/8	18/8	19/8	20/8	21/8	22/8	23/8	24/8	25/8	26/8	27/8	28/8	29/8	30/8	31/8	
प्रसव की अनुमानित तिथि	24/5	25/5	26/5	27/5	28/5	29/5	30/5	31/5	1/6	2/6	3/6	4/6	5/6	6/6	7/6	
कम दिन वाला शिशु	1/5	2/5	3/5	4/5	5/5	6/5	7/5	8/5	9/5	10/5	11/5	12/5	13/5	14/5	15/5	

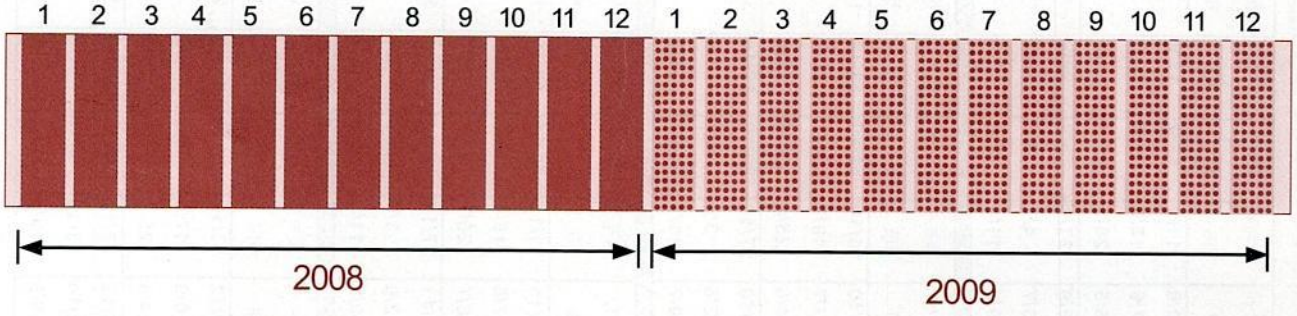
सितम्बर	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह
पिछली माहवारी की तारीख	1/9	2/9	3/9	4/9	5/9	6/9	7/9	8/9	9/9	10/9	11/9	12/9	13/9	14/9	15/9	16/9
प्रसव की अनुमानित तिथि	8/6	9/6	10/6	11/6	12/6	13/6	14/6	15/6	16/6	17/6	18/6	19/6	20/6	21/6	22/6	23/6
कम दिन वाला शिशु	16/5	17/5	18/5	19/5	20/5	21/5	22/5	23/5	24/5	25/5	26/5	27/5	28/5	29/5	30/5	31/5
पिछली माहवारी की तारीख	17/9	18/9	19/9	20/9	21/9	22/9	23/9	24/9	25/9	26/9	27/9	28/9	29/9	30/9		
प्रसव की अनुमानित तिथि	24/6	25/6	26/6	27/6	28/6	29/6	30/6	1/7	2/7	3/7	4/7	5/7	6/7	7/7		
कम दिन वाला शिशु	1/6	2/6	3/6	4/6	5/6	6/6	7/6	8/6	9/6	10/6	11/6	12/6	13/6	14/6		

अक्टूबर	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह
पिछली माहवारी की तारीख	1/10	2/10	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10	8/10	9/10	10/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10	16/10
प्रसव की अनुमानित तिथि	8/7	9/7	10/7	11/7	12/7	13/7	14/7	15/7	16/7	17/7	18/7	19/7	20/7	21/7	22/7	23/7
कम दिन वाला शिशु	15/6	16/6	17/6	18/6	19/6	20/6	21/6	22/6	23/6	24/6	25/6	26/6	27/6	28/6	29/6	30/6
पिछली माहवारी की तारीख	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10	
प्रसव की अनुमानित तिथि	24/7	25/7	26/7	27/7	28/7	29/7	30/7	31/7	1/8	2/8	3/8	4/8	5/8	6/8	7/8	
कम दिन वाला शिशु	1/7	2/7	3/7	4/7	5/7	6/7	7/7	8/7	9/7	10/7	11/7	12/7	13/7	14/7	15/7	

नवम्बर	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह
पिछली माहवारी की तारीख	1/11	2/11	3/11	4/11	5/11	6/11	7/11	8/11	9/11	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11	16/11
प्रसव की अनुमानित तिथि	8/8	9/8	10/8	11/8	12/8	13/8	14/8	15/8	16/8	17/8	18/8	19/8	20/8	21/8	22/8	23/8
कम दिन वाला शिशु	16/7	17/7	18/7	19/7	20/7	21/7	22/7	23/7	24/7	25/7	26/7	27/7	28/7	29/7	30/7	31/7
पिछली माहवारी की तारीख	17/11	18/11	19/11	20/11	21/11	22/11	23/11	24/11	25/11	26/11	27/11	28/11	29/11	30/11		
प्रसव की अनुमानित तिथि	24/8	25/8	26/8	27/8	28/8	29/8	30/8	31/8	1/9	2/9	3/9	4/9	5/9	6/9		
कम दिन वाला शिशु	1/8	2/8	3/8	4/8	5/8	6/8	7/8	8/8	9/8	10/8	11/8	12/8	13/8	14/8		

दिसम्बर	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह	दिन/ माह
पिछली माहवारी की तारीख	1/12	2/12	3/12	4/12	5/12	6/12	7/12	8/12	9/12	10/12	11/12	12/12	13/12	14/12	15/12	16/12
प्रसव की अनुमानित तिथि	7/9	8/9	9/9	10/9	11/9	12/9	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9	18/9	19/9	20/9	21/9	22/9
कम दिन वाला शिशु	15/8	16/8	17/8	18/8	19/8	20/8	21/8	22/8	23/8	24/8	25/8	26/8	27/8	28/8	29/8	30/8
पिछली माहवारी की तारीख	17/12	18/12	19/12	20/12	21/12	22/12	23/12	24/12	25/12	26/12	27/12	28/12	29/12	30/12	31/12	
प्रसव की अनुमानित तिथि	23/9	24/9	25/9	26/9	27/9	28/9	29/9	30/9	1/10	2/10	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10	
कम दिन वाला शिशु	31/8	1/9	2/9	3/9	4/9	5/9	6/9	7/9	8/9	9/9	10/9	11/9	12/9	13/9	14/9	

वर्ष बदलने की जानकारी लेने के लिये माप पट्टी



आरवारी माहवारी के आधार पर प्रसव की अनुमानित तिथि निश्चित करना

आखरी माहवारी की तारीख	प्रसव की अनुमानित तिथि
11 जुलाई 2003	
1 दिसम्बर 2003	
27 अक्टूबर 2004	
1 जुलाई 2004	
7 नवम्बर 2004	
14 जून 2004	
30 नवम्बर 2004	
23 मार्च 2004	
2 फरवरी 2004	
26 जनवरी 2004	
15 अगस्त 2003	
20 जनवरी 2004	
4 मई 2003	
3 अप्रैल 2004	
29 फरवरी 2004	
1 जनवरी 2005	
30 अप्रैल 2005	
31 मार्च 2004	
4 सितम्बर 2004	
15 दिसम्बर 2005	

आशा का नाम _____ तारीख _____

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

प्रसव की अनुमानित तिथि निश्चित करना : अभ्यासपत्र के लिए उत्तर

आखरी माहवारी की तारीख	प्रसव की अनुमानित तिथि
11 जुलाई 2003	17 अप्रैल 2004
1 दिसम्बर 2003	7 सितम्बर 2004
27 अक्टूबर 2004	3 अगस्त 2005
1 जुलाई 2004	7 अप्रैल 2005
7 नवम्बर 2004	14 अगस्त 2005
14 जून 2004	21 मार्च 2005
30 नवम्बर 2004	6 सितम्बर 2005
23 मार्च 2004	28 दिसम्बर 2004
2 फरवरी 2004	9 नवम्बर 2004
26 जनवरी 2004	2 नवम्बर 2004
15 अगस्त 2003	22 मई 2004
20 जनवरी 2004	27 अक्टूबर 2004
4 मई 2003	8 फरवरी 2004
3 अप्रैल 2004	8 जनवरी 2005
29 फरवरी 2004	7 दिसम्बर 2004
1 जनवरी 2005	8 अक्टूबर 2005
30 अप्रैल 2005	4 फरवरी 2006
31 मार्च 2004	5 जनवरी 2005
4 सितम्बर 2004	11 जून 2005
15 दिसम्बर 2005	21 सितम्बर 2006

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

सत्र 7 : गर्भवती महिलाओं की सूची तैयार करना

दिवस : 2
समयावधि : 1 घंटा

प्रयोजन

आशा को 'गर्भवती महिलाओं की सूची तैयार करना' सिखाना तथा इसका अभ्यास करवाना।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशा निम्न योग्यता आएँगी :

1) 'गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची' के अनुसार उन महिलाओं को मिलकर 'गर्भवती महिलाओं की सूची' तैयार करना।

सामग्री

- 'गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची' का अभ्यासपत्र
- अभ्यासपत्र 1 : गर्भवती महिलाओं की सूची

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अभ्यासपत्र 1 की प्रतियाँ तैयार रखें।
- प्रशिक्षणार्थियों से कहें की वे 'गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची' का अभ्यासपत्र अपने साथ रखें (जो उन्होंने एक दूसरे का साक्षात्कार कर के तैयार किया था)।
- 3–4 महिलाओं के नाम लिखकर 'गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची' नमूने के तौर पर तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

प्रदर्शन (25 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. पूरा अभ्यासपत्र दिखाएँ तथा अभ्यासपत्र के हर खाने को भरने का तरीका समझाएँ।
2. प्रशिक्षणार्थियों से कहें की 'गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची' में जिन महिलाओं के नाम हैं उन महिलाओं से मिलकर उनमें से यदि कोई गर्भवती हो, तो उसका नाम गर्भवती महिलाओं की सूची में लिखा जाएगा। भेंट करने के समय महिला की आखरी माहवारी की तारीख तय करके यदि यह पता चलता है की वह गर्भवती है तो गर्भावस्था के चार महीने पूरे होने के बाद उसका नाम गर्भवती महिलाओं के सूची में शामिल करें।
3. ध्यान दें कि
   - समुदाय में कार्य करते समय आशा गर्भवती महिलाओं का 4–5 महीने के अन्दर पंजीकरण कर लें (प्रशिक्षण के बाद पहले महीने में जब वे सूची तैयार कर रही हों तब ऐसा करना संभव नहीं। जब पहली बार सूची तैयार की जाती है तब 7, 8 या 9 महीने की गर्भवती महिला भी पहली बार इस सूची में शामिल की जायेगी।

- यदि गाँव में किसी दूसरे गाँव की महिला प्रसव के लिये आई हो, तो उसे भी सूची में शामिल कर लें। इस महिला का नाम गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची में शामिल नहीं होगा क्योंकि यह महिला प्रसव के पश्चात उस गाँव में नहीं रहेगी।
- यदि कोई अविवाहित महिला गर्भवती हो और अपनी जाँच के लिये आशा को घर पर बुलाना चाहती हो, तो उसका नाम भी गर्भवती महिलाओं की सूची में लिख लें और उसके पास भी जाँच के लिए जाएँ।

अभ्यास (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे 'गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची', जिसमें उन्होंने एक दूसरे का साक्षात्कार किया था, निकाल लें।
2. उनसे कहें कि सूची में से 3 महिलाओं की पिछली माहवारी की तारीख निकालें और ऐसा मान कर चलें कि वे गर्भवती हैं। (संभव है कि इस पर सब लोग हँस पड़े, क्योंकि सूची में आशाओं के ही नाम होंगे)
3. प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे 'गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची' में से 'गर्भवती महिलाओं की सूची' तैयार करें।
4. प्रशिक्षक गर्भवती महिलाओं की सभी सूचियों को देखें और शंकाओं का समाधान करें।

सारांश

- एक प्रशिक्षणार्थी से पूछें – गर्भवती महिलाओं का नाम गर्भवती महिलाओं के सूची में कब शामिल करना चाहिए (अंततम)?
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि गर्भवती महिलाओं से उनका नाम सूची में लिखते समय कौन सी जानकारी इकट्ठी की जाती हैं। यह किसी और प्रशिक्षणार्थी से पूछें।
- कुछ गलतियाँ हो तो सुधारें, और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशाओं की उनकी अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन (5 मि.)

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
'गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची' के अनुसार उन महिलाओं को मिलकर 'गर्भवती महिलाओं की सूची' तैयार करना।	प्रश्नोत्तर सूचीयॉं तैयार करने का अभ्यास	अभ्यास के दौरान आशाओं व्दारा तैयार की गई गर्भवती महिलाओं की सूचीयॉं संभालकर रखें।

गर्भवती महिलाओं की सूची

क्र.	महिला का नाम	गाँव का नाम	आयु	आखरी माहवारी की तारीख	प्रसव की अनुमानित तारीख	प्रसव की तारीख	शिशु का लिंग	गाँव का नाम जहाँ बच्चा पैदा हुआ	कोई अन्य जानकारी (जैसे, प्रसव अस्पताल में या घर में)

आशा का नाम _____ तारीख _____

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

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

सत्र 8 : घरों का दौरा करना तथा गर्भावस्था फॉर्म - भाग 1 का प्रयोग करना

दिवस : 2
समयावधि : 2 घंटा 5 मि.

प्रयोजन

आशा को नए शब्दों तथा उनके अर्थों की जानकारी देना जिससे वह गर्भावस्था की महिलाओं को उनके घर पर मिल कर गर्भावस्था फॉर्म के भाग 1 को ठीक प्रकार से भर सके।

उद्देश्य

सत्र के समापन तक आशा निम्न योग्यताएँ प्राप्त कर लेगीः

1) महिला में पिछले गर्भधारणों की संख्या और उसका परिणाम जानना
2) गर्भपात, मृत बच्चे का जन्म, नवजात शिशु की मृत्यु तथा इंडि – की परिभाषा जानना।
3) गर्भावस्था फॉर्म के भाग 1 को भरना।

सामग्री

- अभ्यासपत्र 1 : गर्भावस्था फॉर्म – भाग 1
- अभ्यासपत्र 2 : 'गर्भपात' ; 'मृत बच्चे का जन्म' या 'नवजात शिशु की मृत्यु' तय करने के लिए उदाहरण।
- प्रशिक्षक प्रपत्र 1: 'गर्भपात' ; 'मृत बच्चे का जन्म' या 'नवजात शिशु की मृत्यु' तय करने के लिये दिये गये उदाहरणों के उत्तर
- अभ्यासपत्र 3 : पिछले गर्भधारणों की संख्या तथा उसका परिणाम जानना
- ब्लैक बोर्ड/ सफेद कागज़/ फ्लिप चार्ट पेपर
- मार्कर पेन

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अभ्यासपत्र 1, 2 और 3 की प्रतियाँ तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि :

<u>प्रस्तुती</u> (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. अभ्यासपत्र 1 गर्भावस्था फॉर्म का भाग 1 हर प्रशिक्षणार्थी को दें– प्रत्येक प्रश्न को पढ़े (प्रश्न 1 से 6) तथा कठिन शब्दों का अर्थ समझाए (नीचे दिये विषय–वस्तु बाक्स को देखें)
2. बतायें कि गर्भधारण की कुल संख्या तथा उसके परिणामों की जानकारी के लिए (प्रश्न 4) फॉर्म का उपयोग कैसे करना है।
3. प्रश्नों का समाधान करें।
4. बताएँ कि –
   - जब गर्भावस्था की पुष्टि हो जाए तो गर्भावस्था फॉर्म भाग 1 भरा जा सकता है (जाँच के लिए प्रत्येक दो माह बाद घर जाते समय) ; या गर्भावस्था के 4 माह पूरें होने के बाद (गर्भावस्थाके पाँचवें वे महीने में)।

- गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान कुल चार बार आशा मिलने जाती हैः पाँचवे महीने में (पंजीकरण), उसके पश्चात् सातवें, आठवें तथा नौंवे महीनों के शुरूआत में जब कि वे स्वास्थ्य शिक्षा देना आरंभ करेगी (अगले सत्रों में आशा यह सीखेंगी)। दौरे में आशा गर्भावस्था फॉर्म भरेगी तथा उचित आरोग्य शिक्षा देगी।
- भारत में औसतन 50 प्रतिशत ग्रामीण महिलाएँ प्रसव के लिए माँ बाप के घर आती हैं। यह ज़रूरी है की इन महिलाओं को तथा उनके नवजात शिशुओं को भी सेवा मिले।
- यदि कोई गर्भवती महिला गर्भावस्था के आठवें महीने में आपके गाँव में आती है तो उससे मुलाकात करें। उसका पंजीकरण करें, उसे स्वास्थ्य शिक्षा दें तथा गर्भावस्था में उसे कुछ समस्या हो तो उनकी जाँच भी करें। गर्भावस्था फॉर्म भरें। (भाग 1 और आठवें महीने की जाँच भाग 2)। उन महिलाओं से दोबारा नौवे महीने में मिलें और उसकी जॉच कर भाग 2 . नौंवा महीना फॉर्म में भरे और प्रसव की तैयारी के बारे में उसे स्वास्थ्य शिक्षा दें। (जब आशा स्वास्थ्य शिक्षा के बारे में सीख लेगी, तभी वह स्वास्थ्य शिक्षा देना शुरू करेगी)
- यदि महिला 9वें महीने में गॉव में आती है तो, उसका पंजीकरण करें, उसे स्वास्थ्य शिक्षा दें तथा गर्भावस्था में उसे कुछ समस्या हो तो उनकी जाँच भी करें। संभव हो तो 9वें महीने में उसे दो बार मिलें और स्वास्थ्य शिक्षा संदेश समझाएँ।
- यदि महिला प्रसव के लिये गाँव से बाहर जाती है और बच्चे के जन्म के 28 दिन के अंदर गाँव में वापस आ जाती है, तो उसके पास जाँच के लिए जाएँ तथा गर्भावस्था फॉर्म पूरा भरें। उससे गर्भधारण संबंधी जानकारी लें तथा गर्भावस्था फॉर्म पूरा भरें। (जब आशा स्वास्थ्य शिक्षा के बारे में सीख लेगी, तभी वह स्वास्थ्य शिक्षा देना शुरू करेगी)

विषय–वस्तु

- **गर्भकाल** : गर्भधारण की अवधि
- **जीवित शिशु** : 6 माह 15 दिन से अधिक गर्भकाल के बाद पैदा हुआ शिशु जिसमें जन्म के समय इनमें से कोई एक लक्षण[1] (अल्पकाल के लिये हो तो भी) दिखाई दिया हो – साँस चल रही हो, रोया हो, अथवा हाथ–पैर हिलाए हों।
- **गर्भपात** : 6 माह 15 दिन के गर्भकाल के पहले गर्भ गिर जाना। गर्भपात कभी–कभी अपने आप हो जाता है (जिसे गर्भस्राव कहते हैं), अथवा यह डॉक्टर द्वारा भी किया जाता है (इसे एम.टी.पी. कहते हैं)। कभी–कभी नीम हकीम भी गर्भपात कर देते हैं, पर इसमें जान का खतरा होता है।
- **मृत शिशु का जन्म** : जब शिशु जन्म लेते समय साँस नहीं लेता, रोता नहीं, और न ही हाथ–पैर हिलाता है, (6 माह 15 दिन से ज्यादा का गर्भकाल हो) तो उसे मृत शिशु जन्म कहते हैं।
  1. **एकदम हाल ही में मरा शिशु** – शिशु देखने में ठीक–ठाक है पर जीवित नहीं है। हाल का मरा शिशु गर्भ में तभी–तभी मरा होता है।
  2. **देर का मरा शिशु** – शिशु देखने में ठीक नहीं है। उसकी त्वचा झड़ और सड़ रही होती है। इस प्रकार की मृत्यु माँ के गर्भ में कुछ समय पहले हो चुकी होती है।
- **नवजात शिशु मृत्यु** : यदि जीवित शिशु जन्म से 28 दिन के अन्दर मर जाए (और यदि उसका

[1] शिशु जीवित होने के और कई और लक्षण भी हो सकते हैं, जैसे दिल की धड़कन और नाल की धड़कन। इन लक्षणों को इसमें शामिल नहीं किया गया क्योंकि इन लक्षणों को पहचानना आशाओं के लिए मुश्किल हो सकता हैं।

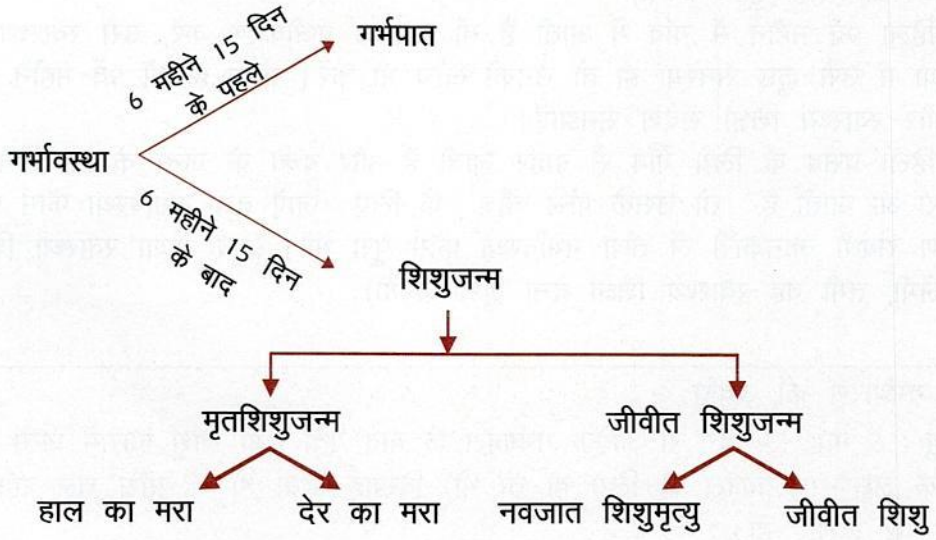
गर्भकाल 6 माह 15 दिन से अधिक हो)। यदि शिशु जन्म के बाद एक बार भी साँस ले और फिर मर जाये तो इसे नवजात शिशु मृत्यु ही माना जायेगा।

- **माहवारी के बिना गर्भ ठहरना (इंडि)** : पिछले प्रसव के बाद यदि माहवारी न शुरू हो और महिला फिर गर्भवती हो जाए।

अभ्यास : गर्भपात, मृत शिशु का जन्म, जीवित शिशु का जन्म अथवा नवजात शिशु की मृत्यु की आदि तय करने के लिए (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक एक समय–रेखा खींचें (नीचे दिए उदाहरण के समान), और बताएँ कि इस समय–रेखा के अनुसार कब गर्भपात, मृत शिशु का जन्म, जीवित शिशु जन्म अथवा नवजात शिशु मृत्यु माना जाएगा। इस बात को अच्छी तरह से समझाने के लिए निम्न चित्र बनाए।



2. प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को केस 'उदाहरण' शीट अभ्यासपत्र 2 बाँटें।
3. उन्हें अलग–अलग, (अथवा 3 से कम प्रशिक्षणार्थियों का ग्रुप) पता लगाने का मौका दें कि मृत्यु का कारण क्या था – गर्भपात, मृत शिशु का जन्म या नवजात शिशु मृत्यु।
4. प्रत्येक घटना के बाद उनसे कहें कि समय–रेखा में उस जगह 'X' का निशान लगाएँ जिस समय मृत्यु हुई, और लिखें कि मृत्यु का कारण क्या था – गर्भपात, मृत शिश का जन्म अथवा नवजात शिशु मृत्यु।
5. अभ्यास के बाद प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी घटना का विवरण प्रस्तुत करें। ब्लैकबोर्ड पर उस समय का निशान लगाएँ तथा बताएँ कि मृत्यु का कारण गर्भपात था, मृत शिशु जन्म था अथवा नवजात शिशु मृत्यु था।
6. प्रश्नों का समाधान करें। प्रशिक्षक, प्रशिक्षक प्रपत्र 1 का सहारा लें।

गर्भधारण एवम् शिशुजन्म की कुल संख्या जानने के लिए अभ्यास (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझावः

1. प्रशिक्षणार्थियों से गर्भावस्था फॉर्म के प्रश्न 4 देखने को कहें। इस फॉर्म को गर्भावस्था की कुल संख्या

तथा उसके परिणाम को जानने के लिए कैसे प्रयोग किया जा सकता है इसकी चर्चा करें।

2. हर प्रशिक्षणार्थी को अभ्यासपत्र 3 – पिछले गर्भधारणों की संख्या तथा उसका परिणाम जानना, की एक एक प्रतिलिपि (कॉपी) दें। प्रशिक्षणार्थियों को समझाएँ की इस प्रपत्र में प्रश्न 4 की पाँच प्रतियाँ हैं। हर साक्षात्कार के लिए उनमें से एक का प्रयोग करना है।
3. प्रशिक्षणार्थी जोड़ियों में काम करें और एक दूसरे से साक्षात्कार करके अपने जोड़ीदार में गर्भधारणों की संख्या और उसके परिणाम जानकर प्रश्नों के उत्तर बाक्स में भरें।
4. इस तरह जोड़ीदार बदल–बदल कर कुल पाँच साक्षात्कार करके अभ्यासपत्र 3 पूरा भरें।
5. प्रशिक्षक कक्षा में घूम कर देखें। कोई समस्या हो तो उसका समाधान करें।

अभ्यास : गर्भावस्था फॉर्म भाग 1 भरना (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. हर प्रशिक्षणार्थी को गर्भावस्था फॉर्म भाग 1 की 5 प्रतिलिपि दें।
2. प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी दूसरे प्रशिक्षणार्थी का साक्षात्कार ले और गर्भावस्था फॉर्म के भाग 1 को भरे। हर साक्षात्कार के लिए 5 से 10 मिनट का समय दें।
3. प्रशिक्षणार्थी साथी बदल–बदल कर कम से कम 5 साक्षात्कार करे।
4. प्रशिक्षक सब का निरीक्षण करें और जहाँ आवश्यकता हो, वहाँ मदद करें।

सारांश (5 मि.)

- प्रशिक्षक किसी प्रशिक्षणार्थी से गर्भपात, किसी से एकदम हाल का मरा शिशु, तथा किसी से देर का मरा शिशु इत्यादि की परिभाषा बताने को कहें।
- गलतियाँ हों तो सुधारें, कुछ छूट गया हो तो उसे जोड़ दें।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
महिला में पिछले गर्भधारणों की संख्या और उसका परिणाम जानना	अभ्यासपत्र 3	अभ्यासपत्र 3 का मुल्यांकन करें। प्रत्येक सही उत्तर को 1 अंक दें। आशाओं के उत्तरपत्र संभालकर रखें।
गर्भपात, मृत बच्चे का जन्म, नवजात शिशु की मृत्यु तथा इंडि – की परिभाषा जानना	समय रेखा का अभ्यास, अभ्यासपत्र 2 साक्षात्कार का निरीक्षण	अभ्यासपत्र 2 का मुल्यांकन करें। प्रत्येक सही उत्तर को 2 अंक दें। आशाओं के उत्तरपत्र संभालकर रखें।
गर्भावस्था फार्म के भाग 1 को भरना	साक्षात्कार का निरीक्षण तथा भरे हुए गर्भावस्था फॉर्म के भाग 1 को देखना	आशाओं व्दारा भरें गये गर्भावस्था फॉर्म

गर्भावस्था फॉर्म : गर्भवती महिला के बारे में जानकारी

(सुपरवाईजर के लिएः देखें कि रेकार्ड पूरा और सही कार्य किया गया है।)#

भाग 1 :

पहला दौराः गर्भावस्था के 4 महीने पूरे होने पर गर्भावस्था का पंजीकरण करने हेतु

1) फॉर्म भरने की तारीख _____ 2) महिला की उम्र (वर्षों में) _____

3) गर्भवती महिला का नाम पति का नाम आखरी नाम

_____ _____ _____

4) गर्भवती महिला से पिछले गर्भधारण के बारे में जानकारी ले, सही उत्तर पर गोला करे।

	गर्भावस्था संख्या								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
जीवित शिशु जन्म	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
गर्भपात	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
मृत शिशु जन्म	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
नवजात शिशु मृत्यु	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही

जानकारी सही / गलत

5) आखरी माहवारी की तारीख तथा निम्न जानकारी लिखे।

आखरी माहवारी की तारीख प्रसव की अपेक्षित तारीख कम समय का शिशु / लावंर

_____ _____ _____

फॉर्म भरने के समय गर्भावस्था के कितने महीने पूरे हुये थे? _____ सही / गलत

6) आशा निम्न कृती करे।

- महिला को पहली आरोग्यशिक्षा दे आरोग्य शिक्षा पुस्तिका का प्रयोग करे। — आरोग्यशिक्षा दी / नही दी — सही / गलत
- महिला को एक महिने के लिए आयरन की 30 गोलीयॉ और गोलीयॉ खाने के बारे मे सलाह दे। — गोलीयॉ दी / नही दी — सही / गलत
- महिला के पिछले गर्भधारण मे गर्भपात, मृत शिशुजन्म, नवजात शिशुमृत्यु हो तो उसे जॉच के लिए अस्पताल जाने की सलाह दे। — सलाह दी / नही दी — सही / गलत
- महिला को गर्भावस्था मे देखभाल के लिए नर्स के पास या प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रपर जाने की सलाह दे और प्रोत्साहीत करे। — सलाह दी / नही दी — सही / गलत

सुपरवायझर भरे
प्राथमिक स्वास्थ्य केंद क्रमांक
फॉर्म क्रमांक

डाटा एंटर करनेवाला भरे
फॉर्म क्रमांक

आशा का नाम _____ तारीख _____

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

यदि आवश्यक तथा संभावित कार्य बिना किसी गलती के किया हो तो 'हॉ' कहें।

गर्भपात, मृत शिशुजन्म तथा नवजात शिशु मृत्यु तय करने के लिए उदाहरण।

प्रत्येक कहानी में समय–रेखा पर '×' का निशान लगाकर बताएँ कि कब शिशु की मौत हुई और वहाँ लिखें कि मौत किस प्रकार की थी – गर्भपात, मृत शिशु का जन्म, या नवजात शिशु मृत्यु।

उदाहरण :

1. गर्भावस्था के 9 महीने बाद मीरा को एक लड़की पैदा हुई जो 2 हफ्ते के बाद मर गई।

गर्भ ठहरा	6 महीने 15 दिन	जन्म	28 दिन
*	*	* X	*

नवजात शिशु मृत्यु

2. जीना जून में गर्भवती हुई और अगस्त में उसका गर्भ गिर गया।

गर्भ ठहरा	6 महीने 15 दिन	जन्म	28 दिन
*	*	*	*

3. गीता 7 महीने से गर्भवती थी, तभी उसे दर्द हुए। शिशु पैदा हुआ तो न तो उसने साँस ली, न वह रोया और न हाथ–पैर हिलाए।

गर्भ ठहरा	6 महीने 15 दिन	जन्म	28 दिन
*	*	*	*

4. नीता गर्भवती हुई और 6 महीने बाद उसे खून जाने लगा और बच्चा गिर गया।

गर्भ ठहरा	6 महीने 15 दिन	जन्म	28 दिन
*	*	*	*

आशा का नाम _____	तारीख _____
प्रशिक्षक का नाम _____	कुल अंक _____
ब्लॉक _____	

गर्भपात, मृत शिशुजन्म तथा नवजात शिशु मृत्यु तय करने के लिए उदाहरण के उत्तर

प्रत्येक कहानी में समय–रेखा पर '×' का निशान लगाकर बताएँ कि कब शिशु की मौत हुई और वहाँ लिखें कि मौत किस प्रकार की थी – गर्भपात, मृत शिशु का जन्म, या नवजात शिशु मृत्यु।

उदाहरण :

1. गर्भावस्था के 9 महीने बाद मीरा को एक लड़की पैदा हुई जो 2 हफ्ते के बाद मर गई।

गर्भ ठहरा	6 महीने 15 दिन	जन्म	28 दिन
*	*	* X	*

नवजात शिशु मृत्यु

2. जीना जून में गर्भवती हुई और अगस्त में उसका गर्भ गिर गया।

गर्भ ठहरा	6 महीने 15 दिन	जन्म	28 दिन
* X	*	*	*

गर्भपात

3. गीता 7 महीने से गर्भवती थी, तभी उसे दर्द हुए। शिशु पैदा हुआ तो न तो उसने साँस ली, न वह रोया और न हाथ–पैर हिलाए।

गर्भ ठहरा	6 महीने 15 दिन	जन्म	28 दिन
*	* X	*	*

मृत शिशु का जन्म

4. नीता गर्भवती हुई और 6 महीने बाद उसे खून जाने लगा और बच्चा गिर गया।

गर्भ ठहरा	6 महीने 15 दिन	जन्म	28 दिन
*	X *	*	*

गर्भपात

पिछले गर्भधारणों की संख्या तथा उसका परिणाम जानना

साक्षात्कार 1

	गर्भावस्था संख्या									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
जीवित शिशु का जन्म	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
गर्भपात	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
मृत शिशु का जन्म	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
नवजात शिशु मृत्यु	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही

साक्षात्कार 2

	गर्भावस्था संख्या									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
जीवित शिशु का जन्म	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
गर्भपात	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
मृत शिशु का जन्म	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
नवजात शिशु मृत्यु	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही

साक्षात्कार 3

	गर्भावस्था संख्या									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
जीवित शिशु का जन्म	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
गर्भपात	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
मृत शिशु का जन्म	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
नवजात शिशु मृत्यु	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही

आशा का नाम _____ तारीख _____

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

साक्षात्कार 4

	गर्भावस्था संख्या									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
जीवित शिशु का जन्म	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
गर्भपात	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
मृत शिशु का जन्म	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
नवजात शिशु मृत्यु	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही

साक्षात्कार 5

	गर्भावस्था संख्या									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
जीवित शिशु का जन्म	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
गर्भपात	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
मृत शिशु का जन्म	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
नवजात शिशु मृत्यु	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही

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

सत्र 9 : घरों का दौरा करना तथा गर्भावस्था फॉर्म - भाग 2 का प्रयोग करना

दिवस : 2 तथा 3
समयावधि : 2 घंटा 25 मि.

प्रयोजन

आशा को गर्भावस्था के दौरान आने वाली समस्याओं की जानकारी देना ताकि वह गर्भावस्था में घर के दौरे में महिला से जानकारी हासिल कर गर्भावस्था फॉर्म भाग 2 को भर सके।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशा में निम्न योग्यता आएँगी :

1) बता पाना कि गर्भवती महिलाओं के घर कब–कब जाना है।
2) विषय–वस्तु में दी गई संज्ञाओं का सही अर्थ बता पाना।
3) गर्भावस्था फॉर्म के भाग 2 को भरना (आठवे तथा नौंवे महीने की शुरूआत में)।

सामग्री

- अभ्यासपत्र 1 : गर्भावस्था फॉर्म – भाग 2
- अध्ययनपत्र 1 : हथेली तथा चेहरे में सूजन
- अभ्यासपत्र 2 : केस प्रस्तुति
- आदर्श भूमिका नाटक : गर्भवती महिलाओं को 8 वें और 9 वें महीने की शुरूआत में मिलना। (प्रशिक्षक इसे तैयार करें)

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अभ्यासपत्र 1, 2 और अध्ययनपत्र 1 की प्रतियाँ तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि :

<u>प्रदर्शन तथा चर्चा</u> (1 घंटा)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. अभ्यासपत्र 1 : गर्भावस्था फॉर्म भाग 2 सभी प्रशिक्षणार्थियों में बाँटे।
2. समझाएँ कि 8 महीने और 9 महीने की शुरूआत के दौरों में गर्भवती महिलाओं से प्राप्त जानकारी लिखने के लिये फॉर्म में खाने कैसे बाँटे गए है।
3. निम्न समझाएँ:
   - बताएँ कि 8 और 9 महीने की शुरूआत में गर्भवती महिलाओं से एक जैसे प्रश्न पूछे जायेंगे।
   - यदि कोई गर्भवती महिला 8 वें अथवा 9 वें महीने में गाँव में आए, तो उसके घर भी जाँच के लिये जाएँ और गर्भावस्था फॉर्म पूरा भरें।
   - यदि कोई गर्भवती महिला 8 वे महीने में गाँव में आती हैं तो उससे 8 वे महीने में ही मिलें और

आठवें महीने का हिस्सा पूरा करें। दोबारा 9 वें महीने में मिलकर 9 वें महीने का हिस्सा पूरा करें। इस फॉर्म का भाग 2 दो बार भरा जायेगा।

- यदि कोई महिला 9 वें महीने में गाँव में आती हैं तो पहली ही भेंट में 8 वे और 9 वें महीने का हिस्सा पूरा करें।
- यदि किसी महिला को गाँव से बाहर बच्चा पैदा हुआ है और वह 28 दिन में वापस आ जाती है, तो उसके घर भी जाएँ और गर्भावस्था फॉर्म भरें। फॉर्म के भाग 2 के लिए 8 वे और 9 वें महीने में वहाँ दी गई स्थितियों में यदि उसे कोई परेशानी थी तो पूछकर फॉर्म पूरा करें।

4. कठिन शब्दों का अर्थ समझाएँ (विषय–वस्तु बाक्स देखें)

विषय–वस्तु :

- **चेहरा और हथेली में सूजन** : चेहरा सामान्य से अधिक सूजा हो, सामान्य से बड़ा हो, हथेलियाँ सूजी हों और हथेलियों के पीछे उंगली से दबाने पर थोड़ी देर तक गड्ढा बना रहे।
- **सिरदर्द और धुंधला दिखना** : गर्भवती को लंबे समय तक तेज सिरदर्द और ध्ंधला दिखना (साफ दिखाई न देना)।
- **दौरे आना** : गर्भवती को दौरे आना।
- **खून जाना** : गर्भावस्था में योनि से खून जाना या दाग लगना।
- **गर्भ का गर्भाशय में हिलना** : गर्भ का गर्भाशय में सामान्य रूप से हिलना या न हिलना – इस बात का माँ को एहसास।

5. प्रत्येक शब्द के बारे में चर्चा करें; आशा से पूछें कि उन्हें इनकी जानकारी या अनुभव हैं या नहीं।
6. सभी प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे अध्ययनपत्र 1 के चित्र में महिलाओं के सूजे हुए चेहरे तथा हथेलियों को देखें।
7. अभी जिन स्थितियों की चर्चा हुई है, वे सब गर्भावस्था में पाये जाने वाले खतरनाक लक्षण हैं। आशाओं को इन लक्षणों की पहचान करना सीखना है। यदि इनमें से कोई लक्षण गर्भावस्था के दौरान माँ में पाये जाते है, तो उसे तुरंत अस्पताल जाना चाहिये। ऐसे लक्षणों को नज़रअंदाज करने पर, या सही समय पर ध्यान न देने पर जान को खतरा हो सकता है। इसी प्रशिक्षण कार्यशाला में आशा स्वास्थ्य शिक्षा देना सीखेंगी जिसमें आशा को बताया जाएगा कि वह माँ को खतरनाक लक्षणों के बारे में क्या सलाह देगी। यदि कोई खतरनाक लक्षण माँ में पाये जाते है तो उसे तुरंत अस्पताल जाने की सलाह देनी चाहिये और सलाह दी, या नहीं दी, यह फॉर्म में भी लिखना चाहिये।
8. यदि किसी के कोई प्रश्न हों तो उनका समाधान करें।
9. गर्भावस्था के दौरान माँ को अन्य कई स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती है जिनसे उसकी जान को खतरा तो नहीं परन्तु परेशानी होती है। ऐसी स्वास्थ्य समस्याएँ समयसे ठीक ना हुई तो खतरा हो सकता है। ऐसी कुछ समस्याएँ नीचे विषय–वस्तु बाक्स में दी गई है।

विषय–वस्तु

- **सफेद पानी जानाः** योनि से (जो गाढ़ा, बदबूदार, और जिससे खुजली हो सकती है)।
- **पेशाब में जलनः** पेशाब करते समय दर्द या जलन होना।
- **रतौंधीः** दिन ढलते समय या रात में कम दिखाई देना या नहीं दिखाई देना।
- **बुखारः** गर्भावस्था के दौरान बुखार
- **चर्म रोग और खुजलीः** उँगलियों के बीच या कलाई पर फफोले जिन में जलन हो–खास तौर से रात में।
- **घांव, फफोले, मवाद वाले फोड़ेः** शरीर पर (त्वचा पर)

यदि विषय–वस्तु बाक्स में दी गई कोई भी परेशानी हो तो चिकित्सा ज़रूरी है। कुछ परेशानियों की चिकित्सा आशा अगले सत्रों में सीखेगी। अन्य परेशानियों के लिए आशा माँ को अस्पताल भेजेगी। अगले सत्रों में आशा इस बारे में विस्तृत पढ़ेगी।यदि माँ में ऐसी कोई समस्या पायी जाती है, तो फॉर्म में 'अन्य समस्या' की जगह पर लिखें, तथा यह भी लिखें कि उसके समाधान लिए आशा ने क्या किया।

10. आशा से पूछें कि वह प्रसव के अपेक्षित तारीख के पहले 2 महीने और एक महीने की गणना कैसे तय करेगी। यदि प्रसव की अपेक्षित तारीख 7 दिसंबर है तो उसके पहले 1 महीना, यानि 7 नवंबर होगा और उसके पहले 2 महीने, यानि 7 अक्टूबर होगा। कुछ अन्य तारीखें देकर अभ्यास करायें। सभी आशाओं को यह गणना करना आना ज़रूरी है।

प्रदर्शन

गर्भावस्था फॉर्म, भाग 2 को भरना (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

- अभ्यासपत्र 2 से केस का प्रत्येक वाक्य पढ़ते हुए फॉर्म भरें।
- प्रशिक्षणार्थी अपने अपने फॉर्म भरें।
- किसी के प्रश्न हों तो उनका समाधान करें।

भूमिका नाटक के आधार पर गर्भावस्था फॉर्म, भाग 2 भरने का अभ्यास (50 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों के दो समूह बनाएँ। हर समूह के साथ एक प्रशिक्षक हो।
2. हर समूह में प्रशिक्षणार्थियों की जोड़ियाँ बनायें। हरेक जोड़ी अपने समूह के सदस्यों के सामने एक भूमिका नाटक प्रस्तुत करें। जोड़ी में से एक प्रशिक्षणार्थी आठ महीने की गर्भवती महिलाकी भूमिका अदा करें, तथा दूसरी प्रशिक्षणार्थी आशा, जो आठवे महीने में गर्भवती महिला को मिलकर गर्भावस्था फॉर्म का भाग 2 भर रही है, की भूमिका प्रस्तुत करे।
3. प्रशिक्षक तथा प्रशिक्षणार्थी भूमिका नाटक का निरीक्षण करें। भूमिका नाटक में जब आशा गर्भावस्था फॉर्म भाग 2 भर रही हो तभी सारे प्रशिक्षणार्थी भूमिका नाटक के आधार पर अपना अपना फॉर्म भरें। भूमिका नाटक के बाद फॉर्म का अवलोकन करें। आशा की भूमिका निभाने वाली प्रशिक्षणार्थी, फॉर्म के हर एक मुद्दे को पढ़ें। कुछ गलतियाँ हों तो प्रशिक्षक तथा बाकी प्रशिक्षणार्थी सुधारें।

4. इसी प्रकार हर जोड़ी में प्रत्येक आशा को फॉर्म भरने का मौका मिलते तक भूमिका नाटक प्रस्तुत करे।
5. हर भूमिका नाटक के बाद फॉर्म देखें और कुछ गलतियाँ हो तो सुधारें।

सारांश (5 मि.)

- प्रशिक्षणार्थियों से नये शब्दों की व्याख्या पूछें।
- किसी प्रशिक्षणार्थी से गर्भावस्था फॉर्म के विभिन्न प्रश्न समझाने को कहें।
- गलतियाँ हो तो सुधारें, और कुछ छूट गया हो तो जोड़ दें।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
बता पाना कि गर्भवती महिलाओं के घर कब–कब जाना है।	प्रश्नोत्तर	–
विषय–वस्तु में दी गई संज्ञाओं का सही अर्थ बता पाना।	प्रशिक्षणार्थी सही व्याख्या बताएँ	–
गर्भावस्था फॉर्म के भाग 2 को सही भरना।	गर्भावस्था फॉर्म के भाग 2 की समीक्षा	सभी आशाओं व्दारा भरा हुआ गर्भावस्था फॉर्म भाग 2

गर्भावस्था फॉर्म

भाग 2: वर्तमान गर्भावस्था के प्रगती तथा कार्य

7) खतरनाक लक्षणोंकी जॉच करे

खतरनाक लक्षण	दूसरा दौरा (आठवे महिने की? शुरूआत में)	तिसरा दौरा (नौवे महिने की शुरूआत में)	सलाह	(सुपरवाईजर के लिए: देखें कि रेकार्ड पूरा और सही कार्य किया गया है।)#
	तारीख (प्रसव की अपेक्षित तारीख के 2 महिने पहले) _____	तारीख (प्रसव की अपेक्षित तारीख के 1 महिने पहले) _____		
हथेलियों या / और चेहरे पे सूजन	हॉ / नही	हॉ / नही	प्रा.स्वा.कें. या अस्पताल जाएँ	सही/ गलत/ लागू नहीं
सिरदर्द और धुंधला दिखना	हॉ / नही	हॉ / नही	प्रा.स्वा.कें. या अस्पताल जाएँ	सही/ गलत/ लागू नहीं
दौरे आना	हॉ / नही	हॉ / नही	प्रा.स्वा.कें. या अस्पताल जाएँ	सही/ गलत/ लागू नहीं
खून जाना / दाग लगना	हॉ / नही	हॉ / नही	प्रा.स्वा.कें. या अस्पताल जाएँ	सही/ गलत/ लागू नहीं
गर्भ का गर्भाशय मे हिलना	हॉ / नही	हॉ / नही	प्रा.स्वा.कें. या अस्पताल जाएँ	सही/ गलत/ लागू नहीं
मॉ को और कोई परेशानी हो तो लिखे+	कार्य किया	कार्य किया	कौनसा कार्य किया लिखे	
1._____	हॉ / नही	हॉ / नही	_____	सही/ गलत/ लागू नहीं
2._____	हॉ / नही	हॉ / नही	_____	सही/ गलत/ लागू नहीं
3._____	हॉ / नही	हॉ / नही	_____	सही/ गलत/ लागू नहीं

+ : प्रसव के दौरान पायी जाने वाली अन्य आम परेशानियों के लिये क्या कार्य करना है यह जानने के लिए अपनी अध्ययन पुस्तिका देखे।

8) गर्भावस्था मे आशा व्दारा मॉ को दी गई स्वास्थ्य शिक्षा के बारे मे लिखे।

	दूसरा दौरा	तिसरा दौरा	
स्वास्थ्य शिक्षा	हॉ / नही	हॉ / नही	सही/ गलत/ लागू नहीं
आई.एफ.ए. की गोलिया दी	हॉ / नही यदी हॉ तो कितनी _____	हॉ / नही यदी हॉ तो कितनी _____	सही/ गलत/ लागू नहीं

9) मॉ से पूछे – गर्भावस्था के कौनसे महिनों में जाँच की गई ?

(उचित उत्तर पर गोला करे।) 4 5 6 7 8 9

आशा का नाम _____ तारीख _____ सही/ गलत/ लागू नहीं

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

यदि कार्य बिना किसी गलती के किया हो तो 'हॉ' कहें।

10) माँ को गर्भावस्था में टिटनेस के कितने इंजैक्शन लगे ?

नही लगा पहला दूसरा तीसरा

11) अन्य कोई विशेष जानकारी _____

_____

_____

_____

सुपरवाईजर के लिए
सही/ गलत/ लागू नहीं
सही/ गलत/ लागू नहीं

सुपरवाईजर के लिए

नाम _____

गर्भवती महिला के घर पहला दौरा

तारीख _____

कोई नई जानकारी:

_____

_____

_____

क्या फॉर्म पूरी तरह भरा गया है?: हाँ/नहीं

क्या जानकारी सही है? हाँ/नहीं

सुधार के लिए आशा को क्या प्रशिक्षण दिया गया? सूची लिखें

_____

_____

_____

_____

_____

_____

पर्यवेक्षक हस्ताक्षर _____

गर्भवती महिला के घर दूसरा दौरा

तारीख _____

कोई नई जानकारी:

_____

_____

_____

क्या फॉर्म पूरी तरह भरा गया है?: हाँ/नहीं

क्या जानकारी सही है? हाँ/नहीं

सुधार के लिए आशा को क्या प्रशिक्षण दिया गया? सूची लिखें

_____

_____

_____

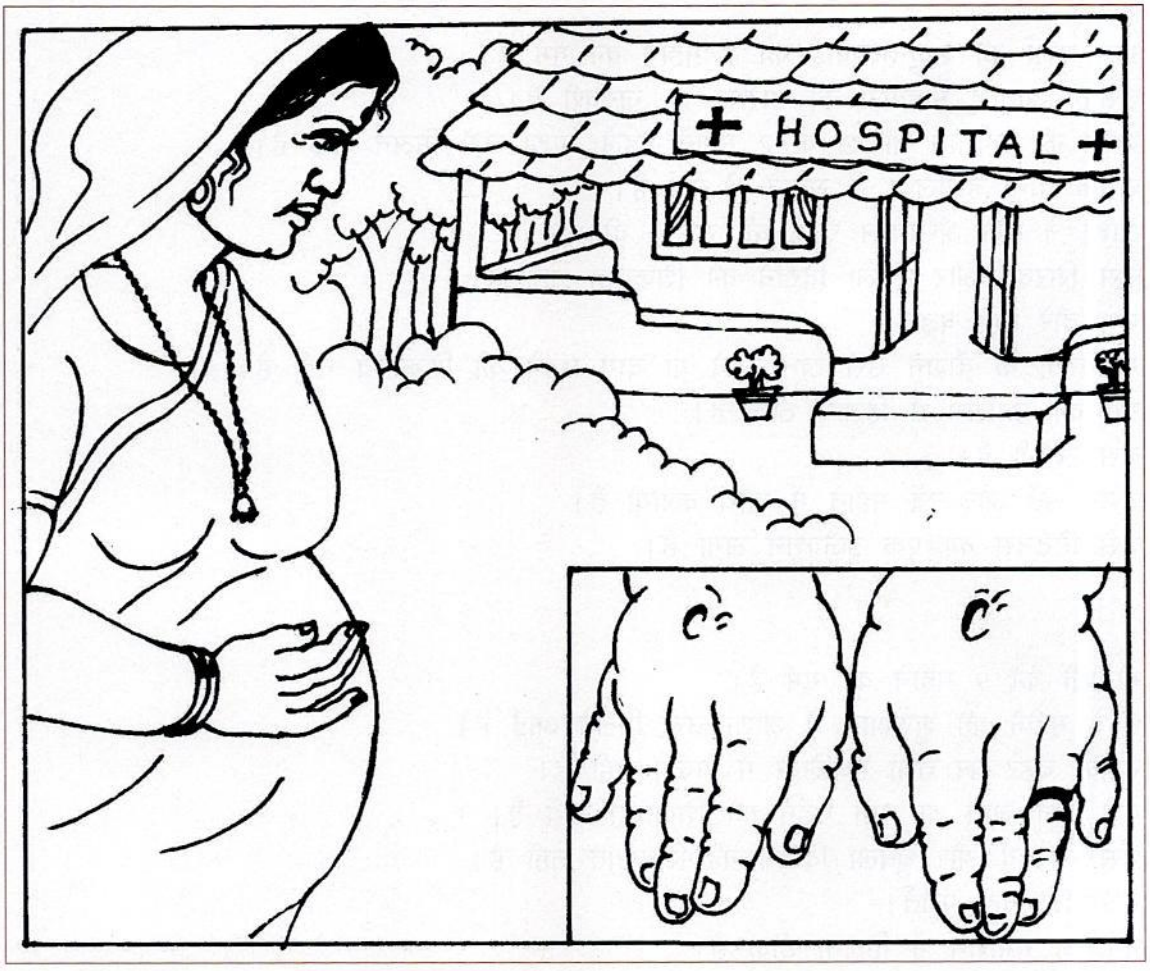
_____

_____

_____

पर्यवेक्षक हस्ताक्षर _____

हथेली तथा चेहरे में सूजन



केस प्रस्तुति

गर्भावस्था फॉर्म भाग 2 भरने का अभ्यास करने हेतु निम्न केस प्रस्तुति का उपयोग करें।

I.

1) ग्राम मुर्जा की शकुन्तलाबाई को 7 महीने का गर्भ है।
2) उसकी आखरी माहवारी की तारीख 12 जनवरी है।
3) प्रसव की अपेक्षित तारीख के 2 महीने पहले आशा उसे मिलने आई है।
4) उसके दोनों हथेलियों में सूजन हो गई है।
   आशा ने उसे अस्पताल जाने की सलाह दी।
5) उसे सिरदर्द और धुंधला दिखने की शिकायत नहीं है।
6) उसे दौरे **नहीं** पड़ते।
7) गर्भावस्था के दौरान उसे खून जाने या दाग पड़ने की शिकायत नहीं है।
8) गर्भ का गर्भाशय में हिलना ठीक है।
9) उसे रतौंधी है।
10) उसने 6ठें और 7वें महीने में जाँच करायी है।
11) उसे टिटेनस का एक इंजैक्शन लगा है।

II.

1) मीनाक्षी को 9 महीने का गर्भ है।
2) 9 वें महीने की शुरूआत में आशा उसे मिलने आई है।
3) उसके चेहरे पर तथा हथेलियों में सूजन नहीं है।
4) उसे खून जाने या दाग पडने की शिकायत नहीं है।
5) उसे सिरदर्द और धुंधला दिखने की शिकायत नहीं है।
6) उसे दौरे नहीं पड़ते।
7) गर्भ का गर्भाशय में हिलना ठीक है।
8) उसे बुखार है।
9) उसने 8 वें महीने में जाँच करायी है।

प्रशिक्षक माँ का नाम, गर्भावस्था के महीने और लक्षण बदलकर 2 अन्य उदाहरण दें।

प्रशिक्षणार्थी भाग 2 भरने का अभ्यास करें।

ध्यान रहे, यदि केस प्रस्तुति में गर्भवती को कोई विशिष्ट समस्या होने का उल्लेख नहीं है (जैसे बुखार या हथेलियों में सूजन) तो प्रशिक्षणार्थी यह मानकर फॉर्म को भरें कि वह समस्या उस गर्भवती में नहीं है।

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

सत्र 10 : गर्भावस्था में स्वास्थ्य समस्या तथा अस्पताल भेजना

दिवस : 3
समयावधि : 1 घंटा 15 मि.

प्रयोजन

गर्भावस्था के दौरान पाये जाने वाले खतरनाक लक्षण और आपात्कालीन परिस्थिति से आशाओं को अवगत कराना जिससे वे सही समय पर माँ को सलाह दे सकें तथा अस्पताल भेज सकें। कौन कौन सी परेशानियाँ गंभीर नहीं हैं, पर समय पर चिकित्सा नहीं करने से गंभीर हो सकती हैं, उनके बारे में भी जानकारी देना।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी:

1) गर्भावस्था के दौरान पाये जानेवाले खतरनाक लक्षण कौनसे है जिनके लिए अस्पताल जाना जरूरी है यह पहचानना।
2) कौनसी समस्याएँ परेशानी का कारण है पर उनके लिए तुरंत अस्पताल भेजने की जरूरत नहीं यह पहचानना।
3) समझना कि योनि से सफेद रंग के स्त्राव की समस्या का उपचार जेन्शन वायलेट पेंट (जी वी पेंट) से कैसे करें।

सामग्री

- स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तिका
- अध्ययनपत्र 1: गर्भावस्था के दौरान पाई जानेवाली स्वास्थ्य समस्याएँ और अस्पताल भेजना
- ब्लॅक बोर्ड/ सफेद कागज/ फ्लिप चार्ट पेपर
- मार्कर पेन
- पोस्ट कार्ड के आकार के 14 कार्ड। कार्डो पर किस समस्या में तुरन्त अस्पताल भेजना है तथा किस समस्या के लिए तुरंत अस्पताल भेजने की ज़रूरत नहीं है लिख लें।

तैयारी

- स्वास्थ्यशिक्षा पुस्तिका की पर्याप्त प्रतियाँ तैयार रखें। हर आशा को एक स्वास्थ्यशिक्षा पुस्तिका देनी है।
- सत्र के पूर्व कार्ड तैयार कर लें। एक कार्ड पर एक समस्या लिखें। जैसे – खुजली, मवाद फोड़े आदि के लिए एक कार्ड और पेशाब में दर्द जलन के लिए एक कार्ड बनाएँ।

प्रशिक्षण विधि

सामूहिक चर्चा : गर्भावस्था के दौरान पाई जानेवाली स्वास्थ्य समस्याएँ (40 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव

1. प्रशिक्षणार्थियों को अपने अनुभवों को बताने को कहें कि गर्भावस्था के दौरान क्या समस्याएँ होती हैं, कौनसे खतरनाक लक्षण पाए जाते हैं और कौन सी आपात्कालीन स्थिति पैदा हो सकती है? उनके उत्तर सुने

और उन्हे सहभाग के लिए प्रेरित करें।

2. आशाओं द्वारा कही सारी बातें फ्लिप चार्ट पर दो भागों (हिस्सों) में लिख लें। एक भाग दर्शाता है वह सारी समस्याएँ जिनके लिए तुरंत अस्पताल भेजना ज़रूरी है, तथा दूसरा भाग उन समस्याओं को बताता है जिनके लिए तुरंत अस्पताल भेजना ज़रूरी नहीं है। इस प्रकार दो सूचियाँ तैयार हो जाएँगी।
3. समस्याएँ जिनके लिए तुरंत अस्पताल भेजना ज़रूरी है, और जिनके लिए तुरंत अस्पताल भेजना ज़रूरी नही इससे आशाओं को क्या समझ मे आता है यह पूछे। उनके उत्तर सुने और कोई गलतफहमी हो तो दूर करें। (*तुरंत अस्पताल भेजना जरूरी है का मतलब है माँ और/या शिशु के जान को खतरा हो सकता है। माँ को तुरंत उसी दिन जितनी जल्दी हो सके अस्पताल या प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र जाना चाहिए। तुरंत अस्पताल भेजना जरूरी नहीं का मतलब है माँ को अस्पताल जाना चाहिए, पर आज या कल, कभी भी जा सकती है। समस्या के कारण उसकी जान को खतरा नहीं। समस्या के कारण होनेवाली परेशानी को कम करने के लिए माँ को अस्पताल जाना चाहिए। परेशानी बनी रही तो भविष्य में माँ और/या बच्चे की जान को खतरा हो सकता है।*)
4. आशाओं को कहें कि वे अध्ययनपत्र 1 देखें। अध्ययनपत्र 1 की सूची को फ्लिप चार्ट पर बनाई गई सूची से मिलाकर देखें। कौन सी बाते दोनो सूचियों में हैं, और कौनसी नहीं ?
5. प्रशिक्षक विषय–वस्तु बाक्स में दिये गये तथ्यों की एक–एक करके चर्चा करें। इन लक्षणों को कैसे पहचाने, और यदि वे लक्षण गर्भवती में पाए जाते हैं तो क्या कार्य करे यह भी समझाए।
6. यदि कोई संदेह हो तो उसका समाधान करें।
7. किसी भी गर्भवती महिला में खतरनाक लक्षण हो सकते है। समय पर ध्यान नहीं दिया तो जान को खतरा हो सकता है।
8. आशा का काम है कि वह गर्भवती महिला तथा उसके परिवार के सदस्यों को अच्छी तरह से खतरनाक लक्षण समझाये जिसके परिणामस्वरूप वे भी खतरनाक लक्षण पहचान सकें। अपने सुपरवायझर के साथ बैठकर आशा यह निश्चित कर ले कि कौन सी परेशानी के लिए गर्भवती को कौन से अस्पताल भेजना है। गर्भावस्था में, प्रसव के समय, या प्रसव के बाद कभी भी आपात्कालीन स्थिति पैदा हो सकती है और उससे निपटने के लिए पैसों की जरूरत हो सकती है। आशा परिवारजनों से इस बात की चर्चा करे और उन्हे थोड़ा पैसा बचाने की सलाह दे।

विषय–वस्तू बाक्स

(अ) गर्भावस्था के दौरान आपात्स्थिति में अस्पताल भेजना

महिलाओं में खतरे के लक्षण	कैसे पहचानें	क्या करें
योनि से रक्तस्त्राव	किसी भी मात्रा में रक्तस्त्राव– अथवा गहरे लाल रंग का रक्तस्त्राव – थक्के अथवा अन्य टिश्यू	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ जिला/ बडे अस्पताल भेजे
गर्भ में शिशु का हिलना डुलना बंद	हिलना डुलना, पैर चलाना बंद	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र / जिला / बडे अस्पताल भेजे

महिलाओं में खतरे के लक्षण	कैसे पहचानें	क्या करें
सिर दर्द / चक्कर आना/ धुंधला दिखाई देना	तेज सिर दर्द तथा धुंधला दिखाई देना या तेज सिरदर्द तथा ऑखों के सामने धब्बे दिखाई देना	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र / जिला बड़े अस्पताल भेजे
चेहरे तथा हथेलियों पर सूजन	हाथों में सूजन, हथेलियों के पीछे सूजन – जिसे दबाने पर थोड़ी देर तक गड्ढा बना रहता हैं।	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भेजें
शरीर अकडना / दौरे पडना	ऑखें उपर चढना, चेहरा तथा हाथ पैर अकडना, शरीर ऐंठना तथा हिलना, मुट्ठी कसना	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ जिला/ बड़े अस्पताल भेजे

(ब) गर्भावस्था के दौरान समस्या में अस्पताल भेजना

समस्या	कैसे पहचानें	क्या करें
गंभीर रूप से एनिमिया (रक्त की कमी)	जीभ पीली, कमजोरी, शरीर में सूजन (रक्त की कमी)	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ जिला/ बड़े अस्पताल भेजे
रतौंधी	रात के समय गर्भवती महिला को दिखाई देने में कठिनाई	नर्स बहेनजी के पास अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भेजें
बुखार	त्वचा गर्म, तापमान >100^0 फॅ (37.8^0 सें)	पॅरासिटामॉल की गोली दे। यदि 48 घंटे में भी बुखार न उतरें तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में भेजे।
पेशाब में जलन / दर्द	बार बार पेशाब जाना तथा पेशाब रोकना कठिन, पेशाब करने में जलन/ दर्द	सुबह, दोपहर तथा शाम दो–दो गिलास पानी पिने की सलाह दें। यदि 24 घंटे के बाद भी आराम न मिले तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में भेजें।
योनि से सफेद रंग के द्रव का स्त्राव	योनि से सफेद रंग के पदार्थ का स्त्राव तथा योनि के आसपास खुजली	मॉं को जेंशन वायलेट का प्रयोग करना सिखाए। प्रतिदिन वह योनि के भीतरी भाग में लगाएं। यदि पॉंच दिन तक आराम न मिले तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में भेजें।
त्वचा में खाज के साथ ददोरे/दाद, मवाद वाले फोड़े–फुंसी	त्वचा पर खाज के साथ ददोरे–दाद–परिवार के अन्य सदस्यों को भी हो सकते है – खुजली – मवाद वाले फोड़े फुंसी	महिलाओं से कहें कि फोड़े के लिए त्वचा पर दिन में तीन बार गर्म सेंक करें। यदि दो दिन तक ठीक न हों तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भेज दें। दाद–खाज के लिए नर्स बहिनजी के पास/ प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भेजें।

समस्या	कैसे पहचानें	क्या करें
इससे पहले गर्भधारण में हुई समस्यायें	पहले हुए गर्भपात, मृत शिशु जन्म, नवजात शिशु की मृत्यु	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ जिला/ बड़े अस्पताल भेजें
गर्भ में एक से अधिक शिशु	शंका अथवा जानकारी	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ जिला/ बडे अस्पताल भेजें
शिशु की असामान्य स्थिती (नाल या पैरसे/आडा शिशु)	शंका अथवा जानकारी	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ जिला/ बड़े अस्पताल भेजें

संदेश लिखे हुए कार्डों से खेल (30 मि.)

गर्भावस्था के दौरान होने वाली समस्याओं के बारे में सीखना

प्रशिक्षकों हेतू सूझावः

1. संदेश वाले 14 कार्डों की ढेरी बनाकर रखें।
2. प्रशिक्षणार्थियों को दो समूहों, 'क' तथा 'ख' में बॉटे। एक प्रशिक्षक प्रश्न पूछे तथा दूसरा 'क' समूह तथा 'ख' समूह द्वारा प्राप्त अंको को रिकॉर्ड करे।
3. 'क' समूह के पहले सदस्य को एक कार्ड दिखायें। वह बताये कि उसमें लिखा खतरे वाला लक्षण तुरंत अस्पताल भेजने वाला है या नहीं? यदि वह सही बताती है तो 'क' समूह को एक अंक मिलेगा। यदि वह गलत बताये तो 'ख' समूह से पूछे (समूह की सारी आशा मिल–जुल कर भी बता सकती हैं) – यदि वे सही बतायें तो उन्हें एक अंक मिलेगा।
4. 'क' समूह की दूसरी सदस्या बतायें कि खतरे वाले पहले लक्षण को कैसे पहचाना जाता हैं। यदि सही बतायें तो समूह को एक अंक मिलेगा।
5. 'क' समूह की अगली सदस्य को बताना हैं कि खतरे वाला पहला लक्षण उपस्थित होने पर क्या करना है। यदि वह सही बतायें तो 'क' समूह को एक अंक मिलेगा। यदि वह उत्तर गलत बताती है, तो 'ख' समूह को उत्तर देने का अवसर दें, तथा अंक दिये जायें।
6. खतरे वाले पहले लक्षण के लिए तीन प्रश्न पूछे जाने के बाद 'ख' समूह की पहली सदस्या को दूसरा कार्ड दिखायें। यदि खिलाडी सही उत्तर नहीं दे तो दूसरे समूह के सदस्यों से वही प्रश्न पूछें। इस प्रकार प्रश्न पूछते हुए खेल खिलाते जाए जब तक कि दोनो समूह सभी 14 कार्डों पर लिखें प्रश्नों का उत्तर न दे दें (कुल 14 खतरे वाले लक्षणों के लिए)।
7. अंत में जिस समूह को अधिक अंक मिलेंगे वही जीत जायेगा।
8. खेल के अंत में प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि सामुदायिक स्तर पर महिलाओं तथा बच्चों में खतरे वाले लक्षणों के बारे में जानना किसके लिए आवश्यक हैं ? उनके उत्तर सुनें तथा उन्हें सही उत्तरों की जानकारी दें। ये हैं :
   - ✓ महिलायें
   - ✓ परिवार के सदस्य
   - ✓ गाँव के लोग
   - ✓ आशा
   - ✓ दाई

9. समूह के सभी सदस्यों को स्वास्थ्य शिक्षा फ्लिप चार्ट कार्ड नंबर 7 से 12 देखने को कहें। कार्ड नंबर 7, 8, 9 गर्भावस्था के दौरान होनेवाली समस्याओं के संबंध में हैं जिनके लिए माँ को अस्पताल भेजना चाहिए परन्तु जो आपात्स्थितियाँ नहीं हैं। कार्ड नंबर 10, 11, 12 में खतरे के वह लक्षण दिए हैं जिनके लिए आपात्कालीन स्थितियों में अस्पताल भेजना चाहिए। इन स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में स्पष्ट रूप से फ्लिप चार्ट में समझाया गया है। भविष्य के सत्र में आशायें फ्लिप चार्ट के माध्यम से माताओं को स्वास्थ्य संबंधी परामर्श देने का अभ्यास करेंगी।
10. योनि से सफेद रंग के स्त्राव के उपचार के बारे में चर्चा करें।
    - कैसे उपचार करें? महिला को बतायें:
      - रूई का फाहा लें तथा इसे जेन्शन वायलेट पेन्ट (जी वी पेंट) में भिगोयें।
      - इसे योनि के अन्दरूनी भाग में लगाएँ।
      - रूई के फाहे को फेंक दें।
      - ऐसा दिन में दो बार करें: पहली बार सुबह नहाने के बाद, तथा दूसरी बार सोने से पहले।
      - ऐसा पाँच दिन तक करें।
      - यदि ठीक न हो तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भेजे।
    - **सावधानियाँ:**
      - **गीले जेन्शन वायलेट पेन्ट से हाथों तथा कपडों में धब्बे पड़ जाते हैं।**
      - **दो मिनट तक सूखने का इंतजार करें ।**
      - **बच्चों से दूर रखें ।**
      - **इसे पियें नहीं।**

सारांश (5 मि.)

- प्रशिक्षणार्थियों से तुरंत अस्पताल भेजने के लिए खतरे वाले लक्षणों को बताने तथा पहचानने को कहें।
- प्रशिक्षणार्थियों से सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के लिए अस्पताल भेजने तथा इन समस्याओं को पहचानने के बारे में पूछें।
- एक प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि खतरे वाले लक्षण दिखायी देने पर क्या करना चाहिए।
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि योनि से सफेद रंग के स्त्राव का उपचार जेन्शन वायलेट पेन्ट से कैसे करना है।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
पहचानना कि गर्भावस्था के दौरान पाये जाने वाले खतरनाक लक्षण कौन से हैं जिनके लिए अस्पताल जाना ज़रूरी है	संदेश लिखे हुये कार्डो वाला खेल/ प्रश्नोत्तर	संदेश लिखे हुये कार्डो वाले खेल में प्राप्त अंक जिसमें – 'गर्भावस्था के दौरान कौनसे खतरनाक लक्षणों के लिए अस्पताल जाना ज़रूरी है यह पहचानना है।
पहचानना कि कौनसी समस्याएँ परेशानी का कारण हैं पर उनके लिए तुरंत अस्पताल भेजने की ज़रूरत नहीं है	प्रश्नोत्तर	संदेश लिखे हुये कार्डो वाले खेल में प्राप्त अंक जिसमें – 'गर्भावस्था के दौरान कौनसी समस्याओं के लिए तुरंत अस्पताल जाना ज़रूरी नही है यह पहचानना है।
समझना कि योनि से सफेद रंग के स्त्राव की समस्या का उपचार जेन्शन वायलेट पेंट (जी वी पेंट) से कैसे कर	प्रश्नोत्तर	–

(अ) गर्भावस्था के दौरान आपात्स्थिति में अस्पताल भेजना

महिलाओं में खतरे के लक्षण	कैसे पहचानें	क्या करें
योनि से रक्तस्त्राव	किसी भी मात्रा में रक्तस्त्राव– अथवा गहरे लाल रंग का रक्तस्त्राव – थक्के अथवा अन्य टिश्यू	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ जिला/ बडे अस्पताल भेजे
गर्भ में शिशु का हिलना डुलना बंद	हिलना डुलना, पैर चलाना बंद	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र / जिला / बडे अस्पताल भेजे
सिर दर्द / चक्कर आना/ धुंधला दिखाई देना	तेज सिर दर्द तथा धुंधला दिखाई देना या तेज सिरदर्द तथा ऑखों के सामने धब्बे दिखाई देना	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र / जिला / बड़े अस्पताल भेजे
चेहरे तथा हथेलियों पर सूजन	हाथों में सूजन, हथेलियों के पीछे सूजन – जिसे दबाने पर थोड़ी देर तक गड्ढा बना रहता हैं।	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भेजें
शरीर अकडना / दौरे पडना	ऑखें उपर चढना, चेहरा तथा हाथ पैर अकडना, शरीर ऐंठना तथा हिलना, मुट्ठी कसना	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ जिला / बड़े अस्पताल भेजे

(ब) गर्भावस्था के दौरान समस्या में अस्पताल भेजना

समस्या	कैसे पहचानें	क्या करें
गंभीर रूप से एनिमिया (रक्त की कमी)	जीभ पीली, कमजोरी, शरीर में सूजन (रक्त की कमी)	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ जिला/ बड़े अस्पताल भेजे
रतौंधी	रात के समय गर्भवती महिला को दिखाई देने में कठिनाई	नर्स बहेनजी के पास अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भेजें
बुखार	त्वचा गर्म, तापमान >100^0 फॅ (37.8^0 सें)	पॅरासिटामॉल की गोली दे। यदि 48 घंटे में भी बुखार न उतरें तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में भेजे।
पेशाब में जलन / दर्द	बार बार पेशाब जाना तथा पेशाब रोकना कठिन, पेशाब करने में जलन/ दर्द	सुबह, दोपहर तथा शाम दो–दो गिलास पानी पिने की सलाह दें। यदि 24 घंटे के बाद भी आराम न मिले तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में भेजें।
योनि से सफेद रंग के द्रव का स्त्राव	योनि से सफेद रंग के पदार्थ का स्त्राव तथा योनि के आसपास खुजली	मॉ को जेंशन वायलेट का प्रयोग करना सिखाए। प्रतिदिन वह योनि के भीतरी भाग में लगाएं। यदि पॉच दिन तक आराम न मिले तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में भेजें।

समस्या	कैसे पहचानें	क्या करें
त्वचा में खाज के साथ ददोरे/दाद, मवाद वाले फोड़े–फुंसी	त्वचा पर खाज के साथ ददोरे–दाद–परिवार के अन्य सदस्यों को भी हो सकते है – खुजली – मवाद वाले फोड़े फुंसी	महिलाओं से कहें कि फोड़े के लिए त्वचा पर दिन में तीन बार गर्म सेंक करें। यदि दो दिन तक ठीक न हों तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भेज दें। दाद–खाज के लिए नर्स बहिनजी के पास/ प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र भेजें।
इससे पहले गर्भधारण में हुई समस्यायें	पहले हुए गर्भपात, मृत शिशु जन्म, नवजात शिशु की मृत्यु	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ जिला/ बड़े अस्पताल भेजें
गर्भ में एक से अधिक शिशु	शंका अथवा जानकारी	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ जिला/ बडे अस्पताल भेजें
शिशु की असामान्य स्थिती (नाल या पैरसे/आडा शिशु)	शंका अथवा जानकारी	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र/ जिला/ बड़े अस्पताल भेजें

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

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

दिवस : 3
समयावधि : 1 घंटा

प्रयोजन

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

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशा में निम्न योग्यता आएँगी:

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

सामग्री

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

तैयारी

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

प्रशिक्षण विधि

चर्चा/प्रस्तुति (50 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव

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

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

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

परामर्श कार्ड

क. पंजीकरण के समय 5वें महीने में

कार्ड नं. : 1–9

गर्भावस्था के समय देखभाल

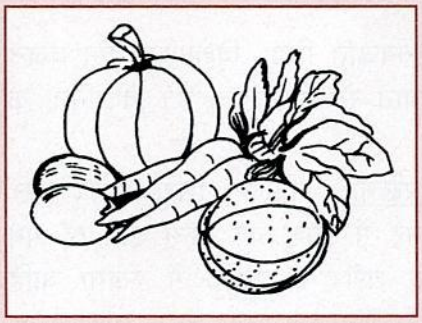
1. गर्भावस्था के दौरान बहुत मेहनत के काम न करें : कठोर श्रम से गर्भवती महिला कमजोर और कुपोषित हो सकती है, जो माँ–बच्चे दोनों के लिए हानिकारक है। जहाँ तक संभव हो कठोर श्रम न किया जाए।
2. टिटेनस टॉक्साइड : महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान टिटेनस से बचाव के लिए कम से कम 2 सुईयाँ लगवानी चाहिए। पहली और दूसरी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

एनीमिया

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

गर्भावस्था के दौरान आहार

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



गर्भावस्था के दौरान समस्याएँ

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

ख. सातवें महीने के दौरें पर

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

गर्भावस्था के दौरान खतरनाक लक्षण

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

दाई और गर्भवती माता द्वारा तैयारी

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

शिशु की जन्मतेही देखभाल

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

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

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

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

ग. नवें महीने के दौरें पर

माता से पूछें कि उसे कोई खतरनाक लक्षण या अन्य शिकायत तो नहीं हुई ? पूछें कि प्रसव के लिए उसने क्या–क्या तैयारी की है। शिशु के कपड़े तैयार किए ? साफ ब्लेड और हाथ धोने के लिए साबुन तैयार हैं? **जन्म की तैयारी :** आपात्स्थिति में यदि अस्पताल जाना पड़े, तो क्या आप इसके लिए तैयार हैं ? कौन से अस्पताल में जा सकती हैं? अस्पताल तक कैसे जाएँगी? क्या यातायात के लिए पैसे तैयार हैं? माँ को समझाएँ की अपेक्षानुरूप सभी ठीक होगा, पर आकस्मिक स्थिति बताकर नहीं आती। प्रसव के दौरान यदि कुछ खतरा पैदा हो जाए, तो बिना समय गवाये अस्पताल पहुँचने पर जान बच सकती है।

कार्ड 10 – 21 की समीक्षा करें।

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

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

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

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

14. कोई प्रश्न हों तो समाधान करें।

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

सारांश : (10 मि.)

- किसी आशा से पूछें कि स्वास्थ्य शिक्षा कब देनी है।
- दूसरी आशा से पूछें कि दृश्य साधनों से परामर्श देने में कैसे सहायता मिलती है।
- पूछें कि गर्भावस्था वाले विभिन्न कार्डों का प्रयोग कब करना है।
- कुछ गलतियाँ हों तो सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
बताना कि माताओं को स्वास्थ्य शिक्षा कब दी जानी चाहिए	प्रश्न–उत्तर	–
माताओं को समझाने के लिए दृश्य साधनों की उपयोगिता के 2 कारण बताना	प्रश्न–उत्तर	–
बताना कि 5, 7, 8 और 9 माह पर कौन–कौन से परामर्श कार्डों का प्रयोग करना है और क्यों	प्रश्न–उत्तर	–

शिशु जन्म के पहले और बाद में माँ कौनसी सावधानियाँ बरतें।

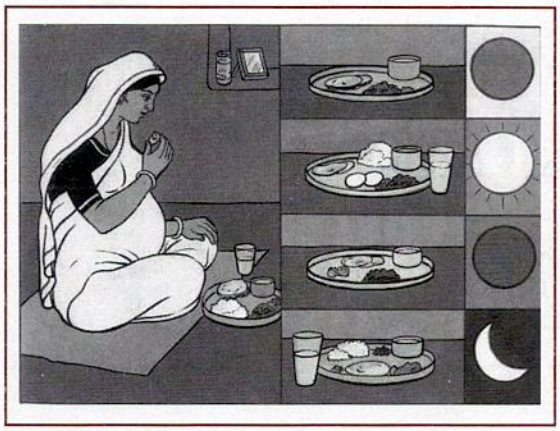
(माता पिता के लिए जानकारी)

जल्द ही आप माँ बनने वाली हैं और एक नया सदस्य आपके परिवार में शामिल होने जा रहा है। यह नवजात शिशु आपके लिये सोने और चाँदी से ज्यादा कीमती है। नवजात शिशु बहुत नाजुक होते हैं और जल्दी बीमार पड़ सकते हैं। कई बार तो वे रोते चिल्लाते तक नहीं और उनकी बीमारी का पता नहीं चलता। कई ऐसे शिशु जन्म लेते समय, या फिर जन्म से एक महीने के अंदर ही मर जाते हैं।

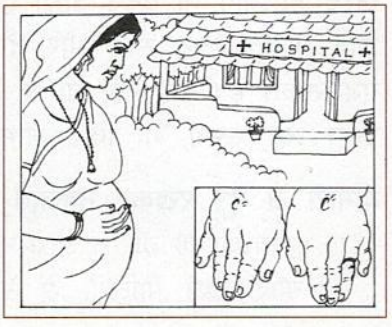
बीमारी से दूर रख़कर नवजात शिशुओं की जान कैसे बचाई जाए :

1. गर्भावस्था के दौरान आयरन फोलिक (IFA) की गोलियाँ दाई अथवा नर्स से ले और उनकी सलाह के अनुसार खाएँ। इन गोलियों से आप के शरीर में खून की वृध्दि होगी और जरूरी ताकद मिलेगी।

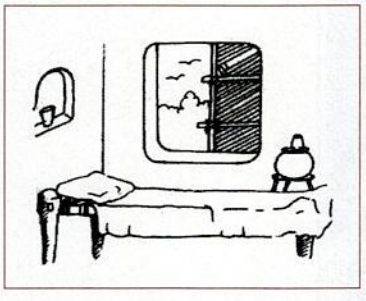
2. गर्भावस्था के दौरान भरपेट और संतुलित भोजन लें। आप की कोख में नन्ही सी जान पल रही हैं। उसे भूखा रखना पाप है।



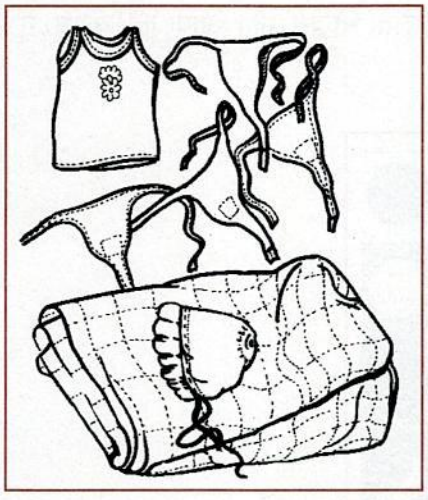
3. गर्भावस्था में यदि आपको सफेद पानी जाना, चेहरे तथा हथेली पर सूजन, या रतौंधी हो जाए तो दाई से दवा लें, या फिर अस्पताल जाएँ।



4. प्रसव के पहले प्रसव का कमरा साफ करना चाहिए।

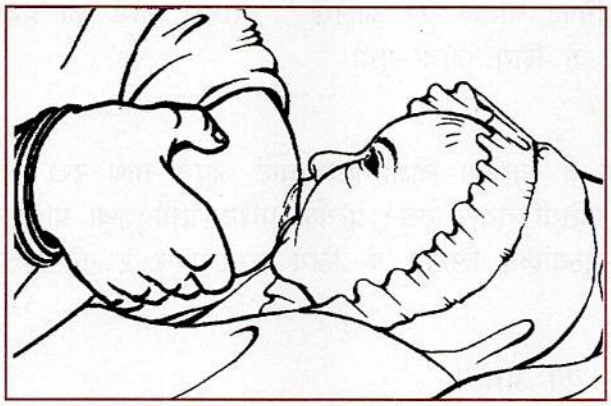


5. जन्म के तुरंत बाद यदि शिशु बिना कपड़े के खुला पड़ा रहे, तो उसका शरीर ठंडा पड़ सकता है। प्रसव के पहले शिशु के लिए कपड़े तैयार कर लें।

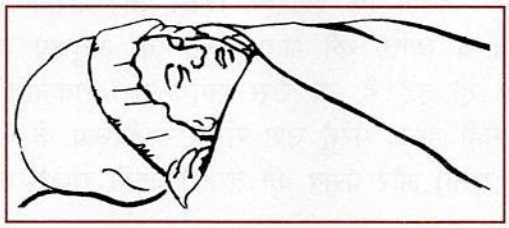


6. कुछ शिशु जन्मते ही साँस घुटने से मर जाते हैं। हल्की प्रसव पीड़ा शुरू होते ही आशा को बुलायें। आशा जन्मते ही साँस घुटने का उपचार जानती है। वह आपके शिशु के गले, मुँह, और नाक से स्त्राव साफ कर के, उसे साँस देगी। इस काम के लिये उसके पास उपकरण हैं।

7. शिशु जन्मते ही उसे स्तनपान कराना शुरू कर दें। इससे अवलनाल जल्दी बाहर आएगी और आपका रक्तस्त्राव भी कम होगा। शिशु को जन्मते ही स्तनपान कराने से उसे शक्ति मिलती है।



8. जन्म के समय कम वज़न के और समय से पूर्व जन्में शिशुओं को बीमार पड़ने का तथा मरने का खतरा ज़्यादा होता है। आपके गाँव की आशा ऐसे शिशु के लिए गर्म बैग, टोपा और कंबल देगी।



आपके गाँव की शिशुरक्षक नवजात शिशुओंके कई बीमारीयों का उपचार कर सकती है। यदी शिशु बीमार हो जाता है, तो तुरंत उसे बुलाए।

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

सत्र 12 : गर्भावस्था में देखभाल के लिये दृश्य साधनों का प्रयोग

दिवस : 3
समयावधि : 2 घंटे 30 मिनट

प्रयोजन

आशा को दृश्य साधनों को प्रभावकारी ढंग से उपयोग में कुशलता प्राप्त कराना और निरीक्षण में दृश्य साधनों के प्रयोग का अभ्यास कराना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएँगी –

1) प्रभावकारी ढंग से दृश्य साधनों के प्रयोग की 3 विधियाँ बताना।
2) गर्भावस्था में दौरे के समय सही परामर्श कार्डों के प्रभावकारी ढंग से प्रयोग का प्रदर्शन करना।

सामग्री

- स्वास्थ्य शिक्षा चित्रपुस्तिका (1–21 नं. के कार्ड)
- अभ्यासपत्र 1 : आदर्श भूमिका नाटक का आलेख : परामर्श कार्ड का प्रयोग
- अभ्यासपत्र 2 : मूल्यांकन के लिये जाँच–सूची

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों से कहें, कि वे स्वास्थ्य शिक्षा फ्लिपचार्ट अपने साथ रखें।
- अभ्यासपत्र 1 की पर्याप्त प्रतियाँ तैयार रखें। प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी तथा प्रशिक्षक के लिये एक–एक जरूरी होगी। प्रशिक्षणार्थियों का मूल्यांकन लिखने के लिये अभ्यासपत्र 2 की प्रतियाँ तैयार करें।

प्रशिक्षण विधि

प्रस्तुति (15 मि.) दृश्य साधनों का प्रयोग

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

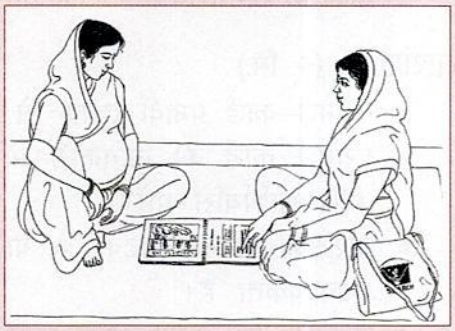
1. कार्डों का प्रयोग (विषय–वस्तु बाक्स देखें)
   - केवल सही कार्डों का प्रयोग करें : बताएँ कि स्वास्थ्य शिक्षा और उसके प्रदर्शन के लिए प्रयुक्त दृश्य साधन तभी प्रभाव डालते हैं जब वे व्यक्ति की आवश्यकता के अनुरूप हों। उदाहरण के लिए, यदि किसी महिला को गर्भावस्था शुरू ही हुई है, तो उस समय उसे नवजात शिशु की देखभाल के बारे में कार्ड दिखाने से अधिक लाभ नहीं होगा, परंतु उस समय गर्भावस्था के दौरान देखभाल (जैसे आयरन की गोलियाँ खाना, अधिक आहार लेना) और प्रसव की तैयारी करने संबंधी कार्ड दिखाना अधिक उपयुक्त होगा।
   - एक ही समय पर बहुत सारे दृश्य साधनों का प्रयोग न करें; इकट्ठा बताने से बातें याद नहीं रहतीं।
   - कार्डों को ऐसे पकड़ें कि माताएँ ठीक से उन्हें देख सकें। प्रशिक्षक कार्ड पकड़ने के सही तरीके को कर के दिखायें।

- माताओं को शामिल करें : माँ को प्रत्येक बात ठीक से समझाएँ और उसे क्या–क्या समझ आया, यह पूछें। माँ को चर्चा में शामिल करें, ताकि यदि कुछ समस्या हो, तो पूछने में वह खुलापन महसूस करें।
- ध्यान रहे कि आपका उद्देश्य माँ को अधिक से अधिक बातें बताना नहीं है, परन्तु यह देखना है कि उसे दी गई जानकारी समझ में आ जाए, और वह स्वयं वैसा करने भी लगे।
- आशायें समय–समय पर जानकारी को संक्षिप्त में दोहराते रहें, जिससे कि माताओं को सब कुछ याद रहे। कार्डों में मुख्य विषयों के अंत में दिया गया है कि कैसे जानकारी संक्षिप्त में दोहराई जाये (उदाहरण के लिये कार्ड नं. 4 में आयरन की गोलियाँ खाएँ, आखिरी कार्ड में गर्भावस्था के दौरान देखभाल, या फिर कार्ड नं. 6 में आहार में क्या–क्या लें और गर्भावस्था के दौरान आहार, आदि)

विषय–वस्तु

परामर्श कार्ड प्रयोग करने के लिए सुझाव

- प्रत्येक दौरे पर महिला की आवश्यकता के अनुसार केवल संबंधित (सही) कार्ड ही प्रयोग करें।
- एक ही समय में बहुत सारे दृश्य साधनों (कार्डों) का प्रयोग न करें।
- कार्डों (अथवा अन्य दृश्य साधनों) को ऐसे पकड़ें कि सभी उन पर दिए चित्रों को ठीक से देख सकें।



- महिलाओं से पूछें कि उन्होंने क्या देखा। उनके उत्तर सुनें – उन्हें चर्चा में शामिल करना आवश्यक है। इसका उद्देश्य है उन्हें नई–नई जानकारी देना, जिससे वे अपनी स्वास्थ्य संबंधी देखभाल की विधियों को व्यवहार में ला सके। उद्देश्य यह नहीं है कि आशा को कितनी जानकारी प्राप्त हुई अथवा उसने कितनी रट ली। माँ और आशा के बीच वार्तालाप होना चाहिए। आशा स्वयं ही न बड़बड़ाती रहे। उसे माँ को ध्यान से सुनना भी चाहिए।
- कार्डों के पीछे मुख्य बातें दी हुई हैं। उन्हें केवल पढ़कर ही न सुनाएँ बल्कि माताओं के साथ उन पर चर्चा करें।
- यदि आप कोई बात या प्रश्न का उत्तर समझा रही हैं, तो चित्र दिखाकर समझाएँ।
- माँ से पूछें, कि उसे क्या समझ में आया और वह इसे व्यवहार में कैसे लाएगी।

आदर्श भूमिका नाटक (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक परामर्श कार्डों का प्रयोग करके लिखा हुआ भूमिका नाटक प्रस्तुत करें।
2. चर्चा करें। किसी के कोई विचार हों तो पूछें और शंकाओं का समाधान करें।
3. भूमिका नाटक का आलेख सभी आशाओं को बाँट दें ताकि वे उसे नमूने के तौर पर देख सकें।

भूमिका नाटक का अभ्यास (40 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. सभी को 3–3 के समूहों में बाँट दें।
2. प्रत्येक समूह 3 भूमिका नाटक प्रस्तुत करे; एक गर्भावस्था की देखभाल हेतु पहला 5 महीने पर (पंजीकरण

के लिये) दौरा, दूसरा 7 महीने पर, और तीसरा 9 महीने पर। प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे माँ को सारी प्रयुक्त जानकारी दें।

3. प्रत्येक आशा जाँच–सूची प्रयोग कर के आशा की, माँ की, और निरीक्षणकर्ता की भूमिका निभाएँ। प्रत्येक आशा दौरे में बताए गए कार्डों का प्रयोग करें।
4. सभी सहभागी प्रत्येक भूमिका नाटक के बारे में चर्चा करें। क्या–क्या अच्छा लगा, कहाँ पर सुधार की आश्यकता थी, आशा और माँ को कैसा लगा, आदि।
5. प्रशिक्षक कमरे में घूम कर देखें। सबकी शंकाओं का समाधान करें, तथा उन्हें प्रोत्साहित करें।

आंकलन (1 घं. 15 मि.)

प्रशिक्षक हेतु सुझाव :

1. 5 महीने, 7 महीने और 9 महीने के दौरों के बारे में बताने के लिए प्रत्येक समूह पूरे समूह के सामने 3 भूमिका नाटक प्रस्तुत करें। प्रशिक्षणार्थी बारी–बारी से आशा की भूमिका निभाएँ।
2. प्रशिक्षक अभ्यासपत्र 2 का प्रयोग करते हुए प्रत्येक आशा द्वारा प्रस्तुत की गई भूमिका का मूल्यांकन करें।

सारांश : (5 मि.)

- परामर्श कार्ड प्रभावी तरीके से प्रयोग करने की कोई भी तीन विधियाँ प्रशिक्षणार्थियों से पूछें।
- परामर्श कार्ड की जानकारी माँ को पढ़ के सुनाने से माँ के साथ चर्चा करना महत्वपूर्ण क्यों है? यह प्रशिक्षणार्थियोंसे पूछें।
- प्रशिक्षक भूमिका नाटक के बारे में फीडबैक दें; बताएँ कि प्रशिक्षणार्थियों को कहाँ अधिक अभ्यास की आवश्यकता है।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
प्रभावकारी ढंग से दृश्य साधनों के प्रयोग की 3 विधियाँ बताना।	प्रश्नोत्तर	–
गर्भावस्था में दौरे के समय सही परामर्श कार्डों के प्रभावकारी ढंग से प्रयोग का प्रदर्शन करना।	मूल्यांकन जॉचसूची के आधार से भूमिका नाटक देखना	मूल्यांकन जॉच सूची पर प्रत्येक आशा के अंक

आदर्श भूमिका नाटक का आलेख – परामर्श कार्डों का प्रयोग

दृश्य : आशा गर्भावस्था के सातवें महीने के दौरे पर माता के पास जाती है; उसका पहला बच्चा होने वाला है।

आशा : नमस्ते मीरा। अब आप कैसी है ?

मीरा : मैं ठीक हूँ। मेंरा वज़न आजकल बढ़ता जा रहा है और मैं मेंहनत के काम नहीं कर पाती, मुझे बड़ी जल्दी थकान हो जाती है।

आशा : मुझे यह सुनकर अच्छा नहीं लगा कि तुम्हें इतनी थकान हो रही है। मैं तुमसे यहाँ बात करके तुम्हें ठीक करने ही आई हूँ। याद है, मैंने तुमसे कहा था कि गर्भावस्था के 7वें महीने में में तुम्हारे घर आऊँगी।

मीरा : हाँ, हाँ मुझे याद है। बहुत जल्दी समय बीत गया। बैठिए।

आशा : अब में तुमसे कुछ पूछना चाहूँगी। पिछली बार जब हम मिले थे और मेंनें तुम्हारा गर्भवती महिला के तौर पर पंजीकरण किया था, तो तुम्हें कुछ कार्ड दिखाए थे। उन कार्डों के बारे में कुछ याद है ?

मीरा : हाँ, मुझे टिटेनस वाला कार्ड याद है। मैंने ए.एन.एम. (बहिन जी) के पास जाकर इसका टीका लगवा लिया है। उन्होंने मुझे खून बढ़ाने के लिए कुछ गोलियाँ भी दी थी। और अब में पहले से ज़्यादा खाने की कोशिश भी करती हूँ।

आशा : बहुत अच्छा। हमने तुम्हारे आहार के बारे में भी बात की थी। तुम्हें याद है मैंने कुछ बताया था ?

मीरा : हाँ आपने बताया था कि में ज़्यादा खाना खाऊँ, और .....।

आशा : यह देखो, इस कार्ड में दिया है कि तुम्हें क्या खाना चाहिए। इस चित्र में कुछ दिखाई दे रहा है ?

मीरा : हाँ, फल, सब्जियाँ, अंडा, दूध और मछली।

आशा : बहुत अच्छा! क्या तुम ज़्यादा खा पा रही हो ..... चित्र में जो चीज़ें दिखाई गई हैं, उनमें से कुछ ?

मीरा : कोशिश कर रही हूँ। रोज में एक कटोरी ज़्यादा सब्जी खाती हूँ।

आशा : शाबाश! ए.एन.एम. (बहिन जी) ने जो गोलियाँ तुम्हें दी थी, वह भी खा रही हो ?

मीरा : हमेशा नहीं खाती, क्योंकि कभी–कभी उनसे मेरा पेट खराब हो जाता है।

आशा : यह सुनकर ठीक नहीं लगा। कब खाती हो गोलियाँ ?

मीरा : नाश्ते से पहले सुबह–सुबह।

आशा : मीरा, एक बात बताऊँ, मानोगी ? तुम यह गोली खाने के साथ खाना, इससे तुम्हारा पेट खराब नहीं होगा। और रोज एक गोली खाओगी तो थकान भी नहीं होगी। करोगी न यह ?

मीरा : हाँ, ज़रूर, ऐसे ही खाऊँगी अब।

आशा : (5वें महीने में जिन पर चर्चा की थी, वे कार्ड – गर्भावस्था के दौरान परेशानियाँ : कार्ड नं. 7, 8, 9 – फिर दिखाकर बातचीत करती है। इसके बाद कार्ड नं. 10 – गर्भावस्था के दौरान खतरनाक लक्षण – उठाती है और ऐसे पकड़ती है जिससे वे मीरा को दिखाई दें।) मीरा, क्या तुम्हें कार्ड में कुछ दिखाई दे रहा है?

मीरा : देखूँ। लग रहा है, कि इस चित्र में महिला ही हथेलियों और चेहरे पर सूजन हो रही है।

आशा : बिल्कुल ठीक। और इस चित्र में क्या दिख रहा है ? (कार्ड नं. 11 दिखाती है)

मीरा : इसमें दिखाया है कि किसी महिला को दौरा पड़ा हुआ है।

आशा : बिल्कुल ठीक। अब बताओ, इस कार्ड में क्या दिखाया गया है (कार्ड नं. 12 दिखाती है जिसमें कपड़े में दाग लगना और खून बहना दिखाया गया है)

मीरा : इस महिला को तो रक्तस्त्राव हो रहा है।

आशा : हाँ, यही कुछ परेशानियाँ गर्भावस्था के समय हो सकती हैं। यदि तुम्हें इनमें से कुछ भी हो, यदि दाग भी लगे, तो मुझे तुरन्त बताना, या अस्पताल, या डॉक्टर के पास जाना। इसमें बिल्कुल देर नहीं करनी चाहिए क्योंकि इनके कारण माँ–बच्चे की जान को खतरा हो सकता है। (आशा कार्ड नं. 13 और 14 – प्रसव की तैयारी– दिखाती है, पूछती है, इसमें मीरा को क्या दिख रहा है?)

मीरा : जरा दिखाएँ ..... इसमें एक दाई को एक गर्भवती महिला से बात करते हुए दिखाया गया है। प्रसव के समय के लिए आवश्यक कुछ कपड़े भी दिखाए गए हैं।

आशा : बहुत अच्छा मीरा, तुम तो बड़ी होशियार हो। यही सब तैयारियाँ शिशुजन्म से पहले कर लेनी चाहियें। तुम्हें तुरंत किसी प्रशिक्षित दाई से मिलना चाहिए और स्वच्छ तरीके से शिशुजन्म कराने के लिये साबुन और स्वच्छ ब्लेड तैयार रखना चाहिए। इससे तुम और तुम्हारा शिशु दोनों सुरक्षित रहेंगे। साफ कमरा और शिशु के लिए स्वच्छ कपड़े भी बहुत ज़रूरी हैं। आपात स्थिति में क्या किया जाए, इसके बारे में पहले से बातचीत कर लेना भी आवश्यक है। कभी–कभी अचानक कोई परेशानी हो जाती है और ऐसे में माँ/बच्चे की जान बचाने के लिए तुरंत अस्पताल जाना बहुत जरूरी हो जाता है। यदि पहले से यह तैयारी कर ली जाए कि आप कैसे अस्पताल जाएँगी और कौन तुम्हें वहाँ ले जाएगा, तो इससे समय नूट किए बिना अस्पताल जाया जा सकता है। क्या तुम इसके बारे में अपने पति और सास से बात कर लोगी ?

मीरा : हाँ, ज़रूर करूँगी। यह तो पहले से सोचना ही पड़ेगा।

आशा : (भूमिका नाटक को संक्षिप्त रखने के लिए, यही रूक जाएँ। अन्यथा कार्ड नं. 15–21 दिखाना जारी रखें।) क्या तुम मुझे बताओगी कि हमने क्या–क्या बातें की और तुम्हें अब क्या करना है ? तुम स्मरण के लिए ये कार्ड देख सकती हो।

मीरा : हाँ, हमने भोजन के साथ आई.एफ.ए. की गोलियाँ खाने के बारे में बात की ..... आपने यह भी बताया कि यदि मुझे रतौंधी हो जाए, सफेद स्राव या जलन हो, तो मुझे डॉक्टर को दिखाना चाहिए ..... और यदि योनि से खून बहने लगे, हथेली और चेहरे में सूजन हो जाए या दौरा पड़े तो तुरंत अस्पताल जाना चाहिए।

आशा : बहुत अच्छा। और कुछ ..... प्रसव की तैयारी के बारे में कुछ बताओगी ?

मीरा : हाँ, मुझे दाई से बात करनी चाहिए और ध्यान रखना चाहिए कि शिशुजन्म के लिये साबुन, स्वच्छ ब्लेड, साफ कपड़े और स्वच्छ कमरा हो।
अब आप कब आएँगी ?

आशा : अब मैं दो महीने बाद आऊँगी, तुम्हारे प्रसव से पहले (9 वें महीने में) पर यदि तुम्हें कोई परेशानी हो, या कुछ पूछना हो, तो मुझे बुला लेना। अपना ध्यान रखना। नमस्ते।

मूल्यांकन के लिए जाँच सूची

महिलाओं की गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ्य शिक्षा के लिए दृश्य साधनों का प्रयोग

(बातचित की सफल विधियों की जाँच–सूची से लिया गया)

प्रत्येक के लिए 6 अंक दिये जाएँ (15×6 = 90) पूरी बातचीत के लिए 10 अंक दें (उदाहरण के लिए– पूरी बातचीत के लिए 8 अंक दिए गए और आशा को 15 प्रश्नों में 80 अंक प्राप्त हुए, तो कुल प्राप्तांक होंगे 80+8 = 88)

कृती आशा का नाम	अंक							
1. माँ को नमस्कार किया।								
2. अपने दौरे के बारे में बताया।								
3. माँ के स्वास्थ्य/हाल–चाल के बारे में पूछा।								
4. ध्यान से बात सुनी (सिर हिलाकर, नजरें मिलाकर, हाँ–हूँ करके)								
5. माँ के साथ सहानुभूति जताई और अपनापन दिखाया।								
6. बात करने के लिये प्रोत्साहित किया (लंबे उत्तरों वाले और तहकीक़ात वाले प्रश्न पूछे और बोलने को प्रेरित किया)								
7. उपयुक्त दृश्य साधनों का प्रयोग किया।								
8. कार्डों को ठीक से पकड़ा।								
9. माँ से पूछा कि उसे चित्र में क्या दिख रहा है, उसे बात करने को प्रेरित किया।								
10. आशा ने पूरे समय स्वयं बात नहीं की। सीधे कार्ड के पीछे से पढ़कर नहीं सुनाया।								
11. सरल और आसान भाषा का प्रयोग किया।								
12. उनके प्रश्नों और शंकाओं का समाधान किया।								
13. माँ से सीखी हुई बात दोहराने को और माँ क्या करेगी, यह कहलवाया।								
14. मुख्य बातों का सारांश किया।								
15. अगले दौरे के बारे में बताया।								
पूरी बातचीत के लिए 10 में से अंक दें								
कुल अंक								

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

सत्र 13 : गाँव में जाकर गर्भावस्था फॉर्म भरने का अभ्यास

दिवस : 4

समयावधि : 3 घंटा 45 मि. (गाँव जाना) ; 1 घंटा 15 मि. – कक्षा में चर्चा

प्रयोजन

आशा को गर्भवती महिलाओं के पंजीकरण तथा गर्भावस्था के दौरान जाँच करने का व्यावहारिक अनुभव दिलाना।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशा में निम्न योग्यता आएँगी–

1) गाँव की महिलाओं के घर जाकर बातचीत करते समय सफल वार्तालाप विधि का प्रदर्शन करना।
2) 'गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची' तैयार करना ।
3) 'गर्भवती महिलाओं की सूची' तैयार करना ।
4) पंजीकरण के समय तथा 8वें और 9वें महीने में गर्भवती महिलाकी जाँच के समय गर्भावस्था फॉर्म भरने का प्रदर्शन।

सामग्री

प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अभ्यासपत्रों (फॉर्मों) की पर्याप्त प्रतियाँ बना लें :

- अभ्यासपत्र 1 : गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची
- अभ्यासपत्र 2 : गर्भवती महिलाओं की सूची
- अभ्यासपत्र 3 : गर्भावस्था फॉर्म (भाग 1 तथा 2)
- वार्तालाप विधि मार्गदर्शिका (अध्ययनपत्र में है) – गाँव में वार्तालाप का निरीक्षण करने के लिए।

तैयारी

- प्रशिक्षक द्वारा गाँव वालों को घर पहुँचने की सूचना देना तथा उनका सहयोग माँगना।
- प्रशिक्षक द्वारा गाँव के ऐसे घरों का चुनाव जिससे प्रशिक्षणार्थी हर प्रकार के फॉर्म का प्रयोग करना सीख सकें (कम से कम एक घर ऐसा हो जिसमें गर्भवती महिला हो)
- प्रशिक्षक देखें कि जिस घर में प्रशिक्षणार्थी एक बार जा चुके हैं, वहाँ दुबारा न जाएँ।

प्रशिक्षण विधि

गाँव में जाकर अभ्यास (3 घंटा 45 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थी समूहों में बाँटे जाएँ (4–5 सदस्य हर समूह में)। प्रत्येक समूह 5 घरों में जाएँ।
2. बताएँ कि प्रशिक्षणार्थियों को गाँव में जाकर क्या–क्या करना है (इस सत्र के प्रशिक्षण हेतु उद्देश्य):
   - सफल वार्तालाप विधि का प्रयोग कर महिलाओं का साक्षात्कार करना।
   - 'गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची' तैयार करना

- 'गर्भवती महिलाओं की सूची' तैयार करना
- गर्भावस्था फॉर्म भरने का अभ्यास – गर्भवती महिला का पंजीकरण तथा 8वें और 9वें महीने की शुरूआत में जॉच।

3. बताएँ कि यह कार्य उनके गाँव में होने वाली मुलाकातों से अलग है क्योंकि आस – पड़ोस वाली मुलाकातों में वे अधिकांश महिलाओं को पहले से जानती होंगी।
4. प्रशिक्षक इस कार्य के दौरान गाँव में ही मौजूद रहें तथा प्रशिक्षणार्थियों की समस्याओं का समाधान करें।
5. एक प्रशिक्षणार्थी हर घर में साक्षात्कार लेने का काम करें (दूसरे प्रशिक्षणार्थियों को भी बाद में यह अवसर दें)। बाकी सारे प्रशिक्षणार्थी महिलाओं के जवाबों को फॉर्म में भरें।

छोटे समूह में चर्चा : गाँव में काम का अनुभव (20 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रत्येक समूह अलग–अलग बातें करें और गाँव में जाने संबंधी अपने अनुभवों की चर्चा करें –
   - उन्हें गाँव की महिलाओं से बात करके तथा अपने कार्यभार के बारे में बताकर कैसा लगा?
   - समूह के प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि साक्षात्कार लेने वाली प्रशिक्षणार्थी ने बातचीत कैसे की।
   - फॉर्म भरने की योग्यता।
   - यदि कोई समस्या आई हो।
2. बड़े समूह में बात करने के लिये प्रशिक्षणार्थी चुनें।

बड़े समूह में चर्चा : गाँव मे काम का अनुभव (50 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक पूरे समूह में चर्चा शुरू करवाएँ।
2. प्रत्येक समूह अपने अनुभवों को संक्षिप्त में बताएँ।
3. इस बारे में चर्चा करें कि समस्याओं को कैसे सुलझाएँ ।

सारांश (5 मि.)

- प्रशिक्षणार्थी गाँव में जाने से संबंधित अपने अनुभवों को सारांश में बतायें।
- सीखने के उद्देश्य से गाँव में जाने से संबंधित अपने अनुभवों को जोड़कर संक्षिप्त में प्रस्तुत करें।
- गाँव में जाने से संबंधित अपने अनुभवों के आधार पर बताएँ कि किस–किस बात पर ज़्यादा ध्यान देने की आवश्यकता है।
- गलतियाँ हो तो सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
गाँव की महिलाओं के घर जाकर बातचीत करते समय सफल वार्तालाप विधि का प्रदर्शन करना।	गाँव जाकर अभ्यास करना। साथी प्रशिक्षणार्थियों द्वारा निरीक्षण (सफल वार्तालाप विधि चेकलिस्ट का प्रयोग करें।)	–
'गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची' तैयार करना ।	गाँव जाकर अभ्यास करना/भरे हुए फॉर्मों की समीक्षा	प्रत्येक आशा व्दारा तैयार की गई 'गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची'
'गर्भवती महिलाओं की सूची' तैयार करना ।	गाँव जाकर अभ्यास करना/भरे हुए फॉर्मों की समीक्षा	प्रत्येक आशा व्दारा तैयार की गई 'गर्भवती महिलाओं की सूची'
पंजीकरण के समय तथा 8वें और 9वें महीने की शुरूआत में गर्भवती महिलाकी जाँच के समय गर्भावस्था फॉर्म भरने का प्रदर्शन।	गाँव जाकर अभ्यास करना/भरे हुए फॉर्मों की समीक्षा	प्रत्येक आशा व्दारा भरे गये गर्भावस्था फॉर्म

परिवार की प्रत्येक महिला से निम्न प्रश्न पूछें।

1. आयु?
2. क्या आप विवाहित है?
3. क्या आपको माहवारी आती है?
4. यदि माहवारी बंद है तो कारण क्या है – गर्भधारणा या वृध्दावस्था?
5. क्या आप अपने पति के साथ रहती है?
6. क्या आपने गर्भनिरोधक ऑपरेशन करवा लिया है?
7. क्या आपके पति ने गर्भनिरोधक ऑपरेशन करवा लिया है?

गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची

क्रमांक	महिला का नाम	आयु	परिवर्तन,यदि कोई हो	रिकॉर्ड की तारीख

सूचनाः प्रत्येक 2 महिने बाद हर घर का दौरा करें और कोई परिवर्तन हो तो तारीख के साथ लिखें।

गर्भवती महिलाओं की सूची

क्र.	महिला का नाम	गाँव का नाम	आयु	पिछली माहवारी की तारीख	प्रसव की अनुमानित तारीख	प्रसव की तारीख	शिशु का लिंग	गाँव का नाम जहाँ बच्चा पैदा हुआ	कोई अन्य जानकारी (जैसे, प्रसव अस्पताल में या घर में)

गर्भावस्था फॉर्म : गर्भवती महिला के बारे में जानकारी

(सुपरवाईजर के लिएः देखें कि रेकार्ड पूरा और सही कार्य किया गया है।)#

भाग 1 :

पहला दौराः गर्भावस्था के 4 महीने पूरे होने पर गर्भावस्था का पंजीकरण करने हेतु

1) फॉर्म भरने की तारीख _____ 2) महिला की उम्र (वर्षों में) ____

3) गर्भवती महिला का नाम पति का नाम आखरी नाम

_____ _____ _____

4) गर्भवती महिला से पिछले गर्भधारण के बारे में जानकारी ले, सही उत्तर पर गोला करे।

	गर्भावस्था संख्या								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
जीवित शिशु जन्म	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
गर्भपात	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
मृत शिशु जन्म	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही
नवजात शिशु मृत्यु	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही	हॉ/नही

जानकारी सही / गलत

5) आखरी माहवारी की तारीख तथा निम्न जानकारी लिखे।

आखरी माहवारी की तारीख प्रसव की अपेक्षित तारीख कम समय का शिशु / लावंर

_____ _____ _____ सही / गलत

फॉर्म भरने के समय गर्भावस्था के कितने महीने पूरे हुये थे? _____ सही / गलत

6) आशा निम्न कृती करे।

- महिला को पहली आरोग्यशिक्षा दे आरोग्य शिक्षा पुस्तिका का प्रयोग करे। आरोग्यशिक्षा दी / नही दी — सही / गलत
- महिला को एक महिने के लिए आयरन की 30 गोलीयॉं और गोलीयॉं खाने के बारे मे सलाह दे। गोलीयॉं दी / नही दी — सही / गलत
- महिला के पिछले गर्भधारण मे गर्भपात, मृत शिशुजन्म, नवजात शिशुमृत्यु हो तो उसे जॉंच के लिए अस्पताल जाने की सलाह दे। सलाह दी / नही दी — सही / गलत
- महिला को गर्भावस्था मे देखभाल के लिए नर्स के पास या प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रपर जाने की सलाह दे और प्रोत्साहीत करे। सलाह दी / नही दी — सही / गलत

सुपरवायझर भरे
प्राथमिक स्वास्थ्य केंद क्रमांक
फॉर्म क्रमांक

डाटा एंटर करनेवाला भरे
फॉर्म क्रमांक

यदि आवश्यक तथा संभावित कार्य बिना किसी गलती के किया हो तो 'हॉं' कहें।

गर्भावस्था फॉर्म

भाग 2: वर्तमान गर्भावस्था के प्रगती तथा कार्य

7) खतरनाक लक्षणोंकी जॉच करे

खतरनाक लक्षण	दूसरा दौरा (आठवे महिने की? शुरूआत में)	तिसरा दौरा (नौवे महिने की शुरूआत में)	सलाह	(सुपरवाईजर के लिए: देखें कि रेकार्ड पूरा और सही कार्य किया गया है।)#
	तारीख (प्रसव की अपेक्षित तारीख के 2 महिने पहले) _____	तारीख (प्रसव की अपेक्षित तारीख के 1 महिने पहले) _____		
हथेलियों या / और चेहरे पे सूजन	हॉ / नही	हॉ / नही	प्रा.स्वा.कें. या अस्पताल जाएँ	सही/ गलत/ लागू नहीं
सिरदर्द और धुंधला दिखना	हॉ / नही	हॉ / नही	प्रा.स्वा.कें. या अस्पताल जाएँ	सही/ गलत/ लागू नहीं
दौरे आना	हॉ / नही	हॉ / नही	प्रा.स्वा.कें. या अस्पताल जाएँ	सही/ गलत/ लागू नहीं
खून जाना / दाग लगना	हॉ / नही	हॉ / नही	प्रा.स्वा.कें. या अस्पताल जाएँ	सही/ गलत/ लागू नहीं
गर्भ का गर्भाशय मे हिलना	हॉ / नही	हॉ / नही	प्रा.स्वा.कें. या अस्पताल जाएँ	सही/ गलत/ लागू नहीं
मॉ को और कोई परेशानी हो तो लिखे+	कार्य किया	कार्य किया	कौनसा कार्य किया लिखे	
1._____	हॉ / नही	हॉ / नही	_____	सही/ गलत/ लागू नहीं
2._____	हॉ / नही	हॉ / नही	_____	सही/ गलत/ लागू नहीं
3._____	हॉ / नही	हॉ / नही	_____	सही/ गलत/ लागू नहीं

+ : प्रसव के दौरान पायी जाने वाली अन्य आम परेशानियों के लिये क्या कार्य करना है यह जानने के लिए अपनी अध्ययन पुस्तिका देखे।

8) गर्भावस्था मे आशा व्दारा मॉ को दी गई स्वास्थ्य शिक्षा के बारे मे लिखे।

	दूसरा दौरा	तिसरा दौरा	
स्वास्थ्य शिक्षा	हॉ / नही	हॉ / नही	सही/ गलत/ लागू नहीं
आई.एफ.ए. की गोलिया दी	हॉ / नही यदी हॉ तो कितनी _____	हॉ / नही यदी हॉ तो कितनी _____	सही/ गलत/ लागू नहीं

9) मॉ से पूछे – गर्भावस्था के कौनसे महिनों में जॉच की गई ?

(उचित उत्तर पर गोला करे।) 4 5 6 7 8 9 — सही/ गलत/ लागू नहीं

यदि कार्य बिना किसी गलती के किया हो तो 'हॉ' कहें।

10) माँ को गर्भावस्था में टिटनेस के कितने इंजैक्शन लगे ?

नही लगा पहला दूसरा तीसरा

11) अन्य कोई विशेष जानकारी _____

_____

_____

_____

सुपरवाईजर के लिए
सही/ गलत/ लागू नहीं
सही/ गलत/ लागू नहीं

सुपरवाईजर के लिए

नाम _____

गर्भवती महिला के घर पहला दौरा

तारीख _____

कोई नई जानकारी:

_____

_____

_____

क्या फॉर्म पूरी तरह भरा गया है?: हाँ/नहीं

क्या जानकारी सही है? हाँ/नहीं

सुधार के लिए आशा को क्या प्रशिक्षण दिया गया? सूची लिखें

_____

_____

_____

_____

_____

_____

पर्यवेक्षक हस्ताक्षर _____

गर्भवती महिला के घर दूसरा दौरा

तारीख _____

कोई नई जानकारी:

_____

_____

_____

क्या फॉर्म पूरी तरह भरा गया है?: हाँ/नहीं

क्या जानकारी सही है? हाँ/नहीं

सुधार के लिए आशा को क्या प्रशिक्षण दिया गया? सूची लिखें

_____

_____

_____

_____

_____

_____

पर्यवेक्षक हस्ताक्षर _____

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

सत्र 14 : आशा का दाई के साथ सहयोगी संबंध स्थापित करना

दिवस : 4
समयावधि : 1 घंटा 15 मिनट

प्रयोजन

आशा को समझाना कि दाई के साथ उनके संबंध अच्छे होने का क्या महत्व है तथा ऐसे संबंध स्थापित करने में कौन सी विभिन्न स्थितियाँ हो सकती हैं, उनकी जानकारी देना और उनका सामना करने का अभ्यास कराना।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी :

1) नवजात शिशु की घर पर देखभाल में दाई की भूमिका समझाना। (यह पहले सीखा है पर इस सत्र में दोबारा विचार होगा।)
2) यह समझना कि दाई से कैसे बातचीत करे तथा उनसे सहयोगी संबंध कैसे स्थापित करे।

सामग्री

- प्रशिक्षक प्रपत्र 1 : आदर्श भूमिका नाटक आलेख : दाई–आशा का संबंध

तैयारी

- प्रशिक्षक प्रपत्र 1 की प्रतियाँ तैयार रखें। इनका भूमिका नाटक करते समय प्रशिक्षक उपयोग करे।

प्रशिक्षण विधि

छोटी समूहों में सामूहिक चर्चा (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव

1. प्रशिक्षणार्थियों को 4 समूहों में बाँटे।
2. प्रत्येक समूह निम्न विषयों पर संक्षिप्त चर्चा करें –
   - दाई की भूमिका
   - नवजात शिशु की घरेलु देखभाल में दाई का महत्व ।
   - दाई के साथ सहयोगी संबंध कैसे बनाएँ।
   - समस्या मूलक स्थितियाँ।
   - समस्या मूलक स्थितियों का सामना कैसे करें।

बड़े समूहों में सामूहिक चर्चा (15 मि.)

1. चार समूहों को इकट्ठा करें।
2. प्रत्येक समूह का एक व्यक्ति चर्चा का सारांश प्रस्तुत करें। चर्चा को आगे बढ़ाने के लिए इन 5 प्रश्नों का उपयोग करें।

- दाई की भूमिका।
- नवजात शिशु की घरेलु देखभाल में दाई का महत्व ।
- दाई के साथ सहयोगी संबंध कैसे बनाएँ।
- समस्या मूलक स्थितियाँ।
- समस्या मूलक स्थितियों का सामना कैसे करें।

3. यदि दाई का व्यवहार सहयोगपूर्ण नहीं है तो आशा क्या करें, इस विषय पर चर्चा को आगे बढ़ाएँ। उदाहरण के लिये – दाई को समझाएँ कि आशा को सिर्फ बच्चे की देखभाल करनी है और उनका आपस में कोई टकराव नहीं है। यदि समस्या न सुलझें, तो प्रशिक्षक/सुपरवाइज़र से बातचीत करें।
4. सारांश प्रस्तुत करें

प्रशिक्षकों द्वारा आदर्श भूमिका नाटक (40 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक आदर्श भूमिका नाटक आलेख : प्रशिक्षक प्रपत्र 1 के आधार पर भूमिका नाटक प्रस्तुत करें।
2. इसके बाद विभिन्न विषयों पर बातचीत करें : आशा ने समस्या का समाधान ठीक से किया या नहीं? इसके अतिरिक्त और क्या किया जा सकता है? दाई कई प्रकार के प्रश्न उठाएगी।
3. भूमिका नाटक के बाद प्रशिक्षक आलेख में से कुछ वाक्यों को पढ़कर सुनाएँ, रूके और पूछे कि दाई को कैसा लगा? आशा और किस तरह से प्रतिक्रिया करें?
4. दाई के साथ सहयोगी संबंध स्थापित करने हेतु कुछ भूमिका नाटक प्रशिक्षणार्थियों से करवाएँ। भूमिका नाटक के लिए निम्न स्थितियाँ उन्हें बताएँ –

- दाई को लगता है कि आशा उससे ज़्यादा पढ़ी–लिखी होने के कारण वह उसका काम छीन लेगी।
- आशा उसे जिस प्रकार का काम बता रही हैं उस पर दाई को विश्वास नहीं।
- दाई को लगता हैं कि प्रसव के समय कोई हो जो उसकी मदद कर सके।
- आशाको कितना पैसा मिलेगा इस बारे में दाई को स्पष्टीकरण चाहिए।

सारांश (5 मि.)

- किसी एक प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि नवजात शिशु की घरेलु देखभाल में दाई की भूमिका क्या हैं?
- कुछ अन्य प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि वे दाई से किस प्रकार बातचीत करेंगी ताकि उससे सहयोगी संबंध कायम हो।
- गलतियाँ हो तो सुधारें और कुछ छूट गया हो तो उसे जोड़ दें।
- आशाओं के अच्छे काम के लिए उनकी प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
नवजात शिशु की देखभाल में दाई की भूमिका बताना	प्रश्नोत्तर	–
समझना कि दाई से कैसे बातचीत करें तथा उनसे सहयोगी संबंध कैसे स्थापित करें।	प्रशिक्षणार्थियों के व्दारा भूमिका नाटक	प्रशिक्षक व्दारा निरीक्षण का रिकार्ड

आदर्श भूमिका नाटक आलेख – दाई – आशाका संबंध

कुल समय – 15 मि. (नाटक का समय–5मि., चर्चा–10मि.)

दृश्य : दाई आशा को शिशुजन्म के काफी देर के बाद बुलाती है। आशा दाई के घर आती है।

आशा : नमस्ते ! कैसी हैं?

दाई : अरे, मेंने तो आपको शान्ता के घर जाने के लिए खबर भेजी थी। उसको आज बच्चा पैदा हुआ है।

आशा : हाँ, हाँ मुझे मालूम है। दोपहर बाद जैसे ही मुझे खबर मिली, मैं शान्ता के घर भागी, पर देखा कि उसे तो सुबह–सुबह ही बच्चा पैदा हो गया। तुम्हें नहीं लगता कि मुझे तो बड़ी देर से खबर दी गई।

दाई : मैंने सोचा कि आपको सुबह–सुबह क्या परेशान करूँ। मैं तो वहाँ रात 2 बजे चली ही गई थी और बच्चा पैदा होने के बाद जब शान्ता की हालत ठीक–ठाक हो गई, तभी वापस आई।

आशा : पर क्या तुम्हें याद नहीं..... हमने यह तय किया था कि दर्द शुरू होते ही मुझे बुलावा भेजोगी। मुझे आश्चर्य हो रहा है कि शान्ता के घर वालों ने भी मुझे नहीं बुलवाया।

दाई : मैंने ही उनसे कहा था कि बेकार भीड़ इकट्ठी करने की क्या ज़रूरत हैं। मैं इतने सालों से बच्चे पैदा करवा रही हूँ, और आप जैसी की मुझे कभी ज़रूरत ही नहीं पड़ी। आप तो बच्चे की देखभाल के लिए हैं। आपका काम अब पड़ेगा। मेरे काम में क्यों फ़ालतू दखलन्दाज़ी कर रही हैं?

आशा : मुझे लगता है कि मैंने तुम्हें जो भी बताया और जो प्रशिक्षण तुमने लिया, उसे तुमने ठीक से समझा नहीं। मैं तुम्हारे काम में दखल थोड़े ही दे रही हूँ। मैं तो अभी नवजात शिशु की देखभाल करना सीख रही हूँ। इसलिए जन्म के तुरंत बाद से बच्चे की हालत देखना मेरे लिए बहुत ज़रूरी है।

दाई : तो इस बहाने तुम मेरे काम में दाखिल होना चाहती हो? मदद करने के बहाने तुम धीरे–धीरे मेरे काम में दखल दोगी, और फिर बच्चे के परिवार से जो पैसा मुझे मिलेगा, उसमें से हिस्सा माँगोगी।

आशा : राम, राम कैसी बातें कर रही हो? विश्वास करो, मुझे परिवार से कोई पैसा नहीं चाहिए। यदि तुम चाहो तो अगली बार जब मैं किसी गर्भवती महिला के घर जाऊँ, तो मेरे साथ चलना। मैं तुम्हारे सामने उनको साफ–साफ बता दूँगी कि 'दाई' के हिस्से के पैसों में से मुझे कुछ नहीं चाहिए।

दाई : वो तो ठीक है, पर कहीं तुमने बच्चा पैदा करवाना सीख लिया और लोग मेरे बजाय तुम्हें बुलाने लगे तब.....?

आशा : अरे नहीं, कैसे विश्वास दिलाऊँ तुम्हें? न तो में तुम्हारे काम में दखल दूँगी, न ही तुम्हारा काम छीनूँगी। हम दोनों को तो साथ–साथ काम करना है। तुम्हें बच्चा पैदा करवाना है और जच्चे की देखभाल करनी है, और मुझे, बच्चे की देखभाल करनी है। क्या तुम भूल गई कि गढ़चिरौली में शिशुरक्षक और दाई के मिलकर काम करने से जच्चा–बच्चा दोनों की देखभाल ज़्यादा अच्छे तरीके से हुई थी?

दाई : हाँ, याद आ गया। वैसे भी प्रसव के समय मदद के लिए कोई हो तो अच्छा रहता है। मीराबाई को बच्चा पैदा होने ही वाला है..... इस बार मैं आपको समय से बुला लूँगी।

आशा : मुझे खुशी है कि तुम्हें समझ आ गया कि हम दोनों मिलकर गाँव की औरतों और बच्चों की ज़्यादा अच्छी देखभाल कर सकते हैं।

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

सत्र 15 : एक आदर्श आशा की विशेषताएँ

दिवस : 4
समयावधि : 1 घंटा

प्रयोजन

आशाओं को बताना कि सकारात्मक मनोवृत्ति और व्यवहार के साथ–साथ अपनी भूमिका और कार्यकुशलता की जानकारी से ही कार्य अच्छी प्रकार किया जा सकता है। आशा में लोगों के प्रति सेवाभाव, उनकी मदद करने की प्रेरणा, और सीखने की इच्छा को बढ़ावा देने की आवश्यकता है।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशा में निम्न योग्यता आएँगी :

1) अपना कार्य अच्छी प्रकार से करने के लिये आशा में जो गुण आवश्यक हैं, उनकी सूची बनाना।
2) समझाना कि हर घर में 'नवजात शिशुओं की देखभाल' कार्यक्रम की सफलता में इन गुणों का क्या महत्व है तथा इनमें से कुछ गुणों का प्रदर्शन करना।

सामग्री

- ब्लैक बोर्ड या सफेद चार्ट पेपर
- चार्ट पेपर लगाने के लिये फ्लिप बोर्ड
- मार्कर पेन या चाक
- प्रशिक्षक प्रपत्र 1: आशा को प्रेरणा देने के लिए कहानी

तैयारी

- कहानी (प्रशिक्षक प्रपत्र 1) को प्रशिक्षक बार बार पढ़ें और कहानी सुनाने का अभ्यास करें। ध्यान रहे, कहानी पढ़नी नहीं है, कहानी भावना के साथ सुनानी है, जिससे प्रशिक्षणार्थी प्रेरित हों। यदि संस्था का कोई प्रमुख व्यक्ति कहानी सुनाता है, तो उन्हें भी यही बताएँ।

प्रशिक्षण विधि

<u>कहानी सुनाना</u> (10 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक कहानी सुनाएँ। प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करें कि कहानी केवल पढ़ी न जाए वरन् भावनापूर्ण तरीके से सुनाई जाए।
2. कहानी सुनाने के बाद आशाओं से पूछें कि कहानी के आशा में क्या–क्या गुण थे ? इनको सफेद चार्ट पेपर या ब्लैक बोर्ड पर लिखें।

बड़े समूह में चर्चा (10 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक चर्चा की शुरूआत करें और पूछें – "यदि आप भी इसी गाँव की रहने वाली एक गर्भवती महिला हैं, तो आप आशा में वह कौन से गुण देखना चाहेंगी जिनसे वह आपकी, और होने वाले शिशु की देखभाल कर सके।"
2. कहानी कहते समय जो गुण छूट गए थे, उनको प्रशिक्षक ब्लैक बोर्ड पर लिखें। हर गुण के बारे में चर्चा करें। इस सूची में कुछ गुणों को जोड़ें, कुछ को निकालें, अथवा कुछ का वर्गीकरण तब तक करें जब तक सबकी सहमति न हो जाए।
3. इस सूची को प्रत्येक आशा अपनी कॉपी में लिख ले। जैसे जैसे प्रशिक्षण आगे बढ़ेगा, हर आशा बीच बीच में इस सूची को देखती जाए और यह सोचे कि इनमें से कौनसे गुण उस में हैं। (यह सूची अगले कई प्रशिक्षण कार्यशालाओं में भी देखी जाएगी।)
4. ब्लैकबोर्ड पर एक ओर कुछ गुण लिखें, और दूसरी ओर उसका उल्टा (अवगुण) लिखें (जैसे : दयालु–निर्दयी)

भूमिका नाटक (30 मि.)

प्रशिक्षक हेतु सुझाव :

1. दो महिलाओं को बुलाएँ। उन्हें 2 नाटक प्रस्तुत करने को कहें। एक, जिसमें गुणों का प्रदर्शन हो और दूसरा, जिसमें अवगुणों का।
2. भूमिका नाटक की चर्चा करें। उनसे पूछें कि उन्हें गुणों/अवगुणों को दर्शाते समय कैसा लगा?
3. यदि समय हो तो 2–3 और भूमिका नाटक प्रस्तुत करवाएँ।
4. आशाओं को बताएँ : ये गुण/अवगुण हमारे रोज़ाना के व्यवहार में भी दिखाई देते हैं। इनके प्रति सचेत रहें और अपने व्यवहार का निरीक्षण करती रहें।

सारांश (5 मि.)

- एक प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि एक आशा में अपना कार्य अच्छी प्रकार करने के लिये कौन से गुण होने चाहिए ?
- दूसरे प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि हर घर में 'नवजात शिशुओं की देखभाल' कार्यक्रम की सफलता में इन गुणों का क्या महत्व है।
- कुछ गलतियाँ हों तो सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन (5 मि.)

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
अपने कार्य को अच्छी प्रकार से करने के लिए आशाओं में जो गुण होने चाहिए उनकी सूची बनाना।	भूमिका नाटक का अवलोकन	अपने कार्य को अच्छी प्रकार से करने के लिए आशाओं में जो गुण होने चाहिए उनकी सूची प्रत्येक आशा के पास है।
समझाना कि हर घर में 'नवजात शिशुओं की देखभाल' कार्यक्रम की सफलता में इन गुणों का क्या महत्व है तथा इनमें से कुछ गुणों का प्रदर्शन करना।	भूमिका नाटक/सारांश में चर्चा	प्रशिक्षक भूमिका नाटक के अवलोकन का रिकार्ड तैयार करें। विशेषकर उन गुणों का उल्लेख करे जिन्हें भूमिका नाटक के माध्यम से दर्शाना आशाओं को कठिन लगा।

आशा को प्रेरणा देने के लिए कहानी

मीनाक्षी अपने गाँव में आशा थी। यद्यपि वह पढ़ने में अच्छी थी, पर उसके माता–पिता गरीब थे इसलिए वह नवीं कक्षा के आगे पढ़ नहीं पायी। वह बचपन से ही बहुत शर्मीली लड़की थी, पर थी बहुत विनम्र और समझदार। जब उस गाँव की एक समाजसेवी संस्था ने 'हर घर में नवजात शिशुओं की देखभाल कार्यक्रम' शुरू किया तो उन्होंने आशा के पद के लिए उस गाँव की कई लड़कियों का साक्षात्कार लिया, और अंत में मीनाक्षी को चुन लिया।

मीनाक्षी को विश्वास ही नहीं हो रहा था। शुरू–शुरू में तो उसे अपने पर बिल्कुल विश्वास नहीं था और उसे लगता था कि वह यह कार्य नहीं कर पाएगी। लेकिन जैसे–जैसे मीनाक्षी ने गाँव की महिलाओं के घर जाना शुरू किया, उसे कुछ लगाव होने लगा। उसे उन महिलाओं में दिलचस्पी पैदा होने लगी। उसे उनकी बातें सुनना और उनकी समस्याओं के बारे में बात करना अच्छा लगने लगा। उनको भी वह अच्छी लगने लगी। शुरू–शुरू में घर–घर जाना वह एक काम समझ कर करती थी, बाद में हर दो महीने बाद वहाँ जाने का वह इंतज़ार करती थी।

कुछ समय बाद वह गाँव में एक दिन आधी रात को प्रसव कराने गई। नवजात शिशु साँस नहीं ले पा रहा था। पर जैसे उसे सिखाया गया था, उसने शिशु के मुँह–नाक, गले से स्राव साफ किये और शिशु ज़ोर–ज़ोर से रोने लगा। एक और घर में मीनाक्षी ने एक अन्य महिला की सहायता की जिसने कम वजन के और समय से पूर्व शिशु को जन्म दिया था। मीनाक्षी के धैर्य और सहायता से माँ ने शिशु की देखभाल करना और उसे दूध पिलाना सीख लिया। समय बीतने के साथ–साथ मीनाक्षी में आत्मविश्वास बढ़ता गया। गाँव वाले उसका सम्मान करने लगे, जिससे उसका आत्मविश्वास और बढ़ गया। वह और भी बहुत कुछ सीखना चाहती थी, उसको बहुत खुशी थी कि गाँव के परिवार की महिलाओं के स्वास्थ्य और प्रसन्नता बढ़ानें में उसका भी योगदान है।

प्रशिक्षण कार्यशाला 1 : सारांश तथा गाँव में कार्य करने की योजना बनाना

दिवस : 4
समयावधि : 45 मि.

प्रयोजन

प्रशिक्षण कार्यशाला 1 में जो सीखा था, उसका सारांश। आशा को बताना कि इस प्रशिक्षण के पश्चात् उन्हें समुदाय में क्या कार्य करने हैं, उनके कार्य में क्या सहायता दी जायेगी, तथा उसका मूल्यांकन कैसे किया जायेगा।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशा में निम्न योग्यता आएँगी।

1. बता पाना की इस प्रशिक्षण के पश्चात् उसे समुदाय में क्या कार्य करने हैं।

सामग्री

- बातचीत की सफल विधियों की मार्गदर्शिका (मोड्यूल 3 सत्र 1 अध्ययन प्रपत्र 1)
- गाँव की 'गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची वाला रिकॉर्ड फॉर्म
- 'गर्भवती महिलाओं की सूची' वाला रिकार्ड फॉर्म
- गर्भावस्था फॉर्म
- स्वास्थ्य शिक्षा के लिए फ्लिप चार्ट

तैयारी

प्रशिक्षणार्थियों को पहले से बतायें कि वह बातचीत की सफल विधियों वाली मार्गदर्शिका तथा यह सभी फॉर्म अपने साथ लेकर आयें।

प्रशिक्षण विधि

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. आशा अगले महीनों में समुदाय के बीच रहकर जो कार्य करेगी, उसके बारे में देखने तथा बताने को कहें *(गर्भधारण योग्य तथा गर्भवती महिलाओं की सूची बनाना, गर्भावस्था के पाँचवे महीने में गर्भावस्था फॉर्म भरना, आठवें तथा नौवें महीने में स्वास्थ्य की जाँच, गर्भावस्था में स्वास्थ्य शिक्षा)*। स्वास्थ्य शिक्षा पाँचवें, सातवें तथा नौंवें महीने में दी जाती है। यदि आशा गर्भावस्था के दौरान महिला में कोई समस्या देखे, जिसका उपचार आशा नहीं कर सकती, तो उसे तुरंत स्वास्थ्य केंद्र/ अस्पताल भेज दे)। आशा को एक अभ्यास पुस्तिका दी जायेगी जिसमें गर्भावस्था फॉर्म की पॉच प्रतियॉ होंगी। गाँव में कार्य करते समय वह इन्हे भरेगी (अभ्यास पुस्तिका में जो अन्य फॉर्म हैं, वे अगली प्रशिक्षण कार्यशाला के बाद भरे जायेंगे)।
2. आशाओं से कहें कि इस प्रशिक्षण में उनने जो सीखा है, उसकी समीक्षा करें।
3. शीघ्रता से आशाओं को दोहराने को कहें कि गाँव में जाकर वे कौन कौन से फॉर्म भरेगीं। उत्तरों में होना चाहिए – गर्भधारण योग्य तथा गर्भवती महिलाओं की सूची बनाना, गर्भावस्था फॉर्म भरना। उनसे पूछें कि

गाँव में दौरे पर जाते समय वह क्या क्या साथ ले जायेंगी। उत्तर में होना चाहिए – पिछली माहवारी की तारीख तथा प्रसव की संभावित तारीख से संबंधित जानकारी, समयपूर्व जन्म से संबंधित चार्ट आदि।

4. प्रशिक्षक सुनिश्चित करें कि जब– जब आशायें गाँव में जाये तो सभी सामान साथ ले जायें (इसमें शामिल है गाँव की सभी गर्भधारण योग्य तथा गर्भवती महिलाओं की सूची बनाने के लिए रजिस्टर यदि आशा एक से अधिक गाँव में काम कर रही है तो प्रत्येक गाँव के लिए एक रजिस्टर होना चाहिए। अभ्यास पुस्तिका 1 अध्ययन पत्र, और सभी सामान रखने के लिए एक थैला।
6. कुछ छूट गया हो तो बतायें।
7. बतायें की आशाओं के कार्य का निरीक्षण करने तथा आवश्यकता पड़ने पर मदद के लिए सुपरवाईज़र गाँव में जायेंगे। आशाओं से मिलकर सुपरवाईज़र दौरे का कार्यक्रम निश्चित करें।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
बता पाना की इस प्रशिक्षण के पश्चात् उसे समुदाय में क्या कार्य करने हैं।	प्रश्नोत्तर	गॉव मे जाते ही काम शुरू करने के लिए सत्र में दिए गये सारे फॉर्म और रजिस्टर प्रत्येक आशा के पास है

नवजात शिशु तथा बच्चों की घर में देखभालः 'आशा' प्रशिक्षण कैसे करें

प्रशिक्षण कार्यशाला 2

मोड्यूल 3 : प्रसव तथा जन्मतेही शिशु का अवलोकन

मोड्यूल 4 : नवजात शिशु की पहली जाँच

मोड्यूल 5 : माँ तथा नवजात शिशुओं के घरों का दौरा करना

मोड्यूल 6 : आपसी बातचीत

गाँव में दौरे पर जाते समय वह क्या क्या साथ ले जायेंगी। उत्तर में होना चाहिए – पिछली माहवारी की तारीख तथा प्रसव की संभावित तारीख से संबंधित जानकारी, समयपूर्व जन्म से संबंधित चार्ट आदि।

4. प्रशिक्षक सुनिश्चित करें कि जब– जब आशायें गाँव में जाये तो सभी सामान साथ ले जायें (इसमें शामिल है गाँव की सभी गर्भधारण योग्य तथा गर्भवती महिलाओं की सूची बनाने के लिए रजिस्टर यदि आशा एक से अधिक गाँव में काम कर रही है तो प्रत्येक गाँव के लिए एक रजिस्टर होना चाहिए। अभ्यास पुस्तिका 1 अध्ययन पत्र, और सभी सामान रखने के लिए एक थैला।
6. कुछ छूट गया हो तो बतायें।
7. बतायें की आशाओं के कार्य का निरीक्षण करने तथा आवश्यकता पड़ने पर मदद के लिए सुपरवाईज़र गाँव में जायेंगे। आशाओं से मिलकर सुपरवाईज़र दौरे का कार्यक्रम निश्चित करें।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
बता पाना की इस प्रशिक्षण के पश्चात् उसे समुदाय में क्या कार्य करने हैं।	प्रश्नोत्तर	गाँव मे जाते ही काम शुरू करने के लिए सत्र में दिए गये सारे फॉर्म और रजिस्टर प्रत्येक आशा के पास है

आशय सूची

प्रशिक्षण कार्यशाला 2

			पृष्ठ
मोड्यूल 3	:	प्रसव तथा जन्मतेही शिशु का अवलोकन	
सत्र 1	:	**प्रशिक्षण कार्यशाला 1 के पश्चात् क्षेत्र में हुए अनुभवों की समीक्षा (मोड्यूल 1 तथा 2)**	117
सत्र 2	:	**डिजिटल घड़ी देखकर समय बताना**	121
अभ्यासपत्र 1	:	अभ्यास के लिये भिन्न–भिन्न समय दिखाती घड़ियों के चित्र	124
अभ्यासपत्र 2	:	सिम्युलेशन अध्ययन : उत्तर पत्र : जन्म का समय तय करना	125
सत्र 3	:	**प्रसव पीड़ा और शिशुजन्म में क्या होता है**	126
अध्ययनपत्र 1	:	गर्भावस्था तथा शिशुजन्म की प्रक्रिया के चित्र	129
सत्र 4	:	**माँ की देखभाल : स्त्री रोगों में आपातकालीन स्थितियों की जानकारी**	134
अभ्यासपत्र 1	:	नीता और गीता की कहानी	138
सत्र 5	:	**माँ की देखभाल : आपातस्थिति की तैयारी**	140
सत्र 6	:	**प्रसवपीड़ा तथा शिशुजन्म : प्रसव फॉर्म पूरा करना (प्रश्न 1 से 8)**	143
अभ्यासपत्र 1	:	प्रसव फॉर्म (प्रश्न 1 से 8)	146
प्रशिक्षक प्रपत्र 1	:	केस प्रस्तुति	147
सत्र 7	:	**30 सेकंड और 5 मिनट पर शिशु का अवलोकन करना और प्रसव फॉर्म – (प्रश्न 9अ से 13 भरना)**	148
अध्ययनपत्र 1	:	मृत शिशु जन्म संबंधी निर्णय लेने हेतु जानकारी	152
अभ्यासपत्र 1	:	केस प्रस्तुति	153
अभ्यासपत्र 2	:	प्रसव फॉर्म (पूरा)	154
मोड्यूल 4	:	नवजात शिशु की पहली जाँच	
सत्र 1	:	**आशा की निजी स्वच्छता तथा हाथ धोने की प्रक्रिया**	157
अध्ययनपत्र 1 और अभ्यासपत्र 1	:	हाथ धोने संबंधी जाँच–सूची	161
सत्र 2	:	**नवजात शिशु का तापमान मापना**	162
अध्ययनपत्र 1 तथा अभ्यासपत्र 1	:	तापमान जाँच सूची	166
सत्र 3	:	**नवजात शिशु के साँस की जाँच करना**	167
अभ्यासपत्र 1	:	आंकलन – अंदर को धँसी छाती को पहचानना	169
सत्र 4	:	**नवजात शिशु का वजन कैसे करें**	170
अभ्यासपत्र 1	:	वज़न का माप पढ़ने का अभ्यास	174

समयसूची
आशा प्रशिक्षण की प्रशिक्षण कार्यशाला 2
मोड्यूल 3, 4, 5 तथा 6

समय	दिवस 1	दिवस 2	दिवस 3	दिवस 4	दिवस 5
सुबह का सत्र 8.30 से 12.30 दोपहर का सत्र 13.30 से 17.30	स्वागत, गीत, (15 मि.) मोड्यूल 3 : प्रसव तथा जन्मते ही शिशु का अवलोकन सत्र 1 : प्रशिक्षण कार्यशाला 1 के पश्चात् क्षेत्र में हुए अनुभवों की समीक्षा (मोड्यूल 1 तथा 2) (1 घंटा 45 मि.) चाय (15 मि.) सत्र 2 : डिजिटल घड़ी देखकर समय बताना (1 घंटा) सत्र 3 : प्रसव पीड़ा और शिशुजन्म में क्या होता है (1 घंटा 10 मिनट) भोजन (1 घंटा) सत्र 4 : माँ की देखभाल : स्त्री रोगों में आपातकालीन स्थितियों की जानकारी (1 घंटा 30 मि.) सत्र 5 : माँ की देखभाल : आपातस्थिति की तैयारी (45 मि.) चाय (15 मि.) सत्र 6 : प्रसवपीड़ा तथा शिशुजन्म : प्रसव फॉर्म पूरा करना (प्रश्न 1 से 8) (1घंटा)	गीत, पिछले दिवस की समीक्षा (15 मि.) सत्र 7 : 30 सेकंड और 5 मिनट पर शिशु का अवलोकन करना और प्रसव फॉर्म – (प्रश्न 9अ से 13 भरना) (1 घंटा 45 मि.) चाय (15 मि.) मोड्यूल 4 : नवजात शिशु की पहली जाँच सत्र 1: आशा की निजी स्वच्छता तथा हाथ धोने की प्रक्रिया। (1 घंटा) सत्र 2 : नवजात शिशु का तापमान मापना (1 घंटा 25 मि.) भोजन (1 घंटा 30 मि.) सत्र 3 : नवजात शिशु के साँस की जाँच करना (30 मि.) चाय (15 मि.) सत्र 4 : नवजात शिशु का वजन कैसे करें (1 घंटा 25 मि.)	गीत, पिछले दिवस की समीक्षा (15 मि.) सत्र 4 : (जारी) नवजात शिशु का वजन कैसे करें (मूल्यांकन 1 घंटा) सत्र 5 : नवजात शिशु की पहली जॉच : फॉर्म – भाग 1 (55 मि) चाय (15 मि.) सत्र 6 : नवजात शिशु की पहली जाँच – फॉर्म भाग 2 : केस प्रस्तुती (1 घंटा 30 मि) भोजन (1 घंटा 30 मि.) सत्र 6 : (जारी) नवजात शिशु की पहली जाँच – फॉर्म भाग 2 : केस प्रस्तुती (1 घंटा 35 मि) मोड्यूल 5 : माँ तथा नवजात शिशुओं के घरों का दौरा करना सत्र 1 : घरों का दौरा – तथा घरों का दौरा फॉर्म (प्रस्तुति 40 मि.) चाय (15 मि.) सत्र 1 : (जारी) घरों का दौरा – तथा घरों का दौरा फॉर्म (1 घंटा 10 मि.)	गीत, पिछले दिवस की समीक्षा (15 मि.) सत्र 2 : क्षेत्र में दौरा – घरों का दौरा : फॉर्म भरना तथा नवजात शिशु की पहली जॉच : फॉर्म भरना 3 घं. क्षेत्र में, 45 मि. समीक्षा के लिए भोजन (1 घंटा 15 मि.) सत्र 3 : केस प्रस्तुति – घरों का दौरा : फॉर्म भरने की योग्यता का मूल्यांकन करना (1 घं.) सत्र 4 : ऑखें, त्वचा और नाल की देखभाल (55 मि.) चाय (15 मि.) मोड्यूल 6 : आपसी बातचीत सत्र 1 : भूमिका एवँ सफल बातचीत की विधि (1 घंटा)	गीत, पिछले दिवस की समीक्षा (15 मि.) सत्र 2 : प्रश्न पूछना (1 घंटा 30 मि.) सत्र 3 : सुनना (1 घंटा 25 मि.) चाय (15 मि.) सत्र 4 : स्वास्थ्य संबंधी जानकारी का आदान–प्रदान और देखभाल के बारे में सलाह (1 घंटा 30 मि.) भोजन (1 घंटा 30 मि.) सत्र 5 : आपसी बातचीत – मूल्यांकन (1 घंटा 30 मि.) चाय (15 मि.) प्रशिक्षण कार्यशाला 2 : सारांश तथा गॉव मे कार्य करने की योजना बनाना (45 मि.)
शाम	संक्षेप में दोहराना (15 मि.) खेल	संक्षेप में दोहराना (15 मि.) खेल	संक्षेप में दोहराना (15 मि.) खेल	संक्षेप में दोहराना (15 मि.) खेल	संक्षेप में दोहराना (15 मि.) खेल
मनोरंजन	फिल्म नन्ही सी जान दिखाएँ	फिल्म नन्ही सी जान पर चर्चा	फिल्म नन्ही सी जान दोहराएँ	एएनएम के साथ संबंध–चर्चा	–

			पृष्ठ
अध्ययनपत्र 1 तथा अभ्यासपत्र 2	:	वजन तौलने वाली जाँच सूची	175
सत्र 5	:	**नवजात शिशु की पहली जाँच : फॉर्म – भाग 1**	176
अभ्यासपत्र 1	:	नवजात शिशु की पहली जाँचः फॉर्म	180
सत्र 6	:	**नवजात शिशु की पहली जाँच – फॉर्म भाग 2**	182
अभ्यासपत्र 1	:	नवजात शिशु की पहली जाँच : फॉर्म	185
अभ्यासपत्र 2	:	केस प्रस्तुति : नवजात शिशु की पहली जाँचः फॉर्म भरना	187
अध्ययनपत्र 1	:	स्वस्थ नवजात शिशु तथा रोगी नवजात शिशुओं के फ़ोटो	188
मोड्यूल 5	:	माँ तथा नवजात शिशुओं के घरों का दौरा करना	
सत्र 1	:	**घरों का दौरा – तथा घरों का दौरा फॉर्म**	194
अभ्यासपत्र 1	:	घरों का दौराः फॉर्म, प्रत्येक आशा के लिए एक	201
अभ्यासपत्र 2	:	केस प्रस्तुति, घरों का दौराः फॉर्म भरने के लिए	205
अध्ययनपत्र 1	:	घरों का दौरा करते समय आशा के कार्यों का क्रम	206
सत्र 2	:	**क्षेत्र में दौरा – घरों का दौरा : फॉर्म भरना तथा नवजात शिशु की पहली जाँच : फॉर्म भरना**	207
अभ्यासपत्र 1	:	नवजात शिशु की पहली जॉच : फॉर्म	210
अभ्यासपत्र 2	:	घरों का दौरा : फॉर्म	212
सत्र 3	:	**केस प्रस्तुति – घरों का दौरा : फॉर्म भरने की योग्यता का मूल्यांकन करना**	216
अभ्यासपत्र 1	:	'घरों का दौरा' फॉर्म प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी के लिए	217
अभ्यासपत्र 2	:	केस प्रस्तुति : 'घरों का दौरा' फॉर्म भरने की योग्यता का मूल्यांकन	221
सत्र 4	:	**आँखें, त्वचा और नाल की देखभाल**	222
अध्ययनपत्र 1	:	जॉच सूची : टेट्रासायक्लीन दवाई आँखों मे डालना	226
मोड्यूल 6	:	आपसी बातचीत	
सत्र 1	:	**भूमिका एवँ सफल बातचीत की विधि**	227
अध्ययनपत्र 1	:	आपसी बातचीत से संबंधित जाँच–सूची	231
सत्र 2	:	**प्रश्न पूछना**	232
अभ्यासपत्र 1	:	आलेखित भूमिका नाटकः प्रश्नों का अभ्यास	235
प्रशिक्षक प्रपत्र 1	:	आलेखित भूमिका नाटकः प्रश्नों का अभ्यास – प्रशिक्षकों के लिए उत्तर	237
सत्र 3	:	**सुनना**	239
प्रशिक्षक प्रपत्र 1	:	भूमिका नाटक का आलेख : सुनना	242

पृष्ठ

सत्र 4 : स्वास्थ्य संबंधी जानकारी का आदान–प्रदान और देखभाल के बारे में सलाह 243

प्रशिक्षक प्रपत्र 1 : देखभाल के बारे मे सलाह तथा जानकारी का आदान–प्रदानः भूमिका नाटक का आलेख 246

अभ्यासपत्र 1 : आपसी बातचीत से संबंधित जॉच सूची 248

अभ्यासपत्र 2 : प्रशिक्षणार्थी भूमिका नाटक के लिये केस उदाहरण 249

सत्र 5 : आपसी बातचीत – मूल्यांकन 250

अभ्यासपत्र : 1 भूमिका नाटकों के लिये विभिन्न विषय 252

प्रशिक्षण कार्यशाला 2 : सारांश तथा गॉव मे कार्य करने की योजना बनाना 253

मोड्यूल 3 : प्रसव तथा जन्मते ही शिशु का अवलोकन

सत्र 1 : प्रशिक्षण कार्यशाला 1 के पश्चात् क्षेत्र में हुए अनुभवों की समीक्षा (मोड्यूल 1 तथा 2)

दिवस : 1
समयावधि : 1 घंटा 45 मि.

प्रयोजन

प्रशिक्षणार्थियों को पहली प्रशिक्षण कार्यशाला के बाद क्षेत्र में हुए अपने अनुभवों की चर्चा करने का अवसर देना तथा समुदाय के लोगों से बातचीत करते समय अपने व्यवहार में हुए परिवर्तन तथा विकास के बारे में विचार करना। उन विषयों/ योग्यताओं की सूची बनाना जिन्हें सीखने में प्रशिक्षणार्थियों को कठिनाई हो रही है, तथा अधिक स्पष्टीकरण एवं अभ्यास की आवश्यकता है। आशा को प्रशिक्षण के लिए तैयार करने हेतु उसका आत्मविश्वास तथा मनोबल विकसित करना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी:

1. समुदाय के बीच कार्य करते समय होने वाले अच्छे तथा बुरे अनुभव बताने की क्षमता तथा अपने व्यवहार के बारे में स्वयं विचार।
2. उन विषयों / योग्यताओं को पहचानना जिनमें अधिक स्पष्टीकरण अथवा अभ्यास की आवश्यकता है।
3. अपनी नयी भूमिका तथा योग्यताओं को सीखने के बारे में अपने विचार व्यक्त करना।
4. समुदाय के बीच कार्य करने से हुए निम्न अनुभवों की चर्चा करना : गर्भवती महिलाओं का पंजीकरण, समुदाय के लोगों, माताओं तथा दाई के साथ बातचीत तथा व्यवहार।

सामग्री

- 'आदर्श आशा' की वह सूची जो पिछली प्रशिक्षण कार्यशाला में बनायी गयी थी।
- वार्तालाप विधि मार्गदर्शिका (प्रशिक्षण कार्यशाला 1–अध्ययन पत्र में दी गई)
- सभी गर्भधारण योग्य महिलाओं की सूची
- गर्भवती महिलाओं की सूची
- अभ्यास पुस्तिका 1
- प्रशिक्षण कार्यशाला 1 के पश्चात्, समुदाय में सभी आशाओं के कार्य तथा प्रशिक्षण में प्रगती का सुपरवाईजर भरा हुआ मूल्यांकन रिकार्ड।

तैयारी

- कार्यशाला के पूर्व प्रशिक्षक एवं सुपरवाईजर एक बैठक करें। बैठक के दौरान प्रत्येक आशा की सुपरवाईजर व्दारा भरी गई मूल्यांकन शीट, उसका गॉव में काम तथा उसकी समस्याओं पर चर्चा हो और यह सारी बातें सुपरवाईजर प्रशिक्षक को अवगत कराएँ। इस प्रकार तैयारी कर लेने से दूसरी कार्यशाला आरंभ होने से पहले प्रशिक्षक एवं सुपरवाईजर को आशा की प्रशिक्षण संबंधी जरूरतों का पूरा पूरा ज्ञान होगा।

- पहले से प्रशिक्षणार्थियों को पिछले सत्र में दी गयी सामग्री की प्रतियाँ लाने को कहें। आशा से पूछे कि पाँच गर्भावस्था फॉर्म भरने में उसका अनुभव कैसा था और उसे क्या कठिनाई हुयी? देखें की क्या वह फॉर्म भर पायी ? यदि किसी को कोई समस्या हो तो इस बारे में पूछें, तथा बड़े समूह में समस्या का समाधान करें। आशाओं से पूछें कि गर्भावस्था में स्वास्थ्य शिक्षा देने तथा खतरे के चिन्हों वाली महिलाओं को अस्पताल भेजने का उनका अनुभव कैसा था? प्रशिक्षक तथा आशा मिलकर जो भूमिका नाटक करेंगे उसकी तैयारी करें। पिछले महीने के दौरान समुदाय के बीच काम करते समय आशा के जो महत्त्वपूर्ण अनुभव थे जिनके बारे में आशा ने सुपरवाईजर को बताया होगा, उनका प्रदर्शन इस भूमिका नाटक में हो।
- एक भूमिका नाटक तैयार करें जिसमें प्रशिक्षक एक ऐसी आशा का पात्र करे जो गाँव की एक गर्भवती महिला से मिलने गई है (यह पात्र एक दूसरा प्रशिक्षक करे), और गर्भावस्था वाले फॉर्म के दोनों भाग भरे।

प्रशिक्षण विधि

भूमिका नाटक/ प्रशिक्षणार्थियों द्वारा प्रस्तुति/ चर्चा (1 घंटा)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिणार्थियों को एक गोले में बिठायें।
2. आशायें सामुहिक गीत से शुरूआत करें।
3. प्रशिक्षक तथा आशा मिलकर एक भूमिका नाटक करें। इस भूमिका नाटक में समुदाय के बीच रहकर आशा के जो अनुभव हुए थे, वे दिखाए जायें। ऐसे दो भूमिका नाटक खेले जायें जो एक आशा तथा प्रशिक्षक मिलकर खेलें। (नाटक की भूमिका प्रशिक्षक तथा आशा पहले से तैयार कर लें। इसका विषय दाई के साथ कार्य करने का अनुभव, आशा ने नये से सीखी बातचीत की विधि का उपयोग करने का अनुभव, गर्भवती को अस्पताल भेजना या गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य शिक्षा देना हो सकता है। भूमिका नाटक का विषय आशा के अनुभव के आधार पर चुना जाए।)
4. अन्य आशाओं से पूछें कि भूमिका नाटकों से उन्हें क्या संदेश मिला। आवश्यक हो तो उन्हें समझायें।
5. प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी से उसके समुदाय में हुए अनुभवों का एक से तीन मिनट का सारांश प्रस्तुत करने को कहें।
   - कोई ऐसा अनुभव जिससे उसे शिक्षा मिली हो।
   - समुदाय की महिलाओं, दाई, नर्स बहिन जी तथा आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं (जिसकी नियुक्ति राज्य सरकार द्वारा गाँव की गर्भवती महिलाओं तथा पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों के पोषण, स्वास्थ्य तथा शिक्षा हेतु की गयी है) के साथ कार्य तथा बातचीत करके कैसा लगा।
   - कुछ अच्छे और कुछ बुरे अनुभव।
   - मोड्यूल 1 और 2 के अन्य विषय अथवा योग्यताएँ जिनके बारे में वह बात करना चाहे।
6. जब आशा अपने अनुभव प्रस्तुत कर रही हो तो आप
   - समय का ध्यान रखें।
   - शंकाओं का समाधान करें।
   - सारांश प्रस्तुत करें तथा संक्षेप में आम अनुभवों के बारे में बतायें।
   - प्रशिक्षण कार्यशाला एक के पश्चात गाँव में आशा के कार्य का किया गया मूल्यांकन देखें जिससे आशा

के काम के बारे में विशिष्ट जानकारी मिलेगी और आशा का काम कैसे रहा इसकी जानकारी मिलेगी। यदि किसी आशा को अधिक सहायता की ज़रूरत हो तो सत्र के पश्चात उससे बातचीत करें और अतिरिक्त सहायता देने के लिये समय निश्चित करें।

- अन्य किसी को स्पष्टीकरण अथवा अभ्यास की आवश्यकता हो, तो चर्चा करें।

सामूहिक चर्चा (20 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक कार्यशाला 1 के अध्ययनपत्र के अंतर्गत वार्तालाप विधि वाली मार्गदर्शिका देखें और बतायें कि इन योग्यताओं को सीखने से काफी समस्यायें सुलझ जाती हैं।
2. प्रशिक्षणार्थियों को गाँव में कार्य करने से क्या अनुभव हुए, इस पर चर्चा करें। क्या उनमें बातचीत/ व्यवहार की कुशलता विकसित हुई ? क्या समस्यायें सामने आईं ? इनमें वे क्या सुधार कर सकती हैं ?
3. चर्चा को आगे बढ़ायें। बतायें कि अनुभव तथा अभ्यास से ही बातचीत तथा व्यवहार में कुशलता आती है। व्यवहार में परिवर्तन लाना भी एक क्रमिक प्रक्रिया है। जैसे–जैसे एक आशा का आत्मविश्वास बढ़ेगा और उसे अधिक अनुभव होगा, वह एक 'आदर्श आशा' बन जायेगी।

आंकलन (20 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. एक भूमिका नाटक खेलें जिसमें एक प्रशिक्षक आशा है जो एक महिला (एक अन्य प्रशिक्षक) के पास जाती है तथा गर्भावस्था फॉर्म भरती हैं। यह महिला प्रसव से एक सप्ताह पहले ही गाँव में आयी है।
2. प्रशिक्षणार्थियों को भूमिका नाटक देखते हुए गर्भावस्था वाला खाली फॉर्म भरने को कहें।
3. फॉर्म इकट्ठे करें तथा इनका परीक्षण करें। जिन्होंने फॉर्म सही नहीं भरा है, उनकी सहायता करें।
4. जिस आशा को अभ्यास के दौरान कठिनाई हुई थी, तथा प्रशिक्षक/सुपरवाईज़र ने अपने दौरे के समय ऐसा अनुभव किया था, उसे अतिरिक्त सहायता दी जाये।

सारांश (5 मि.)

- पहली प्रशिक्षण कार्यशाला में सीखे गये कार्यों, तथा एक माह तक समुदाय के बीच रहकर किये गये अभ्यास की निम्न समीक्षा करें:
  - बातचीत की सफल विधियों में योग्यता।
  - गर्भधारण योग्य सभी महिलाओं की सूची तैयार करने की क्षमता।
  - पिछली माहवारी की तारीख तथा प्रसव की संभावित तारीख ज्ञात करने की क्षमता।
  - गर्भवती महिलाओं की सूची बनाना।
  - गर्भावस्था के दौरान घर के दौरे पर जाना तथा गर्भावस्था फॉर्म भरना।
  - जिन गर्भवती महिलाओं को खतरे के लक्षण है उन्हें अस्पताल भेजना।
  - गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य शिक्षा देना।
- जिन विषयों के बारे में अधिक स्पष्टीकरण/ अभ्यास की आवश्यकता है, उनकी सूची बनायें तथा उनपर चर्चा कब करना है यह निश्चित करें।
- और अधिक सीखने के लिए प्रशिक्षणार्थियों को प्रेरित करें, तथा आत्मविश्वास दिलायें।
- गॉव में उनके अच्छे कार्य के लिए आशाओं की प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
समुदाय के बीच कार्य करते समय होने वाले अच्छे तथा बुरे अनुभव बताने की क्षमता तथा अपने व्यवहार के बारे में स्वयं विचार।	भूमिका नाटक, व्यक्तिगत प्रस्तुति तथा सामूहिक चर्चा	प्रशिक्षक का निरीक्षण तथा आशाओं की समस्या की सूची
उन विषयों/योग्यताओं को पहचानना जिनमें अधिक स्पष्टीकरण अथवा अभ्यास की आवश्यकता है।	प्रशिक्षणार्थियों द्वारा प्रस्तुति/सामूहिक चर्चा	प्रशिक्षक व्दारा तैयार की गई उन विषयों/योग्यताओं की सूची जिनके गॉव में उपयोग के दौरान आशाओं को कठिनाई हुई
अपनी नयी भूमिका तथा योग्यताओं को सीखने के बारे में अपने विचार व्यक्त करना।	प्रशिक्षणार्थियों द्वारा प्रस्तुति/सामूहिक चर्चा	नयी भूमिका तथा योग्यताओं को सीखने के बारे में आशाओं के विचारों का विवरण
समुदाय के बीच कार्य करने के बाद हुए अनुभवों की चर्चा करनाः गर्भवती महिलाओं का पंजीकरण, समुदाय के लोगों, माताओं तथा दाई के साथ बातचीत तथा व्यवहार।	प्रस्तुति	प्रशिक्षक व्दारा लिखा गया विशिष्ट घटनाओं का विवरण जिससे अन्य आशाएं सीख सके

मोड्यूल 3 : प्रसव तथा जन्मते ही शिशु का अवलोकन

सत्र 2 : डिजिटल घड़ी देखकर समय बताना

दिवस : 1
समयावधि : 1 घंटा

प्रयोजन

आशाओं को समय देखने की शिक्षा देना, जिससे वे प्रसवपीड़ा तथा प्रसव से संबंधित मुख्य घटनाओं का रिकार्ड रख सकें, और नवजात शिशुओं की समस्या सुलझाने में इस ज्ञान का उपयोग कर सके।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशाओं में निम्न योग्यता आएँगी –

1) डिजिटल घड़ी देखकर जन्म का सही समय घंटे, मिनट और सेकिन्ड में बताना।

सामग्री

- प्रत्येक आशा के लिये एक डिजिटल घड़ी।
- अभ्यासपत्र 1 : अभ्यास के लिये भिन्न–भिन्न समय दिखाती घड़ियों के चित्र।
- अभ्यासपत्र 2 : सिम्युलेशन अध्ययन : उत्तर पत्र : जन्म का समय तय करना

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अभ्यासपत्र 1 और 2 की प्रतियाँ तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

प्रस्तुती: सही समय देखना (10 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. घंटे मिनट और सेकिंड में समय बताने के लिए एक चित्र का प्रयोग करें।
2. एक आशा से पूछें, कि घड़ी में दिखने वाले नंबरों का क्या अर्थ है? समझाएं की घड़ी में दिखने वाले नम्बरों के बीच (:) बिंदू दिखते हैं। यदि घड़ी में 10:15:25 लिखा दिखता है तो उसका अर्थ है 10 घंटे, 15 मिनट और 25 सेकिंड।
3. ज़रूरत हो तो दोबारा समझाएँ।
4. तसल्ली कर लें कि प्रत्येक आशा को अंग्रेजी के नम्बर पढ़ने आते हैं। (यदि आशाओं को अंग्रेजी के नम्बर पढ़ना नहीं आता तो उन्हें अंग्रेजी के नम्बर पढ़ना अवश्य सिखाएँ।)
5. अभ्यास के लिए उदाहरण – प्रशिक्षक घड़ी में कोई समय दिखाएँ और आशा से समय बताने को कहें।

विषय–वस्तु

सही समय देखना

10:15:20

1. घडी में दिखने वाले नम्बरों के बीच (:) बिंदू दिखते है। पहले दो नंबर घंटे दर्शाते हैं, अगले दो नम्बर मिनट, और आखरी दो नम्बर सेकिंड दर्शाते हैं। यदि घड़ी में 10:15:25 लिखा दिखता है, तो उसका अर्थ है: 10 घंटे, 15 मिनट और 25 सेकिंड। घंटे और मिनट की तुलना में सेकिंड जल्दी–जल्दी बदलते हैं इसलिए समय रिकॉर्ड करते समय पहले सेकिंड, फिर मिनट और फिर घंटे रिकॉर्ड करें।

उदाहरण :

- समझ लें कि घड़ी में समय हुआ है : 12:00:00
  30 सेकिंड कब पूरे होंगे ? (उत्तर : जब घड़ी में समय होगा 12:00:30)
  एक मिनट कब पूरा होगा? (उत्तर : जब घड़ी में समय होगा 12:01:00)
  5 मि. कब पूरे होंगे ? (उत्तर : जब घड़ी में समय होगा 12:05:00)

जन्म का समय कैसे रिकार्ड करें : जब शिशु पूरी तरह माँ के पेट से बाहर आ जाए तो निकटतम मिनट तक समय लिख लें। (अवलनाल बाद में बाहर आयेगी)

प्रशिक्षणार्थियों के लिए अभ्यास तथा मूल्यांकन : समय बताना (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को अभ्यासपत्र 1 की एक प्रति दें। इसमें विभिन्न समय के चित्र दर्शाए गए हैं तथा समय लिखने के लिए नीचे जगह छोड़ी गई है। ऐसे 10 उदाहरण दें।
2. प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी से उदाहरण हल करने को कहें और खाली जगह में सही समय लिखने को कहें।
3. एक प्रशिक्षणार्थी से पहले उदाहरण का उत्तर देने को कहें।
4. उसके उत्तर को और सही उत्तर को बोर्ड पर लिखें। जिन्होंने सही समय नहीं बताया, उन्हें सही समय देखना सिखाएँ।
5. अगला उदाहरण समझाएँ। हर बार किसी दूसरी प्रशिक्षणार्थी से समय बताने को कहें।

सिम्युलेशन अध्ययन (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. इस अध्ययन में प्रशिक्षक बताएँगे की शिशु का जन्म कब हुआ है और प्रशिक्षणार्थी जन्म का समय लिखेंगी। प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को अभ्यासपत्र 2 दें जिस पर 1 से 10 अंक लिखे हैं और उनके आगे उत्तर लिखने के लिए जगह छोड़ी हुई है।
2. आशाओंकी घड़ियाँ अपनी घड़ी से मिलवाएँ।
3. सबको बताएँ कि एक शिशु का जन्म अभी–अभी हुआ है।
4. आशाओंसे कहें कि जैसे ही बोला जाये, उस समय को अपनी घड़ी में देखकर नोट करें। उनसे कहें कि वे पहले सेकिन्ड लिखें, फिर मिनट और घंटा।
5. आप भी वह समय अपनी उत्तर वाली शीट में लिख लें, जो मास्टर शीट की तरह उपयोग में लाई जाएगी।
6. अगला उदाहरण देने से पहले प्रत्येक उत्तर पर चर्चा करें और सही समय देखना समझाएँ।

7. अभ्यास 10 बार करवाएँ।
8. मूल्यांकन के लिये अभ्यासपत्र वापस ले लें।
9. शंकाओं का समाधान करें।

खेल : जन्म के बाद 30 सेकिंड तथा 5 मिनट का समय ठीक से देखकर तय करना (15 मि)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव

1. बताएँ कि शिशु का जन्म 10 बजकर 20 मिनट, और 5 सेकिंड पर हुआ है। पूछे कि 30 सेकिंड के बाद क्या समय होगा? उनसे खाली कागज़ पर लिखने को कहें। जब वे लिख ले तो पूछें कि 10 बजकर 20 मिनट और 5 सेकिंड के 5 मिनट बाद क्या समय होगा?
2. इसी प्रकार के अन्य उदाहरण देकर जन्म के 30 सेकिंड तथा 5 मिनट बाद का समय ज्ञात कराने का अभ्यास कराएँ।

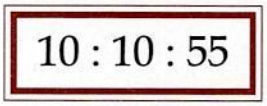
सारांश (5 मि.)

- जन्म का समय ठीक से कैसे दर्ज करना यह आशा से पूछें।
- आशा की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन : (सत्र के दौरान)

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
डिजिटल घड़ी देखकर जन्म का सही समय घंटे, मिनट और सेकिन्ड में बताना।	सिम्युलेशन अध्ययन द्वारा प्रत्येक आशा द्वारा सही समय बताना।	सभी आशाओं के सिम्युलेशन अध्ययन के उत्तरपत्र।

अभ्यास के लिये भिन्न–भिन्न समय दिखाती घड़ियों के चित्र

1. 

समय लिखे

घंटे ____ मिनट ____ सेकिंड ____

2.

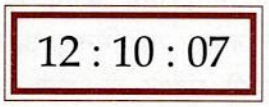
समय लिखे

घंटे ____ मिनट ____ सेकिंड ____

3.

समय लिखे

घंटे ____ मिनट ____ सेकिंड ____

4. 

समय लिखे

घंटे ____ मिनट ____ सेकिंड ____

5.

समय लिखे

घंटे ____ मिनट ____ सेकिंड ____

6.

समय लिखे

घंटे ____ मिनट ____ सेकिंड ____

7.

समय लिखे

घंटे ____ मिनट ____ सेकिंड ____

8.

समय लिखे

घंटे ____ मिनट ____ सेकिंड ____

9.

समय लिखे

घंटे ____ मिनट ____ सेकिंड ____

10.

समय लिखे

घंटे ____ मिनट ____ सेकिंड ____

आशा का नाम _____	तारीख _____
प्रशिक्षक का नाम _____	कुल अंक _____
ब्लॉक _____	

सिम्युलेशन अध्ययन : उत्तर पत्र : जन्म का समय तय करना

	घंटे	मिनट	सेकिंड
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

आशा का नाम _____ तारीख _____

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

मोड्यूल 3 : प्रसव तथा जन्मते ही शिशु का अवलोकन

सत्र 3 : प्रसव पीड़ा और शिशुजन्म में क्या होता है

दिवस : 1
समयावधि : 1 घंटा 10 मिनट

प्रयोजन

सामान्य प्रसव की प्रक्रिया को समझाना और विचार करना। इससे प्रसवपीड़ा और शिशुजन्म की मुख्य–मुख्य अवस्थाओं को पहचानने और प्रसव फॉर्म का पहला भाग ठीक से भरने में आशा को मदद मिलेगी। इससे बाद प्रशिक्षण में जो कार्यक्षमतायें सीखनी हैं, उसमें भी मदद मिलेगी, क्योंकि आशा को यह जानना आवश्यक है कि प्रसवपीड़ा में जो भी होता है, उसका शिशु पर भी असर पड़ता है।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशाओं में निम्न योग्यता आएँगी :

1) बता सकना कि कैसे जाना जाए कि प्रसव पीड़ा कब शुरू हुई।
2) बता पाना कि प्रसवपीड़ा और शिशुजन्म के दौरान क्या होता है।

सामग्री

- अध्ययनपत्र 1: गर्भावस्था तथा शिशुजन्म की प्रक्रिया के चित्र
- स्वास्थ्य शिक्षा फिल्म सी डी: नन्हीसी ज़ान
- सी डी प्लेअर तथा टीव्ही

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अध्ययनपत्र 1 की प्रतियाँ तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

<u>प्रस्तुति तथा चर्चा</u> (45 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. आशाओं से कहें कि वे अध्ययनपत्र 1 को देखें।
2. बताएँ कि इस चित्र में एक गर्भवती महिला, पूर्ण विकसित गर्भावस्था (जिसे शिशु पैदा होने वाला है) का चित्र बगल से लिया गया है । दूसरा चित्र गर्भाशय (बच्चेदानी), तथा उसमें शिशु को दर्शाता हैं। आशाओं से कहें कि वे गर्भाशय (बच्चेदानी), शिशु की स्थिति, बच्चेदानी का मुँह, झिल्ली (पानी की थैली का आवरण), अवलनाल तथा नाल पहचानने को कहें। शंकाओं का समाधान करें।
3. बताएँ कि अधिकतर शिशु जन्म के समय इस अवस्था में होते हैं (शिशु का सिर पहले बाहर आता है)। कभी–कभी शिशु के कूल्हे या फिर एक हाथ अथवा पैर पहले बाहर आता है। यदि ऐसा होता है तो माँ और शिशु दोनों को खतरा हो सकता है। कई बार प्रसव असंभव भी हो जाता हैं। यदि शिशु का सिर पहले न आए तो शिशु के लिए ज़्यादा खतरा होता है।

4. आशाओंसे पूछें कि क्या उन्हें पता है कि असली प्रसवपीड़ा के लक्षण क्या हैं? यदि वे निम्न बताए तो उनके उत्तरों की प्रशंसा करें :
   - दर्द शुरू में रूक–रूक कर आते हैं, पर बाद में लगातार आने लगते हैं।
   - दर्द पीठ से शुरू होते हैं और सामने (पेट की ओर) आते हैं।
   - कम अंतराल के बाद दर्द जल्दी–जल्दी आते हैं, देर तक रहते हैं, और ज्यादा तेज़ होते हैं। जब दर्द 5–5 मि. से आते हैं (पहला और दूसरा दर्द शुरू होने में 5 मि. का अंतर हो) तो इसका अर्थ है कि प्रारंभिक प्रसवपीड़ा शुरू हो गई है।
   - 'शो' (खून मिला स्राव – एक चिपचिपा जैली जैसा पदार्थ जिसमें खून मिला होता है) योनि से निकलने लगता है।
5. आशाओं से पूछें कि दर्द से (सिकुड़ने–फैलने) से क्या होता है। उनके उत्तर सुनें। उन्हें बताएँ कि दर्द गर्भाशय (बच्चेदानी) की माँसपेशियों के कड़े हो जाने (खिंचने) के कारण होते हैं, जिससे बच्चेदानी का मुँह खुल जाता है।
6. प्रशिक्षणार्थियों से कहें की वे तीसरे चित्र को देखें जिसमें (क) गर्भवती का बगल से लिया गया चित्र हैं और जन्म लेते शिशु के सात निकट शॉट (ख से झ) हैं। (ख) को दर्शाते हुए कहें कि इसमें बच्चेदानी का मुँह लगभग बंद तथा मोटा हैं। चित्र (ग) में बच्चेदानी का मुँह पतला और थोड़ा खुला हुआ दिखाई दे रहा हैं। चित्र (घ) में बच्चेदानी का मुँह पूरा खुला हुआ दिख रहा हैं। जब बच्चेदानी का मुँह खुल जाता है, तो प्रसवपीड़ा की पहली अवस्था लगभग समाप्त हो जाती है। इस दौरान आमतौर से पानी की थैली फट जाती है। प्रसवपीड़ा की यह पहली अवस्था लगभग 8–12 घंटे चलती है। यदि महिला का पहला प्रसव है, तो इसमें समय ज़्यादा लगता है।
7. प्रशिक्षणार्थियों से तीसरा चित्र तथा निकट शॉट च, छ, ज, झ, देंखने को कहें। प्रसवपीड़ा की दूसरी अवस्था के दौरान शिशु जन्ममार्ग से नीचे आने लगता है, जब तक की उसका सिर योनीव्दार पर दिखाई न दें। प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे चित्र समूह 4 को देखें। जब शिशु, जन्म लेते समय योनीव्दार से बाहर आने लगता है तब बाहर से क्या दिखता हैं यह इन चित्रों में दर्शाया गया हैं। गर्भाशय के हर बार सिकुड़ने के साथ सिर का और थोड़ा हिस्सा बाहर आता हैं (क, ख, ग)। सिर का सबसे उपरी हिस्सा सबसे पहले बाहर आता हैं, फिर ऑखें, नाक और फिर मुँह (घ)। जब की ज्यादातर शिशुओं में ऑखें जमीन की ओर होती हैं, कभी कभी शिशु पैदा होते समय छत की ओर देखतें हैं। जब शिशु का सिर बाहर आ जाता है तो वह एक ओर मुड़ जाता हैं (च) और फिर कंधे और शरीर का बाकी हिस्सा बाहर आता है (छ)। बाहर आने पर शिशु रोता हैं। नाल अवलनाल से जुडी होती हैं जो अभी भी गर्भाशय में हैं (5 क)। प्रायः अवलनाल 15 या 20 मिनट में बाहर आ जाती हैं (सामान्यतया 30 मिनट से ज्यादा समय नहीं लगता) (चित्र 5 ख)।
8. प्रसवपीड़ा की 3 अवस्थाओं के बारे में बताएँ (विषय–वस्तु बाक्स देखें)।

विषय–वस्तु

प्रसवपीड़ा की 3 अवस्थाएँ

प्रसवपीड़ा की पहली अवस्था – दर्द शुरू होने से (आकृती 3 का चित्र (क)) आरम्भ होती है और बच्चेदानी का मुँह पूरा खुलने तक रहती है (आकृती 3 का चित्र (क))। यह शरीर के अंदर होता है और दिखाई नहीं पड़ता। पानी की थैली भी फट जाती है। इसका द्रव रंगहीन होता है पर पीला, हरा या लाल भी हो सकता है। *प्रसवपीड़ा की यह पहली अवस्था लगभग 8–12 घंटे की होती है।*

प्रसवपीड़ा की दूसरी अवस्था – माँसपेशियों के सिकुड़ने–फैलने से शिशु बच्चेदानी से बाहर निकलता है। इसे ही शिशुजन्म कहते हैं (आकृती 3 का चित्र (च, छ, ज, झ))। *प्रसवपीड़ा की यह दूसरी अवस्था लगभग 1 घंटे की होती है।*

प्रसवपीड़ा की तीसरी अवस्था – माँसपेशियों के सिकुड़ने–फैलने से अवलनाल बच्चेदानी से अलग हो जाती है। इसे अवलनाल का बाहर निकलना कहते हैं (आकृती 5 का चित्र (क और ख))। *प्रसवपीड़ा की तीसरी अवस्था 20–30 मिनट की होती है।*

9. आशाओं को स्वास्थ्य शिक्षा फिल्म नन्हीसी ज़ान की सी डी दिखाएँ। इसमें सिर से जन्म लेता शिशु, शिशु जन्म (समयः 7.38 से 8.24) तथा अवलनाल का बाहर आना दिखाया हैं (समयः 22.45 से 23.20) (इसे दिखाने में 15 मिनट का समय लग सकता है)।
10. आशाओं के कोई प्रश्न हो तो पूछें। उनकी शंकाओं का समाधान करें।

सारांश (5 मि.)

- किसी एक प्रशिक्षणार्थी से बताने को कहें कि प्रसवपीड़ा शुरू हुई यह कैसे जाना जाता है।
- दूसरी प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि प्रसवपीड़ा के दौरान बच्चेदानी में क्या होता है।
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से प्रसवपीड़ा की 3 अवस्थाएँ बताने को कहें।
- कुछ गलतियाँ हों तो सुधारें, और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन : (5 मि.)

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
बता सकना कि कैसे जाना जाए कि प्रसव पीड़ा कब शुरू हुई।	चर्चा : प्रश्नोत्तर	–
बता पाना कि प्रसवपीड़ा और शिशुजन्म के दौरान क्या होता है।	चर्चा : प्रश्नोत्तर	–

गर्भावस्था तथा शिशुजन्म की प्रक्रिया के चित्र

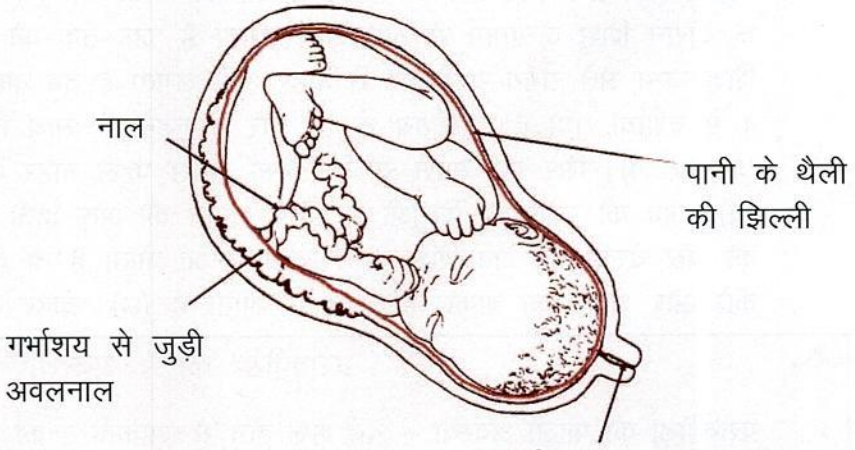
(फ्रान होस्कन तथा मार्का विल्यम्स, विमेन्स इन्टरनॅशनल नेटवर्क न्यूज, की किताब दी चाइल्डबर्थ बुक से)

गर्भवती महिला – पूरा गर्भ

चित्र 1

गर्भस्थ शिशु

गर्भावस्था के नवें महीने में



चित्र 2

ध्यान से देखें कि गर्भाशय का मुँह कसकर बन्द हैं, शिशु का सिर गर्भाशय के मुँह के तरफ हैं और शिशु की नाल अवलनाल से और अवलनाल गर्भाशय से जुड़ी हैं।

- तीसरे चित्र में (क) गर्भवती का बगल से लिया गया चित्र हैं और जन्म लेते शिशु के सात निकट शॉट (ख से झ) हैं।
  चित्र (ख) में बच्चेदानी का मुँह लगभग बंद तथा मोटा हैं।
  चित्र (ग) में बच्चेदानी का मुँह पतला और थोड़ा खुला हुआ दिखाई दे रहा हैं।
  चित्र (घ) में बच्चेदानी का मुँह पूरा खुला हुआ दिख रहा हैं। जब बच्चेदानी का मुँह खुल जाता है, तो प्रसवपीड़ा की पहली अवस्था लगभग समाप्त हो जाती है। इस दौरान आमतौर से पानी की थैली फट जाती है। प्रसवपीड़ा की यह पहली अवस्था लगभग 8–12 घंटे चलती है। यदि महिला का पहला प्रसव है, तो इसमें समय ज़्यादा लगता है।
- तीसरा चित्र तथा निकट शॉट च, छ, ज, झ, प्रसवपीड़ा की दूसरी अवस्था हैं। प्रसवपीड़ा की दूसरी अवस्था के दौरान शिशु जन्ममार्ग से नीचे आने लगता है, जब तक की उसका सिर योनीव्दार पर दिखाई न दें। शिशु जन्म लेते समय योनीव्दार से बाहर आने लगता है तब बाहर से क्या दिखता हैं यह इन चित्र समूह 4 में दर्शाया गया हैं। गर्भाशय के हर बार सिकुड़ने के साथ सिर का और थोड़ा हिस्सा बाहर आता हैं (क, ख, ग)। सिर का सबसे उपरी हिस्सा सबसे पहले बाहर आता हैं, फिर ऑखें, नाक और फिर मुँह (घ)। जब की ज्यादातर शिशुओं में ऑखें जमीन की ओर होती हैं, कभी कभी शिशु पैदा होते समय छत की ओर देखतें हैं। जब शिशु का सिर बाहर आ जाता है तो वह एक ओर मुड़ जाता हैं (च) और फिर कंधे और शरीर का बाकी हिस्सा बाहर आता है (छ)। बाहर आने पर शिशु रोता हैं।

प्रसवपीड़ा की 3 अवस्थाएँ

प्रसवपीड़ा की पहली अवस्था – दर्द शुरू होने से (आकृती 3 का चित्र (क)) आरम्भ होती है और बच्चेदानी का मुँह पूरा खुलने तक रहती है (आकृती 3 का चित्र (क))। यह शरीर के अंदर होता है और दिखाई नहीं पड़ता। पानी की थैली भी फट जाती है। इसका द्रव रंगहीन होता है पर पीला, हरा या लाल भी हो सकता है। *प्रसवपीड़ा की यह पहली अवस्था लगभग 8–12 घंटे की होती है।*

प्रसवपीड़ा की दूसरी अवस्था – माँसपेशियों के सिकुड़ने–फैलने से शिशु बच्चेदानी से बाहर निकलता है। इसे ही शिशुजन्म कहते हैं (आकृती 3 का चित्र (च, छ, ज, झ))। *प्रसवपीड़ा की यह दूसरी अवस्था लगभग 1 घंटे की होती है।*

प्रसवपीड़ा की तीसरी अवस्था – माँसपेशियों के सिकुड़ने–फैलने से अवलनाल बच्चेदानी से अलग हो जाती है। इसे अवलनाल का बाहर निकलना कहते हैं (आकृती 5 का चित्र (क और ख))। *प्रसवपीड़ा की तीसरी अवस्था 20–30 मिनट की होती है।*

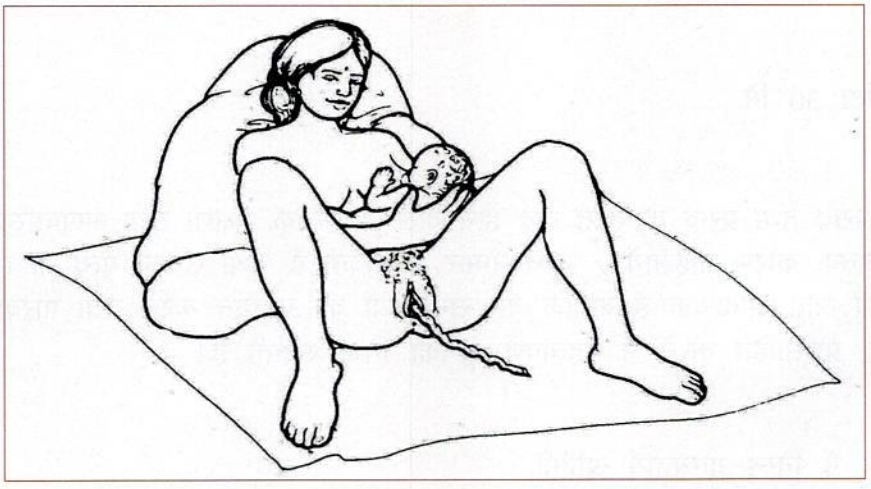
शिशु जन्म के समय अंदरुनी प्रक्रिया

चित्र 3

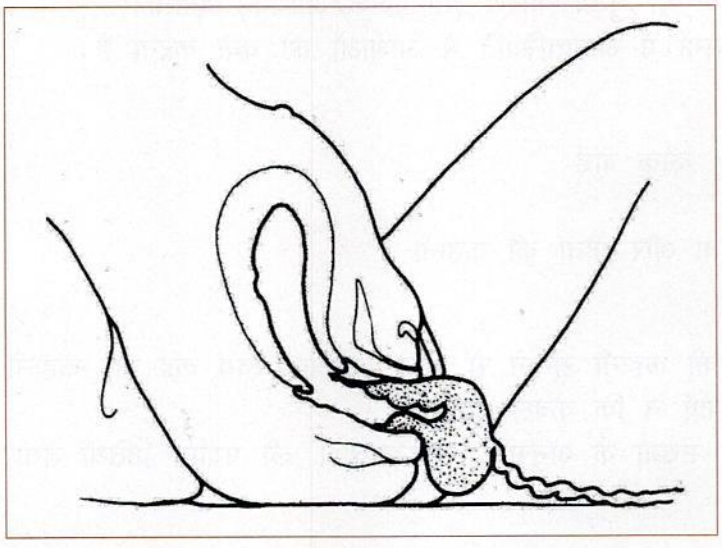
बाहर से दिखनेवाली शिशु जन्म की प्रक्रिया

चित्र 4

अवलनाल का निकलना



(क)



(ख)

चित्र 5

नाल अवलनाल से जुड़ी होती हैं, जो अभी भी गर्भाशय के अंदर हैं (चित्र 5 (क)). अवलनाल आमतौरपर 15 से 20 मिनट के बाद बाहर आती हैं (30 मिनट से अधिक समय नहीं लगता) (चित्र 5 (ख))।

मोड्यूल 3 : प्रसव तथा जन्मते ही शिशु का अवलोकन

सत्र 4 : माँ की देखभाल : स्त्री रोगों में आपात्कालीन स्थितियों की जानकारी

दिवस : 1

समयावधि : 1 घंटा 30 मि.

प्रयोजन

आशा को प्रसवपीड़ा, प्रसव तथा प्रसव के तुरंत बाद होने वाले खतरनाक लक्षणों तथा आपातस्थितियों को पहचानने की जानकारी देना, जिनके कारण महिलायें / बच्चे बीमार हो सकते हैं, तथा उनकी मृत्यु भी हो सकती है। आशा को यह जानकारी देना अति आवश्यक हैं क्योंकि वह समस्याओं की पहचान करने तथा परिवारों को समय रहते उपचार करने के लिए प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यतायें आऍंगी:

1. प्रसवपीड़ा, प्रसव, तथा प्रसव के तुरंत बाद होने वाले उन खतरनाक लक्षणों को पहचानना जब माता को तुरंत अस्पताल भेजना आवश्यक है।
2. माताओं में मृत्यु के दो मुख्य कारण (सामाजिक/आर्थिक) बताना।
3. बताना कि स्त्री रोगों में आपातस्थिति में आशाओं को क्या करना है।

सामग्री

- फ्लिप चार्ट पेपर/ ब्लैक बोर्ड
- मार्कर पेन, चॉक
- अभ्यासपत्र 1: नीता और गीता की कहानी

तैयारी

- नीता तथा गीता की कहानी सुनाने से पहले प्रशिक्षक स्वयं कई बार कहानी पढ़ें, ताकि वे इसे कहानी के रूप में सुना पाएँ न कि केवल पढ़कर।
- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अभ्यासपत्र 1 की पर्याप्त प्रतियाँ तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि:

प्रस्तुति तथा चर्चा (40 मि.)

प्रसवपीड़ा, प्रसव, तथा प्रसव के तुरंत बाद होने वाले खतरनाक लक्षण तथा आपात्स्थितियाँ

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव:

1. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि उन्हे प्रसवपीड़ा, प्रसव, तथा प्रसव के तुरंत बाद होने वाली आपात्स्थितियों के कारण महिलाओं में होने वाली मौतों के बारे में क्या कोई जानकारी हैं?
2. यदि हाँ, तो उनकी बात सुने और ब्लैक बोर्ड अथवा सफेद कागज़ पर मौतों के कारण लिखें।
3. प्रशिक्षणार्थियों से स्त्री रोगों में होने वाली अन्य आपात्स्थितियों तथा प्रसवपीड़ा, प्रसव तथा प्रसव के तुरंत

बाद के खतरनाक लक्षण बताने को कहें। इन्हें भी सूची में जोड़ दें। उत्तरों में निम्न लक्षण होने चाहिएः

- किसी भी समय अत्यधिक रक्तस्त्राव
- दौरे अथवा शरीर में ऐंठन
- काफ़ी लंबी प्रसव पीड़ा
- अवलनाल का जल्दी न निकलना

4. **शिशु जन्म के बाद अत्यधिक रक्तस्त्राव** – प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि वे कैसे जानेंगी कि अत्यधिक रक्तस्त्राव हुआ हैं? उनके उत्तर सुनें। सूची में 'अत्यधिक रक्तस्त्राव' के नीचे उत्तर लिखें *(500 मि.लि. से अधिक खून बह जाने को 'अत्यधिक रक्तस्त्राव' कहते हैं, यह लगभग दो गिलास पानी के बराबर होता है)। महिला में प्रसव के बाद होने वाला रक्तस्त्राव यदि रुके नहीं, उसकी बच्चेदानी बहुत नर्म हो (प्रसव के बाद बच्चेदानी छोटे तरबूज़ की तरह सख़्त होनी चाहिए), और यदि इसका उपचार नहीं किया जाये, तो महिला का शरीर ठंडा पड़ सकता है, और दो घंटे के भीतर उसकी मौत हो सकती है।*
   - **शिशु जन्म के पहले, अथवा तुरंत बाद, यदि अत्यधिक रक्तस्त्राव हो जाये तो महिला को आपात्कालीन चिकित्सा की आवश्यकता पड़ सकती हैं।** यदि प्रसव घर में हुआ हो तथा आशा वहाँ उपस्थित है, तो यातायात का साधन जुटा कर माँ को तुरंत अस्पताल भेजने में परिवार की मदद करे (जैसा गर्भावस्था के दौरान घरों के दौरे वाले मोड्यूल में बताया गया है)।
5. **दौरे (अकड़न) –** प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि दौरे/ अकड़न में क्या होता है? उनके उत्तर सुनें। दौरे/ अकड़न वाली सूची के नीचे लिखें 'मिर्गी के दौरे की तरह बेहोश हो जाना, शरीर में कंपन होना'। पहले की तरह महिला को पास के बड़े अस्पताल में भेजने में परिवार की मदद करें।
6. **लंबे समय की प्रसव पीड़ा** – आशा से पूछें कि वह कैसे जानेगी कि प्रसव पीडा लंबी चलने वाली है। उसे 'प्रसव के निरीक्षण' वाले पिछले सत्र की याद दिलाएँ। यह भी याद दिलाएँ कि महिला की बच्चेदानी का मुँह पूरी तरह कब खुलता है, तथा प्रसव पीड़ा की पहली अवस्था कब समाप्त होती है। उनके उत्तर सुनें और सही उत्तर देने पर प्रशंसा करें। (*पहले शिशु जन्म के समय हलकी प्रसव पीड़ा शुरू होने के पश्चात 24 घंटे से अधिक समय चलती है, बाद के शिशु जन्मों में 12 घंटे से अधिक चलती है*)। इस परिभाषा को बोर्ड पर लिखें। आशाओं से पूछें कि वे प्रसव पीड़ा की अवधि कैसे निर्धारित करेंगी? उनके उत्तर सुने। यदि वे न बता पाएँ तो उन्हें समझायें कि वे माँ से पूछें कि हल्की प्रसव पीड़ा कब शुरू हुई थी। यदि माँ नहीं बता पाए तो परिवार के लोगो अथवा दाई से पूछें, और समय (भोर, सुबह, दोपहर, शाम अथवा देर रात इत्यादि) लिख लें। यदि पहला बच्चा है और प्रसव पीड़ा दोपहर में शुरू हुई, तो अगले दिन दोपहर तक प्रसव हो जाना चाहिए, अन्यथा प्रसव पीड़ा लंबी मानी जाएगी। ऐसे में आशा माँ को अस्पताल पहुँचाने का निर्णय करने में परिवार के लोगों की मदद करे।
7. **अवलनाल का जल्दी न निकलना** – आशा से पूछें कि वह कैसे जानेगी कि अवलनाल निकलने में देर हो रही है। उसके उत्तर सुनें और सही उत्तरों की प्रशंसा करें। (*यदि प्रसव के बाद अवलनाल 30 मि. में न निकले तो अवलनाल निकलने में देरी हो रही है*)। बताएँ कि आशा शिशु जन्म का सही समय घंटे और मिनट में लिख ले। जन्म समय में 30 मिनट जोड़ने पर जो समय आएगा उस समय तक अवलनाल बाहर आ जानी चाहिए। अगर न आए, तो शिशु को स्तनपान शुरू कराएँ। स्तनपान करवाने से बच्चेदानी फैलती–सिकुड़ती है, जिससे अवलनाल बाहर आने में मदद मिलती है। यदि स्तनपान शुरू करवाने के 10 मिनट के अंदर भी अवलनाल बाहर न आए, तो आशा महिला को अस्पताल भेजने का निर्णय लेने में परिवार

की मदद करे।

जन्म के समय नवजात शिशु में खतरनाक लक्षण तथा आपात्स्थितियाँ

1. प्रशिक्षणार्थियों से नवजात शिशु में होने वाले खतरनाक लक्षण तथा आपात्स्थितियाँ बताने को कहें। उनके उत्तर सुनें तथा लिख लें। सूची में निम्न बिंदु होने चाहिए:
   - *शिशु का सिर सबसे पहले बाहर आना चाहिए – न कि उसका हाथ, पैर, चेहरा, कंधे अथवा अवलनाल।*
   - *शिशु जन्मते ही साँस न ले अथवा रोये नहीं (अथवा धीमे रोये)*
2. बतायें कि यदि **शिशु का हाथ, पैर, चेहरा, कंधे अथवा अवलनाल सिर से पहले बाहर आते हैं,** तथा यदि आशा प्रसव के समय उपस्थित हैं, तो उसे माँ को तुरंत अस्पताल भेजने में परिवार की मदद करनी चाहिए।
3. **यदि शिशु जन्मते ही साँस न ले अथवा रोये नहीं** (या धीमें रोये) तो इसका अर्थ हुआ कि शिशु का दम घुटा हुआ है। बाद के प्रशिक्षण में आशा को इसका उपचार करना सिखाया जायेगा। यदि आशा कृत्रिम साँस दिलाने में प्रशिक्षित है तथा उसके पास प्रमाण पत्र है, तो उसे तुरंत कृत्रिम साँस देना शुरू कर देना चाहिए।
4. प्रशिक्षणार्थियों के कोई प्रश्न हों तो उनका समाधान करें।

कहानी तथा चर्चा (40 मि.)

1. नीता की कहानी सुनायें। प्रशिक्षक सत्र शुरू होने से पहले कहानी को पढ़कर याद कर लें, ताकि उन्हें कागज़ से पढ़कर न सुनानी पड़े बल्कि कहानी की तरह सुना पाएँ। कहानी सुनाने के बाद निम्न प्रश्न पूछें:
   - नीता की मौत क्यों हुई ? मृत्यु का कारण पूछें तथा सामाजिक और आर्थिक परिस्थितियों के बारे में भी पूछें। उनके उत्तर सुनें तथा फ्लिप चार्ट पर लिखें। (मृत्यु के कारण: *अत्यधिक रक्तस्त्राव का होना, इसके बाद शरीर ठंडा पड़ना; शरीर ठंडा पड़ना यह सदमा पहुँचने का लक्षण है जिसमे अत्यधिक रक्तस्त्राव के कारण शरीर काम करना बंद करता है)। सदमा पहुँचना–शीघ्र आने वाली मृत्यु का लक्षण है, यदि तुरंत आपात्कालीन चिकित्सा प्राप्त न हो तो।*
     सामाजिक तथा आर्थिक कारण: न तो दाई न ही नीता ने खतरे को पहचाना, क्योंकि गर्भावस्था के दौरान आपात्कालीन स्थिति की योजना नहीं बनायी गयी थी, परिवार इसके लिए तैयार नहीं था, तथा पैसा और यातायात जुटाने में बहुत देर हो गयी)। नीता तथा उसके पति परिवार नियोजन की विधियाँ अपनाकर यह शिशु जन्म रोक सकते थे (क्योंकि वे और बच्चे नहीं चाहते थे)। इससे माँ को प्रसव के बाद होने वाले रक्तस्त्राव के कारण मृत्यु के खतरे से बचाया जा सकता था।
   - उनसे पूछें कि गाँव में किसी महिला को ये समस्या हुई है? उनके उत्तर सुनें था उस पर चर्चा करें।
2. प्रशिक्षक अब गीता की कहानी सुनाएँ। जैसे पिछली कहानी सुनायी थी, वैसे ही पहले से याद करके यह कहानी भी 1सुनाएँ, पढ़कर नहीं।

प्रश्न पूछें

1. गीता को क्या समस्या थी? उनके उत्तर सुनें और ब्लैक बोर्ड अथवा फ्लिप चार्ट पर लिखे। (*प्रत्यक्ष कारण: उसे अत्यधिक रक्तस्त्राव हो रहा था।*)
2. गीता की जान कैसे बचायी गयी? उनके उत्तर सुनें और ब्लैक बोर्ड अथवा फ्लिप चार्ट पर लिखें (*उसने शिशु जन्म की पूरी तैयारी पहले से कर ली थी। वह स्वास्थ्य केंद्र जाती थी तथा उसको खतरनाक लक्षणों के बारे में पता था, उसने आपात्स्थिति के लिए पहले से पैसे जुटा लिए थे, दाई/आशा तथा*

गीता जानती थीं कि अत्यधिक रक्तस्त्राव खतरनाक लक्षण है, गीता ने जल्दी ही अपने पति तथा सास से अस्पताल ले जाने के लिए कह दिया था, उसे तुरंत गाड़ी से अस्पताल ले जाया गया तथा इस कार्य में बचाये हुए पैसे उनके काम आये, अस्पताल में तुरंत ही उसका उपचार शुरू हो गया, शिशु को उसके पास ही रखा गया। गीता स्वयं–सेवी ग्रुप की सदस्या भी है तथा अपने जीवन के निर्णय स्वयं लेने के प्रति आश्वस्त तथा स्वतंत्र है)।

3. नीता तथा गीता की कहानी से तैयार दोनो सूचियाँ बोर्ड पर लगायें तथा अभ्यासपत्र 1 (नीता तथा गीता की कहानी) सभी को बाँट दें (इन फ्लिपचार्टों को अगले सत्र के लिए रख लें)।
4. प्रशिक्षणाथियों से पूछें की दोनों की कहानी में क्या अंतर हैं। नीता क्यों मर गयी तथा गीता कैसे बच गयी? प्रशिक्षणार्थियों को कारणों के बारे में चर्चा करने दें। मुख्य बिंदु फ्लिप चार्ट पर लिख दें (*मुख्य अंतरः खतरे के लक्षणों की पहचान, आपात्स्थिति की पहले से तैयारी – पैसों की बचत, परिवार के लोगो में माँ को अस्पताल ले जाने की संभावना की जानकारी। अन्य अंतरः गीता स्वयं सेवी ग्रुप की सदस्या, परिवार नियोजन की जानकारी, अधिक आत्मविश्वासी तथा स्वयं निर्णय लेने में समर्थ इत्यादि*)। प्रशिक्षक इन सूचियों को अगले सत्र में प्रयोग के लिए रख लें।
5. क्या आपके गाँव की किसी महिला की समय पर सहायता पहुँचाने से जान बचायी जा सकी है? उनके उत्तर सुने तथा उसपर चर्चा करें।
6. पूछें की गर्भवती महिला तथा नवजात शिशुओं की जान बचाने के लिए क्या क्या बातें आवश्यक हैं।

सारांश (10 मि.)

- प्रशिक्षणार्थियों से माँ तथा नवजात शिशुओं में होने वाले खतरनाक लक्षण बताने को कहें।
- जो खतरनाक लक्षण माता में होने पर उसे तुरंत अस्पताल भेजना आवश्यक है उन लक्षणों की सूची बनाने को प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी से कहे। सूची बनाने के लिए 10 मिनट का समय दें। सारी सूचीयाँ इकट्ठा कर लें।
- आशा की उनके अच्छे कार्य के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
प्रसवपीड़ा, प्रसव, तथा प्रसव के तुरंत बाद होने वाले उन खतरनाक लक्षणों को पहचानना जब माता को तुरंत अस्पताल भेजना आवश्यक है।	सामूहिक चर्चा तथा प्रश्न आशाओं व्दारा सूची बनाना	जो खतरनाक लक्षण माता में होने पर उसे तुरंत अस्पताल भेजना आवश्यक है उन लक्षणों की आशाओं व्दारा बनायी गई सूचीयाँ
माताओं में मृत्यु के दो मुख्य कारण (सामाजिक/आर्थिक) बताना।	नीता तथा गीता की कहानियों के बारे में चर्चा	–
बताना कि स्त्री रोगों में आपातस्थिति में आशाओं को क्या करना है।	कहानी के बाद चर्चा	–

नीता की कहानी

1. नीता अपने पति के साथ एक दूर–दराज़ के गाँव में रहती थी।
2. उसका पति एक गरीब किसान था तथा उनके पास न तो अधिक पैसा था न ज़मीन।
3. नीता के पाँच जीवित बच्चे थे, जिनमें से तीन लड़के थे। वह और बच्चे नहीं चाहती थी क्योंकि जो थे, उन्हें संभालना ही मुश्किल था। लेकिन वह फिर गर्भवती हो गयी। नीता गर्भावस्था के दौरान प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र नहीं गयी। वह बहुत कमज़ोर तथा थकी हुई रहती थी।
4. एक दिन सुबह उठते ही नीता को प्रसव पीड़ा शुरू हो गयी। उसने दाई को बुलाया तथा एक लड़की को जन्म दिया। प्रसव के बाद नीता को रक्तस्त्राव होने लगा।
5. न दाई को, और न ही नीता को पता लगा कि उसका बहुत सारा खून बह गया है और इससे उसकी जान को खतरा हो सकता है।
6. जब नीता का शरीर ठंडा पड़ने लगा और रक्तस्त्राव होता रहा तो उन्हें लगा कि अस्पताल जाना चाहिए। परिवार के लोगों को नीता को अस्पताल ले जाने के लिए पैसा जुटाने तथा गाड़ी मंगाने में बहुत समय लग गया।
7. जब तक वे अस्पताल पहुँचे, नीता बेहोश हो गयी और शीघ्र ही उसकी मौत हो गयी।

गीता की कहानी

1. गीता अपने पति के साथ एक दूर–दराज़ के गाँव में रहती थी।
2. गीता गर्भवती हुई।
3. वह एक स्वयं सेवी ग्रुप की सदस्या थी।
4. उसके पास थोड़ा पैसा था और पति के पास ज़मीन का छोटा सा टुकड़ा था।
5. वह दीदी (नर्स बहिनजी/दाई/आशा) से मिलती रहती थी तथा उनसे परिवार नियोजन के बारे में जान गयी थी।
6. गीता तथा उसके पति दो बच्चे चाहते थे। उन्होंने स्वास्थ्य शिक्षक से समझ लिया था कि बहुत अधिक बच्चे होने से माँ का स्वास्थ्य बिगड़ जाता है।
7. गीता तथा उसके पति ने सलाह की कि उन्हें पहला बच्चा चाहिए। गीता गर्भवती हुई और गर्भावस्था के दौरान सलाह के लिए वह स्वास्थ्य केंद्र जाती रही।
8. आशा के घर के दौरे से उसे गर्भावस्था, प्रसव, तथा शिशु जन्म के बाद होने वाले खतरनाक लक्षणों के बारे में, तथा आपातकालीन स्थिति में शीघ्र ही अस्पताल जाने के बारे में जानकारी हो गयी। आशा ने इन सब बातों के बारे में गीता के पति तथा सास को भी सब कुछ समझाया।
9. गीता ने आपातकालीन स्थिति अथवा किसी स्वास्थ्य समस्या से निपटने के लिए पैसे बचाना शुरू कर दिया।
10. एक दिन सुबह जागते ही गीता को प्रसव पीड़ा शुरू हो गयी। उसने दाई तथा आशा को बुलवाया। शीघ्र ही एक स्वस्थ लड़की का जन्म हुआ। शिशु जन्म के बाद गीता को अत्यधिक रक्तस्त्राव शुरू हो गया।

11. आशा, दाई, तथा स्वयं गीता ने यह महसूस किया कि उसे अत्यधिक रक्तस्त्राव हो रहा है।
12. गीता ने तुरंत यह बात अपने पति तथा सास को बतायी। उन्होंने गीता को अस्पताल ले जाने के लिए गाड़ी का प्रबंध किया तथा इस कार्य में गीता द्वारा बचाया पैसा काम आया।
13. परिवार के सदस्य आशा को भी गीता के साथ अस्पताल ले गये।
14. गीता रक्तस्त्राव शुरू होने के 15 मिनट बाद अस्पताल पहुँच गयी। आशा दौड़ती हुयी अंदर गयी और उसने अस्पताल के डॉक्टरों तथा कर्मचारीयोंको सावधान कर दिया कि एक आपात्कालीन केस आ रहा है। गीता का तुरंत उपचार किया गया। उसे दवा (बच्चेदानी के संकोचन के लिए ऑक्सिटोसिन), पर्याप्त मात्र में द्रव, तथा खून चढाया गया। शीघ्र ही रक्तस्त्राव बंद हो गया और गीता शिशु को स्तनपान कराने लगी।
15. डॉक्टरों / स्वास्थ्य कर्मचारियों की देखभाल में गीता तथा उसका शिशु रात में अस्पताल में ही रहे। अगले दिन गीता स्वस्थ हो गयी। उसका परिवार प्रसन्न था।

मोड्यूल 3 : प्रसव तथा जनमते ही शिशु का अवलोकन

सत्र 5 : माँ की देखभाल : आपात्स्थिति की तैयारी

दिवस : 1

समयावधि : 45 मि.

प्रयोजन

आशा को बताना की स्त्री रोगों में होने वाली आपात्स्थितियों में उसे क्या करना है।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशा में निम्न योग्यता आएँगी:

1. आपात्स्थितियों के लिए परिवार को तैयार करने की दो विधियाँ बताना।
2. तीन प्रकार की देरियों के बारे में समझाना तथा बताना की वे क्यों होती हैं।
3. बताना कि आपात्स्थितियों में महिला को अपने क्षेत्र में कहाँ जाना चाहिए।
4. बताना कि खतरनाक लक्षण उपस्थित होने पर माताओं की सहायता के लिए आशा को तुरंत क्या करना चाहिए।

सामग्री

- खाली फ्लिप चार्ट/ बोर्ड, मार्कर पेन, चॉक।
- नीता तथा गीता की कहानी वाले पिछले सत्र में तैयार फ्लिप चार्ट की सूची

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों से पिछले सत्र – नीता तथा गीता की कहानी वाला अभ्यासपत्र 1 लाने को कहें।

प्रशिक्षण विधि

चर्चा (40 मि.)

आशा आपातस्थितियों हेतु परिवार को तैयार करने की योजना कैसे बनाए?

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव

1. प्रशिक्षणार्थियों से पिछले सत्र – नीता तथा गीता की कहानी वाला अभ्यासपत्र 1 देखने को कहें।
2. नीता तथा गीता के जीवन में जो भी हुआ उसके कौन कौन से कारण हैं? उनके उत्तर सुनें तथा सूची बनाये। कुछ उत्तर निम्न होंगे:
   - गर्भावस्था के दौरान गीता सलाह के लिए स्वास्थ्य केंद्र जाती रही।
   - गीता को आशा से खतरनाक लक्षणों के बारे में तथा आपात्स्थिति में तैयार रहने के बारे में स्वास्थ शिक्षा मिलती रही।
   - गीता ने आपात्कालीन स्थिति तथा गाड़ी आदि के प्रबंध के लिए पैसे बचाये थे।
   - गीता के परिवार को आपात्स्थिति में तैयार रहने के लिए चर्चा में शामिल किया गया था।
   - आशा, दाई, तथा गीता और उसके परिवार के लोगों को खतरनाक लक्षणों की जानकारी हो गयी थी।

- परिवार ने शीघ्रता से गाड़ी का प्रबंध किया और गीता को अस्पताल ले गये।
- गीता को अस्पताल में तुरंत उपचार उपलब्ध हो गया तथा रक्तस्त्राव रोकने के लिए आवश्यक दवायें दी गयी, जिससे उसकी जान बच गयी।
- गीता को अपने शिशु को साथ रख कर स्तनपान कराने दिया गया, जिससे नवजात शिशु के स्वास्थ्य में भी कोई समस्या नहीं आयी।

3. प्रशिक्षक पूछें की आपात्कालीन स्थिति कब उत्पन्न होती है? उनके उत्तर सुने तथा सही उत्तरों की प्रशंसा करें (*गर्भावस्था, प्रसव, तथा शिशु जन्म के बाद कभी भी*)।
4. उपचार उपलब्ध कराने में निम्न **तीन प्रकार की देरी** होती है, उनके बारे में बताना। इन में से एक भी होने पर माँ तथा नवजात शिशु की जान को खतरा हो सकता है।
   - पहले प्रकार की देरीः उपचार के संबंध में निर्णय लेने में घर में ही हुई देरी
   - दूसरे प्रकार की देरीः अस्पताल पहुँचने में देरी (यातायात का साधन न मिलना, सड़क ठीक न होना, अस्पताल की घर से दूरी, पैसे का अभाव)
   - तीसरे प्रकार की देरीः अस्पताल में तुरंत उपचार उपलब्ध न होना
5. पूछें कि परिवार को आपात्स्थिति हेतु तैयार करने के लिए आशा क्या करती है? उनके उत्तर सुनें और बोर्ड पर, या सफेद कागज़ पर, लिखें। उत्तरों पर चर्चा करें। उत्तरों को तीन प्रकार की देरी से जोड़े।
   संभावित उत्तर निम्न होंगेः
   - प्रसव के दौरान आशा गर्भवती महिला के घर जाती है और गर्भावस्था तथा प्रसव के दौरान में होने वाले खतरनाक लक्षणों के बारे में बताती है। (*इससे **पहले प्रकार की देरी** को रोका जा सकता है*)।
   - आशा, गर्भवती महिला, तथा परिवार के लोग, आपात्स्थिति तथा इसके लिए जो कदम उठाने हैं, उसके लिए तैयार रहते हैं। उन्हें अतिरिक्त पैसा बचा लेना चाहिए। यातायात का साधन तथा किस अस्पताल में जाना है, यह पहले से ही तय कर लेना चाहिए। इसे आपातस्थिति की तैयारी कहते हैं। इससे माँ तथा नवजात शिशु की जान बच सकती है। (*इस तरह, **पहली तथा दूसरी प्रकार की देरी** को रोका जा सकता है*)।
   - यदि प्रसव के समय आशा उपस्थित है और माँ को खतरनाक लक्षणों के बारे पता है, तो वे दोनों मिलकर तय कर सकती है कि यह एक आपात्स्थिति है जिसके लिए तुरंत उपचार की आवश्यकता है। (*इससे **पहले प्रकार की देरी** को रोका जा सकता है*)।
   - आशा परिवार के लोगों को प्रसव से पहले यातायात का साधन उपलब्ध कराने में (आपात्कालीन तैयारी की चर्चा के दौरान), तथा आपातस्थिति में माँ को अस्पताल पहुँचाने में मदद कर सकती है। (*इससे अस्पताल पहुँचने में देरी,– **दूसरी प्रकार की देरी** को रोका जा सकता है*)।
   - आशा परिवार के लोगों के साथ अस्पताल जाकर वहाँ सूचना दे सकती है कि एक आपात्कालीन केस आने वाला है। इससे अस्पताल में प्रतीक्षा करने में व्यर्थ समय नहीं गँवाना पड़ेगा। (*इससे **तीसरे प्रकार की देरी** को रोका जा सकता है*)।
6. बतायें की यद्यपि आपात्कालीन स्थिति गर्भावस्था, प्रसव तथा शिशु जन्म में किसी भी समय आ सकती है, सबसे अधिक खतरा प्रसवपीड़ा, प्रसव, तथा शिशु जन्म के पहले कुछ दिनों से लेकर एक सप्ताह तक होता है। इसलिए आवश्यक है कि परिवार को इसके बारे में पता हो और वह पहले से इसके लिए तैयार हों।
7. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें के आपात्स्थिति में महिला को कहाँ भेजा जाना चाहिए ? प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र पर

अथवा बड़े अस्पताल में ? इस संबंध में चर्चा करें और वस्तुस्थिति की जानकारी दें। बतायें की यदि महिला को ऐसे अस्पताल में ले जाया गया जहाँ उसका उपचार न हो सका, तो व्यर्थ समय नष्ट होगा।

- यदि महिला को अत्यधिक रक्तस्त्राव हो रहा हो तो उसे ऐसे अस्पताल में भेजना चाहिए जिसमें ऑक्सिटोसिन, बोतल (Intravenous fluid) तथा खून चढ़ाया जा सके।
- यदि प्रसव पीड़ा लंबी चल रही है तो महिला को ऐसे अस्पताल भेजना चाहिए जिसमें सर्ज़री (सिज़ेरियन) की सुविधा उपलब्ध हो।
- दौरे पड़ने पर महिला को ऐसे अस्पताल में भेजना चाहिए जिसमें मेंग्निशियम सल्फेट उपलब्ध हो।

प्रशिक्षणार्थियों तथा सुपरवाइज़रों के साथ मिलकर चर्चा करें और ऐसे अस्पतालों की सूची बनाएँ जिनमें आपातकाल में गर्भवती महिलाओं को भेजा जा सके।

आशा को जानकारी होना चाहिए कि

- किस अस्पताल में जाना है?
- कैसे जाना हैं?
- यातायात के लिए सुविधा तथा पैसे उपलब्ध हैं?
- उसे गर्भवती महिला के साथ जाना है ताकि रास्ते में उसकी देख भाल कर सके।
- उसके आसपास कौन कौन से अस्पताल हैं जहाँ, आपात्स्थिति के लिए सुविधा उपलब्ध हैं

सारांश (5 मि.)

- किसी एक प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि आपात्स्थिति से कैसे निपटना है।
- आशाओं से कहें कि, तीन प्रकार की देरियाँ कौनसी हैं और वे क्यों होती हैं इसे एक कागज पर लिखें।
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि अस्पताल समय से पहुँचना क्यों आवश्यक है।

सत्र का मूल्यांकन

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
आपात्स्थितियों के लिए परिवार को तैयार करने की दो विधियाँ बताना	प्रश्नोत्तर	–
तीन प्रकार की देरियों के बारे में समझाना तथा बताना की वे क्यों होती है।	प्रश्नोत्तर, आशा व्दारा सूची बनाना	तीन प्रकार की देरियाँ और वे क्यों होती हैं से संबंधीत प्रत्येक आशा व्दारा बनाई गई सूची
बताना कि आपात्स्थितियों में महिला को अपने क्षेत्र में कहाँ जाना चाहिए।	प्रश्नोत्तर	प्रत्येक आशा के पास ऐसे अस्पतालों की सूची हैं जिनमें आपात्काल में गर्भवती महिलाओं को भेजा जा सके।
बताना कि खतरनाक लक्षण उपस्थित होने पर माताओं की सहायता के लिए आशा को तुरंत क्या करना चाहिए।	प्रश्नोत्तर	–

मोड्यूल 3 : प्रसव तथा जन्मते ही शिशु का अवलोकन

सत्र 6 : प्रसवपीड़ा तथा शिशुजन्म : प्रसव फॉर्म पूरा करना (प्रश्न 1 से 8)

दिवस : 1
समयावधि : 1 घंटा

प्रयोजन

प्रसव फॉर्म का भाग 1 देखना जिससे आशा प्रसवपीड़ा और शिशु जन्म के दौरान भरे जाने वाले प्रसव फॉर्म के पहले भाग (प्रश्न 1 से 8) को ठीक से भर सकें।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएँगी –

1) प्रसव देखना तथा प्रसव फॉर्म के पहले भाग (प्रश्न 1 से 8) को भरना।

सामग्री

- अभ्यासपत्र 1: प्रसव फॉर्म (प्रश्न 1 से 8)
- प्रशिक्षक प्रपत्र 1: केस प्रस्तुति

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अभ्यासपत्र 1 की प्रतियाँ बना लें।

प्रशिक्षण विधि

<u>प्रस्तुति प्रसव फॉर्म भाग 1 (प्रश्न 1 से 8)</u> (35 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को प्रसव फॉर्म बाँटे।
2. एक के बाद एक प्रत्येक प्रश्न पढ़े (प्रश्न 8 तक) उनसे शब्दों के अर्थ पूछें, आवश्यकता हो तो समझाएँ (जैसा विषय–वस्तु बाक्स में दिया गया है)

विषय–वस्तु

भाग 1 के अधिकांश, प्रश्नों के बारे में नीचे बताया गया है। साधारण प्रश्नों जैसे आशा प्रसव के समय महिला के घर कब पहुँची इत्यादि के उत्तर यहाँ नहीं दिए गए है।

➢ **प्रसवपीड़ा शुरू होने का समय** – जब प्रसवपीड़ा के दर्द हल्के हों तथा रूक–रूक कर होने लगे हों (5–5 मिनट पर)। महिलाएँ अक्सर इन हल्के दर्दो पर ध्यान नहीं देती या सोचती हैं – कि ये पेट दर्द है। यह आवश्यक है कि दर्द शुरू होना महिलाएँ जल्दी ही समझ सकें और आशा को सूचित कर सकें।

- **प्रसव किसने कराया** – जिसने प्रसव कराया, फॉर्म में उस पर निशान लगाएँ।
- **शिशु का कौनसा अंग सबसे पहले बाहर आया** – शिशु जब पैदा होता है तो सबसे पहले उसका सिर बाहर निकलता है। यदि कोई अन्य अंग पहले बाहर आए तो इसे 'असामान्य' माना जाता है। फॉर्म में दिये गये विकल्प हैं – सिर/अवलनाल/अन्य भाग। अन्य भाग हाथ, कन्धे, पैर इत्यादि हो सकते है।
- **थैली का फटना और द्रव का रंग** – गर्भ में शिशु एक द्रव की थैली में होता हैं और शिशु के चारों ओर द्रव होता हैं। सामान्यतः प्रसव पीड़ा के दौरान या शिशु जन्म से पहले पानी की थैली फटती हैं।

  थैली फटने पर जो द्रव निकलता है उसके विभिन्न रंग हो सकते हैं – हरा, लाल, पीला, या सफेद (पारदर्शी)। फॉर्म में उस रंग पर निशान लगाएँ जो द्रव से सबसे ज्यादा मिल रहा हो। यदि द्रव सफेद (पारदर्शी) है तो कोई समस्या नहीं। यदि द्रव गाढ़ा और हरा या पीला हो तो शिशु का सिर बाहर निकलते ही शिशु का मुँह, पट्टी वाले कपड़े से अंदर से साफ करें। यदि द्रव का रंग लाल या सफेद (पारदर्शी) हैं तो उसे फॉर्मपर नहीं लिखा जायेगा।
- **जन्म का समय** – जन्म का समय वह होता है – जब पूरा शिशु माँ के पेट से बाहर आ जाए। दिनांक तथा समय लिखे। जन्म भोर/सुबह/दोपहर/शाम/रात जब हुआ हो उस पर गोला लगाए। जन्म का समय घंटा, मिनट तथा सेकिंड दर्ज करे। पहले सेकिंड, फिर मिनट और फिर घंटे लिखे।
- **तत्काल कार्य** शिशु का जन्म होते ही आशा उसे पोंछे और गर्म रखे। यह कार्य किया गया या नहीं इसे फॉर्म पर दर्ज करे।

प्रस्तुति : प्रसव के समय मॉ को अस्पताल भेजना

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. आशा से प्रसव फॉर्म मे दिए गए प्रश्न 2 को देखने को कहे। उसमे वह स्थितियां बतायी गई है जब गर्भवती को प्रसव के समय अस्पताल भेजना चाहिए। यदि ऐसी स्थिती मे तत्कालिक चिकित्सा नही दी गई तो ये मॉ–बच्चे के लिए जानलेवा सिध्द हो सकता है। नीचे दिए गए विषय–वस्तु बॉक्स को देखे।

	खतरे के लक्षण	क्या मॉ को अस्पताल भेजा गया?
1. हल्की प्रसव पीडा शुरू होने के 24 घंटे के अंदर प्रसव नहीं होता हैं।	हॉ / नही	हॉ / नही
2. शिशु के सिर के बजाय शरीर का कोई अन्य भाग पहले बाहर आना।	हॉ / नही	हॉ / नही
3. मॉ को अत्यधिक रक्तस्त्राव	हॉ / नही	हॉ / नही
4. 30 मिनट के अंदर अवलनाल का बाहर न निकलना	हॉ / नही	हॉ / नही
5. मॉ बेहोश है अथवा उसे दौरे आ रहे है।	हॉ / नही	हॉ / नही

2. यदि प्रसव के दौरान उपर्युक्त 5 स्थितीयों से कोई भी देखी गई तो फॉर्म पर दर्ज करे। यह भी लिखे कि क्या माँ को अस्पताल भेजा गया?

अभ्यास : केस प्रस्तुति के आधार पर फॉर्म भरना (20 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

- प्रशिक्षक पढ़कर केस प्रस्तुत करें और आशा प्रसव फॉर्म में लिखती जाए।
- प्रत्येक आशा प्रसव फार्म की अपनी प्रति में पहला भाग भरें (प्रश्न 1–8)।
- 15 मि. के बाद प्रशिक्षक देखें कि फॉर्म ठीक से भरा गया है या नहीं और चर्चा करें।
- किसी की कोई समस्या / शंका हो तो समाधान करें।

सारांश (5 मि.)

- प्रशिक्षणार्थियों से अर्थ पूछें – द्रव की थैली, शिशु के शरीर का पहले बाहर आने वाले अंग।
- निकटतम मिनट में जन्म का समय कैसे लिखा जाए।
- कुछ गलतियाँ हों, तो सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशा की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
प्रसव का अवलोकन तथा प्रसव फॉर्म का पहला भाग भरना, प्रश्न 1 से 8।	केस प्रस्तुति के आधार पर प्रसव फॉर्म भरना।	केस प्रस्तुति के आधार पर आशाओं ने भरे हुए प्रसव फॉर्म

प्रसव फॉर्म

(मृत शिशु जन्म हुआ हो तो भी फॉर्म पूरा भरें)

1) आशा महिला के घर कब पहुँची? दिनांक _____
समय : ____ घंटे____ मि. भोर / सुबह / दोपहर / शाम / रात

2) हल्की प्रसव पीड़ा कब शुरू हुई ? दिनांक _____
समय : ____ घंटे _____ मि. भोर / सुबह / दोपहर / शाम / रात

यदि खतरे के निम्न लक्षण मौजूद हों तो माँ को तुरंत अस्पताल भेजें :

	खतरे के लक्षण	क्या माँ को अस्पताल भेजा गया?
1. हल्की प्रसव पीड़ा शुरू होने के 24 घंटे के अंदर प्रसव नहीं होता है।	हाँ / नहीं	हाँ / नहीं
2. शिशु के सिर के बजाय शरीर का कोई अन्य भाग पहले बाहर आता है।	हाँ / नहीं	हाँ / नहीं
3. माँ को अत्यधिक रक्तस्त्राव होता है।	हाँ / नहीं	हाँ / नहीं
4. 30 मिनट के अंदर अवलनाल का बाहर नहीं निकलना।	हाँ / नही	हाँ / नहीं
5. माँ बेहोश है अथवा उसे दौरे आ रहे हैं।	हाँ / नहीं	हाँ / नहीं

3) प्रसव किसने कराया? दाई / पड़ोसी या परिवार के सदस्य / नर्स / डॉक्टर
नाम _____

4) प्रसव कहाँ कराया गया ? गाँव / शहर का नाम _____
घर / केन्द्र / प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र / जिला अस्पताल / निजी अस्पताल

4अ) प्रसव कैसा था ? सामान्य / सीज़ेरियन

5) शिशु के शरीर का कौन सा अंग पहले बाहर आया ? सिर / नाल / अन्य

6) क्या थैली का द्रव गाढ़ा और हरा / पीला था? हाँ / नहीं

यदि हाँ, तो क्या शिशु के सिर के बाहर निकलते ही पट्टी वाले कपड़े से शिशु का मुँह अंदर से साफ किया गया?	हाँ / नहीं

7) शिशु कब पूरा–पूरा बाहर निकला? तारीख _____
जन्म का समय : भोर / सुबह / दोपहर / शाम / रात
समय : घंटे _____ मिनट _____ सेकिंड _____

8)

तुरंत कार्य	**कार्य किया गया क्या?**
शिशु को पोंछना	**हाँ / नहीं**
शिशु को ढंकना	**हाँ / नहीं**

आशा का नाम _____ तारीख _____

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

सुपरवाईजर के लिए#
सही / गलत
सही / गलत
कार्य किया
सही/ गलत/ लागू नहीं
सही/ गलत/ लागू नहीं
सही/ गलत/ लागू नहीं
सही/ गलत/ लागू नहीं
सही/ गलत/ लागू नहीं
सही / गलत
सही / गलत
सही / गलत
सही / गलत
सही / गलत
सही/ गलत/ लागू नहीं
सही / गलत

यदि आवश्यक तथा संभावित कार्य बिना किसी गलती के किया हो तो 'हाँ' कहें।

केस प्रस्तुति – प्रसव फॉर्म का भाग 1 भरें (प्रश्न 1–8)

- शान्ति 20 वर्ष की है और उसके दूसरे शिशु के जन्म पर प्रसवपीड़ा हो रही है।
- उसे आज सुबह–सुबह प्रसवपीड़ा शुरू हुई।
- आज शुक्रवार 11 जनवरी 2002 है।
- नाश्ते के समय उसके परिवारवालों ने दाई को बुलवाया। दाई ने आशा को शान्ति के घर आने को कहा।
- आप वहाँ 11 बजकर 20 मिनट पर पहुँची। जब आप पहुँची, तो माँ को तेज दर्द शुरू हो गए थे, और योनि से द्रव निकल रहा था। द्रव गाढ़ा था और उसका रंग हरा था।
- दर्द और भी तेज हो गए और लगभग 3 बजे के शिशु का सिर शान्ति की योनिद्वार पर दिखाई देने लगा।
- पहले सिर बाहर निकला, बाद में पूरा शिशु बाहर आया। जैसे ही सिर बाहर आया आपने साफ पट्टी वाले कपड़े से उसका मुँह अंदर से साफ किया।
- शिशु (लड़की) का जन्म घर पर दोपहर में 3 बजकर 21 मिनट पर हुआ।
- आशा ने शिशु को पोंछा। गर्मी पहुँचाने के लिए कपड़े में लपेटा, और तुरंत, केवल स्तनपान कराने के लिए माँ के पास दिया।

नोट : जो जानकारी इस केस में नहीं दी गई है और उसकी ज़रूरत फॉर्म भरने के समय पड़ती है, उसे सामान्य मानकर फॉर्म भरें।

मोड्यूल 3 : प्रसव तथा जनमते ही शिशु का अवलोकन

सत्र 7 : 30 सेकंड और 5 मिनट पर शिशु का अवलोकन करना और प्रसव फॉर्म - (प्रश्न 9अ से 13 भरना)

दिवस : 2
समयावधि : 1 घंटा 45 मि.

प्रयोजन

आशा को जन्म के 30 से. तथा 5 मि. बाद नवजात शिशु का अवलोकन करना और प्रसव फॉर्म प्रश्न 9अ से 13 भरना सिखाना।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी :

1) जन्म के 30 से. और 5 मि. पर शिशु के रोने, साँस लेने, और हाथ–पैर हिलाने संबंधी जानकारी अवलोकन के बाद रिकॉर्ड करना।

2) जानना कि नवजात शिशु जीवित है, हाल का मरा है, या देर का मरा है।

3) पूरा प्रसव फॉर्म ठीक से भर पाना।

सामग्री

- अध्ययनपत्र 1 : मृत शिशु जन्म संबंधी निर्णय लेने हेतु जानकारी
- हर आशा के लिए डिजिटल कलाई घड़ी
- अभ्यासपत्र 1 : केस प्रस्तुति
- अभ्यासपत्र 2 : प्रसव फॉर्म (पूरा)

तैयारी

- प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी के लिये एक डिजिटल कलाई घड़ी तैयार रखें।
- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अध्ययनपत्र 1 तथा अभ्यासपत्र 1 और 2 की प्रतियाँ तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

प्रस्तुति: जन्म के 30 से. और 5 मि. पर क्या–क्या अवलोकन करना है (25 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक बताएँ कि क्या–क्या देखना है (जैसा विषय–वस्तु में दिया है)
2. प्रशिक्षक धीमें रोने, ज़ोर से रोने, हल्की साँस, गहरी साँस, धीमें अथवा तेज हिलने–डुलने की नकल करके दिखाएँ। अगर शिशु रोता नहीं, तो कोई आवाज़ नहीं आती। अगर शिशु साँस नहीं ले रहा, उसकी छाती हिलती नहीं। अगर शिशु हाथ–पैर नहीं चला रहा, वह लूंज–पूंज हो सकता है, उसके हाथ और पैर मुड़े नहीं होते हैं (कोहनी और घुटने मुड़े और शरीर से लगे हुए)।

3. कम से कम 5 उदाहरण दें और फॉर्म भरना सिखाएँ : उदाहरण के लिये, 30 से. पर रोया नहीं, साँस नहीं ली, हाथ–पैर बहुत धीरे हिलाए; 5 मिनट पर धीमें से रोया, हल्की साँस ली, बहुत धीरे हाथ–पैर हिलाए
4. किसी के प्रश्न हों तो उनका समाधान करें।

विषय–वस्तु

प्रसव के बाद शिशु का अवलोकन – क्या देखें :

1) क्या शिशु रो रहा है और कैसे रो रहा है :	**------- रोया नहीं**
	------- धीमे रोया
	------- ज़ोर से रोया
2) क्या शिशु साँस ले रहा है और कैसे साँस ले रहा है :	**------- साँस नहीं ले रहा है**
	------- हल्की साँस ले रहा है
	------- जोर–जोर से साँस ले रहा है
3) क्या शिशु अपने हाथ–पैर हिला रहा है और कैसे :	**------- हाथ पैर नहीं हिला रहा**
	------- धीरे–धीरे हिला रहा है
	------- ज़ोर से हिला रहा है

अभ्यास – प्रसव के बाद 30 से. और 5 मि. का समय कैसे जानना (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. जन्म का समय कैसे देखें और जन्म के बाद 30 से. और 5 मि. का समय कैसे जाने इसकी समीक्षा प्रशिक्षक करें। ना (विषय–वस्तु बाक्स देखें)।
2. प्रशिक्षक अभ्यास के लिये समूह का नेतृत्व करें –
   - पहले प्रसव के बाद 30 से. तय करने का अभ्यास करवाएँ। प्रशिक्षक कहे कि शिशु का जन्म 'अब' हुआ और प्रशिक्षणार्थियों से कहे कि घड़ी में सेकिंड देखें। जब 30 से. हो गए हों, वे हाथ खड़ा करके बताएँगे। इसका अभ्यास कई बार करवाएँ।
   - इसके पश्चात, प्रसव के बाद 5 मि. तय करने का अभ्यास करवाएँ। यदि शिशु का जन्म 2:24 पर हुआ, तो प्रसव के बाद 5 मि. कब होंगे ? (2:29 पर)। इस तरह के कई अभ्यास करवाएँ।
   - फिर 30 से. और 5 मि. का अभ्यास करवाएँ। प्रशिक्षक कहें कि शिशु का जन्म 'अब' हुआ। प्रशिक्षणार्थी अपनी घड़ी देखें और जन्म का समय लिखें। जब 30 से. और 5 मि. हो जाएँ, वे अपना हाथ खड़ा करें, और समय लिख लें।

विषय–वस्तु

यह निश्चित करना कि प्रसव के बाद 30 से. और 5 मि. कब होते हैं

1) शिशु के जन्म से पूर्व तैयार रहें (घड़ी, पैन, प्रसव फॉर्म)
2) जब शिशु का जन्म हों (वह पूरा बाहर आ जाये) तो घंटे, मिनट और सेकिंड में समय लिख लें। याद रखें कि सेकिंड पहले लिखने है।
3) जब 30 सेकिंड हो जायें, तो शिशु का अवलोकन करें। जो देखा, उसे प्रसव फॉर्म में लिख लें।
4) जन्म के समय के 5 मि. बाद फिर से शिशु का अवलोकन करें और उसे प्रसव फॉर्म में लिख दें।

उदाहरण : मीरा ने एक शिशु को सुबह 5 : 31 : 05 पर जन्म दिया।

- आशा को पहला निरीक्षण कितने बजे करना चाहिए ?
  (उत्तर : 30 से. के बाद, जब समय होगा 05 : 31 : 35)
- आशा को दूसरा निरीक्षण कब करना चाहिए ?
  (उत्तर : 5 मि. के बाद, जब समय होगा सुबह 05 : 36 : 05)

प्रस्तुति – प्रसव फॉर्म के अतिरिक्त प्रश्न (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि मृत शिशु जन्म क्या है (यह पिछले मोड्यूल में बताया जा चुका है)? *(उत्तर – यदि गर्भकाल 6 महीने 15 दिन से अधिक हो और जन्म पर शिशु न रो रहा हो, न साँस ले रहा हो, और न हाथ–पैर हिला रहा हो)*
2. प्रशिक्षक पूछें कि हाल के मरे और देर के मरे शिशु में क्या अन्तर है ?
   (उत्तर –हाल का मरा शिशु सामान्य शिशु जैसा लगता है; देर के मरे शिशु की खाल उतर रही होती है और इसमें सड़न पैदा हो जाती है)
3. सभी प्रशिक्षणार्थियों को अध्ययनपत्र 1: 'मृत शिशु जन्म संबंधी निर्णय लेना', देखने को कहें। यह एक मार्गदर्शिका है निश्चित करने के लिए कि शिशु जीवित अथवा मृत पैदा हुआ ।
4. प्रशिक्षणार्थियों के साथ समीक्षा करें, उनके प्रश्नों के उत्तर दें।
5. कुछ उदाहरण देकर पूछें कि शिशु मृत है अथवा जीवित –
   - शिशु का जन्म 12:01 पर हुआ और 30 से. के बाद धीमी साँस ले रहा है, पर न रो रहा है और न ही हिल–डुल रहा है। 12:06 बजे न तो शिशु रो रहा है, न हिल–डुल रहा है, न साँस ले रहा है। क्या बच्चा मृत शिशु जन्म है ? (*नहीं*)। क्या वह जीवित पैदा हुआ था ? (*हाँ*)
   - शिशु ृाम 08:58 पर पैदा हुआ। जन्म के 30 से. बाद न तो वह रो रहा है, न साँस ले रहा है और न हिल–डुल रहा है। 09:03 पर वह धीमी साँस ले रहा है। क्या यह मृत शिशु जन्म है ? (*नहीं*)। क्या शिशु जीवित है ? (*हाँ*)।
   - शिशु सुबह 11:02 बजे पैदा हुआ। वह जन्म के 30 से. और 5 मि. बाद भी न रोया, न साँस ली और न ही हिला–डुला। वह देखने में ठीक–ठाक है। क्या वह जीवित है ? (*नहीं*) । वह हाल का मरा है या देर का मरा है ? (*हाल का मरा*)।
6. विषय–वस्तु में दिए गए नये शब्द देखें और चर्चा करें।

7. रिकॉर्ड करें कि मृत शिशु लड़का है या लड़की।

विषय–वस्तु

अतिरिक्त प्रश्न

- **पैदा हुए बच्चों की संख्या :** कभी–कभी गर्भवती महिला के गर्भ में एक से ज्यादा शिशु होते हैं। यदि दो शिशुओं का जन्म हुआ हो तो '2' पर और यदि तीन का जन्म हुआ है तो '3' पर निशान लगाएँ।
- **अवलनाल बाहर निकलने का समय :** जब अवलनाल पूरी की पूरी बाहर निकल आए तो समय घंटे और मिनट में लिख लें।
- **विशेष बातें :** यहाँ पर शिशुजन्म से संबंधित कुछ विशेष जानकारी हो तो लिखें। उदाहरण के लिए यदि अवलनाल बाहर आते समय बहुत ज्यादा रक्तस्राव हुआ हो, तो लिख लें।

केस प्रस्तुति / मूल्यांकन (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक अभ्यासपत्र 1 तथा 2 सभी प्रशिक्षणार्थियों को बाँटे और केस प्रस्तुति पढ़कर सुनाएँ।
2. सब प्रशिक्षणार्थी प्रसव फार्म, अभ्यासपत्र 2 पूरा अपने आप भरें।
3. प्रशिक्षणार्थी एक दूसरे का फॉर्म देखकर गलतियाँ सुधारें।
4. कक्षा में केस प्रस्तुति की समीक्षा करें तथा प्रसव फॉर्म को किस प्रकार भरा जाए, यह बताएँ।
5. प्रशिक्षक मूल्यांकन के लिये सब फॉर्म इकट्ठे कर लें।

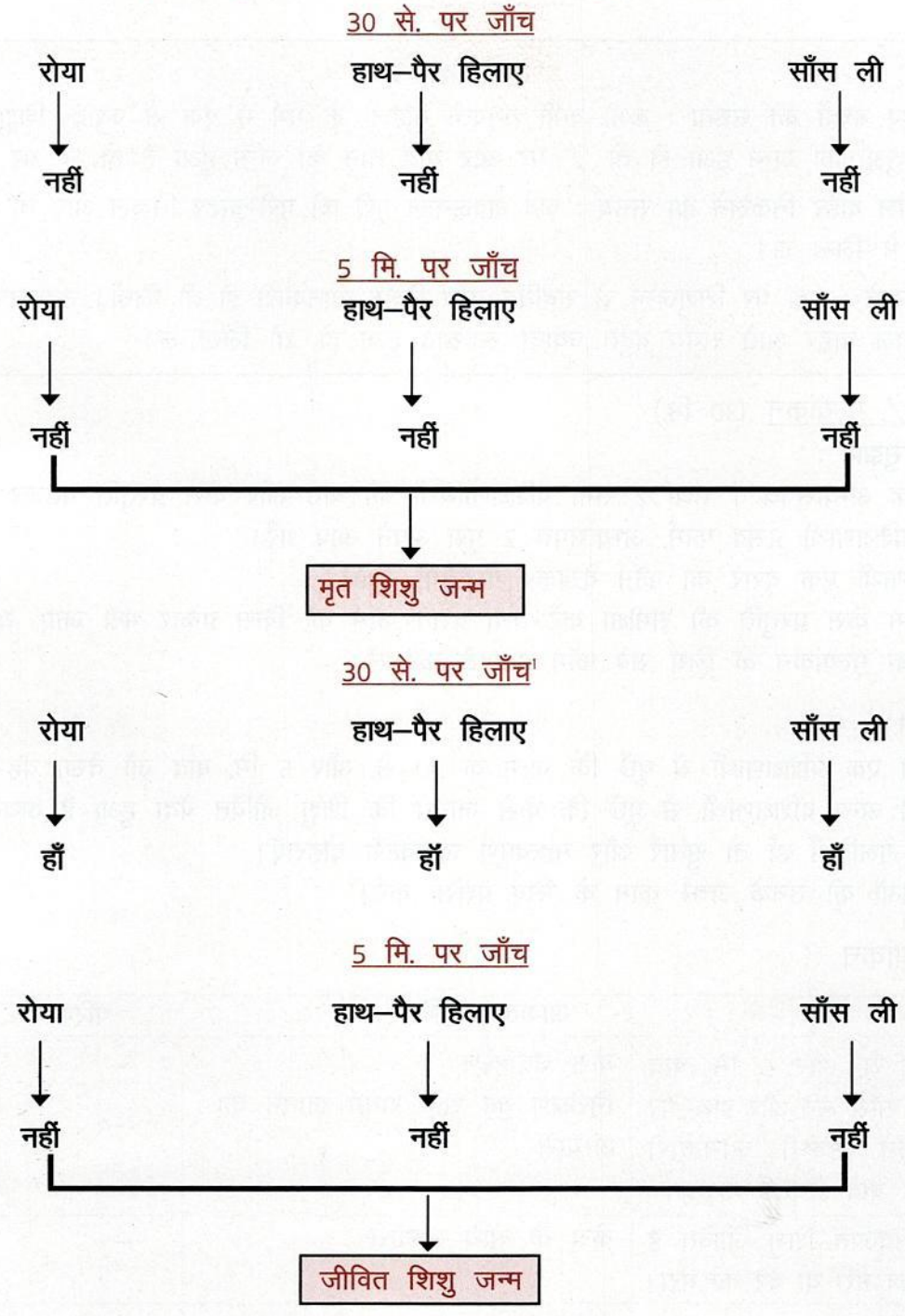
सारांश (5 मि.)

- किसी एक प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि जन्म के 30 से. और 5 मि. बाद जो देखा वह बताएँ।
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि कैसे जानेंगे कि शिशु जीवित पैदा हुआ है अथवा मृत।
- कुछ गलतियाँ हों तो सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
जन्म के 30 से. और 5 मि. बाद शिशु के रोने, साँस लेने और हाथ–पैर हिलाने–डुलाने संबंधी जानकारी अवलोकन के बाद रिकॉर्ड करना।	केस उदाहरण निरीक्षण का सही समय जानने का अभ्यास	–
जानना कि नवजात शिशु जीवित है अथवा हाल का मरा या देर का मरा।	केस के साथ अभ्यास	–
पूरा प्रसव फॉर्म ठीक से भर पाना।	प्रत्येक आशा केस प्रस्तुति के आधार पर प्रसव फॉर्म पूरा सही भरे	आशाओं ने भरें हुए प्रसव फॉर्म

मृत शिशु जन्म संबंधी निर्णय लेने हेतु जानकारी



[1] बच्चे को जीवित शिशु जन्म कहने के लिए 30 से. के अवलोकन में एक हाँ भी काफी हैं। उदाहरण – यदि शिशु 30 से. पर साँस ले रहा था पर न तो रो रहा था, या हाथ पैर हिला रहा था और 5 मि. पर न तो वह साँस ले रहा था, हाथ पैर हिला रहा था, या रो रहा था – फिर भी इसे जीवित शिशु जन्म ही कहेंगे।

केस प्रस्तुति : प्रसव फॉर्म भरना

दाई ने आपको गीता के प्रसव के लिए बुलाया। 10 दिसंबर 2003 का रविवार का दिन था। आप वहाँ सुबह 3 बजे पहुँच गई।

- गीता ने बताया कि उसे सूरज डूबते ही दर्द होने शुरू हो गए थे।
- वह अस्पताल नहीं गई और आधी रात में उसने दाई को बुलवाया।
- जब तक आप पहुँची, उसे बहुत तेज प्रसवपीड़ा हो रही थी, और शिशु बिल्कुल बाहर आने को था।
- अचानक पानी की थैली (झिल्ली) फट गई।
- द्रव का रंग सफेद / पारदर्शी था।
- शिशु का सिर दिख रहा था।
- शिशु का जन्म 5:06:15 बजे हुआ।
- आपने शिशु का अवलोकन किया (30 से. पर)।
- शिशु धीमें–धीमें रोया। वह साँस ठीक से ले रहा था और अपने हाथ–पैर ज़ोर–ज़ोर से चला रहा था।
- आपने शिशु को पोंछा, कपड़े में लपेटा, और स्तनपान शुरू करवाने को माँ से कहा।
- 5:11 बजे (प्रसव के 5 मि. बाद) आपने शिशु की फिर जाँच की। इस बार वह ज़ोर–ज़ोर से रो रहा था, साँस भी तेजी से ले रहा था और हाथ–पैर भी ज़ोर से चला रहा था। यह सामान्य शिशु था।
- गीता ने सुना था कि शिशु को जल्दी ही स्तनपान कराना चाहिए, इसलिए उसने शिशु को स्तनपान कराना शुरू किया।
- अवलनाल 5:20 पर बाहर आई। इधर दाई ने सफाई शुरू की, उधर गीता शिशु को ठीक से दूध भी पिलाने लगी।

नोट : जो जानकारी इस केस में नहीं दी गई है और उसकी ज़रूरत फॉर्म भरने के समय पड़ती है तो उसे सामान्य मानकर फॉर्म भरें।

प्रसव फॉर्म

(मृत शिशु जन्म हुआ हो तो भी फॉर्म पूरा भरें)

सुपरवाईजर के लिए#

1) आशा महिला के घर कब पहुँची? दिनांक _____
समय : ____ घंटे____ मि. भोर / सुबह / दोपहर / शाम / रात — सही / गलत

2) हल्की प्रसव पीड़ा कब शुरू हुई ? दिनांक _____
समय : ____ घंटे _____ मि. भोर / सुबह / दोपहर / शाम / रात — सही / गलत

यदि खतरे के निम्न लक्षण मौजूद हों तो माँ को तुरंत अस्पताल भेजें :

	खतरे के लक्षण	क्या माँ को अस्पताल भेजा गया?	कार्य किया
1. हल्की प्रसव पीड़ा शुरू होने के 24 घंटे के अंदर प्रसव नहीं होता है।	हाँ / नहीं	हाँ / नहीं	सही/ गलत/ लागू नहीं
2. शिशु के सिर के बजाय शरीर का कोई अन्य भाग पहले बाहर आता है।	हाँ / नहीं	हाँ / नहीं	सही/ गलत/ लागू नहीं
3. माँ को अत्यधिक रक्तस्त्राव होता है।	हाँ / नहीं	हाँ / नहीं	सही/ गलत/ लागू नहीं
4. 30 मिनट के अंदर अवलनाल का बाहर नहीं निकलना।	हाँ / नही	हाँ / नहीं	सही/ गलत/ लागू नहीं
5. माँ बेहोश है अथवा उसे दौरे आ रहे हैं।	हाँ / नहीं	हाँ / नहीं	सही/ गलत/ लागू नहीं

3) प्रसव किसने कराया? दाई / पड़ोसी या परिवार के सदस्य / नर्स / डॉक्टर — सही / गलत
नाम _____

4) प्रसव कहाँ कराया गया ? गाँव / शहर का नाम _____ — सही / गलत
घर / केन्द्र / प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र / जिला अस्पताल / निजी अस्पताल

4अ) प्रसव कैसा था ? सामान्य / सीज़ेरियन — सही / गलत

5) शिशु के शरीर का कौन सा अंग पहले बाहर आया ? सिर / नाल / अन्य — सही / गलत

6) क्या थैली का द्रव गाढ़ा और हरा / पीला था? हाँ / नहीं — सही / गलत

यदि हाँ, तो क्या शिशु के सिर के बाहर निकलते ही पट्टी वाले कपड़े से शिशु का मुँह अंदर से साफ किया गया? हाँ / नहीं — सही/ गलत/ लागू नहीं

7) शिशु कब पूरा–पूरा बाहर निकला? तारीख _____ — सही / गलत
जन्म का समय : भोर / सुबह / दोपहर / शाम / रात
समय : घंटे _____ मिनट _____ सेकिंड _____

आशा का नाम _____ तारीख _____

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

यदि आवश्यक तथा संभावित कार्य बिना किसी गलती के किया हो तो 'हाँ' कहें।

8) **तुरंत कार्य**

	कार्य किया गया क्या?
शिशु को पोंछना	**हाँ / नहीं**
शिशु को ढंकना	**हाँ / नहीं**

9–अ) जन्म के समय शिशु का निरीक्षण करें

	30 से. पर	5 मि. पर
क) रोना	नहीं/धीरे/ज़ोर से	नहीं/धीरे/ज़ोर से
ख) साँस लेना	नहीं/धीरे/ज़ोर से	नहीं/धीरे/ज़ोर से
ग) हाथ पैर हिलाना	नहीं/धीरे/ज़ोर से	नहीं/धीरे/ज़ोर से

9–ब) निदान – सामान्य शिशु जन्म / मृत शिशु जन्म

9–क) यदि मृत शिशु जन्म था तो – हाल का मरा / देर का मरा

10) शिशु का लिंग – पुरूष / स्त्री

11) जन्में शिशुओं की संख्या – 1 / 2 / 3

12) **कार्य**

प्रसव के तुरंत बाद माँ को कुछ पीने को दें हाँ / नहीं

13) अवलनाल पूरी तरह बाहर आने का समय ? घं.____ मिनट ____

जन्मतेही तुरंत स्तनपान करने से माँ का रक्तस्त्राव कम होता हैं तथा अवलनाल जल्दी बाहर आती हैं

14) **कार्य**

शिशु को ढंकना	**हाँ / नहीं**
माँ के पास रखना	**हाँ / नहीं**
तुरंत केवल स्तनपान	**हाँ / नहीं**

15) जो अन्य विशेष बात देखी गई हो / टिप्पणी / निरीक्षण

_____

_____

सुपरवाईजर के लिए#

सही/ गलत/ लागू नहीं

सही/ गलत/ लागू नहीं

शिशु जब बाहर आया तब आशा माँ के पास में उपस्थित थी

सही/ गलत/ लागू नहीं

सही / गलत

सही / गलत

सही/ गलत/ लागू नहीं

सही / गलत

सही/ गलत/ लागू नहीं

सही/ गलत/ लागू नहीं

सही/ गलत/ लागू नहीं

अन्य विशेष बातें

_____

_____

यदि आवश्यक तथा संभावित कार्य बिना किसी गलती के किया हो तो 'हॉ' कहें।

सुपरवाइज़र के लिए

फॉर्म जाँचने वाले का नाम _____ दिनांक _____

दाई तथा माँ से फॉर्म में दिए गए प्रश्न पूछें और यदि उनके द्वारा दी गई जानकारी फॉर्म में दी गई जानकारी से अलग हो, तो उसे यहाँ लिख लें

दाई से प्राप्त जानकारी _____

_____

_____

माँ से प्राप्त जानकारी _____

_____

_____

शिशु जब बाहर आया तब आशा माँ के पास वास्तव में उपस्थित थी ? हाँ/नहीं

यदि 'नहीं' तो उपस्थित न होने का कारण लिखें _____

_____

क्या फॉर्म पूरा और सही भरा गया है ? हाँ / नहीं

हस्ताक्षर

_____

मोड्यूल 4 : नवजात शिशु की पहली जाँच

सत्र 1 : आशा की निजी स्वच्छता तथा हाथ धोने की प्रक्रिया।

दिवस : 2
समयावधि : 1 घंटा

प्रयोजन

ठीक प्रकार से हाथ धोने का महत्व समझाना तथा उचित देख–रेख में आशा को इसका अभ्यास करवाना (जैसा कि हाथ धोने संबंधी जाँच–सूची में दिया है)।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1) समझा पाना कि हाथों को साबुन और पानी से धोना क्यों ज़रूरी है।
2) उन अवसरों की सूची बनाना जब हाथों को धोना चाहिए।
3) हाथ धोने संबंधी जाँच–सूची के अनुसार ही हाथ धोना।
4) समझा पाना कि एक आशा के लिए ज़रूरी निजी स्वच्छता की दो आदतें क्या होनी चाहिये।

सामग्री

- पानी
- साबुन
- ब्रुश (ऐच्छिक)
- बाल्टी
- मग
- सफेद तसला
- अध्ययनपत्र 1 और अभ्यासपत्र 1 : हाथ धोने संबंधी जाँच–सूची

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अध्ययनपत्र 1 की पर्याप्त प्रतियाँ तैयार रखें।
- ऊपर दिया हुआ सारा सामान प्रदर्शन तथा अभ्यास के लिए इकट्ठा कर लें। हर टोली के लिए साबुन, पानी, मग, बाल्टी तथा तसले का एक सेट ज़रूरी होगा। ऐसे 3 से 4 सेट तैयार कर लें।

प्रशिक्षण विधि

<u>प्रदर्शन</u> (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. बताएँ कि ठीक से हाथ धोना क्यों ज़रूरी है (विषय–वस्तु बाक्स देखें)।
2. समझाएँ कि साफ दिखाई देने वाले हाथों में भी गंदगी छिपी होती है। एक प्रशिक्षणार्थी के हाथ सफेद तसले में धुलवाएँ। हाथ साफ तो दिखाई दे रहे थे, पर तसले का पानी हाथों में छिपी धूल और मैल

से गंदा हो गया। आशाओं को समझायें कि हाथ गंदे रखने से बीमारी होती है।

विषय–वस्तु :

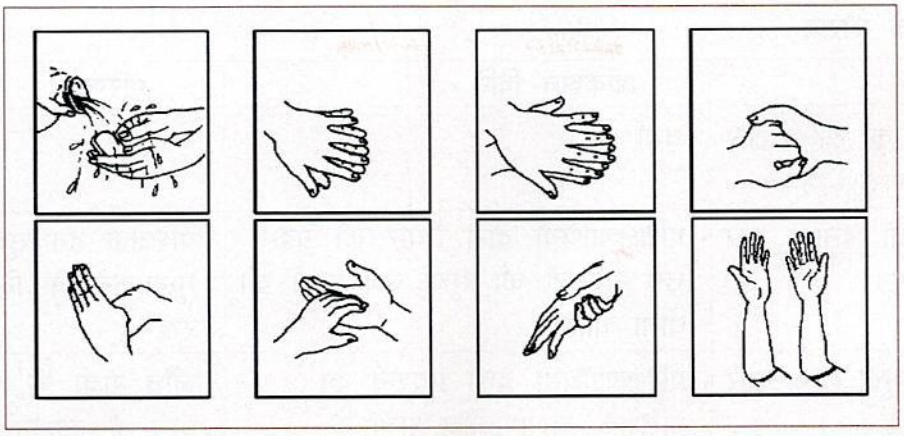
- **हाथ धोने का महत्व :** अच्छी तरह से और बार–बार हाथ धोना संक्रमण के कारण होने वाली बीमारियों को कम करने का सबसे अच्छा तरीका है।
- **हाथ कब–कब धोएँ ? :** शौच जाने के बाद, खाना बनाने के बाद, और नवजात शिशु को छूने से पहले हाथ अच्छी प्रकार से धोने चाहियें। इसका मतलब यह है कि जब आप नवजात शिशु की देखभाल के लिए किसी घर में जाएँ, तो शिशु को छूने से पहले हाथ भलीभांति धोएँ।
- **हाथ ऊपर और कोहनी नीचे करके क्यों सुखाएँ ? :** इस तरह से कीटाणु और पानी कोहनी से नीचे गिर जाते है और हाथ/उँगलियाँ साफ बने रहते हैं। हाथ हवा में सुखाना ही सबसे अच्छा तरीका है क्योंकि साफ दिखने वाले हाथ पोंछने के कपड़े में भी कीटाणु हो सकते हैं।

3. आशाओं से कहे कि वे अध्ययनपत्र 1 हाथ धोने संबंधी जाँच सूची देखें।
4. सहायक के साथ या सहायक साथ नहीं हो तो हाथ धोने संबंधी जाँच सूची का चौथा कदम किस प्रकार करें, यह दिखाएँ ।
   - यदि कोई सहायक साथ है, तो वह हाथ पर ऊपर से पानी डालें (हाथ ऊपर हों और कोहनी नीचे)
   - यदि सहायक साथ नहीं है, तो हाथ कम गहरे तसले में डुबोएँ तथा तुरंत ऊपर उठा लें (हाथ ऊपर और कोहनी नीचे)
5. बताएं कि बारिश के दिनों मे हाथ जल्दी सुखाने के लिए आशा चुल्हे के पास खड़ी रह सकती है।
6. ठीक–प्रकार से हाथ धोना सिखाने का प्रदर्शन करें। बोल–बोलकर पढ़ती जाएँ और करके दिखाती जाएँ।
7. हवा मे हाथ सुखाएँ (इसे 5 मि. तक का समय लग सकता है)।
8. हाथ धोने का निरीक्षण तथा मूल्यांकन करते समय प्रशिक्षक जाँच सूची का प्रयोग करे। प्रशिक्षणार्थी निजी अभ्यास तथा साथी प्रशिक्षणार्थिओं के अभ्यास का निरीक्षण करते समय भी जाँच सूची का प्रयोग करें।

विषय–वस्तु

हाथ धोने संबंधी जाँच–सूची

1. हाथ धोने से पहले चूड़ियाँ और घड़ी उतार लें।
2. साफ पानी से कोहनी तक हाथ गीले करें।
3. साबुन लगायें, हाथ, और खास तौर से नाखून, तथा कोहनी तक अच्छी तरह से रगड़ें।
4. साफ पानी से हाथ धोयें।
5. हाथ ऊपर और कोहनी नीचे करके सुखायें।
6. इसका ध्यान रहे कि हाथ धोने के बाद जमीन, मिट्टी, और गंदी चीजों मे हाथ न लगे ।



अभ्यास/मूल्यांकन (35 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. सबको 3 या 4 छोटे समूहों में बाँटें – हर समूह को एक बाल्टी, पानी, मग तथा साबुन दें।
2. प्रत्येक आशा हाथ धोने का अभ्यास करे। जाँच–सूची में दिये निर्देशों को एक आशा पढ़ती जाए और दूसरी उसके अनुसार हाथ धोने का अभ्यास करे। प्रशिक्षक बिना किसी सहायता के हाथ धोने का प्रदर्शन करे।
3. प्रशिक्षक कमरे में घूम–घूम कर आवश्यकतानुसार सहायता करें।

आशा की निजी स्वच्छता

- ✓ नवजात शिशु के घर पर दौरे पर जाते समय आप खुद साफ सुथरी होकर घर से निकलें।
- ✓ अगर आप खुद बीमार हों (खाँसी, जुकाम, बुखार, दस्त, त्वचा के रोग), तो नवजात शिशु के घर का दौरा न करें।
- ✓ अगर आपको खाँसी या छींक आए, तो अपना मुँह ढक लें। जुकाम के कीटाणु खाँसते या छींकते समय हमारे मुँह और नाक से हवा मे जाते हैं, और हाथ पर भी लगते हैं।
- ✓ शौच जाने के बाद, खाना बनाने के पहले, और नवजात शिशु को छूने से पहले हाथ अच्छे प्रकार से धोने चाहिए।
- ✓ अगर आपको खाँसी या जुकाम है, तो हाथ बार बार धोइए, विशेषकर नाक साफ़ करने के बाद।
- ✓ हाथ धोने के बाद ज़मीन, मिट्टी, और गंदी चीजों मे हाथ न लगे, इसका ध्यान रहे।

सारांश (10 मि.)

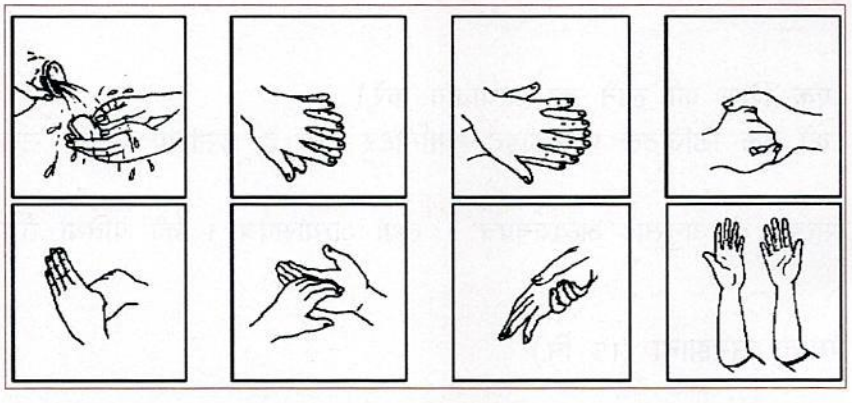
- हाथ 'कब–कब' धोने चाहिए? – यह आशाओं को कागज़ पर लिखने को कहें। हाथ धोने के बारे में आशाओं कि समझ का मूल्यांकन करने के लिए आशाओं के लिखें कागज़ इकट्ठा कर लें।
- किसी और आशा से निजी स्वच्छता के बारे मे 2 बातें बताने को कहें।
- किसी प्रशिक्षणार्थी से कहें कि वह जाँच–सूची के अनुसार हाथ धोकर दिखाए।
- कुछ गलतियाँ हों तो सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी को दोहराएँ।
- उनके अच्छे काम के लिए आशाओं की प्रशंसा करें।

मूल्यांकन : अभ्यास के दौरान

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
समझा पाना कि हाथों को साबुन और पानी से धोना क्यों ज़रूरी है।	चर्चा	–
उन अवसरों की सूची बनाना जब हाथों को धोना चाहिए।	प्रशिक्षणार्थियों द्वारा तैयार की गई उन अवसरों की सूची जब हाथों को धोना चाहिए।	प्रशिक्षक इन सूचीयों को मूल्यांकन कि लिए संभालकर रखें
हाथ धोने संबंधी जाँच सूची के अनुसार ही हाथ धोना।	प्रशिक्षणार्थियों द्वारा प्रदर्शन का प्रशिक्षक व्दारा, जाँच सूची के अनुसार निरीक्षण, मूल्यांकन	जाँच सूची के अनुसार हाथ धोने के प्रदर्शन में प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी के अंक
समझा पाना कि एक आशा के लिए ज़रूरी निजी स्वच्छता की दो आदतें क्या होनी चाहिये।	प्रश्नोत्तर	–

हाथ धोने संबंधी जाँच–सूची

	कितनी बार अभ्यास किया										
जाँच–सूची	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. हाथ धोने से पहले चूड़ियाँ और घड़ी उतार लें।											
2. साफ पानी से कोहनी तक हाथ गीले करें।											
3. साबुन लगायें, हाथ, और खास तौर से नाखून, तथा कोहनी तक अच्छी तरह से रगड़ें।											
4. साफ पानी से हाथ धोएँ।											
5. हाथ ऊपर और कोहनी नीचे करके सुखायें।											
6. इसका ध्यान रहे कि हाथ धोने के बाद जमीन, मिट्टी, और गंदी चीजों मे हाथ न लगे।											



ध्यान रहे : हाथ धोने का अवलोकन करते समय जाँच सूची का प्रयोग करें।

जब कोई कदम सही तरीके से उठाया गया है, तो उसके सामने ✓ चिन्ह लगाएँ।

जब कोई कदम गलत तरीके से उठाया गया है, तो उसके सामने × चिन्ह लगाएँ।

जिस कदम पर ज्यादा × चिन्ह आएँ, उसपर विशेष ध्यान दें – ऐसा करने से कार्य कुशलता बढ़ेगी।

आशा का नाम _____ तारीख _____

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

मोड्यूल 4 : नवजात शिशु की पहली जाँच

सत्र 2 : नवजात शिशु का तापमान मापना

दिवस : 2
समयावधि : 1 घंटा 25 मि.

प्रयोजन

डिजीटल थर्मामीटर को पढ़ना तथा शिशु का तापमान मापने के लिए उसका प्रयोग करना सिखाना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1) नवजात शिशु के शरीर का तापमान नापने के लिए डिजीटल थर्मामीटर का सही प्रयोग करना।

सामग्री

- डिजिटल फ़ैरनहाइट / सेंटीग्रेड थर्मामीटर
- छोटे शिशु या बच्चे (अगर संभव हो तो)
- अध्ययनपत्र 1 तथा अभ्यासपत्र 1 : तापमान जाँच सूची

तैयारी

- इस सत्र के लिये एक शिशु को लाने का आयोजन करें।
- प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को एक डिजिटल फैरनहाइट थर्मामीटर देना है, इसलिए पर्याप्त संख्या मे थर्मामीटर तैयार रखें।
- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अध्ययनपत्र 1 तथा अभ्यासपत्र 1 की प्रतियां तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

प्रस्तुति : थर्मामीटर का पैमाना समझाना (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि क्या वे फ़ैरनहाइट तथा सेंटीग्रेड पैमाने के बारे में जानते हैं? उनके उत्तर सुनें। वे कौन से पैमाने से परिचित है, यह जाने। उन्हे बताएँ कि हम फ़ैरनहाइट पैमाने का प्रयोग करने वाले हैं।
2. उन्हें फैरनहाइट पैमाने के बारे में बताएँ –
   32°फै. (0°सें) = बर्फ जमने का तापमान
   212°फै.(100°सें) = उबलते पानी का तापमान
   98.6°फै.(37°सें) = मनुष्य (नवजात शिशु) के शरीर का तापमान
3. थर्मामीटर के तापमान पैमाने 96°फै (35.6°सें) से 104°फै.(40°सें) का चित्र ब्लैकबोर्ड पर बनाकर दिखाएँ। कोई भी दो नंबरों के बीच डिग्री का 1/10 भाग दर्शाने के लिए 9 निशान होने चाहिये। (विषय–वस्तु बाक्स देखें)

4. बताएँ कि थर्मामीटर में सामान्यतः 91°फै. (32.8°सें.)–105°फै(40.6°सें) तक निशान बने होते हैं।
5. एक प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि कितना तापमान होने पर ऐसा कहते हैं कि हमें बुखार हो गया।

विषय–वस्तु

फ़ैरनहाइट पैमाना

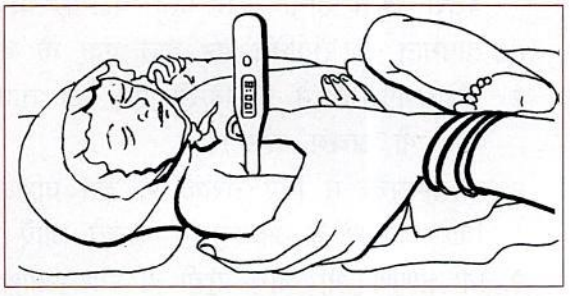
96.....97.....98.....99.....100.....101.....102.....103.....104.....

- प्रत्येक निशान (बिन्दु) डिग्री का 1/10 भाग दर्शाता है।
- 97°फै (36.1°सें) – 98.6°फै (37.0°सें) का तापमान सामान्य माना जाता है।
- नवजात शिशुओं/बच्चों में 99°फै (37.2°सें) से अधिक तापमान और बड़ों में 100°फै (37.8°सें) से अधिक तापमान बुखार माना जाता है।
- डिजिटल थर्मामीटर के अन्दर तापमान दिखाई देता है – उदाहरण के लिए, 98.2 या 101.8 आदि।

प्रदर्शन (20 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. थर्मामीटर बाँटें – इस थर्मामीटर का तापमान नापने हेतू प्रयोग बगल में ही किया जाता हैं। मुँह अथवा मलाशय (रैक्टम) में इसका प्रयोग नहीं किया जाता।
2. थर्मामीटर के भाग दिखाएँ – नुकीला हिस्सा बगल में लगाया जाता है (मुँह अथवा मलाशय (रैक्टम) में नहीं) और बाकी हिस्से में शरीर का तापमान दिखाई देता है।
3. आशाओं से कहें कि वे अध्ययनपत्र 1 : तापमान वाली जाँच सूची को देखें।



4. जाँच सूची में दी गई जानकारी एक के बाद ऊँची आवाज़ में पढें। प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे अपनी–अपनी प्रतियाँ देख कर साथ–साथ पढ़ें।

विषय–वस्तु

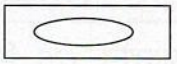
तापमान की जाँच–सूची

1. डिब्बे से थर्मामीटर बाहर निकालें और चौड़े हिस्से की तरफ से पकड़ें। स्पिरिट मे भिगोए रूई के फोहे से नुकीला चमकीला हिस्सा पोछें।
2. थर्मामीटर को चालू करने के लिए उसका गुलाबी बटन एक बार दबाएँ। थर्मामीटर के बीच के भाग (खिड़की) में "188.8" अंक चमकने लगेगा। इसके बाद 3 सेकंड तक थर्मामीटर में पिछली बार लिया गया तापमान दिखाई देगा। उसके बाद जहाँ नंबर दिखाई दिए थे, वहाँ 3 छोटी लाईने (– – –) और दाहिने हाथ पर ऊपर की ओर "F" चमकने लगेगा।
3. थर्मामीटर ऊपर की तरफ़ और चमकने वाला नुकीला भाग बगल में बीचोंबीच रखें। उसके बाद हाथ नीचे कर के थर्मामीटर को दबा दें। इस स्थिति को बदलें नहीं।
4. जब थर्मामीटर शरीर का तापमान ले रहा होगा, उस दौरान प्रत्येक 4 से. बाद 'पीं–पीं' की आवाज आएगी।

थर्मामीटर को बगल में शरीर का तापमान नापने में लगभग 4 मि. का समय लगता है। जब आपको तीन बार लगातार 'पीं–पीं' की आवाज सुनाई दे तो बीच में F की तरफ देखें। यदि F आता–जाता दिखाई दे और बीच के आँकड़े बदल रहे हों, तो थर्मामीटर बगल में ही रहने दें। जब F कायम दिखाई दे और आँकडे बदलना बंद हो जायें, तो थर्मामीटर बगल से निकाल लें।

5. थर्मामीटर हटा कर उसकी खिड़की में तापमान पढ़ें।
6. फॉर्म में तापमान लिख दें।
7. एक बार गुलाबी बटन दबाकर थर्मामीटर बन्द कर दें।
8. थर्मामीटर का नुकीला हिस्सा स्पिरिट मे भिगोए रूई के फोहे से पोंछ लें।
9. थर्मामीटर को उसके डिब्बे में रख दें।

5. बताएँ कि थर्मामीटर की बैटरी लगभग 3 साल चलती है। यदि थर्मामीटर में ऐसा दिखे, तो समझ जाएँ कि बैटरी खत्म हो गई है और नई बैटरी डालनी पड़ेगी। सुपरवाईज़र को यह बताएँ। यदि आप कोई अन्य प्रकार के थर्मामीटर का प्रयोग कर रहें हैं, तो उसकी बैटरी खत्म होना कैसे पता चलेगा, यह प्रशिक्षणार्थियों को समझाएँ।



6. तापमान से संबंधित हर बात एक के बाद एक बताएँ और शंकाओं का समाधान करें।
7. प्रशिक्षणार्थियों में से किसी एक का तापमान मापने के लिये बुलायें (यदि शिशु या छोटा बच्चा हो तो और भी अच्छा रहेगा)।
8. जाँच–सूची में दिए तरीके से इस प्रशिक्षणार्थी का तापमान लें। प्रशिक्षणर्थियों को करके दिखाते समय विधि को ऊँची आवाज़ में बोलते जाएँ।
9. प्रशिक्षणार्थी भी जाँच–सूची से साथ–साथ पढ़ती जाएँ। गर्मी के दिनों में थर्मामीटर वातावरण की गर्मी से ही 99 से ज़्यादा तापमान दिखा सकता है। अक्सर दोपहर में ऐसा होता है कि गुलाबी बटन दबाकर थर्मामीटर को चालू किए जाने पर ही तभी वह 99 से ज़्यादा तापमान दिखाने लगता है। ऐसे समय थर्मामीटर की खिडकी में 3 लाईनें (– – –) दिखने के लिए थर्मामीटर का चमकीला–नुकीला हिस्सा ठंडे पानी में रखें। ठंड के दिनों में थर्मामीटर शुरू करने के बाद भी खिडकी में कुछ न दिखता हो तो थर्मामीटर के चमकीले नुकीले हिस्से को हल्के हाथ से रगड़ कर थोड़ा गर्भ करने की आवश्यकता पड़ सकती है।

अभ्यास तथा मूल्यांकन (45 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों को दो–दो के जोड़ों में बाँट दें।
2. जोड़ी में से प्रत्येक आशा जाँच–सूची की सहायता से एक–दूसरे का तापमान ले।
3. जोड़ीदार बदल–बदल कर तापमान लेने का अभ्यास करें।
4. यदि प्रशिक्षण के दरम्यान किसी आशा का बच्चा उपस्थित है, तो प्रशिक्षणार्थियों को उस पर तापमान लेने का अभ्यास करने का अवसर दें।
5. हर प्रशिक्षणार्थी कम से कम 5 लोगों का तापमान मापें। जब एक प्रशिक्षणार्थी तापमान माप रही हो, तब

बाकी प्रशिक्षणार्थी जाँच सूची में हर कदम को देखकर, सही हुई या गलत, रिकॉर्ड करती जाएँ।

6. प्रशिक्षक कमरे में घूम कर जाँच करें। जहाँ आवश्यकता हो, मदद करें, और सभी का मूल्यांकन करें।
7. सत्र के अंत में प्रशिक्षक हर आशा का जाँच सूची के आधार से तापमान मापना देखें। प्रशिक्षक जाँच सूची में देखकर प्रत्येक आशा के हर कदम को सही है या गलत, रिकॉर्ड करते जाएँ तथा प्रत्येक कदम को एक अंक देकर मूल्यांकन करें। अंत में सारी जॉच सूचीयॉ संभालकर रखें।

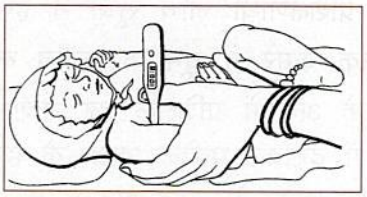
सारांश (5 मि.)

- प्रशिक्षणार्थियों से शिशु का तापमान मापने का प्रदर्शन करने को कहे।
- जो गलतियाँ हों, उन्हें सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी को दोहराएँ।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
नवजात शिशु के शरीर का तापमान नापने के लिए डिजीटल थर्मामीटर का सही प्रयोग करना।	कक्षा में अभ्यास। प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी शरीर का सही–सही तापमान मापने का प्रदर्शन करें।	जैसे जैसे प्रशिक्षणार्थी तापमान मापने का प्रदर्शन करें, वैसे वैसे प्रशिक्षक प्रत्येक कदम जॉच सूची में रिकार्ड करें। प्रत्येक सही कदम को । अंक दें। रिकार्ड की गई सारी जॉच सूचीयों को प्रशिक्षक संभालकर रखें

तापमान जाँच–सूची



जाँच सूची	प्रशिक्षणार्थियोंके लिये						प्रशिक्षक के लिये			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1. डिब्बे से थर्मामीटर बाहर निकालें और चौड़े हिस्से की तरफ से पकड़ें। स्पिरिट मे भिगोए रूई के फोहे से नुकीला चमकीला हिस्सा पोछें।										
2. थर्मामीटर को चालू करने के लिए उसका गुलाबी बटन एक बार दबाएँ। थर्मामीटर के बीच के भाग (खिड़की) में "188.8" अंक चमकने लगेगा। इसके बाद 3 सेकंड तक थर्मामीटर में पिछली बार लिया गया तापमान दिखाई देगा। उसके बाद जहाँ नंबर दिखाई दिए थे, वहाँ 3 छोटी लाईने (– – –) और दाहिने हाथ पर ऊपर की ओर "F" चमकने लगेगा।										
3. थर्मामीटर ऊपर की तरफ़ और चमकने वाला नुकीला भाग बगल में बीचोंबीच रखें। उसके बाद हाथ नीचे कर के थर्मामीटर को दबा दें। इस स्थिति को बदलें नहीं।										
4. जब थर्मामीटर शरीर का तापमान ले रहा होगा, उस दौरान प्रत्येक 4 से. बाद 'पीं–पीं' की आवाज आएगी। थर्मामीटर को बगल में शरीर का तापमान नापने में लगभग 4 मि. का समय लगता है। जब आपको तीन बार लगातार 'पीं–पीं' की आवाज सुनाई दे तो बीच में F की तरफ देखें। यदि F आता–जाता दिखाई दे और बीच के आँकड़े बदल रहे हों, तो थर्मामीटर बगल में ही रहने दें। जब F कायम दिखाई दे और आँकडे बदलना बंद हो जायें, तो थर्मामीटर बगल से निकाल लें।										
5. थर्मामीटर हटा कर उसकी खिड़की में तापमान पढ़ें।										
6. फॉर्म में तापमान लिख दें।										
7. एक बार गुलाबी बटन दबाकर थर्मामीटर बन्द कर दें।										
8. थर्मामीटर का नुकीला हिस्सा स्पिरिट मे भिगोए रूई के फोहे से पोंछ लें।										
9. थर्मामीटर को उसके डिब्बे में रख दें।										

मोड्यूल 4 : नवजात शिशु की पहली जाँच

सत्र 3 : नवजात शिशु के साँस की जाँच करना

दिवस : 2
समयावधि : 30 मि.

प्रयोजन

आशा द्वारा नवजात शिशु के साँस की जाँच करने के लिए आशा मे ज्ञान तथा योग्यता विकसित करना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएगी –

1. पहचानना कि क्या नवजात शिशु की छाती अंदर धँस रही है।

सामग्री

- अंदर धँसी हुई छाती का चित्र जो अध्ययनपत्र मे दिया गया है तथा WHO की ARI विडियो फिल्म
- अभ्यासपत्र 1: आंकलन – अंदर को धँसी छाती को पहचानना।

तैयारी

- WHO की ARI विडियो फिल्म तथा प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अध्ययनपत्र 1 की प्रतियाँ तैयार रखें।
- सत्र में दिखाई जाने वाली 5 केसेस के उत्तर विडियो में दिए है। प्रशिक्षक सत्र के पूर्व विडियो फिल्म देखें तथा सही उत्तरों की सूची बनालें।

प्रशिक्षण विधि

प्रदर्शन/चर्चा : छाती अन्दर घँसने को कैसे पहचानें ? (25 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक बताएँ कि छाती का अंदर धँसना साँस लेने में कठिनाई का लक्षण है।
2. प्रशिक्षक आशा को छाती अंदर धँसने का चित्र अध्ययनपत्र मे देखने को कहें।
3. WHO की ARI विडियो फिल्म दिखाएँ और बताएँ कि छाती अंदर धँसना साँस लेने मे कठिनाई का लक्षण है। इसकी पहचान करने की विधि समझाएँ। नीचे दिए गए विषय–वस्तु बाक्स देखें।
4. सवालों का समाधान करें।

विषय–वस्तु

छाती का अंदर धँसना : शिशु जब साँस लेता है तो उसकी छाती देखें। यदि उसके साँस लेते समय **छाती का निचला भाग अंदर की ओर घुस जाए** तो इसे छाती का धँसना कहते है (चित्र दिखाएँ)। छाती तब धँसती है जब साँस लेने में सामान्य से अधिक ज़ोर लगाया जा रहा हो। पसलियों के बीच त्वचा का हल्का सा अन्दर जाना छाती का धँसना नहीं माना जाता । यदि छाती के नीचे का पूरा भाग ही अन्दर धँस जाए तो इसी को छाती का धँसना मानते हैं।

आंकलन : छाती अंदर धँसने की पहचान

1. अभ्यासपत्र 1 बाँटें और आशाओं को उस पर अपने अपने नाम लिखने को कहें।
2. कुछ देर तक विडीयो चलाए जब तक आशा पहले शिशु की केस न देख ले। फिर विडियो रोक दे। उन्हे प्रपत्र मे हाँ या नहीं लिखने का समय दें।
3. फिर दूसरा केस दिखाने के लिए आगे विडियो दिखाएँ। इसी प्रकार उन्हें 5 शिशुओं के केस दिखाएँ और यह पहचान करने को कहे कि छाती अंदर को धँसी है या नहीं।
4. पूरी फिल्म दिखाने के बाद आशाओं से कहें कि वे आपस में उत्तरपत्रों की अदलाबदली करें। एक के बाद एक उत्तरों की समीक्षा करें। प्रत्येक आशा उत्तरपत्र में देखें कि छाती के अंदर धँसने को सही पहचाना है या नहीं। प्रत्येक सही उत्तर को 2 अंक दें। सारे उत्तरों की समीक्षा के बाद उत्तरपत्र इकट्ठा कर लें। यदि छाती के अंदर धँसने को पहचानने में कुछ समस्या हो रही हो, तो फिल्म दोबारा दिखाएँ और शंकाओं का समाधान करें।

सारांश (5 मि.)

- किसी एक प्रशिक्षणार्थी से छाती के अंदर धँसने के बारे में समझाने को कहें।
- कुछ गलतियाँ हो तो उन्हें ठीक करें, और महत्त्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन : (सत्र के दौरान; जरूतर हो तो अतिरिक्त 5 मि.)

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
पहचानना कि क्या नवजात शिशु की छाती अंदर धँस रही है।	फिल्म में दिखाए गए 5 शिशुओं में छाती के अंदर धँसने की पहचान।	आशाओं व्दारा लिखें गयें उत्तरपत्र जिन्हें आशाओं ने ही जॉचा हैं और अंक दिए है

आंकलन : अंदर को धँसी छाती को पहचानना

क्रमांक	शिशु	क्या छाती अंदर धँसी हुई है
1.	शिशु 1	हाँ / नहीं
2.	शिशु 2	हाँ / नहीं
3.	शिशु 3	हाँ / नहीं
4.	शिशु 4	हाँ / नहीं
5.	शिशु 5	हाँ / नहीं

आशा का नाम _____ तारीख _____

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

मोड्यूल 4 : नवजात शिशु की पहली जाँच

सत्र 4 : नवजात शिशु का वजन कैसे करें

दिवस : 2 और 3

समयावधि : 2 घंटें 25 मि. (इसमें मूल्यांकन के लिये 1 घं. भी शामिल है)

प्रयोजन

आशाओं को हाथ के तराजू से नवजात शिशुओं का वजन लेना सिखाना तथा प्रशिक्षक के निरीक्षण में उनको इसका अभ्यास करने का अवसर देना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1. यह बता पाना कि शिशु के स्वास्थ्य का ध्यान रखने में शिशु का वज़न लेना क्यों महत्वपूर्ण है ।
2. हाथ के तराजू से नवजात शिशु का सही वज़न निकटतम 50 ग्राम तक सही (या तराजू के अनुसार) लेना।

सामग्री

- तराजू
- गुड़िया या कुछ छोटे पत्थर, तौलने के लिये
- अभ्यासपत्र 1 : वज़न का माप पढ़ने का अभ्यास
- अध्ययनपत्र 1 तथा अभ्यासपत्र 2 : वजन तौलने वाली जाँच सूची

तैयारी

- प्रत्येक आशा को एक तराजू देना है। प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार पर्याप्त संख्या में तराजू रखें।
- तौलने का अभ्यास तथा प्रदर्शन के लिए गुड़िया, या कुछ छोटे पत्थर तैयार रखें।
- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अध्ययन पत्र 1 और अभ्यास पत्र 1 और 2 की प्रतियाँ तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

प्रस्तुति (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. जन्म के समय का वज़न तथा इसके बाद नवजात शिशु का वज़न बढ़ने के महत्व के बारे में बताएँ। स्वस्थ शिशुओं का वज़न बढ़ते रहता है।
2. प्रशिक्षणार्थियों को वज़न तौलने का तराजू दिखाएँ तथा इसके विभिन्न भागों के बारे में बताएँ। जैसे, – तराजू की सबसे ऊपर की डंडी, तराजू को संतुलित करने के लिए घुंडी, वज़न पढ़ने के लिए निशान, निचला हुक, तथा बच्चे को रखने के लिए झोला, इत्यादि।

3. तराजु पर लगे निशान दिखाएँ (जो 0 ग्रा. से शुरू होते हैं और 5 कि.ग्रा. तक लगे हैं, बीच–बीच में हर 50 ग्राम पर निशान लगे हैं)। बोर्ड पर तराजू का चित्र बनाकर दिखाएँ।
4. तराजू में अलग–अलग श्रेणियों के वज़न अलग–अलग रंगों से दिखाए गए हैं – 2 कि.ग्रा. तक लाल रंग से दिखाया गया है (जो बताता है कि शिशु का वज़न कम है और खतरे का कारण है), 2 कि.ग्रा. से 2.5 कि.ग्रा. तक पीले रंग से दिखाया गया है (जो बताता है कि शिशु का वज़न कम तो है पर कुछ कम खतरा है) और 2.5 कि.ग्रा. से ज्यादा, हरे रंग से दर्शाया गया है (जिसका अर्थ है कि शिशु का वजन ठीक है)।
5. किसी का कोई प्रश्न या संदेह हो, तो उचित समाधान करें।

अभ्यास : पैमाने पर वज़न तय करना (15 मि.)

1. हर प्रशिक्षणार्थी को तराजू दें प्रशिक्षणार्थी अकेले में काम करें।
2. अभ्यासपत्र 1 (वज़न का माप पढ़ने के लिये अभ्यास) कों बाँटें।
3. प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि जहाँ आड़ी रेखायें पैमाने को काटती हैं, वह वजन पढ़ें और अभ्यासपत्र पर लिखें।
4. आशाओं से कहें कि वे अपने अभ्यासपत्रों की अदलाबदली करें। उत्तरों के बारे में पूरी टोली के साथ चर्चा करें। प्रत्येक आशा देखें कि वजन ठीक से लिखा है या नहीं। लिखें हुए हर सही वजन के लिए 2 अंक दें। अभ्यासपत्र के सारे अंक जोड़कर कुल अंक लिखें।
5. सभी शंकाओं का समाधान करें।

प्रदर्शन : शिशु का वज़न करना (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. सभी आशाओं से कहे कि वे तौलने की योग्यता वाली जाँच सूची (अध्ययनपत्र 1) देखें।
2. तौलने का प्रदर्शन करते समय प्रत्येक बात ज़ोर–ज़ोर से पढ़ती जाएँ। पहले किसी खिलौने (गुड़िया) को तौलकर दिखाएँ, और संभव हो तो बाद में एक छोटे बच्चें को तौल कर दिखाएँ।
3. प्रशिक्षणार्थियों से जाँच सूची की मदद लेते रहने को कहें।
4. कोई प्रश्न हो तो उसका समाधान करें।

विषय–वस्तु

वज़न तौलने की योग्यता संबंधी जाँच सूची

1. झोले को काँटे के उपर चढ़ाएँ।
2. तराजू को ऊपर की डंडी से पकड़ें और जमीन से ऊपर उठा लें – तराजू की घुंडी को आँखों के समानांतर रखें।
3. पेंच को इतना घुमाएँ कि पेंच का ऊपरी भाग लाल निशान को ढंक ले और "0" दिखने लगे।
4. झोला काँटे से हटा दें और जमीन पर रख दें।

5. शिशु को कम से कम कपड़े पहनाकर झोले में रख दें और झोले की दोनो रस्सियाँ पकडकर निचले हुक पर चढ़ा दें।
6. ऊपर की डंडी को ध्यान से पकड़कर तराजू का पलड़ा ऊपर उठाएँ और खड़े होकर उसकी घुंडी आँखों के समानांतर कर लें।
7. वजन पढ़ें।
8. धीरे से झोले सहित तराजू, को जिसमें शिशु टंगा हुआ था, नीचे रखें और झोले को काँटें से निकाल दें।
9. शिशु को झोले से निकालकर उसकी माँ को दे दें।
10. वजन लिख लें।

अभ्यास (35 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों को जोड़ों में बाँट दें।
2. प्रत्येक आशा कोई गुड़िया (या एक किताब या फिर छोटे पत्थर) तौलने का अभ्यास करे, और उसकी साथीन जाँच सूची (अध्ययनपत्र 2) में से पढ़ती जाए और उसी में गलत है या सही, लिखती जाएं।
3. प्रशिक्षक कमरे में घूम कर आवश्यकतानुसार मदद करें।
4. जब आशा गुड़िया (अथवा छोटे पत्थर) तौलने का अभ्यास कम से कम तीन बार कर लें, उन्हे तभी शिशु का वज़न । (यदि शिशु वहाँ उपलब्ध हो तो) लेने दिया जाए।

सारांश (5 मि.)

- किसी एक प्रशिक्षणार्थी को हाथ के तराजू से शिशु का वज़न निकटतम 50 ग्रा. तक लेने का प्रदर्शन करने को कहें।
- प्रदर्शन के बाद इसके बारे में टोली को सुझाव दें, और ज़रूरी हो तो सुधार करें।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

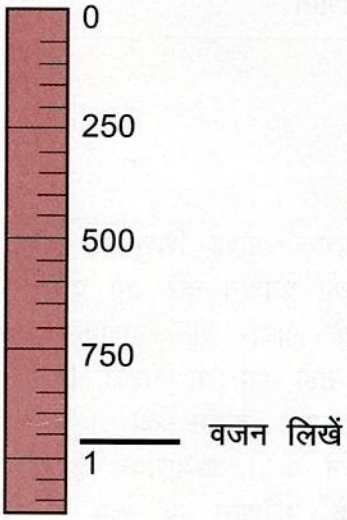
सत्र का मूल्यांकन : (1 घंटा)

- प्रशिक्षणार्थी वज़न लेने का अभ्यास करें।

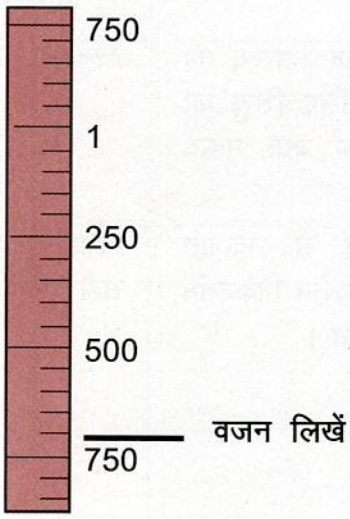
  प्रशिक्षक वजन लेने की योग्यता जाँच–सूची का प्रयोग (अंक देने के लिये) करते हुए यह देखें कि आशा शिशु का वज़न कैसे ले रही है। (यदि शिशु का इन्तजाम न हो सके, तो गुड़िया या छोटे पत्थर के टुकड़ों से काम चलाया जा सकता है)। जैसे जैसे आशा एक एक कदम करें, प्रशिक्षक प्रत्येक कदम का अवलोकन करे तथा जॉच सूची (अध्ययनपत्र 2) में ✓/X का निशान लगायें। प्रत्येक सही कदम को एक अंक देकर प्रशिक्षक आशा की वजन करने की योग्यता का मूल्यांकन करें। अभ्यासपत्र 2 की सारी प्रतियाँ इस सत्र का परिणाम है जिसे प्रशिक्षक संभालकर रखें। मूल्यांकन के पश्चात् अभ्यासपत्र 2 पर यदि बहुत संख्या में X नज़र आते है तो आशाओं को इस योग्यता का अधिक अभ्यास करने का अवसर दें।

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
यह बता पाना कि स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए शिशु का वज़न जानने का क्या महत्व हैं।	प्रश्न – उत्तर	–
हाथ की तराजू से नवजात शिशुओं का सही वज़न निकटतम 50 ग्रा. तक लेना।	प्रत्येक आशा द्वारा शिशु का सही वजन करने का प्रदर्शन	जब प्रत्येक आशा शिशु का सही वजन करने का प्रदर्शन करें तब प्रशिक्षक जॉच सूची के आधार से अवलोकन करें तथा कदम सही था या गलत रिकार्ड करें। प्रत्येक सही कदम को 1 अंक देकर मूल्यांकन करें। अभ्यासपत्र 2 की प्रतियॉ सत्र के परिणाम के रूप में प्रशिक्षक संभालकर रखें।

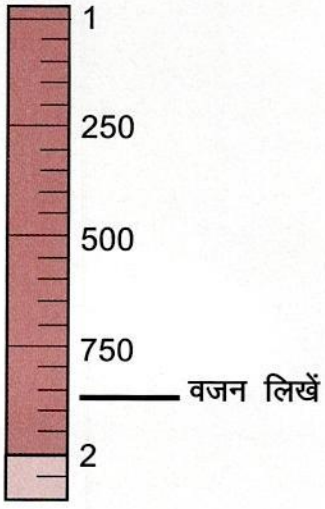
वज़न का माप पढ़ने का अभ्यास



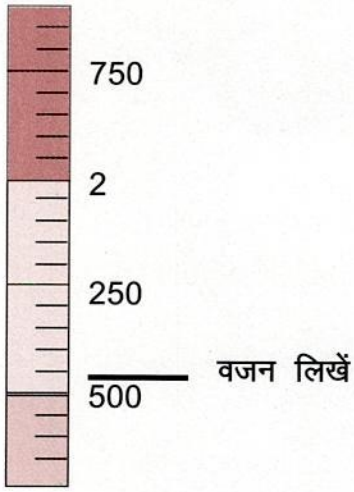
1 _____



2 _____



3 _____



4 _____

आशा का नाम _____	तारीख _____
प्रशिक्षक का नाम _____	कुल अंक _____
ब्लॉक _____	

वजन तौलने वाली जाँच सूची

जाँच सूची	प्रशिक्षणार्थियोंके लिये								प्रशिक्षक के लिये		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. झोले को काँटे के उपर चढ़ाएँ।											
2. तराजू को ऊपर की डंडी से पकड़ें और जमीन से ऊपर उठा लें – तराजू की घुंडी को आँखों के समानांतर रखें।											
3. पेंच को इतना घुमाएँ कि पेंच का ऊपरी भाग लाल निशान को ढंक ले और "0" दिखने लगे।											
4. झोला काँटे से हटा दें और जमीन पर रख दें।											
5. शिशु को कम से कम कपड़े पहनाकर झोले में रख दें और झोले की दोनो रस्सियॉ पकडकर निचले हुक पर चढ़ा दें।											
6. ऊपर की डंडी को ध्यान से पकड़कर तराजू का पलड़ा ऊपर उठाएँ और खड़े होकर उसकी घुंडी आँखों के समानांतर कर लें।											
7. वजन पढ़ें।											
8. धीरे से झोले सहित तराजू, को जिसमें शिशु टंगा हुआ था, नीचे रखें और झोले को काँटें से निकाल दें।											
9. शिशु को झोले से निकालकर उसकी माँ को दे दें।											
10. वजन लिख लें।											

आशा का नाम _____ तारीख _____

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

मोड्यूल 4 : नवजात शिशु की पहली जाँच

सत्र 5 : नवजात शिशु की पहली जाँच : फॉर्म - भाग 1

दिवस : 3
समयावधि : 55 मि.

प्रयोजन

आशाओं को नवजात शिशु की पहली जॉच वाले फॉर्म का भाग 1 भरना सिखाना। इससे निम्न बातों में मदद मिलेगीः समय से पूर्व जन्मे शिशु की पहचान, मॉ की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं तथा शिशु का पहला आहार।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आऍगी –

1. यह तय करना कि क्या शिशु समय से पूर्व जन्मा है।
2. मॉ की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पहचानना।
3. नवजात शिशु की पहली जाँच वाले फॉर्म का भाग 1 (प्रश्न 1 से 6 भरना)।

सामग्री

- अभ्यासपत्र 1 : नवजात शिशु की पहली जाँचः फॉर्म
- ब्लैक बोर्ड/ सफेद कागज/ फ्लिप चार्ट
- मार्कर पेन

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार नवजात शिशु की पहली जाँच फॉर्मः अभ्यासपत्र 1 की पर्याप्त प्रतियॉ तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

<u>प्रश्न तथा उत्तर</u> (25 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. नवजात शिशु की पहली जाँच फॉर्म भाग 1 के पहले प्रश्न को देखने को आशा से कहे। यहॉ उन्हे शिशु की जन्म तिथी लिखनी है।
2. उनसे प्रश्न 2 देखने को कहे। यहॉ उन्हे वह तारीख लिखनी है जो यह तय करे कि क्या शिशु समय समय से पूर्व जन्मा तो नही। यह वे गर्भावस्था फॉर्म के प्रश्न 5 से लिख ले।
3. आशाओं को कहे कि जन्म की तिथी तथा समयपूर्व जन्म की तिथी को देखें। यदि शिशु के जन्म की तिथी समय पूर्व जन्म की तिथी या उसके पूर्व की है, तो शिशु समय पूर्व जन्मा मानते हैं। ऐसा होने पर 'हॉ' पर गोल लगाने को कहें, अन्यथा गोल 'नहीं' पर लगेगा।
4. प्रशिक्षणार्थियों से कहे, कि वे प्रश्न नं. 3 देखें। खाली जगह पर शिशु के पहली जॉच की तारीख और

जॉच कब की थी – भोर/सुबह/दोपहर/शाम/रात और जॉच का समय घंटों में लिखना है। यदि प्रसव अस्पताल मे होता है और दो तीन दिन बाद माँ घर में आती है, या प्रसव किसी बाहरगॉव मे होता है और उसके बाद माँ गॉव में वापस आती है, तो बच्चे के जन्म की तारीख और पहली जाँच की तारीखें अलग अलग होंगी।

5. प्रश्न नं. 4 से 7 पढ़ें। विषय–वस्तु बाक्स देखें।
6. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि उनके समुदाय में शिशु को पहला आहार क्या दिया जाता है ? यदि वे माँ के दूध के अलावा कुछ और भी चीज़ बताएँ तो उनसे पूछें कि अन्य द्रव या आहार क्यों दिया जाता है ? उनके उत्तरों पर चर्चा करें।
7. पूछें कि क्या उन्होंने अपने शिशु को स्तनपान कराया था। उनके अनुभवों की चर्चा करें।
8. उन्हें बताएँ कि शुरू के महीनों में वे केवल शिशु का निरीक्षण और जाँच करेंगी। इसके बाद वे माँ को स्तनपान कराना सिखाने के साथ–साथ इसमे उनकी मदद करेंगी और नवजात शिशु की देखभाल भी करेंगी।
9. अगर कोई प्रश्न हों तो उनका समाधान करें।

विषय–वस्तु

प्रश्न नं. 4 : क्या माँ को (स्वास्थ्य संबंधी) निम्न से कोई शिकायत है ?

माँ से पूछें कि उसको कोई परेशानी तो नहीं और फॉर्म में 'हाँ' या 'नहीं' पर निशान लगाएँ।

क) बहुत अधिक खून जाना : प्रसव के 2 घंटे के अंदर यदि माँ को 500 मि.ली. (2 प्याला या एक कटोरा) से ज्यादा खून बह गया हो तो इसे भारी रक्तस्राव माना जाता है।

- एक कटोरी में 500 मि.ली. लाल रंग का पानी भरकर प्रशिक्षणार्थियों को खून की मात्रा के बारे में अन्दाज लगाने को कहें।
- इसी लाल रंग के पानी को कपड़े पे डालकर यह भी दिखाएँ की कपड़ा कितना गीला होता हैं।

ख) दौरे या बेहोशी : माँ से पूछें कि क्या उसे दौरे पड़े या फिर बेहोशी हुई। जैसा वह बताए फॉर्म में निशान लगाएँ।

यदि माँ को इनमे से कोई शिकायत है तो उसे अस्पताल भेंजें।

प्रश्न नं. 5 : पहला आहार : लिखें: शिशु को पहला आहार पीने/चाटने के लिए क्या दिया जाता है। अधिकांशतः माँ का दूध दिया जाता है, पर कुछ लोग गुड़ का पानी, शहद या गाय का दूध भी देते हैं।

प्रश्न नं. 6 : पहली बार स्तनपान कराने का समय : पहली बार स्तनपान जब कराया, उसका समय लिखें। पहला आहार माँ का दूध भी हो सकता है।

शिशु ने स्तनपान कैसे किया: निम्न के आधारपर से सही उत्तरपर गोल लगाए – यदि शिशु अच्छी तरह दूध पी रहा है तो उसका मुँह खूब खुला होगा, नीचे के ओठ बाहर की तरफ दबे होंगे, वह रूक–रूक कर स्तनों को चूस दूध गटकने की आवाज देख–सुन सकेंगी।

यदि शिशु धीमे से दूध पी रहा है – स्तनपान नही कर पा रहा अथवा चम्मच से दूध पिलाना पड़ रहा है, या फिर न तो स्तनपान कर रहा है न चम्मच से दूध पी रहा है तो उचित उत्तर पर गोल लगाए।

प्रश्न नं. 7 : क्या माँ को स्तनपान कराने में समस्या हैं? हाँ/नहीं

क्या माँ शिशु को प्रसव के पहले दिन स्तनपान कर सक रही हैं? यह देखें। यदि माँ को कोई समस्या हो तो समस्या का स्वरूप लिखें। जैसे – चूचुकों का अंदर धँसा होना, शिशु की स्तनों में जुड़ने की समस्या, स्तनपान की स्थिती की समस्या आदी। यदि इनमें से कोई समस्या हो तो उसे हल करने में माँ की मदद करें। स्तनपान के लिये शिशु को सही स्थिती में पकड़ना तथा स्तनों से जुड़ने के लिये माँ की मदद करें। यदि चूचुक अंदर को धँसे है और प्रसव के समय भी बाहर न आये तो मालिश करके चूचुकों को बाहर लाने में माँ की सहायता करें।

अभ्यास / केस प्रस्तुति (20 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक ब्लैकबोर्ड पर नीचे दिए हुए वाक्य लिखें और प्रशिक्षणार्थी नवजात शिशु की पहली जाँच फॉर्म भाग 1 भरे।

   "अंजना को पिछली माहवारी 20 जुलाई को हुई और उसका बच्चा 20 अप्रैल को रात 8 बजकर 10 मि. पर पैदा हुआ। जन्म की संभावित तारीख 26 अप्रैल थी और समयपूर्व जन्म की कट–ऑफ–तारीख 3 अप्रैल थी।

   आशा ने बच्चे की पहली जाँच रात 9:15 पर की।

   अंजना को कोई परेशानी नहीं थी।

   बच्चे को तुरंत ही रात 8:30 बजे स्तनपान कराया गया, और कुछ नहीं दिया गया।

   बच्चे ने अच्छी तरह स्तनपान किया।

2. प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे भरे फॉर्मों की अदला–बदली करें; उत्तरों की आपस मे चर्चा करें और फॉर्म में लिखें उत्तर सही है या गलत देखें। प्रत्येक सही उत्तर के लिए आशा को मिलता है एक अंक। किसी की समस्या हों तो समाधान करें।

सारांश (5 मि.)

- किसी प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि नवजात शिशु की पहली जाँच : फॉर्म भाग 1 को कैसे भरें।
- कुछ गलतियाँ हों तो सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशा की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन (5 मि.)

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
यह तय करना की क्या शिशु समयपूर्व जन्मा है	प्रश्न–उत्तर	प्रत्येक आशा द्वारा भरा गया तथा आशाओं ने ही जॉचा हुआ नवजात शिशु की पहली जॉच फॉर्म भाग 1
मॉ की स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पहचानना	प्रश्न– उत्तर	
नवजात शिशु की पहली जॉच का फॉर्म भाग 1 भरना (प्रश्न 1 से 6)	केस प्रस्तुति के आधारपर प्रत्येक आशा ने नवजात शिशु की पहली जॉच फॉर्म भाग 1 सही भरना	

नवजात शिशु की पहली जाँच : फॉर्म

(जन्म के 1 घंटे बाद जाँच, पर हर हालत में जन्म के 6 घंटे के अंदर जाँच। यदि आप प्रसव के दिन उपस्थित नहीं थी तो अपने पहले दौरे के दिन फॉर्म भरें और अपने दौरे की तारीख़ लिखें।)

	सुपरवाईजर के लिए#
भाग 1	
1) शिशु के जन्म की तारीख़ _____	सही / गलत
2) समय से पूर्व जन्म हुआ है, इसका निर्णय करने के लिए निर्धारित तारीख़ _____ क्या शिशु समयपूर्व जन्मा है? हाँ / नहीं	सही / गलत
3) पहली जाँच की तारीख़ _____	पहली जाँच कीं दिनः___ घंटे ____ जन्म के बाद
समय : भोर/सुबह/दोपहर/शाम/रात : घं _____	
4) क्या माँ को निम्न कोई समस्या है ? हाँ / नहीं	
क) अत्यधिक रक्तस्राव : हाँ / नहीं	सही/ गलत/ लागू नहीं
ख) बेहोशी / दौरे पड़े : हाँ / नहीं	
कार्य : यदि हाँ तो माँ को तुरंत अस्पताल भेजें कार्य कियाः हाँ / नहीं	
(यदि मृत शिशु का जन्म हुआ हो, तो शिशु की जाँच न करें, पर माँ की जाँच गृहभेट फॉर्म के अनुसार करें और 2, 3, 7, 15 और 28 वे दिन फॉर्म भरें)	
5) जन्म के बाद शिशु को पहली बार क्या आहार दिया गया ? _____	सही / गलत
6) शिशु को पहला स्तनपान कितने बजे कराया ? घं._____ मि. _____	सही / गलत
शिशु ने आहार कैसे लिया ? (✓ निशान लगाए)	
1) ज़ोर–ज़ोर से	सही / गलत
2) धीमे से	
3) स्तनपान नहीं कर सका, पर चम्मच से दूध पिया	
4) न तो स्तनपान किया और न ही चम्मच से दूध पिया	
7) क्या माँ को स्तनपान कराने में समस्या हैं? हाँ/नहीं	सही / गलत
क्या समस्या हैं लिखें	सही/ गलत/ लागू नहीं
यदि माँ को स्तनपान कराने में कोई समस्या हो तो उसे हल करने में माँ की मदद करें	सही/ गलत/ लागू नहीं
भाग 2 : शिशु की पहली जाँच	
1) शिशु के शरीर का तापमान (बगल में नापें और लिखें) _____	सही / गलत
2) आँखें	
स्वस्थ हैं	सही / गलत
सूजी हुई हैं या	
उनमें मवाद हैं	
3) नाल से खून बह रहा है : हाँ / नहीं	सही / गलत
कार्य : यदि हाँ तो दाई से नाल बंधवा ले, या स्वच्छ धागे से बाँधे।	
कार्य किया : हाँ/नहीं	सही/ गलत/ लागू नहीं

आशा का नाम _____ तारीख _____

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

यदि आवश्यक तथा संभावित कार्य बिना किसी गलती के किया हो तो 'हाँ' कहें।

4) वज़न : कि. _____ ग्रा. _____ पैमाने पर रंग : लाल / पीला / हरा

5) निशान (✓ या X) दर्ज करे।

1. हाथ पैर लुंज–पुंज	
2. दूधपीना कम/बंद	
3. रोना धीमे से /बंद	

शिशु की नियमित देखभाल	क्या कार्य किया गया
1. शिशु को पोंछे	हाँ / नहीं
2. गर्म रखें, नहलाए नहीं, कपड़े मे लपेटे, माँ के पास रखें	हाँ / नहीं
3. केवल स्तनपान शुरू करवाएँ	हाँ / नहीं

6) इंजेक्शन विटामीन 'के'

घर मे प्रसव : विटामीन 'के' की सुई लगाई (प्रशिक्षण के पश्चात्) हाँ / नहीं

अस्पताल/प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र पर प्रसवः शिशु को विटामीन 'के' की सुई लगाई गई हाँ / नहीं

यदि नही, तो शिशु को विटामीन 'के' की सुई लगाएँ (प्रशिक्षण के पश्चात्) हाँ / नहीं

7) अन्य कोई विशेष जानकारी? हाथ पैर मुड़े हुए / होंठ कटे हुए / अन्य

_____

_____

_____

सुपरवाईजर के लिए#

वजन रंग के साथ मेल खाता हैं : हाँ / नहीं

सही / गलत

कार्य किया

सही/ गलत/ लागू नहीं

सही/ गलत/ लागू नहीं

सही/ गलत/ लागू नहीं

सही / गलत

सही / गलत

सही / गलत

सही / गलत

सुपरवाईज़र के लिए

फॉर्म की जाँच

नाम _____ दिनांक _____

कोई सुधार ज़रूरी हो, तो लिखें। _____

_____

कोई विशेष जानकारी _____

_____

सुई की जगह फूली है क्या? हॉ / नही

यदि हॉ तो क्या किया गया? _____

फॉर्म पूरा भरा गया – हाँ/नहीं

हस्ताक्षर _____

मोड्यूल 4 : नवजात शिशु की पहली जाँच

सत्र 6 : नवजात शिशु की पहली जाँच - फॉर्म भाग 2

दिवस : 3
समयावधि : 3 घंटें 5 मि.

प्रयोजन

यह सीखना कि नवजात शिशु की पहली जाँच के लिये क्या–क्या करना है तथा नवजात शिशु की पहली जाँचः फॉर्म ठीक से भरने का अभ्यास कराना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएँगी –

1) यह समझाना कि नवजात शिशु की जाँच कैसे करें, और नवजात शिशु की पहली जाँचः फॉर्म ठीक से भरना।

सामग्री

- अभ्यासपत्र 1 : नवजात शिशु की पहली जाँच : फॉर्म
- अभ्यासपत्र 2 : केस प्रस्तुति : नवजात शिशु की पहली जाँचः फॉर्म भरना।
- अध्ययनपत्र 1 : स्वस्थ नवजात शिशु तथा रोगी नवजात शिशुओं के फ़ोटो।

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अभ्यासपत्र 1 और 2 तथा अध्ययनपत्र 1 की पर्याप्त प्रतियॉ तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

<u>प्रस्तुति तथा चर्चा</u> (1 घंटा 30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक प्रशिक्षणार्थियों से नवजात शिशु की पहली जाँच : फॉर्म भाग 2 को देखने को कहें।
2. प्रशिक्षक इस भाग के हर प्रश्न (प्रश्न 1–7) को पढ़ें और समझाएँ (विषय–वस्तु बाक्स देखें)।
3. यदि कोई प्रश्न हों तो उनका समाधान करें।
4. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि क्या उन्होंने ऐसे शिशु देखे हैं जिनकी आँखों से पानी बह रहा है, या होंठ कटे हुए हैं, या एक हाथ या पैर लुंज–पुंज हैं।
5. बताएँ कि यह कैसे देखें और सही उत्तर पर निशान लगाएँ। अध्ययन पत्र में दिये फ़ोटो की मदद से स्वस्थ तथा अस्वस्थ शिशुओं की पहचान कराएँ।

विषय–वस्तु

शिशु की जाँच

1. **शिशु के शरीर का तापमान :** शिशु के शरीर का तापमान मापकर खाली जगह में लिखें (आवश्यक हो तो सत्र–नवजात शिशु का तापमाप मापना दोहराएँ)।
2. **आँखें – स्वस्थ /सूजी हुई अथवा मवाद आना :** शिशु की आँखें देखें। यदि आँख में आँसू जो पारदर्शी होते है, मवाद जो सफेद या पीला सा होता है, आ रहा हो, तो आँखें स्वस्थ नहीं हैं। सही उत्तर पर फॉर्म में निशान लगायें।
3. **क्या नाल से खून बह रहा है ?:** नाल से खून नही निकलना चाहिए। यदि खून निकल रहा है तो 'हाँ' पर गोल करे। यदि खून नही निकल रहा है तो 'नही' पर गोल करें। यदि नाल से खून बहता हो तो आशा दाई से नाल बंधवा ले। यदि दाई नही है तो आशा स्वयं नाल को फिर से बाँध दे।
4. **वज़न :** शिशु का वज़न निकटतम 50 ग्रा. तक लिखें। (आवश्यक हो तो सत्र – नवजात शिशु का वजन कैसे करे देखें)। पैमाने के रंग पर गोल बनाए, लाल /पीला / हरा।
5. **शिशु संबंधी जानकारी लिखना :** देखें और लिखें कि क्या शिशु के हाथ–पैर लुंज–पुंज हैं, दूध पीना कम या बंद है, रोना धीमे या बंद हैं। (यदि शिशु की जॉच आशा पहले दिन कर रही है तो वह स्वयं देखकर लिखे। यदि जॉच किसी अन्य दिन कर रही है तो मॉ से पूछ कर लिखे)।

   शिशु की नियमित देखभाल : शिशु को साफ, सूखे कपड़े मे लपेटे, उसे गर्म रखे, नहलाए नहीं, मॉ के पास लिटाए तथा स्तनपान शुरू कराए। फॉर्म पर लिखें कि क्या ये सब किया गया।
6. **विटामीन 'के' :** यदि प्रसव अस्पताल मे हुआ तो मॉ से पूछे कि क्या वहॉ यह सुई लगाई गयी, अन्यथा अस्पताल से छुट्टी का कार्ड देखे। यदि उसमे ऐसा न लिखा हो कि सुई लगाई गयी है, तो सुई लगाए। अगली प्रशिक्षण कार्यशाला मे यह आपको सिखाया जाएगा।
7. **अन्य विशेष या नई जानकारी :** इसमे आप शिशु के बारे मे कोई अन्य विशेष बात जो आपने देखी हो जैसे कटे होठ, मुडे हुये पैर – लिखें। जो विशेष बात कहीं और नहीं लिखी जा सकी हो, उसे खाली जगह में लिख सकती हैं।

अभ्यास / केस प्रस्तुति (1 घं. 30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

- अभ्यासपत्र 2 : केस प्रस्तुति बाँटे।
- प्रशिक्षणार्थी स्वयं नवजात शिशु की पहली जॉच : फॉर्म भरें। सारे भरे हुए फॉर्म इकट्ठा करें। प्रशिक्षक सारे फॉर्म जॉचे और अंक दें। आशा व्दारा भरे हुए फॉर्म इस सत्र का परिणाम है।
- प्रशिक्षणार्थियों में से एक को कहें कि वह केस प्रस्तुति की समीक्षा करें या यह काम आप स्वयं करें।
- कोई प्रश्न हों तो उनका समाधान करें।
- कठिन विषयों को दोहराएँ।

  (प्रशिक्षकों के लिये नोट : केस प्रस्तुति मे कहा गया है – "शिशु के चूचुक सूजे हुये थे"। इसको 'अन्य विशेष जानकारी' में लिखें।)

सारांश (5 मि.)

- पूछें कि शिशु की पहली जाँच कब की जानी चाहिए।
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि शिशुओं की शारीरिक जाँच में क्या–क्या देखना चाहिए।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
यह समझाना कि नवजात शिशु की जॉच कैसे करें और नवजात शिशु की पहली जॉचः फॉर्म ठीक से भरना	प्रश्न–उत्तर केस प्रस्तुति. प्रत्येक आशा नवजात शिशु की पहली जॉच : फॉर्म पूरा और सही भरे।	आशाओं व्दारा भरे हुए तथा प्रशिक्षक व्दारा जॉचे गये नवजात शिशु की पहली जॉच : फॉर्म

नवजात शिशु की पहली जाँच : फॉर्म

(जन्म के 1 घंटे बाद जाँच, पर हर हालत में जन्म के 6 घंटे के अंदर जाँच। यदि आप प्रसव के दिन उपस्थित नहीं थी तो अपने पहले दौरे के दिन फॉर्म भरें और अपने दौरे की तारीख़ लिखें।)

सुपरवाईजर के लिए#

भाग 1

1) शिशु के जन्म की तारीख़ _____ — सही / गलत

2) समय से पूर्व जन्म हुआ है, इसका निर्णय करने के लिए निर्धारित तारीख़ _____ क्या शिशु समयपूर्व जन्मा है? हाँ / नहीं — सही / गलत

3) पहली जाँच की तारीख़ _____

समय : भोर/सुबह/दोपहर/शाम/रात : घं _____ — पहली जाँच कीं दिन:___ घंटे ____ जन्म के बाद

4) क्या माँ को निम्न कोई समस्या है ? हाँ / नहीं

क) अत्यधिक रक्तस्राव : हाँ / नहीं

ख) बेहोशी / दौरे पड़े : हाँ / नहीं

कार्य : यदि हाँ तो माँ को तुरंत अस्पताल भेजें कार्य कियाः हाँ / नहीं — सही/ गलत/ लागू नहीं

(यदि मृत शिशु का जन्म हुआ हो, तो शिशु की जाँच न करें, पर माँ की जाँच गृहभेट फॉर्म के अनुसार करें और 2, 3, 7, 15 और 28 वे दिन फॉर्म भरें)

5) जन्म के बाद शिशु को पहली बार क्या आहार दिया गया ? _____ — सही / गलत

6) शिशु को पहला स्तनपान कितने बजे कराया ? घं._____ मि. _____ — सही / गलत

शिशु ने आहार कैसे लिया ? (✓ निशान लगाए)

1) ज़ोर–ज़ोर से
2) धीमे से — सही / गलत
3) स्तनपान नहीं कर सका, पर चम्मच से दूध पिया
4) न तो स्तनपान किया और न ही चम्मच से दूध पिया

7) क्या माँ को स्तनपान कराने में समस्या हैं? हाँ/नहीं — सही / गलत

क्या समस्या हैं लिखें _____ — सही/ गलत/ लागू नहीं

यदि माँ को स्तनपान कराने में कोई समस्या हो तो उसे हल करने में माँ की मदद करें — सही/ गलत/ लागू नहीं

भाग 2 : शिशु की पहली जाँच

1) शिशु के शरीर का तापमान (बगल में नापें और लिखें) _____ — सही / गलत

2) आँखें

स्वस्थ हैं
सूजी हुई हैं या — सही / गलत
उनमें मवाद हैं

3) नाल से खून बह रहा है : हाँ / नहीं — सही / गलत

कार्य : यदि हाँ तो दाई से नाल बंधवा ले, या स्वच्छ धागे से बाँधे।
कार्य किया : हाँ/नहीं — सही/ गलत/ लागू नहीं

यदि आवश्यक तथा संभावित कार्य बिना किसी गलती के किया हो तो 'हाँ' कहें।

4) वज़न : कि. _____ ग्रा. _____ पैमाने पर रंग : लाल / पीला / हरा

5) निशान (✓ या X) दर्ज करे।

1. हाथ पैर लुंज–पुंज	
2. दूधपीना कम/बंद	
3. रोना धीमे से /बंद	

शिशु की नियमित देखभाल	क्या कार्य किया गया
1. शिशु को पोंछे	हाँ / नहीं
2. गर्म रखें, नहलाए नहीं, कपड़े मे लपेटे, माँ के पास रखें	हाँ / नहीं
3. केवल स्तनपान शुरू करवाएँ	हाँ / नहीं

6) इंजेक्शन विटामीन 'के'

घर मे प्रसव : विटामीन 'के' की सुई लगाई (प्रशिक्षण के पश्चात्) हाँ / नहीं

अस्पताल/प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र पर प्रसवः शिशु को विटामीन 'के' की सुई लगाई गई हाँ / नहीं

यदि नही, तो शिशु को विटामीन 'के' की सुई लगाएँ (प्रशिक्षण के पश्चात्) हाँ / नहीं

7) अन्य कोई विशेष जानकारी? हाथ पैर मुड़े हुए / होंठ कटे हुए / अन्य

_____

_____

_____

सुपरवाईजर के लिए#

वजन रंग के साथ मेल खाता हैं : हाँ / नहीं

सही / गलत

कार्य किया

सही/ गलत/ लागू नहीं

सही/ गलत/ लागू नहीं

सही/ गलत/ लागू नहीं

सही / गलत

सही / गलत

सही / गलत

सही / गलत

सुपरवाईज़र के लिए

फॉर्म की जाँच

नाम _____ दिनांक _____

कोई सुधार ज़रूरी हो, तो लिखें। _____

_____

कोई विशेष जानकारी _____

_____

सुई की जगह फूली है क्या? हाँ / नही

यदि हॉ तो क्या किया गया? _____

फॉर्म पूरा भरा गया – हाँ/नहीं

हस्ताक्षर _____

केस प्रस्तुति – नवजात शिशु की पहली जाँच : फॉर्म भरना

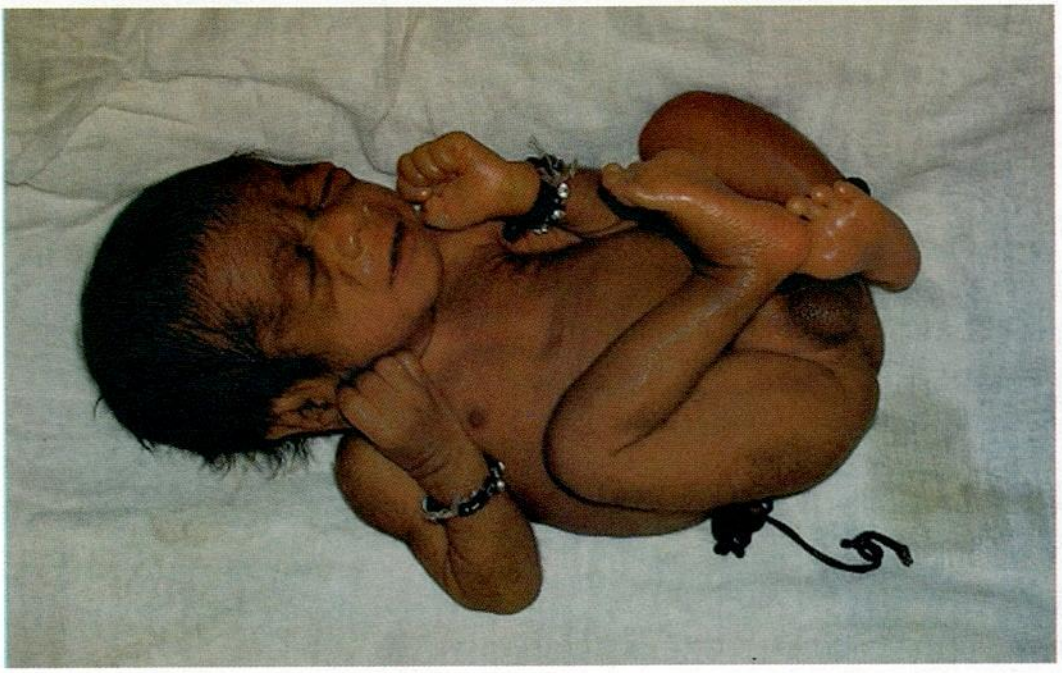
शान्ति ने 1 फरवरी 2002 को दोपहर 1:00 बजे एक लड़की को जन्म दिया।

- उसकी पिछली माहवारी की तारीख मालूम नहीं, क्योंकि अपने पहले बच्चे को स्तनपान कराते–कराते ही वह फिर गर्भवती हो गई थी।
- आप उसकी पहली जाँच 1 फरवरी को 2 बजे कर रही हैं।
- शांती बेहोश नहीं हुई, न ही उसे दौरे पड़ें और रक्तस्त्राव भी सामान्य मात्रा में ही हुआ।
- शिशु को 1:20 बजे स्तनपान करवाया गया।
- शिशु को अन्य कोई चीज नहीं पिलाई गई।
- शिशु ने स्तनपान ठीक से किया। स्तनपान में कोई समस्या नहीं है।

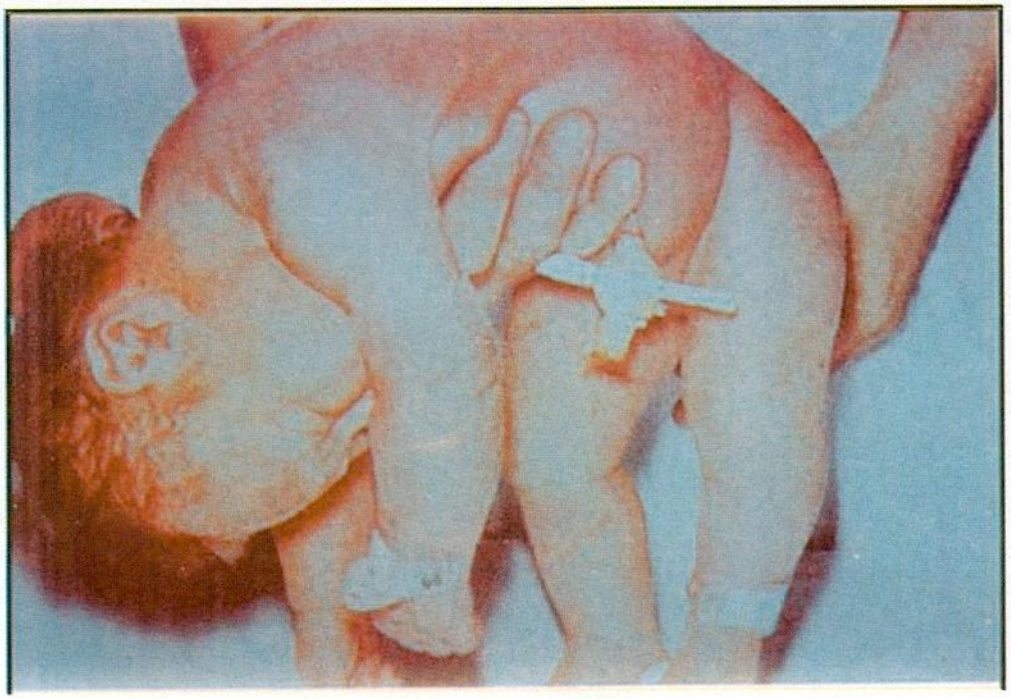
- शिशु का तापमान 98^0 फै (36.7^0 सें) है।
- उसकी आँखें स्वस्थ है।
- शिशु के चूचुकों में हल्की सी सूजन है।
- नाल को ठीक से बाँधा गया। उससे खून नही बह रहा है।
- शिशु का वज़न 2 कि.ग्रा. 900 ग्रा. है।
- उसे विटामीन 'के' की सुई नहीं लगी है।

नोट : फॉर्म भरने के लिए जो भी ज़रूरी जानकारी इस केस मे न दी हो, उसे सामान्य समझकर फॉर्म

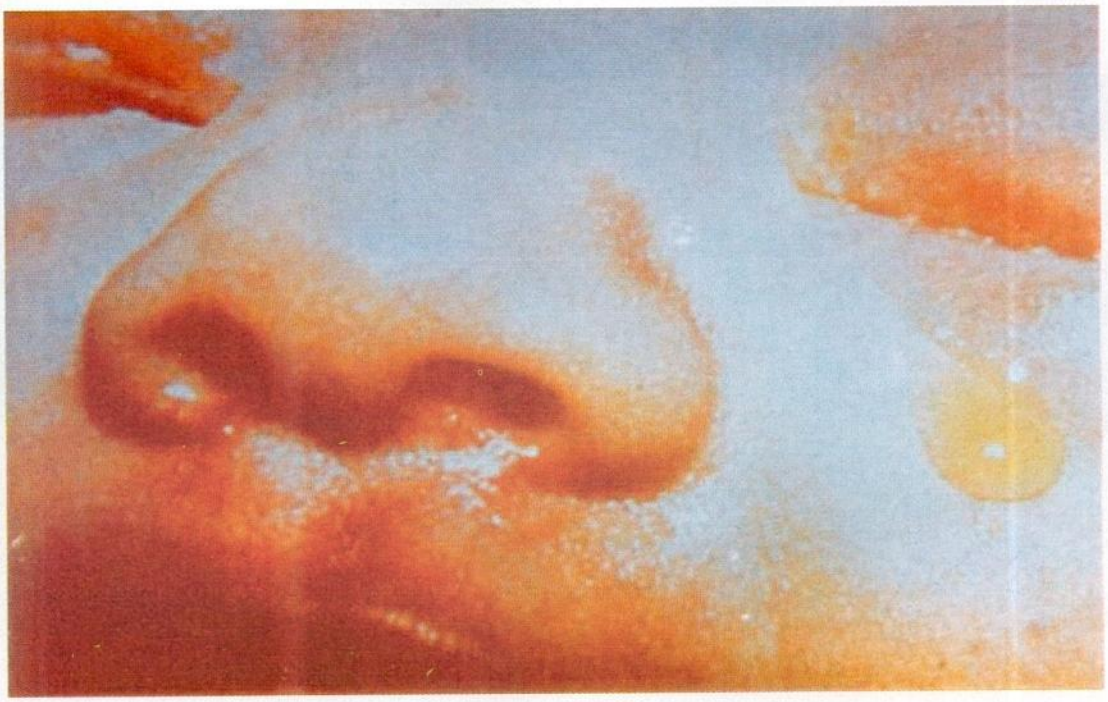
स्वस्थ नवजात शिशु तथा रोगी नवजात शिशुओं के फोट़ो



सामान्य शिशु, हाथ पैर खींचे हुए



हाथ पैर लुंज पुंज



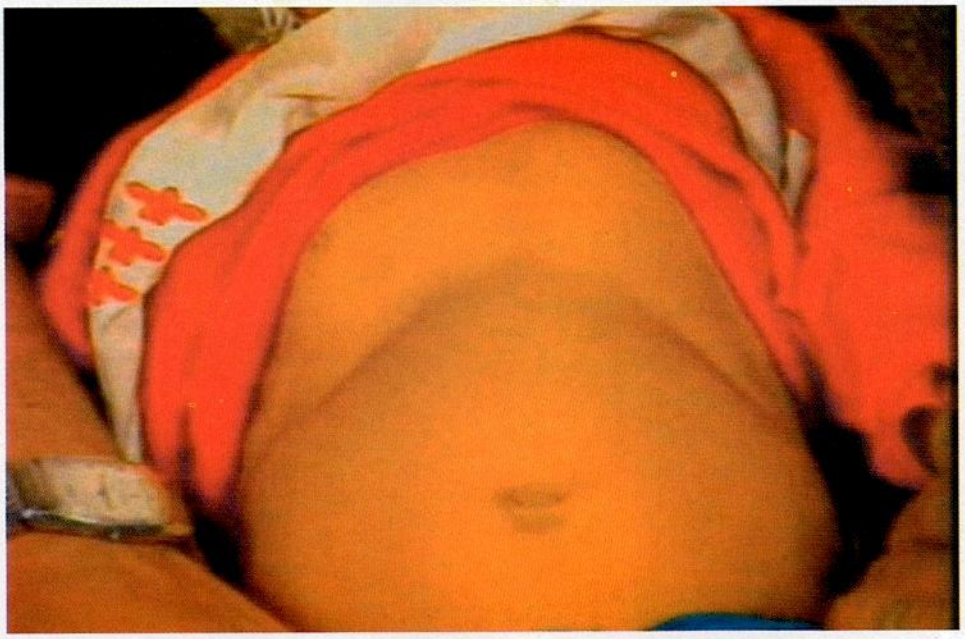
ऑखों में मवाद, मवादवाला पानी

त्वचा पीली, पीलीया

सामान्य शिशु

पेट फूला हुआ

त्वचा पर मवाद वाले फोड़े



छाती अंदर धँसी हुई (सामने से दृश्य)

छाती अंदर धँसी हुई (बगल से दृश्य)

त्वचा की मोडों में लाली या त्वचा का कटना

होंठ कटे हुए

सिर पर गोला

पैर मुडे हुए

मोड्यूल 5 : माँ तथा नवजात शिशुओं के घरों का दौरा करना

सत्र 1 : घरों का दौरा - तथा घरों का दौरा फॉर्म

दिवस : 3

समयावधि : 1 घंटा 50 मि.

प्रयोजन

आशाओं को प्रसव के पश्चात घरों के दौरे पर जाते समय उनकी भूमिका के बारे में बताना और घरों का दौरा फॉर्म का प्रयोग करना सिखाना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1. बताना कि प्रसव के पश्चात माँ और नवजात शिशु के पास उसे कब जाना चाहिए।
2. बताना कि माँ से उसके तथा नवजात शिशु के बारे में प्रश्न पूछते समय, तथा शिशु की जाँच करते समय घरों का दौरा फॉर्म की कैसे सहायता लेनी है।
3. नवजात शिशु की अलग अलग बीमारियों को पहचानना तथा उनमें अन्तर करना सिखाना (नीचे विषय–वस्तु बाक्स में देखे) जैसे – हाथ पैर में ताकत और हाथ पैर लुंज–पुंज, पीलिया, शरीर पर दाने, फोड़े, नाल (टुंडी) में मवाद, आँखें सूजी हुई और उनमें स्राव (मवाद), साँस लेने में छाती अंदर धँसना, सिर बड़ा होना, आदि)।
4. 'घरों का दौराः फॉर्म' ठीक से भरना।

सामग्री

- अभ्यासपत्र 1 : घरों का दौराः फॉर्म, प्रत्येक आशा के लिए एक।
- अध्ययनपत्र में दिये नवजात शिशु के विभिन्न रोगों/असामान्य स्थितियों के विषय में फोटो।
- वार्तालाप विधि मार्गदर्शिका (भूमिका नाटक के दौरान देखने के लिये) (अध्ययनपत्र में है)
- अभ्यासपत्र 2 : केस प्रस्तुति, घरों का दौराः फॉर्म भरने के लिए।
- छाती अन्दर धँसी दिखाने हेतु विडियो क्लिप।
- अध्ययनपत्र 1 : घरों का दौरा करते समय आशा के कार्यों का क्रम

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियोंकी संख्या के अनुसार अभ्यासपत्र 1, 2, तथा अध्ययनपत्र 1 की पर्याप्त प्रतियां तैयार रखें।
- प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वार्तालाप विधि मार्गदर्शिका तथा अध्ययनपत्र भी साथ रखें। अध्ययनपत्र में नवजात शिशु के विभिन्न रोगों/असामान्य स्थितियों के फोटो है।

प्रशिक्षण विधि

प्रस्तुति (40 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रत्येक प्रशिक्षाणार्थी को घरों का दौरा फॉर्म बाँटें।
2. फॉर्म की रचना देखें ;
   - प्रत्येक दिन के दौरे के बारे में नोट करने के लिए खाने बने हैं – प्रसव के दूसरे दिन से लेकर 42 दिन तक। प्रसव के दिन के बाद सामान्य नवजात शिशु के पास कुल 6 बार और जाना – 2, 3, 7, 15, 28 और 42 वें दिनों पर। यदि माता–पिता अनुरोध करें, या आपको जाने की आवश्यकता महसूस हो, तो इससे ज्यादा बार भी जाएँ। फॉर्म मे दौरे की तिथी लिखें। (सामान्य शिशु के लिए 42 वें दिन के बाद घर का नियत दौरा नहीं हैं। शिशु दो महीने पूरे कर लें तब तक इसी फॉर्म का प्रयोग किया जाए। यदि इस दौरान शिशु की बीमारी के कारण आपको शिशु के घर बुलाया जाता हैं तो जैसे आपने सीखा हैं वैसे शिशु का उपचार करें और घर का दौरा फॉर्म मे अन्य दिन के खाने में जानकारी लिखें।)
   - आड़े खाने प्रत्येक प्रश्न के लिये बने है; चार प्रकार के प्रश्न हैं :

     (क) माँ से पूछना
     (ख) माँ की जाँच
     (ग) शिशु की जाँच
     (घ) सेप्सिस के लक्षण
3. 6 दिनों के दौरों के खानो के बाद जो खाना है उसमे यह बताया गया है कि आशा को क्या कार्य करना है इसमें यह मार्गदर्शन दिया गया है कि आशा अपना काम अच्छी तरह से कैसे करे और कुछ भूल न जाए। जैसे – यदि माँ खाना ठीक से नही खा रही या 4 बार से कम खा रही है तो आशा माँ को दिन मे 4 बार भरपेट भोजन करने की सलाह दे।
4. 'माँ से पूछना' से आरम्भ करके प्रत्येक प्रश्न पढ़ें। किसी प्रशिक्षणार्थी से कहें कि प्रश्न पढ़कर उसका अर्थ बताए । कुछ प्रश्न सरल हैं और उसका अर्थ बताने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी; अन्य प्रश्नों के बारे में नीचे दिए गए विषय–वस्तु बाक्स में विस्तार से समझाया गया है।
5. यदि प्रशिक्षणार्थी प्रश्न ठीक से समझाएँ तो उसकी प्रशंसा करें। यदि कोई इनमें से ठीक से न बता पाए या अधूरा अर्थ बताए तो किसी दूसरे प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि क्या वे आगे कुछ और बताना चाहेंगीं। ध्यान रखें कि प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को हर प्रश्न का अर्थ तथा फॉर्म में सही उत्तर पर निशान लगाना अच्छी तरह समझ में आ जाए।
6. हर भाग के प्रश्न पूछती जाएँ और अध्ययनपत्र पुस्तिका मे दिए फोटो की सहायता से विभिन्न रोगों अथवा स्थितियों को समझाएँ।
7. कोई प्रश्न हों तो उनका समाधान करें।
8. प्रशिक्षणार्थियों से प्रश्नों के उत्तर पूछें; यदि वे न बता पाएँ तो आप स्वयं सरल, स्पष्ट तरीके से समझाएँ।

(क) माँ से पूछना

माँ 24 घंटे मे कितनी बार भरपेट भोजन ले रही है : माँ से पूछे और लिखें कि वह दिन मे कितनी बार भरपेट भोजन ले रही है। यदि माँ 4 से कम बार और भरपेट भोजन नही ले रही है, तो उसे ऐसा करने की सलाह दें।

रक्तस्राव : 24 घंटे मे कितने पैड गीले हुये?: माँ से पूछें कि 24 घंटे में कितने पैड गीले होते हैं और दिए खाने मे पैडों की संख्या लिखे। यदि माँ कहती है की 5 पैड गीले हुए तो उसे तुरंत अस्पताल भेजे क्योंकि प्रसव के बाद अधिक रक्तस्त्राव होना आपात्स्थिती है। आशाओं ने : माँ की देखभाल : प्रसव मे आपात्स्थितियों की प्रस्तावना, में यह सीखा है।

सर्दी में, क्या शिशु को माँ के निकट रखा गया, कपड़े पहनाये गये, और कपड़े मे लपेटकर रखा गया :

माँ से पूछें कि क्या ऐसा किया जा रहा है। आशा अपने दौरे के समय अवलोकन करे कि शिशु को कैसे रखा जा रहा है। यदि शिशु को गर्म नही रखा गया, माँ के निकट नही रखा गया और ठीक से लपेटा नही गया, तो आशा माँ से ऐसा करने को कहे।

क्या शिशु को लगातार स्तनपान कराया जा रहा है? (जब शिशु को भूख लगे या 24 घंटे मे कम से कम 7 से 8 बार) : माँ से पूछे कि शिशु को 24 घंटे कितनी बार स्तनपान कराया जा रहा है? माँ से कहें कि जब भी शिशु को भूख लगे उसे लगातार स्तनपान करें। शिशु कितनी बार स्तनपान करें यह विभिन्न हो सकता है पर सामान्यतया शिशु दिन में 8 बार स्तनपान करते है। आशा माँ से ऐसा करने को कहे।

क्या शिशु लगातार रो रहा है अथवा दिन मे 6 से कम बार पेशाब कर रहा है? : माँ से शिशु के रोने के बारे में पूछें। यदि शिशु लगातार रो रहा है अथवा दिन मे 6 से कम बार पेशाब कर रहा है तो माँ से शिशु को लगातार 2–2 घंटे पर स्तनपान कराने को कहे।

(ख) माँ की जॉच

बुखार : नापें और लिखें

माँ का बुखार नापें और लिखें। आशा को पैरासिटेमॉल से बुखार का उपचार करना सिखाया जा चुका है। यदि माँ को 102^0 फै (38.9^0 सें) तक बुखार है तो पैरासिटेमॉल दें। यदि बुखार इससे अधिक है, तो माँ को अस्पताल भेजें।

बदबूदार स्त्राव के साथ 100^0 फै (37.8^0 सें) से अधिक बुखार : माँ से पूछें कि क्या पैड पर बदबूदार स्त्राव तो नहीं? ऐसा संक्रमण के कारण हो सकता है। यदि माँ, हाँ कहें और उसे 100^0 फै (37.8^0 सें) से अधिक बुखार हो तो उसे अस्पताल भेजें।

माँ उल्टा–सीधा बोलती है या उसे दौरे पड़ते हैं : देखें कि माँ उल्टा–सीधा तो नही बोल रही। देखें कि क्या उसे दौरे पड़ रहे है या परिवार वाले कह रहें हैं कि उसे दौरे पड़ रहें हैं। फॉर्म पर उचित जगह गोला बनाएँ और माँ को अस्पताल भेजें।

प्रसव के बाद माँ को दूध नहीं उतरा है या उसे ऐसा लग रहा है कि कम दूध आ रहा है : जॉच करें कि क्या प्रसव के बाद माँ को दूध नही उतरा है या उसे ऐसा लग रहा है कि कम दूध आ रहा है। उचित जगह गोल बनाएँ। अगली प्रशिक्षण कार्यशाला मे आशा को स्तनपान के बारे में बताया जाएगा ताकि वह स्तनपान समस्या में माँ की मदद कर सकेगी।

कटे–फटे चूचुक/स्तनों में दर्द या/और सूजन : देखे कि क्या माँ के चूचुक कटे–फटे हैं, या स्तनों मे सूजन अथवा दर्द है। उचित उत्तर पर गोला बनाएँ। अगली प्रशिक्षण कार्यशाला में आशा को स्तनपान के बारे में सिखाया जाएगा। उसके पश्चात वह स्तनपान समस्या का समाधान कर सकेगी।

(ग) शिशु की जाँच

आँखों मे सूजन अथवा मवाद : जॉच करे कि आँखों मे सूजन या मवाद तो नहीं। मवाद गाढ़ा होता है और आँख से जानेवाला पानी पतला होता है (चित्र देखें)। यदि हॉ तो माँ को टेट्रासायक्लिन मल्हम 5 दिन तक दिन मे 2 बार डालने को कहें। मल्हम लगाना इसी कार्यशाला के अगले सत्रों मे सिखाया जाएगा।

वज़न : 7, 15, 28 और 42 दिनों पर शिशु का वज़न लें। फॉर्म में वज़न लिखें।

तापमान : तापमान मापें और लिखें। पूछें कि सामान्य तापमान कितना होता है (सत्र – नवजात शिशु का तापमाप मापना)। अगली प्रशिक्षण कार्यशाला में आपको बताया जाएगा कि नवजात शिशु का तापमान कैसे नियंत्रित रखा जाता है। उसके पश्चात आप यह कर पाएँगी।

त्वचा : मवाद भरे फोड़े: चित्र दिखाएँ। यदि त्वचा पर मवाद भरे फोड़े–फुन्सी हों तो जी. वी. पेन्ट लगाएँ तथा देखें कि सेप्सिस के लक्षण तो नहीं हैं।

त्वचा की मोडों में कटना या लाली : शरीर के किसी भी भाग पर दाने/ददोरे सामान्यतया हानिकारक नहीं होते। शिशु की त्वचा साफ तथा सूखी रखने से और टैल्कम पावडर के प्रयोग से शिशु को त्वचा की मोडों में (जॉघ/बगल/कुल्हे) कटना तथा लाली से बचाया जा सकता हैं।यदि फिर भी ऐसा हो, तो जी. वी. पेंट लगाएँ।

आँखें या त्वचा का पीलापन (पीलिया) : स्वस्थ शिशु तथा पीलिया ग्रस्त शिशु का चित्र दिखाएँ। पीलिया होने पर शिशु की त्वचा पीली पड़ जाएगी। यदि जन्म के पहले दिन ही पीलिया है, **या यह 14** दिन से अधिक बना रहता है तो यह खतरनाक है। शिशु को अस्पताल भेजें।

(घ) सेप्सिस के लक्षण:

शिशु के खून, छाती या मस्तिष्क में गंभीर संक्रमण हो तो उसे सेप्सिस कहते है। यह खतरनाक बीमारी है और उसके कारण मौत हो सकती है। इसलिये हर शिशु की सेप्सिस के लक्षणों के लिए सावधानी से जॉच करना महत्वपूर्ण है। समय से सेप्सिस की पहचान हो तो शिशु की जान बचायी जा सकती है। प्रत्येक नवजात शिशु में सेप्सिस के लक्षणों का निरिक्षण करके उन्हें फॉर्म में लिखने का अभ्यास कर आप सेप्सिस के लक्षणों को पहचानना सीख सकती है। जॉच के समय आप जो पायेंगी उसे घरों का दौरा फॉर्म में सेप्सिस के लक्षणों में लिखेंगी।

यदि दौरे के दिन कोई एक लक्षण दिखाई देता है तो खाने मे सही (✓) का निशान लगाएँ। यदि लक्षण नहीं है तो गलत (X) का निशान लगाएँ। (पहले दिन वाला खाना शिशु की पहली जॉच वाले फॉर्म के भाग 2 प्रश्न 5 से नकल कर लें।)

1. **सारे हाथ पैर लुंज–पुंज :** देखे कि शिशु के हाथ–पैर कैसे हैं। संदर्भ के लिए चित्र देखे। यदि दौरे के दिन सभी हाथ–पैर लुंज–पुंज है तो खाने मे सही (✓) का निशान लगाएँ।

2. **स्तनपान कम/बंद :** देखें कि शिशु स्तनपान कर रहा है या नहीं। यदि स्तनपान कम कर रहा है या स्तनपान बंद कर दिया है तो खाने मे सही (✓) का निशान लगाएँ। यदि शिशु ने सामान्य से कम बार स्तनपान किया है, तो इसे कम माना जाएगा। यदि शिशु ने 8 घंटों में एक बार भी स्तनपान नहीं किया तो इसे स्तनपान करना बंद कहा जाएगा।

3. **रोना धीमे/बंद :** देखे कि रोना कैसा है। यदि शिशु सो रहा है तो उसके तलवे मे हलके से मारे ताकि शिशु जाग जाए और रोने लगे। फिर उसका रोना देखें। अगर जगाने पर भी शिशु रोता नहीं या धीमे से रोता है तो खाने मे सही (✓) का निशान लगाए।

4. **पेट फूला हुआ अथवा माँ कहे कि शिशु बार बार उल्टी कर रहा है :**

पेट : स्वस्थ पेट छूने से मुलायम लगता है। फूला हुआ पेट कड़ा तथा बाहर निकला होता है। (चित्र देखें)

उल्टी : स्वस्थ शिशु सामान्यतः थोड़ा सा दूध फेंकते हैं। यदि शिशु (थोडा सा दूध नहीं करीब–करीब सारा ही पिया दूध) लगातार 3 बार दूध पीने पर उलट दे, तो उसे उल्टी करना कहेंगे। फॉर्म में प्रश्न 4 में दो विकल्प हैं, फूला हुआ पेट तथा उल्टी। इस प्रश्न मे यदि दो मे से एक भी विकल्प उपस्थित है, तो इस खाने मे सही (✓) का निशान लगाए।

5. **माँ कहती है कि शिशु का शरीर छूने पर ठंडा लगता है अथवा उसका तापमान 99° फै (37.2° सें) से अधिक है :** माँ से पूछे कि क्या शिशु का शरीर छूने पर ठंडा लगता है? यदि माँ कहती है कि शिशु का शरीर छूने पर ठंडा है तो सही (✓) का निशान लगाएँ। यदि शिशु के शरीर का तापमान 99° फै. (37.2° सें.) से अधिक है तो खाने मे सही (✓) का निशान लगाएँ। यदि माँ कहे कि शिशु का शरीर छूने मे ठंडा है अथवा उसे 99° फै. (37.2° सें.) से अधिक बुखार है तो खाने मे सही (✓) का निशान लगेगा।

6. **छाती अंदर को धँसी हुई :** शिशु की कमीज़ उठाकर छाती देखें कि क्या छाती अंदर को धँसी हुई है और यदि है तो (✓) का निशान लगाएँ। जब शिशु साँस लेता है तो उसकी छाती का निचला भाग यदि अंदर को धँस जाएँ तो इसे छाती अंदर को धँसना कहते है। फोटो और विडीयो दिखाएँ। जब स्वस्थ शिशु जोर से साँस लेता है, तो कभी–कभी पसलियों के बीच की त्वचा अंदर को धँस जाती है पर इसे छाती का अंदर धँसना नही माना जाता।

7. **टुंडी पर मवाद :** देखें कहीं नाल पर मवाद तो नहीं है।

फिलहाल आप शिशु को ध्यान से देखें जाँचे और फॉर्म ठीक से भरें। यह अभ्यास आपको अगले प्रशिक्षण तक करना है जब आपको रोगी शिशुओं की देखभाल करना सिखाया जाएगा।

अभ्यास/भूमिका नाटक (25 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों को 3–3 की टोलियों में बाँटें।
2. एक प्रशिक्षणार्थी माँ का अभिनय करे (जो प्रश्नों का जवाब देगी); दूसरी 'घरों का दौराः फॉर्म' का प्रयोग करते हुए माँ का साक्षात्कार लेने और शिशु की जाँच करने का अभिनय करे। तीसरी प्रशिक्षणार्थी सब

देखे और 'घरों का दौराः फॉर्म' भरें

3. वार्तालाप विधि मार्गदर्शिका के अनुसार बातचीत की सफल विधियों का प्रयोग करने का ध्यान रखें
   - माँ को नमस्ते करें।
   - बताएँ कि आज वह क्यों आई हैं।
   - आत्मविश्वासपूर्वक कार्य करें।
   - धीमी आवाज में बात करें।
   - स्थानीय भाषा और सरल शब्दों का प्रयोग करें।
   - सम्मानपूर्वक बात करें।
   - माँ के कोई प्रश्न हों तो उनका उत्तर दें।
   - सरल जवाब दें।
   - माँ को धन्यवाद दें और बताएँ कि वह दुबारा दौरे पर कब आएगी।
4. प्रत्येक टोली के सदस्य भूमिका अदला–बदली करके माँ और आशा का अभिनय करें जिससे सबको सीखने का अवसर मिले।
5. एक भूमिका नाटक प्रस्तुत करने के बाद प्रत्येक टोली के सदस्य उसके बारे में आपस में चर्चा करें और फिर दूसरा नाटक प्रस्तुत करें।

   प्रशिक्षक भूमिका नाटक देखकर निरिक्षण लिखें।

अभ्यास : नवजात शिशु के रोगों की पहचान (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. पूरे समूह को नवजात शिशु के रोगों संबंधित चित्र दिखाएँ और आशाओं से उन्हें पहचानने को कहें।
   - त्वचा की परत में कटना या लाली।
   - त्वचाः मवाद भरें फोड़े।
   - फूला हुआ पेट।
   - ऑखों में मवाद।
   - सामान्य शिशु और एक ऐसा शिशु जिसे पीलिया हुआ है।
   - छाती अंदर को धँसना।
2. प्रत्येक आशा का अलग–अलग मूल्यांकन करे। इसके लिये उन्हें उपर्युक्त स्थितियाँ पहचानने को कहें।

अभ्यासः केस प्रस्तुति (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. केस प्रस्तुति : अभ्यासपत्र 2 बाँटें।
2. प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी केस प्रस्तुति के आधार पर 'घरों का दौराः फॉर्म' भरने का अभ्यास करें। (प्रशिक्षणार्थी देखेंगे की माँ और शिशु ठीक हैं। उन्हे यह ध्यान मे आना चाहिए की शिशुको ठीक से कपडे नही पहनाए हैं। शिशु को अकेले खटियॉ पर खुला छोडा हैं तो यह भी आशा को ध्यान में आना चाहिए।)
3. प्रशिक्षक कमरे में घूम–घूमकर सभी की सहायता करें।
4. कक्षा में केस प्रस्तुति की समीक्षा करें और अगर कोई प्रश्न हों तो उनका समाधान करें। आशाओं व्दारा भरें गये सारे फॉर्म इकट्ठा करें और उनका मूल्यांकन करें।

सामूहीक चर्चा : घरों का दौरा करते समय आशा के कार्यों का क्रम (10 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. आशाओं को अध्ययनपत्र 1 देखने को कहे। घर का दौरा करते समय आशा को किस क्रम से कार्य करना है, इसकी चर्चा इस सूची में की गई है। घर के दौरे के समय घर में स्थिति देखकर कौन से क्रम से कार्य किया जा सकता है इसकी भी चर्चा करें।
2. आशाओं के साथ–साथ अध्ययनपत्र के सारे मुद्दे 1–1 करके पढ़ें।
3. प्रपत्रो में दिए गए कार्यों के क्रमों की चर्चा करें, कोई प्रश्न या शंका हो तो उनका समाधान करें।

सारांश (5 मि.)

- पूछें कि प्रसव के बाद कब और कितनी बार आशाओं को माँ और नवजात शिशु के पास जाँच के लिये जाना चाहिये।
- एक प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि 'घरों का दौराः फॉर्म' का प्रयोग कैसे करना है।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
बताना कि प्रसव के बाद आशा माँ और नवजात शिशु की जाँच के लिये कब जाएगी	प्रत्येक आशा बताए कि प्रसव के बाद उसे कब हर माँ और नवजात शिशु की जाँच के लिये जाना है । प्रश्नोत्तर	–
बताना कि माँ से उसके तथा नवजात शिशु के बारे में प्रश्न पूछते समय तथा शिशु की जाँच करते समय 'घरों का दौराः फॉर्म' की कैसे सहायता लेनी है	भूमिका नाटक	प्रशिक्षक व्दारा भूमिका नाटक का अवलोकन
नवजात शिशु के रोगों और अन्य स्थितियों को पहचानना और उनमें अन्तर करना सिखाना	चित्रों द्वारा पहचान	–
'घरों का दौराः फॉर्म', ठीकसे भरना सिखाना	भूमिका नाटक और केस प्रस्तुति के आधार पर फॉर्म को ठीक से भरना	प्रत्येक आशा ने भरा हुआ घरों का दौरा फॉर्म जिसे प्रशिक्षक व्दारा जाँच कर अंक दिये गये

घरों का दौराः फॉर्म – माँ तथा शिशु की जाँच

पूछें / जाँच करें आशा के दौरे की तारीख	दिन						आशा व्दारा कार्य	कार्य किया गया क्या यह सुपरवाईज़र देखे ?
	2रा ____	3रा ____	7वा ____	15वा ____	28वा ____	42वा ____		
(क) माँ से पूछना								
माँ 24 घंटे में कितनी बार भरपेट भोजन ले रही है							यदि माँ 4 से कम बार भोजन ले रही है और भरपेट भोजन नहीं ले रही है तो उसे ऐसा करने की सलाह दें।	हाँ/नहीं
रक्तस्त्राव : एक दिन में कितनी बार पैड बदलती है?							यदि माँ कहती है की 5 पैड़ गीले हुए, तो उसे तुरंत अस्पताल भेजें।	हाँ/नहीं
क्या शिशु को सर्दी मे गर्म रखा गया (माँ के पास रखा गया, कपड़े पहनाये गये या कपड़े मे लपेटकर रखा गया)	हाँ/ नहीं/ लागु नहीं	हाँ/ नहीं/ लागु नहीं	हाँ/ नहीं/ लागु नहीं	हाँ/ नहीं/ लागु नहीं	हाँ/ नहीं/ लागु नहीं	हाँ/ नहीं/ लागु नहीं	यदि माँ यह नही कर रही है तो उसे ऐसा करने को कहे	हाँ/नहीं
क्या शिशु को लगातार दूध पिलाया जा रहा है (जब शिशु को भूख लगे या 24 घंटे मे 7 से 8 बार)	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	यदि माँ यह नही कर रही है तो माँ को कहे कि शिशु को हर 2 घंटे बाद दूध पिलाए	हाँ/नहीं
क्या शिशु लगातार रो रहा है अथवा दिन मे 6 से कम बार पेशाब कर रहा है?	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	माँ को कहे कि शिशु को हर 2 घंटे बाद दूध पिलाए	हाँ/नहीं
(ख) माँ की जाँच								
बुखार : नापें और लिखें							यदि माँ को 102^0 फै (38.9^0 सें) तक बुखार है तो पैरासिटेमॉल दें। यदि बुखार 102^0 फै (38.9^0 सें) से अधिक है, तो माँ को अस्पताल भेजें।	हाँ/नहीं
बदबूदार स्त्राव के साथ 100^0 फै (37.8^0 सें) से अधिक बुखार	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	यदि हाँ, तो माँ को अस्पताल भेजें।	हाँ/नहीं
माँ उल्टा–सीधा बोलती है या उसे दौरे पड़ते हैं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	यदि हाँ, तो माँ को अस्पताल भेजें।	हाँ/नहीं
प्रसव के बाद माँ को दूध नहीं उतरा है या उसे ऐसा लग रहा है कि कम दूध आ रहा है	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं		
कटे–फटे चूचुक/स्तनों में दर्द या/और सूजन	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं		

पूछें / जाँच करें आशा के दौरे की तारीख	दिन 2रा ___	3रा ___	7वा ___	15वा ___	28वा ___	42वा ___	आशा व्दारा कार्य	कार्य किया गया क्या यह सुपरवाईज़र देखे ?
(ग) शिशु की जाँच								
ऑखों मे सूजन अथवा मवाद	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	यदि हॉ तो मॉ को कहें कि टेट्रासायक्लिन मल्हम 5 दिन तक दिन मे 2 बार शिशु की ऑखों में डालें	हॉ/नहीं
वज़न मापें और लिखें। 7, 15, 28 और 42 दिनों पर								हॉ/नहीं
तापमान मापें और लिखें।								हॉ/नहीं
त्वचा मवाद भरे फोड़े:	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	जी. वी. पेन्ट लगाएँ तथा देखें कि सेप्सिस के लक्षण तो नहीं हैं।	हॉ/नहीं
त्वचा की मोडों में कटना या लाली (जॉघ/बगल/कुल्हे)	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	शिशु की त्वचा साफ तथा सूखी रखें। टैल्कम पावडर या जी. वी. पेंट लगाएँ।	हॉ/नहीं
ऑखें या त्वचा का पीलापन (पीलिया)	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि जन्म के पहले दिन ही पीलिया है, या यह 14 दिन से अधिक बना रहता है तो यह खतरनाक है। शिशु को अस्पताल भेजें।	हॉ/नहीं

(घ) सेप्सिस के लक्षण: सेप्सिस के लक्षणों की जॉच करें। यदि लक्षण दिखाई देता है तो खाने मे सही (✓) का निशान लगाएँ। यदि लक्षण नहीं है तो गलत (X) का निशान लगाएँ।
पहले दिन वाला खाना शिशु की पहली जॉच वाले फॉर्म से लिखें।

	1ला दिन								
1.सारे हाथ पैर लुंज–पुंज									
2.स्तनपान कम/बंद									
3.रोना धीमे/बंद									
4.पेट फूला हुआ अथवा मॉ कहे कि शिशु बार बार उल्टी कर रहा है									
5.मॉ कहती है कि शिशु का शरीर छूने पर ठंडा लगता है अथवा उसका तापमान 99^0F (37.2^0C) से अधिक है									
6.छाती अंदर को धॅसी हुई									
7.टुंडी पर मवाद								टुंडी पर मवाद हो तो जी. वी. पेंट लगाएँ।	

घरों का दौराः फॉर्म – माँ तथा शिशु की जाँच

पूछें / जॉच करें आशा के दौरे की तारीख	दिन						आशा व्दारा कार्य	कार्य किया गया क्या यह सुपरवाईज़र देखे ?
	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____		
(क) माँ से पूछना								
मॉ 24 घंटे में कितनी बार भरपेट भोजन ले रही है							यदि मॉ 4 से कम बार भोजन ले रही है और भरपेट भोजन नहीं ले रही है तो उसे ऐसा करने की सलाह दें।	हॉ/नहीं
रक्तस्त्राव : एक दिन में कितनी बार पैड बदलती है?							यदि मॉ कहती है की 5 पैड़ गीले हुए, तो उसे तुरंत अस्पताल भेजें।	हॉ/नहीं
क्या शिशु को सर्दी मे गर्म रखा गया (मॉ के पास रखा गया, कपड़े पहनाये गये या कपड़े मे लपेटकर रखा गया)	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	यदि मॉ यह नही कर रही है तो उसे ऐसा करने को कहे	हॉ/नहीं
क्या शिशु को लगातार दूध पिलाया जा रहा है (जब शिशु को भूख लगे या 24 घंटे मे 7 से 8 बार)	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि मॉ यह नही कर रही है तो मॉ को कहे कि शिशु को हर 2 घंटे बाद दूध पिलाए	हॉ/नहीं
क्या शिशु लगातार रो रहा है अथवा दिन मे 6 से कम बार पेशाब कर रहा है?	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	मॉ को कहे कि शिशु को हर 2 घंटे बाद दूध पिलाए	हॉ/नहीं
(ख) माँ की जॉच								
बुखार : नापें और लिखें							यदि मॉ को 102^0 फै (38.9^0 सें) तक बुखार है तो पैरासिटेमॉल दें। यदि बुखार 102^0 फै (38.9^0 सें) से अधिक है, तो मॉ को अस्पताल भेजें।	हॉ/नहीं
बदबूदार स्त्राव के साथ 100^0 फै (37.8^0 सें) से अधिक बुखार	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि हॉ, तो मॉ को अस्पताल भेजें।	हॉ/नहीं
मॉ उल्टा–सीधा बोलती है या उसे दौरे पड़ते हैं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि हॉ, तो मॉ को अस्पताल भेजें।	हॉ/नहीं
प्रसव के बाद मॉ को दूध नहीं उतरा है या उसे ऐसा लग रहा है कि कम दूध आ रहा है	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं		
कटे–फटे चूचुक/स्तनों में दर्द या/और सूजन	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं		

पूछें / जॉच करें आशा के दौरे की तारीख	दिन अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	आशा व्दारा कार्य	कार्य किया गया क्या यह सुपरवाईज़र देखे ?
(ग) शिशु की जाँच								
ऑखों मे सूजन अथवा मवाद	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	यदि हॉ तो मॉ को कहें कि टेट्रासायक्लिन मल्हम 5 दिन तक दिन मे 2 बार शिशु की ऑखों में डालें	हॉ/नहीं
वज़न मापें और लिखें। 7, 15, 28 और 42 दिनों पर								हॉ/नहीं
तापमान मापें और लिखें।								हॉ/नहीं
त्वचा मवाद भरे फोड़े:	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	जी. वी. पेन्ट लगाएँ तथा देखें कि सेप्सिस के लक्षण तो नहीं हैं।	हॉ/नहीं
त्वचा की मोडों में कटना या लाली (जॉघ/बगल/कुल्हे)	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	शिशु की त्वचा साफ तथा सूखी रखें। टैल्कम पावडर या जी. वी. पेंट लगाएँ।	हॉ/नहीं
ऑखें या त्वचा का पीलापन (पीलिया)	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि जन्म के पहले दिन ही पीलिया है, या यह 14 दिन से अधिक बना रहता है तो यह खतरनाक है। शिशु को अस्पताल भेजें।	हॉ/नहीं

(घ) सेप्सिस के लक्षण: सेप्सिस के लक्षणों की जॉच करें। यदि लक्षण दिखाई देता है तो खाने मे सही (✓) का निशान लगाएँ। यदि लक्षण नहीं है तो गलत (**X**) का निशान लगाएँ।

पहले दिन वाला खाना शिशु की पहली जॉच वाले फॉर्म से लिखें।

	1ला दिन								
1.सारे हाथ पैर लुंज–पुंज									
2.स्तनपान कम/बंद									
3.रोना धीमे/बंद									
4.पेट फूला हुआ अथवा मॉ कहे कि शिशु बार बार उल्टी कर रहा है									
5.मॉ कहती है कि शिशु का शरीर छूने पर ठंडा लगता है अथवा उसका तापमान 99^0F (37.2^0C) से अधिक है									
6.छाती अंदर को धॅसी हुई									
7.टुंडी पर मवाद								टुंडी पर मवाद हो तो जी. वी. पेंट लगाएँ।	

केस प्रस्तुति, घरों का दौराः फॉर्म भरने के लिए

सुनीता ने राम को 2 फरवरी 2002 शाम 6:30 बजे जन्म दिया। शाम 7:45 पर आपने राम की जाँच की।

तब उसका वज़न 2.7 कि.ग्रा. था और वह स्वस्थ था।

आज 4 फरवरी है और आप आज अपने पहले घर के दौरे पर हैं।

माँ ने कहा :

- मैं दिन मे 4 बार भरपेट भोजन कर रही हूं।
- मैं दिन में करीब 4 पैड़ प्रयोग कर रही हूं।
- शिशु को कपड़े ठीक से नहीं पहनाए जाते उसे ठीक से ढका नहीं जाता।
- राम दूध ठीक से और लगातार पी रहा है और मुझे कोई परेशानी नहीं है।
- राम लगातार नही रो रहा।

माँ की जाँच पर आपने पाया :

- मॉ का तापमान 99° फै. (37.2° सें.) है।
- उसे बदबूदार स्त्राव नहीं है।
- वह सामान्य तौर पर बातचीत कर रही है और उसे दौरे नहीं हैं।
- वह सामान्य रूप से स्तनपान करा रही है और उसे कोई समस्या नही है।
- स्तनों मे कोई समस्या नहीं हैं।

शिशु की जाँच करते समय आपने पाया :

- राम की आँखें – साफ हैं।
- वज़न – 2 कि. 600 ग्रा. है।
- उसका तापमान 98.4° फै. (36.9° सें.) है।
- उसकी त्वचा सामान्य है, उस पर मवाद भरे फोड़े नहीं हैं।
- उसकी ऑखे या त्वचा पीली नहीं है।
- उसके हाथ और पैर सामान्य हैं।
- उसका स्तनपान करना सामान्य हैं।
- उसका रोना अच्छा है।
- पेट नर्म है और उल्टी नही करता।
- मॉ ने कहा शिशु का शरीर छूने पर ठंडा नहीं है।
- उसकी छाती अंदर को नहीं धॅसती है।
- टुंडी साफ है और सूख रही है।

घरों का दौरा करते समय आशा के कार्यों का क्रम

- नमस्कार करना।
- हालचाल पूछना, सामान्य बातचीत करना।
- जानकारी पूछकर घरों का दौरा फॉर्म में मॉ की जानकारी भरना
- जानकारी पूछकर घरों का दौरा फॉर्म में नवजात शिशु की जानकारी भरना
- आवश्यक उपकरण बैग से निकालना और एक साफ कपड़ा फैलाकर उसपर रखना।
- हाथ धोना।
- नवजात शिशु की जॉच – तापमान नापना, शिशु का वज़न लेना और फॉर्म देखकर उसमे जो भी करने को दिया है करते जाना।
- ऑखें, त्वचा तथा नाल की देखभाल करना।
- ध्यान से देखना कि घरों का दौराः फॉर्म – पूरा भरा है।

मोड्यूल 5 : माँ तथा नवजात शिशुओं के घरों का दौरा करना

सत्र 2 : क्षेत्र में दौरा - घरों का दौरा : फॉर्म भरना तथा नवजात शिशु की पहली जाँच : फॉर्म भरना

दिवस : 4

समयावधि : 3 घं. क्षेत्र में, 45 मि. समीक्षा के लिए

प्रयोजन

आशाओं को माँ और नवजात शिशु की जाँच के लिए घरों के दौरे पर जाने तथा नवजात शिशु की पहली जाँच फॉर्म और घरों का दौरा फॉर्म के प्रयोग का व्यावहारिक अनुभव कराना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1. हाथ धोना, शिशु का वजन करना तथा तापमान मापना इन योग्यताओं का समुदाय में सही प्रदर्शन करना।
2. घरों के दौरों में माँ का साक्षात्कार करना; नवजात शिशु की जाँच करना; नवजात शिशु की पहली जाँच फॉर्म और घरों का दौरा फॉर्म ठीक से प्रयोग करना।

सामग्री

- अभ्यासपत्र 1 : नवजात शिशु की पहली जाँच : फॉर्म
- अभ्यासपत्र 2 : घरों का दौरा : फॉर्म
- तराजू
- थर्मामीटर
- योग्यताओं वाली जाँच सूची – वार्तालाप विधी मार्गदर्शिका, हाथ धोना, वज़न और तापमान लेना

तैयारी

- प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी के लिए नवजात शिशु की पहली जाँच फॉर्म और घरों का दौरा फॉर्म की 3–3 प्रतियां तैयार रखें।
- उपर दी गई जाँच सूचियाँ तथा सारा सामान तैयार रखे।
- प्रशिक्षक स्थानीय समुदाय के लोगों से दौरे के पहलेही मिलकर दौरे की तारीख निश्चित करें और उनका सहयोग माँगें।
- प्रशिक्षक ऐसे गाँवों और घरों को दौरे के लिए पहचाने जिनमें 1 माह से कम आयु के नवजात शिशु हों; परिवार की सहमति माँगें और उन्हें दौरे की तारीख बताएँ।

प्रशिक्षण विधि

<u>क्षेत्र में अभ्यास</u> (3 घं.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. आशाओं को 3–3 की टोलियों में बाँटें (लगभग 8 टोलियाँ बनाएँ)

2. प्रत्येक टोली कम से कम 3 ऐसे घरों में जाए जिनमें 28 दिन या उससे कम आयु के नवजात शिशु हों।
3. एक आशा घर पर माँ का साक्षात्कार तथा शारीरिक जाँच करे, जबकि बाकी दोनो आशाएँ फॉर्म भरती जाएँ, और साथ–साथ पहली आशा का साक्षात्कार करना और जाँच करना देखती जाएँ, (वे जाँच सूची का प्रयोग करते हुए यह निश्चित करती रहें कि सभी बिन्दुओं को शामिल किया गया है)। सबसे पहले नवजात शिशु की पहली जॉच : फॉर्म भरें। फिर घरों का दौरा : फॉर्म में शिशु की आयु वाले खाने में ही उचित जानकारी भरी जाए (जैसे यदि शिशु 15 दिन का है, तो 15 दिन वाले खाने में ही यह जानकारी भरनी है)। यदि आशा निर्धारित दिन के अलावा किसी और दिन भी घर का दौरा करती है तो 'अन्य' खाने में यह जानकारी भरे। खाने के ऊपर दौरे की तारीख तथा नवजात शिशु के जन्म के बाद कौनसे दिन दौरा किया जा रहा है, यह लिखें।
4. आशाओं को अनुभव प्राप्त हो, इसके लिए कम से कम 1 घर में हर टोली जाये ।
5. प्रशिक्षक गाँव में एक सुविधाजनक स्थान पर उपस्थित रहें, ताकि आवश्यकता पड़ने पर टोलियाँ उनसे सम्पर्क स्थापित कर सकें।

सामुहिक चर्चा : क्षेत्र में अभ्यास की समीक्षा (40 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रत्येक टोली से कहें, कि वह 15 मि. तक क्षेत्र में किए अभ्यास की मुख्य बातों की चर्चा करे।
   - उन्हें नवजात शिशु की पहली जॉच फॉर्म तथा घरों का दौराः फॉर्म का प्रयोग करना कैसा लगा; कोई शंका है या परेशानी है ?
   - गाँव की महिलाओं से उन्होंने कैसे बातचीत की और कैसे अन्य कार्य किए (टोली के अन्य सदस्यों से फीडबैक लें कि उन्होंने कैसे बातचीत की और अन्य कार्य किए)।
   - कठिनाईयाँ अथवा अच्छे अनुभव बताएँ।
2. प्रशिक्षक कक्षा में घूमती रहें और प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी द्वारा भरा नवजात शिशु की पहली जॉच : फॉर्म तथा घरों का दौरा : फॉर्म देखें (जिस परिवार में उसने खुद साक्षात्कार किया था)।
3. प्रत्येक टोली से एक प्रतिनिधी (या सभी एक साथ) 5 मि. तक प्रस्तुति करें।
4. हर टोली की प्रस्तुति के बाद सभी की राय लें और संक्षिप्त चर्चा करें।
5. गॉव में जाकर हाथ धोना, वज़न और तापमान लेना जैसे योग्यताओं का प्रदर्शन करते समय कौनसे कदमों में आशा को कठिनाई महसूस हुई यह प्रशिक्षक लिख लें।

सारांश (5 मि.)

- क्षेत्र में किए कार्य के अनुभवों का सारांश प्रस्तुत करें।
- कुछ गलतियाँ हो तो सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
हाथ धोना, शिशु का वजन करना तथा तापमान मापना इन योग्यताओं का समुदाय में सही प्रदर्शन करना।	जॉच सूची के आधारपर आशा व्दारा गांव मे आंकलन	घरों के दौरे का प्रशिक्षणार्थियों तथा प्रशिक्षकों व्दारा अवलोकन
घरों के दौरों में मॉ का साक्षात्कार करना; नवजात शिशु की जॉच करना; 'नवजात शिशु की पहली जॉचः फॉर्म' और 'घरों का दौराः फॉर्म' ठीक से प्रयोग करना	घरों के दौरे पर जाने का प्रशिक्षणार्थियों द्वारा निरीक्षण प्रत्येक टोली द्वारा प्रस्तुति, नवजात शिशु की पहली जॉचः फॉर्म तथा घरों का दौराः फॉर्म की समीक्षा	प्रत्येक आशा व्दारा भरे गये तथा प्रशिक्षकों व्दारा समीक्षा किये गये फॉर्म (नवजात शिशु की पहली जॉचः फॉर्म तथा घरों का दौराः फॉर्म)

नवजात शिशु की पहली जाँच : फॉर्म

(जन्म के 1 घंटे बाद जाँच, पर हर हालत में जन्म के 6 घंटे के अंदर जाँच। यदि आप प्रसव के दिन उपस्थित नहीं थी तो अपने पहले दौरे के दिन फॉर्म भरें और अपने दौरे की तारीख़ लिखें।)

सुपरवाईजर के लिए#

भाग 1

1) शिशु के जन्म की तारीख़ _____ — सही / गलत

2) समय से पूर्व जन्म हुआ है, इसका निर्णय करने के लिए निर्धारित तारीख़ _____ क्या शिशु समयपूर्व जन्मा है? हाँ / नहीं — सही / गलत

3) पहली जाँच की तारीख़ _____ — पहली जाँच कीं दिनः__ घंटे ____ जन्म के बाद

समय : भोर/सुबह/दोपहर/शाम/रात : घं _____

4) क्या माँ को निम्न कोई समस्या है ? हाँ / नहीं

क) अत्यधिक रक्तस्राव : हाँ / नहीं

ख) बेहोशी / दौरे पड़े : हाँ / नहीं — सही/ गलत/ लागू नहीं

कार्य : यदि हाँ तो माँ को तुरंत अस्पताल भेजें कार्य कियाः हाँ / नहीं

(यदि मृत शिशु का जन्म हुआ हो, तो शिशु की जाँच न करें, पर माँ की जाँच गृहभेट फॉर्म के अनुसार करें और 2, 3, 7, 15 और 28 वे दिन फॉर्म भरें)

5) जन्म के बाद शिशु को पहली बार क्या आहार दिया गया ? _____ — सही / गलत

6) शिशु को पहला स्तनपान कितने बजे कराया ? घं._____ मि. _____ — सही / गलत

शिशु ने आहार कैसे लिया ? (✓ निशान लगाए)

1) ज़ोर–ज़ोर से
2) धीमे से
3) स्तनपान नहीं कर सका, पर चम्मच से दूध पिया
4) न तो स्तनपान किया और न ही चम्मच से दूध पिया — सही / गलत

7) क्या माँ को स्तनपान कराने में समस्या हैं? हाँ/नहीं — सही / गलत

क्या समस्या हैं लिखें — सही/ गलत/ लागू नहीं

यदि माँ को स्तनपान कराने में कोई समस्या हो तो उसे हल करने में माँ की मदद करें — सही/ गलत/ लागू नहीं

भाग 2 : शिशु की पहली जाँच

1) शिशु के शरीर का तापमान (बगल में नापें और लिखें) _____ — सही / गलत

2) आँखें

स्वस्थ हैं
सूजी हुई हैं या
उनमें मवाद हैं — सही / गलत

3) नाल से खून बह रहा है : हाँ / नहीं — सही / गलत

कार्य : यदि हाँ तो दाई से नाल बंधवा ले, या स्वच्छ धागे से बाँधे।
कार्य किया : हाँ/नहीं — सही/ गलत/ लागू नहीं

यदि आवश्यक तथा संभावित कार्य बिना किसी गलती के किया हो तो 'हाँ' कहें।

4) वज़न : कि. _____ ग्रा. _____ पैमाने पर रंग : लाल / पीला / हरा

5) निशान (✓ या X) दर्ज करे।

1. हाथ पैर लुंज–पुंज	
2. दूधपीना कम/बंद	
3. रोना धीमे से /बंद	

शिशु की नियमित देखभाल	क्या कार्य किया गया
1. शिशु को पोंछे	हाँ / नहीं
2. गर्म रखें, नहलाए नहीं, कपड़े मे लपेटे, माँ के पास रखें	हाँ / नहीं
3. केवल स्तनपान शुरू करवाएँ	हाँ / नहीं

6) इंजेक्शन विटामीन 'के'

घर मे प्रसव : विटामीन 'के' की सुई लगाई (प्रशिक्षण के पश्चात्) हाँ / नहीं

अस्पताल/प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र पर प्रसवः शिशु को विटामीन 'के' की सुई लगाई गई हाँ / नहीं

यदि नही, तो शिशु को विटामीन 'के' की सुई लगाएँ (प्रशिक्षण के पश्चात्) हाँ / नहीं

7) अन्य कोई विशेष जानकारी? हाथ पैर मुड़े हुए / होंठ कटे हुए / अन्य

_____

_____

_____

सुपरवाईजर के लिए#

वजन रंग के साथ मेल खाता हैं : हाँ / नहीं

सही / गलत

कार्य किया

सही/ गलत/ लागू नहीं

सही/ गलत/ लागू नहीं

सही/ गलत/ लागू नहीं

सही / गलत

सही / गलत

सही / गलत

सही / गलत

सुपरवाईज़र के लिए

फॉर्म की जाँच

नाम _____ दिनांक _____

कोई सुधार ज़रूरी हो, तो लिखें। _____

_____

कोई विशेष जानकारी _____

_____

सुई की जगह फूली है क्या? हाँ / नही

यदि हाँ तो क्या किया गया? _____

फॉर्म पूरा भरा गया – हाँ/नहीं

हस्ताक्षर _____

घरों का दौराः फॉर्म – माँ तथा शिशु की जाँच

पूछें / जॉच करें आशा के दौरे की तारीख	दिन						आशा व्दारा कार्य	कार्य किया गया क्या यह सुपरवाईज़र देखे ?
	2रा ____	3रा ____	7वा ____	15वा ____	28वा ____	42वा ____		
(क) माँ से पूछना								
माँ 24 घंटे में कितनी बार भरपेट भोजन ले रही है							यदि माँ 4 से कम बार भोजन ले रही है और भरपेट भोजन नहीं ले रही है तो उसे ऐसा करने की सलाह दें।	हॉ / नहीं
रक्तस्त्राव : एक दिन में कितनी बार पैड बदलती है?							यदि माँ कहती है की 5 पैड़ गीले हुए, तो उसे तुरंत अस्पताल भेजें।	हॉ / नहीं
क्या शिशु को सर्दी मे गर्म रखा गया (माँ के पास रखा गया, कपड़े पहनाये गये या कपड़े मे लपेटकर रखा गया)	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	यदि माँ यह नही कर रही है तो उसे ऐसा करने को कहे	हॉ / नहीं
क्या शिशु को लगातार दूध पिलाया जा रहा है (जब शिशु को भूख लगे या 24 घंटे मे 7 से 8 बार)	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि माँ यह नही कर रही है तो माँ को कहे कि शिशु को हर 2 घंटे बाद दूध पिलाए	हॉ / नहीं
क्या शिशु लगातार रो रहा है अथवा दिन मे 6 से कम बार पेशाब कर रहा है?	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	माँ को कहे कि शिशु को हर 2 घंटे बाद दूध पिलाए	हॉ / नहीं
(ख) माँ की जॉच								
बुखार : नापें और लिखें							यदि माँ को 102^0 फै (38.9^0 सें) तक बुखार है तो पैरासिटेमॉल दें। यदि बुखार 102^0 फै (38.9^0 सें) से अधिक है, तो माँ को अस्पताल भेजें।	हॉ / नहीं
बदबूदार स्त्राव के साथ 100^0 फै (37.8^0 सें) से अधिक बुखार	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि हॉ, तो माँ को अस्पताल भेजें।	हॉ / नहीं
माँ उल्टा–सीधा बोलती है या उसे दौरे पड़ते हैं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि हॉ, तो माँ को अस्पताल भेजें।	हॉ / नहीं
प्रसव के बाद माँ को दूध नहीं उतरा है या उसे ऐसा लग रहा है कि कम दूध आ रहा है	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं		
कटे–फटे चूचुक/स्तनों में दर्द या/और सूजन	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं		

पूछें / जॉच करें आशा के दौरे की तारीख	दिन 2रा ____	3रा ____	7वा ____	15वा ____	28वा ____	42वा ____	आशा व्दारा कार्य	कार्य किया गया क्या यह सुपरवाईज़र देखे ?
(ग) शिशु की जाँच								
ऑखों मे सूजन अथवा मवाद	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	यदि हॉ तो मॉ को कहें कि टेट्रासायक्लिन मल्हम 5 दिन तक दिन मे 2 बार शिशु की ऑखों में डालें	हॉ / नहीं
वज़न मापें और लिखें। 7, 15, 28 और 42 दिनों पर								हॉ / नहीं
तापमान मापें और लिखें।								हॉ / नहीं
त्वचा मवाद भरे फोड़े:	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	जी. वी. पेन्ट लगाएँ तथा देखें कि सेप्सिस के लक्षण तो नहीं हैं।	हॉ / नहीं
त्वचा की मोडों में कटना या लाली (जॉघ/बगल/कुल्हे)	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	शिशु की त्वचा साफ तथा सूखी रखें। टैल्कम पावडर या जी. वी. पेंट लगाएँ।	हॉ / नहीं
ऑखें या त्वचा का पीलापन (पीलिया)	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि जन्म के पहले दिन ही पीलिया है, या यह 14 दिन से अधिक बना रहता है तो यह खतरनाक है। शिशु को अस्पताल भेजें।	हॉ / नहीं

(घ) सेप्सिस के लक्षण: सेप्सिस के लक्षणों की जॉच करें। यदि लक्षण दिखाई देता है तो खाने मे सही (✓) का निशान लगाएँ। यदि लक्षण नहीं है तो गलत (X) का निशान लगाएँ।

पहले दिन वाला खाना शिशु की पहली जॉच वाले फॉर्म से लिखें।

	1ला दिन								
1.सारे हाथ पैर लुंज–पुंज									
2.स्तनपान कम/बंद									
3.रोना धीमे/बंद									
4.पेट फूला हुआ अथवा मॉ कहे कि शिशु बार बार उल्टी कर रहा है									
5.मॉ कहती है कि शिशु का शरीर छूने पर ठंडा लगता है अथवा उसका तापमान 99^0F (37.2^0C) से अधिक है									
6.छाती अंदर को धॅसी हुई									
7.टुंडी पर मवाद								टुंडी पर मवाद हो तो जी. वी. पेंट लगाएँ।	हॉ / नही

घरों का दौराः फॉर्म – माँ तथा शिशु की जाँच

पूछें / जॉच करें आशा के दौरे की तारीख	दिन						आशा व्दारा कार्य	कार्य किया गया क्या यह सुपरवाईज़र देखे ?
	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____		
(क) माँ से पूछना								
मॉ 24 घंटे में कितनी बार भरपेट भोजन ले रही है							यदि मॉ 4 से कम बार भोजन ले रही है और भरपेट भोजन नहीं ले रही है तो उसे ऐसा करने की सलाह दें।	हॉ / नही
रक्तस्त्राव : एक दिन में कितनी बार पैड बदलती है?							यदि मॉ कहती है की 5 पैड़ गीले हुए, तो उसे तुरंत अस्पताल भेजें।	हॉ / नही
क्या शिशु को सर्दी मे गर्म रखा गया (मॉ के पास रखा गया, कपड़े पहनाये गये या कपड़े मे लपेटकर रखा गया)	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	यदि मॉ यह नही कर रही है तो उसे ऐसा करने को कहे	हॉ / नही
क्या शिशु को लगातार दूध पिलाया जा रहा है (जब शिशु को भूख लगे या 24 घंटे मे 7 से 8 बार)	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि मॉ यह नही कर रही है तो मॉ को कहे कि शिशु को हर 2 घंटे बाद दूध पिलाए	हॉ / नही
क्या शिशु लगातार रो रहा है अथवा दिन मे 6 से कम बार पेशाब कर रहा है?	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	मॉ को कहे कि शिशु को हर 2 घंटे बाद दूध पिलाए	हॉ / नही
(ख) माँ की जॉच								
बुखार : नापें और लिखें							यदि मॉ को 102^0 फै (38.9^0 सें) तक बुखार है तो पैरासिटेमॉल दें। यदि बुखार 102^0 फै (38.9^0 सें) से अधिक है, तो मॉ को अस्पताल भेजें।	हॉ / नही
बदबूदार स्त्राव के साथ 100^0 फै (37.8^0 सें) से अधिक बुखार	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि हॉ, तो मॉ को अस्पताल भेजें।	हॉ / नही
मॉ उल्टा–सीधा बोलती है या उसे दौरे पड़ते हैं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि हॉ, तो मॉ को अस्पताल भेजें।	हॉ / नही
प्रसव के बाद मॉ को दूध नहीं उतरा है या उसे ऐसा लग रहा है कि कम दूध आ रहा है	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं		
कटे–फटे चूचुक/स्तनों में दर्द या/और सूजन	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं		

पूछें / जॉच करें आशा के दौरे की तारीख	दिन						आशा व्दारा कार्य	कार्य किया गया क्या यह सुपरवाईज़र देखे ?
	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____		
(ग) शिशु की जाँच								
ऑखों मे सूजन अथवा मवाद	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	यदि हॉ तो मॉ को कहें कि टेट्रासायक्लिन मल्हम 5 दिन तक दिन मे 2 बार शिशु की ऑखों में डालें	हॉ / नही
वज़न मापें और लिखें। 7, 15, 28 और 42 दिनों पर								हॉ / नही
तापमान मापें और लिखें।								हॉ / नही
त्वचा मवाद भरे फोड़े:	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	जी. वी. पेन्ट लगाएँ तथा देखें कि सेप्सिस के लक्षण तो नहीं हैं।	हॉ / नही
त्वचा की मोडों में कटना या लाली (जॉघ/बगल/कुल्हे)	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	शिशु की त्वचा साफ तथा सूखी रखें। टैल्कम पावडर या जी. वी. पेंट लगाएँ।	हॉ / नही
ऑखें या त्वचा का पीलापन (पीलिया)	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि जन्म के पहले दिन ही पीलिया है, या यह 14 दिन से अधिक बना रहता है तो यह खतरनाक है। शिशु को अस्पताल भेजें।	हॉ / नही

(घ) सेप्सिस के लक्षण: सेप्सिस के लक्षणों की जॉच करें। यदि लक्षण दिखाई देता है तो खाने मे सही (✓) का निशान लगाएँ। यदि लक्षण नहीं है तो गलत (X) का निशान लगाएँ।

पहले दिन वाला खाना शिशु की पहली जॉच वाले फॉर्म से लिखें।

	1ला दिन								
1.सारे हाथ पैर लुंज–पुंज									
2.स्तनपान कम/बंद									
3.रोना धीमे/बंद									
4.पेट फूला हुआ अथवा मॉ कहे कि शिशु बार बार उल्टी कर रहा है									
5.मॉ कहती है कि शिशु का शरीर छूने पर ठंडा लगता है अथवा उसका तापमान 99^0F (37.2^0C) से अधिक है									
6.छाती अंदर को धॅसी हुई									
7.टुंडी पर मवाद								टुंडी पर मवाद हो तो जी. वी. पेंट लगाएँ।	हॉ / नही

मोड्यूल 5 : माँ तथा नवजात शिशुओं के घरों का दौरा करना

सत्र 3 : केस प्रस्तुति - घरों का दौरा : फॉर्म भरने की योग्यता का मूल्यांकन करना

दिवस : 4

समयावधि : 1 घं.

प्रयोजन

वास्तविक परिस्थितियों से मिलती–जुलती केस प्रस्तुति के आधार पर प्रशिक्षणार्थियों द्वारा 'घरों का दौरा' : फॉर्म भरने की योग्यता का मूल्यांकन करना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएगी –

1. केस प्रस्तुति के आधार पर 'घरों का दौरा' : फॉर्म ठीक से भरना।

सामग्री

- अभ्यासपत्र 1 : 'घरों का दौरा' फॉर्म प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी के लिए।
- अभ्यासपत्र 2 : केस प्रस्तुति : 'घरों का दौरा' फॉर्म भरने की योग्यता का मूल्यांकन।

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अभ्यासपत्र 1 'घरों का दौरा' फॉर्म तथा अभ्यासपत्र 2 की प्रतियाँ तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

अभ्यास: केस प्रस्तुति (1 घं.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

- 'घरों का दौरा' फॉर्म अभ्यासपत्र 1 तथा केस प्रस्तुति अभ्यासपत्र 2 की प्रतियाँ बाँटें ।
- प्रशिक्षणार्थी अलग–अलग कार्य करें।
- प्रशिक्षक 45 मि. के बाद कागज वापस ले लें। सारे फॉर्म जाँचे तथा अंक दें।
- आवश्यकतानुसार केस प्रस्तुति के प्रश्नों का उत्तर देते हुए समीक्षा करें।

सत्र का मूल्यांकन : (सत्र के दौरान)

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
केस प्रस्तुति के आधार पर घरों का दौरा : फॉर्म ठीक से भरना	केस प्रस्तुति / पूरा भरा 'घरों का दौरा' : फॉर्म। प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी घरों का दौरा फॉर्म ठीक से भरे	प्रत्येक आशा व्दारा भरा गया और प्रशिक्षकों व्दारा जाँच कर अंक दिया गया घरों का दौरा फॉर्म

घरों का दौराः फॉर्म – माँ तथा शिशु की जाँच

पूछें / जाँच करें आशा के दौरे की तारीख	दिन						आशा व्दारा कार्य	कार्य किया गया क्या यह सुपरवाईज़र देखे ?
	2रा ____	3रा ____	7वा ____	15वा ____	28वा ____	42वा ____		
(क) माँ से पूछना								
माँ 24 घंटे में कितनी बार भरपेट भोजन ले रही है							यदि माँ 4 से कम बार भोजन ले रही है और भरपेट भोजन नहीं ले रही है तो उसे ऐसा करने की सलाह दें।	हाँ / नही
रक्तस्त्राव : एक दिन में कितनी बार पैड बदलती है?							यदि माँ कहती है की 5 पैड़ गीले हुए, तो उसे तुरंत अस्पताल भेजें।	हाँ / नही
क्या शिशु को सर्दी मे गर्म रखा गया (माँ के पास रखा गया, कपड़े पहनाये गये या कपड़े मे लपेटकर रखा गया)	हाँ/ नहीं/ लागु नहीं	हाँ/ नहीं/ लागु नहीं	हाँ/ नहीं/ लागु नहीं	हाँ/ नहीं/ लागु नहीं	हाँ/ नहीं/ लागु नहीं	हाँ/ नहीं/ लागु नहीं	यदि माँ यह नही कर रही है तो उसे ऐसा करने को कहे	हाँ / नही
क्या शिशु को लगातार दूध पिलाया जा रहा है (जब शिशु को भूख लगे या 24 घंटे मे 7 से 8 बार)	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	यदि माँ यह नही कर रही है तो माँ को कहे कि शिशु को हर 2 घंटे बाद दूध पिलाए	हाँ / नही
क्या शिशु लगातार रो रहा है अथवा दिन मे 6 से कम बार पेशाब कर रहा है?	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	माँ को कहे कि शिशु को हर 2 घंटे बाद दूध पिलाए	हाँ / नही
(ख) माँ की जाँच								
बुखार : नापें और लिखें							यदि माँ को 102^0 फै (38.9^0 सें) तक बुखार है तो पैरासिटेमॉल दें। यदि बुखार 102^0 फै (38.9^0 सें) से अधिक है, तो माँ को अस्पताल भेजें।	हाँ / नही
बदबूदार स्त्राव के साथ 100^0 फै (37.8^0 सें) से अधिक बुखार	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	यदि हाँ, तो माँ को अस्पताल भेजें।	हाँ / नही
माँ उल्टा–सीधा बोलती है या उसे दौरे पड़ते हैं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	यदि हाँ, तो माँ को अस्पताल भेजें।	हाँ / नही
प्रसव के बाद माँ को दूध नहीं उतरा है या उसे ऐसा लग रहा है कि कम दूध आ रहा है	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं		
कटे–फटे चूचुक/स्तनों में दर्द या/और सूजन	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं	हाँ/ नहीं		

पूछें / जॉच करें आशा के दौरे की तारीख	दिन 2रा ____	3रा ____	7वा ____	15वा ____	28वा ____	42वा ____	आशा व्दारा कार्य	कार्य किया गया क्या यह सुपरवाईज़र देखे ?
(ग) शिशु की जाँच								
ऑखों मे सूजन अथवा मवाद	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	यदि हॉ तो मॉ को कहें कि टेट्रासायक्लिन मल्हम 5 दिन तक दिन मे 2 बार शिशु की ऑखों में डालें	हॉ / नही
वज़न मापें और लिखें। 7, 15, 28 और 42 दिनों पर								हॉ / नही
तापमान मापें और लिखें।								हॉ / नही
त्वचा मवाद भरे फोड़े:	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	जी. वी. पेन्ट लगाएँ तथा देखें कि सेप्सिस के लक्षण तो नहीं हैं।	हॉ / नही
त्वचा की मोडों में कटना या लाली (जॉघ/बगल/कुल्हे)	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	शिशु की त्वचा साफ तथा सूखी रखें। टैल्कम पावडर या जी. वी. पेंट लगाएँ।	हॉ / नही
ऑखें या त्वचा का पीलापन (पीलिया)	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि जन्म के पहले दिन ही पीलिया है, या यह 14 दिन से अधिक बना रहता है तो यह खतरनाक है। शिशु को अस्पताल भेजें।	हॉ / नही

(घ) सेप्सिस के लक्षण: सेप्सिस के लक्षणों की जॉच करें। यदि लक्षण दिखाई देता है तो खाने मे सही (✓) का निशान लगाएँ। यदि लक्षण नहीं है तो गलत (**X**) का निशान लगाएँ।
पहले दिन वाला खाना शिशु की पहली जॉच वाले फॉर्म से लिखें।

	1ला दिन							
1.सारे हाथ पैर लुंज–पुंज								
2.स्तनपान कम/बंद								
3.रोना धीमे/बंद								
4.पेट फूला हुआ अथवा मॉ कहे कि शिशु बार बार उल्टी कर रहा है								
5.मॉ कहती है कि शिशु का शरीर छूने पर ठंडा लगता है अथवा उसका तापमान 99^0F (37.2^0C) से अधिक है								
6.छाती अंदर को धॅसी हुई								
7.टुंडी पर मवाद							टुंडी पर मवाद हो तो जी. वी. पेंट लगाएँ।	हॉ / नही

घरों का दौराः फॉर्म – माँ तथा शिशु की जाँच

पूछें / जॉच करें आशा के दौरे की तारीख	दिन						आशा व्दारा कार्य	कार्य किया गया क्या यह सुपरवाईज़र देखे ?
	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____		
(क) माँ से पूछना								
मॉ 24 घंटे में कितनी बार भरपेट भोजन ले रही है							यदि मॉ 4 से कम बार भोजन ले रही है और भरपेट भोजन नहीं ले रही है तो उसे ऐसा करने की सलाह दें।	हॉ / नही
रक्तस्त्राव : एक दिन में कितनी बार पैड बदलती है?							यदि मॉ कहती है की 5 पैड़ गीले हुए, तो उसे तुरंत अस्पताल भेजें।	हॉ / नही
क्या शिशु को सर्दी मे गर्म रखा गया (मॉ के पास रखा गया, कपड़े पहनाये गये या कपड़े मे लपेटकर रखा गया)	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	हॉ/ नहीं/ लागु नहीं	यदि मॉ यह नही कर रही है तो उसे ऐसा करने को कहे	हॉ / नही
क्या शिशु को लगातार दूध पिलाया जा रहा है (जब शिशु को भूख लगे या 24 घंटे मे 7 से 8 बार)	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि मॉ यह नही कर रही है तो मॉ को कहे कि शिशु को हर 2 घंटे बाद दूध पिलाए	हॉ / नही
क्या शिशु लगातार रो रहा है अथवा दिन मे 6 से कम बार पेशाब कर रहा है?	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	मॉ को कहे कि शिशु को हर 2 घंटे बाद दूध पिलाए	हॉ / नही
(ख) माँ की जॉच								
बुखार : नापें और लिखें							यदि मॉ को 102^0 फै (38.9^0 सें) तक बुखार है तो पैरासिटेमॉल दें। यदि बुखार 102^0 फै (38.9^0 सें) से अधिक है, तो मॉ को अस्पताल भेजें।	हॉ / नही
बदबूदार स्त्राव के साथ 100^0 फै (37.8^0 सें) से अधिक बुखार	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि हॉ, तो मॉ को अस्पताल भेजें।	हॉ / नही
मॉ उल्टा–सीधा बोलती है या उसे दौरे पड़ते हैं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि हॉ, तो मॉ को अस्पताल भेजें।	हॉ / नही
प्रसव के बाद मॉ को दूध नहीं उतरा है या उसे ऐसा लग रहा है कि कम दूध आ रहा है	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं		
कटे–फटे चूचुक/स्तनों में दर्द या/और सूजन	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं		

पूछें / जॉच करें आशा के दौरे की तारीख	दिन						आशा व्दारा कार्य	कार्य किया गया क्या यह सुपरवाईज़र देखे ?
	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____	अन्य ____		
(ग) शिशु की जाँच								
ऑखों मे सूजन अथवा मवाद	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	हॉ/ नहीं/	यदि हॉ तो मॉ को कहें कि टेट्रासायक्लिन मल्हम 5 दिन तक दिन मे 2 बार शिशु की ऑखों में डालें	हॉ / नही
वज़न मापें और लिखें। 7, 15, 28 और 42 दिनों पर								हॉ / नही
तापमान मापें और लिखें।								हॉ / नही
त्वचा मवाद भरे फोड़े:	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	जी. वी. पेन्ट लगाएँ तथा देखें कि सेप्सिस के लक्षण तो नहीं हैं।	हॉ / नही
त्वचा की मोडों में कटना या लाली (जॉघ/बगल/कुल्हे)	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	शिशु की त्वचा साफ तथा सूखी रखें। टैल्कम पावडर या जी. वी. पेंट लगाएँ।	हॉ / नही
ऑखें या त्वचा का पीलापन (पीलिया)	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	हॉ/ नहीं	यदि जन्म के पहले दिन ही पीलिया है, या यह 14 दिन से अधिक बना रहता है तो यह खतरनाक है। शिशु को अस्पताल भेजें।	हॉ / नही

(घ) सेप्सिस के लक्षण: सेप्सिस के लक्षणों की जॉच करें। यदि लक्षण दिखाई देता है तो खाने मे सही (✓) का निशान लगाएँ। यदि लक्षण नहीं है तो गलत (X) का निशान लगाएँ।

पहले दिन वाला खाना शिशु की पहली जॉच वाले फॉर्म से लिखें।

	1ला दिन								
1.सारे हाथ पैर लुंज–पुंज									
2.स्तनपान कम/बंद									
3.रोना धीमे/बंद									
4.पेट फूला हुआ अथवा मॉ कहे कि शिशु बार बार उल्टी कर रहा है									
5.मॉ कहती है कि शिशु का शरीर छूने पर ठंडा लगता है अथवा उसका तापमान 99^0F (37.2^0C) से अधिक है									
6.छाती अंदर को धॅसी हुई									
7.टुंडी पर मवाद								टुंडी पर मवाद हो तो जी. वी. पेंट लगाएँ।	हॉ / नही

केस प्रस्तुति : 'घरों का दौरा' फॉर्म भरने की योग्यता का मूल्यांकन

अशोक और मीना की पुत्री पार्वती का जन्म 14 मार्च 2002 को सुबह 5:30 बजे हुआ। आपने शिशु को जन्मते देखा। दाई ने नाल बाँधी तथा काटी, पर उस पर कोई दवा नहीं लगाई। आपने पार्वती की जाँच सुबह 7 बजे की। उसका वज़न 2.4 कि ग्रा. था और वह स्वस्थ लग रही थी। आप फिर से मीना के घर 16, 20 और 28 मार्च को गई। इसी आधार पर 'घरों का दौरा' : फॉर्म भरें।

	16मार्च, दिन–––	20मार्च, दिन–––	28मार्च, दिन–––
24 घंटे मे मॉ कितनी बार भरपेट खाना खाती है	4 बार	4 बार	3 बार
मीना का रक्तस्राव	कम, 5 पैड	कम, 3 पैड	कम, 2 पैड
शिशु को गर्म तथा लपेट कर रखा	नहीं	नहीं	नहीं
लगातार स्तनपान कराया	हाँ	हाँ	हाँ
लगातार रोना या दिन मे 6 से कम बार पेशाब करना	नहीं	नहीं	नहीं
बुखार	नहीं	हाँ 100°फै.(37.8°सें.)	नहीं 98° फै. (36.7°सें.)
बदबूदार स्त्राव	नहीं	हाँ	नहीं
मॉ का उल्टा सीधा बोलना	नहीं	नहीं	नहीं
प्रसव के बाद मॉ को दूध नहीं उतरा	नहीं	नहीं	नहीं
कटे–फटे चूचुक/स्तनों में दर्द या/ और सूजन	कटे हुए चूचुक	समस्या नहीं	समस्या नहीं
ऑखें	पतला स्त्राव	साफ	साफ
वज़न	–	–	2.5 किलो
तापमान	98.2°फै.(36.8°सें.)	95.7°फै.(35.4°सें.)	97.8°फै.(36.6°सें.)
त्वचा पर मवाद भरे फोड़े	नहीं	नहीं	नहीं
ऑखे या त्वचापर पीलापन	नहीं	नहीं	नहीं
हाथपैर लुंज–पुंज	नहीं	नहीं	नहीं
दूध पीना कम/बंद	नहीं	नहीं	नहीं
रोना कम/बंद	नहीं	नहीं	नहीं
पेट	नर्म/सामान्य	फूला हुआ	नर्म
मॉ कहती है कि शिशु का शरीर छूने मे ठंडा लगता है	नहीं	नहीं	नहीं
छाती अंदर को धॅसी हुई	नहीं	हॉ	नहीं
टुंडी	साफ/सूखी	सूखी	सूखी

पार्वती को कपड़े ठीक से पहनाए गए हैं। उसे एक दिन छोड़कर नहलाया जा रहा है। जिन प्रश्नों के उत्तर नही दिए गए हों, उन्हें खाली छोड दें।

मोड्यूल 5 : माँ तथा नवजात शिशुओं के घरों का दौरा करना

सत्र 4 : आँखें, त्वचा और नाल की देखभाल

दिवस : 4

समयावधि : 55 मि.

प्रयोजन

शिशुजन्म के समय तथा जन्म के बाद, कुछ दिनों तक शिशु की देखभाल के तरीके आशा को समझाना, जिससे शिशु को संक्रमण से बचाया जा सकता है।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1. टेट्रासायक्लीन दवाई शिशु के आँख मे डालने की योग्यता का सिम्युलेशन व्दारा प्रदर्शन करना।
2. यदि मवाद हो, तो नवजात शिशु की टुंडी पर जी. व्ही. पेंट लगाना।
3. शिशु का त्वचा के मोडों (जॉघ/बगल/कुल्हे) में कटने तथा लाली से बचाव तथा समस्या हो जाने पर देखभाल कैसे करे, यह समझाना।

सामग्री

- टेट्रासायक्लीन दवाई की 3–4 टयूब अभ्यास के लिए। प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को गाँव मे प्रयोग के लिए एक–एक दे दें।
- जी. व्ही. पेंट
- रूई
- गुड़िया या शिशु
- अध्ययनपत्र 1 : जॉच सूची : टेट्रासायक्लीन दवाई ऑखों मे डालना

तैयारी

- ऊपर दिया गया सारा सामान तैयार रखें।
- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अध्ययनपत्र 1 की प्रतियाँ बना लें।

प्रशिक्षण विधि

प्रस्तुति तथा प्रदर्शन : ऑखों की देखभाल (10 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. नवजात शिशु की आँखों मे होने वाला संक्रमण टालने के लिए (अगर गर्भावस्था मे माँ को योनि मे संक्रमण हो तो नवजात शिशु को संक्रमण हो सकता है। इस संक्रमण के कई बार गर्भावस्था में कोई चिन्ह नहीं दिखाई पड़ते) जन्म के 1 घंटे बाद की जाने वाली जाँच के दौरान, आशा नवजात शिशु की आँखों में टेट्रासायक्लीन दवाई डालेगी। सामान्यतया एक बार दवाई ड़ालना पर्याप्त हैं। यदि शिशु की ऑखे सूजी है या उनमें मवाद है तो टेट्रासायक्लीन दवाई 5 दिन तक दिन में दो बार ड़ालनी होगी। ऐसे समय मॉ

को टेट्रासायक्लीन दवाई की टयूब दें दें और बताएँ कि दवाई शिशु के दोनों आँखों में डालनी हैं।

2. प्रशिक्षणार्थियों से कहे कि वे अध्ययनपत्र 1 : टेट्रासायक्लीन दवाई आँखों मे डालने के लिए जाँच सूची देंखें। जाँच सूची के कदम एक एक करके प्रशिक्षणार्थियों के साथ–साथ पढें।

आँखों की देखभालः जाँच सूची

टेट्रासायक्लीन दवाई शिशु की आँखों मे कैसे डालें

1. शिशु की आँख की निचली पलक धीरे से नीचे खींचें।
2. आँख के अंदर की छोर से एक पतली सी दवाई की लकीर आँख में डालते हुए आँख की बाहरी ओर चलें।
3. टेट्रासायक्लीन दवाई की टयूब का नुकीला भाग आँख को ना छुये। (इसी टयूब से अन्य शिशुओं के भी आँखों में दवाई डालनी है। इसलिए ध्यान रहे, कि टयूब संक्रमित न हो।)

दवाई दोनों आँखों में शिशु की पहली जाँच (1 घंटे पर) के समय डालें। सामान्यतया एक बार दवाई ड़ालना पर्याप्त हैं।

यदि आँखे सूजी है या आँखों मे मवाद है तो 5 दिन तक दिन मे दो बार मल्हम लगाएँ।

3. आशा को बताए कि जब–जब वे शिशु की आँखों में टेट्रासायक्लीन दवाई डालेंगी, तब नवजात शिशु की पहली जाँच फॉर्म पर यह लिखेंगी और घरों का दौरा फॉर्म पर भी लिखेगी।
4. जाँच सूची का प्रयोग कर गुड़िया की आँखों मे टेट्रासायक्लीन दवाई डालने का प्रदर्शन करें।
5. कोई सवाल हो तो पूछें, और शंकाओं का समाधान करें।

चर्चा तथा प्रदर्शन : नाल की देखभाल (10 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि संक्रमण से बचाने के लिए नाल को कैसे काटा जाना चाहिये। उनके उत्तर सुनें। (उत्तर : दाई हाथ साफ धोएँ, नाल को बाँधने के लिए दो साफ धागों का प्रयोग करें और नाल को काटने के लिए साफ ब्लेड का प्रयोग करे।)
2. प्रशिक्षणार्थियोंसे पूछें कि जन्म के समय दाई नाल पर क्या लगाती है। उनकें उत्तर सुनें। यदि कोई बताती है कि दाई गोबर या राख लगाती है, तो बताएँ कि ये बहुत ख़तरनाक है और कभी नहीं लगाने चाहिएँ।
3. नाल की देखभाल कैसे करनी है यह पूछें। उत्तर लिख लें। (उत्तर : नाल को स्वच्छ तथा सूखा रखें। नाल को ढकना या पट्टी बाँधना ज़रूरी नहीं है।)
4. यदि नाल पर मवाद है तो, 5 दिन तक सुबह शाम जी. वी. पेंट लगाना ज़रूरी है। नाल के कटे भाग को स्वच्छ रूई के फाहे से साफ करें। पट्टी वाले कपड़े से, या तो रूई के फाहे से थोड़ा सा जी. वी. पेंट नाल पर डालें। लगाने के बाद जी. वी. पेंट को सूखने दें। गीला रहने पर जी. वी. पेंट का कपड़ों में दाग लग सकता है। नाल को अलग से ढ़ंकने की कोई जरूरत नहीं, शिशु का शर्ट उसके उपर रह सकता है।
5. ध्यान रहे कि सबसे महत्वपूर्ण बात है नाल को साफ और सूखा रखना। **नाल पर कुछ भी लगाने की**

जरूरत नहीं होती। यदि नाल पर मवाद हो तो जी. वी. पेंट लगाएँ।

चर्चा : त्वचा की देखभाल : (नैपी रैश) (10 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव

1. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें – क्या उन्होने कभी ऐसा शिशु देखा है जिसके जांघों/बगल या कुल्हों की त्वचा में रैश है। उन्हे समझाने को कहें कि त्वचा की रैश कैसे दिखती हैं। (उनके उत्तरों में ये सब बाते हो सकती है – जांघ, कुल्हे या बगल की त्वचा के मोडों में लाली या त्वचा का कटना।)
2. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें – इसे कैसे रोका जा सकता है? उनके उत्तर सुनें और बोर्ड पर लिखें । (शिशु को साफ सुथरा रखें, शिशु पेशाब करे तो उसे पानी से धोए, और तौलिये से पोंछ ले।)
3. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि रैश का उपचार कैसे करना चाहिए? उनके उत्तर सुनें। सही उत्तरों की प्रशंसा करें। ध्यान रहे कि सभी प्रशिक्षणार्थियों को उपचार समझ में आये। (शिशु को साफ सुथरा रखें, अगर ठंड के दिन नहीं हैं, तो दिन मे रैश की जगह को थोड़ा खुला रखें, ताकि हवा लगे। सूखा रखने के लिये टैल्कम पाउडर डाल सकते हैं। अगर इससे ठीक नहीं होता है, तो ठीक होने तक दिन में दो बार जी. वी. पेंट लगाएँ।)

अभ्यास : आँख मे टेट्रासायक्लीन दवाई डालना (20 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों की 2–2 की जोड़ियाँ बनाएँ।
2. हर जोड़ी को टेट्रासायक्लीन दवाई दे दें।
3. एक प्रशिक्षणार्थी आँखों में मल्हम डालने का अभ्यास करे, जब दूसरा जाँच सूची से एक एक कदम ज़ोर से पढ़े।
4. प्रशिक्षक कमरे मे घूम घूम कर ज़रूरत के अनुसार मदद करें, और शंकाओं का समाधान करें।
5. प्रशिक्षक आँखों में मल्हम डालने के अभ्यास का जाँच सूची की मदद से अवलोकन करें तथा रिकार्ड करें।

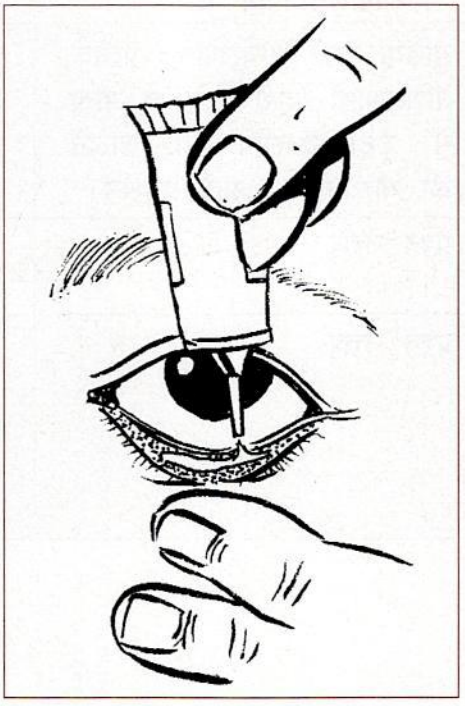
सारांश : (5 मि.)

- एक प्रशिक्षणार्थी से पूछें की आँख और नाल की संरक्षक देखभाल क्यों महत्वपूर्ण है?
- एक प्रशिक्षणार्थी से नाल की देखभाल को समझाने को कहे। पूछे, कि नाल की संरक्षक देखभाल क्यों ज़रूरी है?
- एक प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि त्वचा की रैश से कैसे बचा जा सकता है और उसका उपचार क्या है?
- गलतियाँ हों तो सुधारें, और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिये प्रशंसा करे।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
टेट्रासायक्लीन दवाई शिशु के आँख में डालने की योग्यता का सिम्युलेशन व्दारा प्रदर्शन करना	गुड़िया पर सिम्युलेशन। प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी व्दारा शिशु के आँख मे टेट्रासायक्लीन दवाई डालने की योग्यता का सही प्रदर्शन।	जब आशा आँख में दवाई डालने की योग्यता का सिम्युलेशन व्दारा प्रदर्शन कर रही हो तो प्रशिक्षक व्दारा जॉच सूची के उपयोग से अवलोकन।
यदि मवाद हो, तो नवजात शिशु की टुंडी पर जी. व्ही. पेंट लगाना।	प्रश्न उत्तर	–
शिशु का त्वचा के मोडों (जॉघ/बगल/कुल्हे) में कटने तथा लाली से बचाव तथा समस्या हो जाने पर देखभाल कैसे करे, यह समझाना।	प्रश्न उत्तर	–

जॉच सूची : टेट्रासायक्लीन दवाई शिशु की आँखों मे डालना



ऑखों की देखभालः जॉच सूची

टेट्रासायक्लीन दवाई शिशु की ऑखों मे कैसे डालें

1. शिशु की आँख की निचली पलक धीरे से नीचे खींचें।
2. आँख के अंदर की छोर से एक पतली सी दवाई की लकीर आँख में डालते हुए आँख की बाहरी ओर चलें।
3. टेट्रासायक्लीन दवाई की टयूब का नुकीला भाग ऑख को ना छुये। (इसी टयूब से अन्य शिशुओं के भी आँखों में दवाई डालनी है। इसलिए ध्यान रहे, कि टयूब संक्रमित न हो।)

दवाई दोनों आँखों में शिशु की पहली जॉच (1 घंटे पर) के समय डालें। सामान्यतया एक बार दवाई ड़ालना पर्याप्त हैं।

यदि ऑखे सूजी है या ऑखों मे मवाद है तो 5 दिन तक दिन मे दो बार मल्हम लगाएँ।

मोड्यूल 6 : आपसी बातचीत

सत्र 1 : भूमिका एवँ सफल बातचीत की विधि

दिवस : 4
समयावधि : 1 घंटा

प्रयोजन

समुदाय के लोगों के साथ कार्य करते समय आशा को बातचीत की सफल विधियों के महत्व के बारे में बताना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आऍंगी –

1. स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता की बातचीत में कुशलता से लोगों के स्वास्थ्य पर कैसा असर पड़ता है, इसके 2 उदाहरण देना।
2. बताना कि समुदाय के लोगों के साथ आपसी बातचीत की किन 3 विधियों का प्रयोग करना चाहिये।
3. पहली विधि की विषय सूची की समीक्षा – मधुर आपसी संबंध स्थापित करना तथा सौहार्दपूर्ण वातावरण का निर्माण करना (यह पहले मोड्यूल 2 में भी बताया जा चुका है)

सामग्री

- अध्ययनपत्र 1 : आपसी बातचीत से संबंधित जाँच–सूची

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अध्ययनपत्र 1 की प्रतियाँ तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

कहानी सुनाना और चर्चा : (20 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. सत्र की शुरूआत इस कहानी से करें। पहले से कहानी पढ़कर स्वयं इसकी पूरी जानकारी करें और प्रशिक्षणार्थियों को कहानी केवल पढ़कर न सुनायें, बल्कि ऐसे बतायें जैसे कि यह आपके किसी परिचित के जीवन से संबंधित ही घटना है।

   अशोक 2 माह का था। उसे खाँसी–जुकाम था। उसकी माँ, नीता उसे डॉक्टर के पास ले गयी। डॉक्टर जल्दी में था। उसने न तो नीता को नमस्कार किया, न ही उससे कोई बात की। उसने केवल पूछा कि क्या अशोक की तबियत खराब है, और तुरन्त ही अशोक की जाँच शुरू कर दी। उसने अशोक और उसकी बीमारी के बारे में और कोई प्रश्न ही नहीं पूछा। जल्दी–जल्दी शिशु की जाँच की और कह दिया कि उसे कोई बीमारी नहीं है, और उसे कोई दवा की आवश्यकता नहीं है। इतना कहकर वह चला गया।

   दो दिन के बाद अशोक को साँस लेने में कठिनाई होने लगी और उसकी साँस तेज चलने लगी। उसने स्तनपान करना भी बन्द कर दिया। नीता बहुत परेशान थी पर उस डॉक्टर के पास नहीं जाना चाहती थी। अगली सुबह तक अशोक की तबियत और ज़्यादा खराब हो गयी और उसकी

साँस बन्द हो गयीः वह मर चुका था।

2. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि क्या हुआ था ? अशोक को कैसे बचाया जा सकता था? डॉक्टर के रवैये से और उसकी बातचीत के ढंग के कारण नीता के व्यवहार पर क्या असर पड़ा ?
3. सभी के उत्तर सुनें। चर्चा आगे बढ़ाने के लिये अगर आवश्यकता हो तो उनसे निम्न प्रश्न पूछें :
   - डॉक्टर का व्यवहार कैसा था ? (*वह जल्दी में था। उसने नमस्कार तक नहीं किया। उसने न तो नीता के प्रति रूचि दिखाई न ही अच्छी तरह से बात की*)
   - डॉक्टर ने क्या किया ? उसने क्या नहीं किया ? (*उसने अशोक की जाँच तो की पर उसके रोग के लक्षणों के बारे में कोई पूछताछ नहीं की ए.आर.आई (ARI) की देखभाल करते समय बताये गये प्रश्न "पूछना" न भूलें। उसने नीता को अशोक की घरेलू देखभाल के बारे में कुछ नहीं बताया, न ही खतरे के लक्षणों के बारे में बताया। और यदि उसकी हालत और बिगड़ जाये तो क्या किया जाये, यह भी नहीं बताया*)
   - जब अशोक की हालत और भी खराब हो गयी तो नीता उसी डॉक्टर के पास क्यों नहीं गयी? (*उसे शायद डॉक्टर का व्यवहार अच्छा नहीं लगा। उसे लगा कि दुबारा जाने पर वह शायद नाराज हो जायेगा। उसे पता नहीं था कि तेज साँस और स्तनपान छोड़ देना खतरे के लक्षण हैं, और उसे तुरंत डॉक्टर के पास जाना चाहिये।*)
4. **निम्न बातों के साथ सारांश करे ।**
   - डॉक्टर के रवैये और बातचीत करने के गलत तरीके के कारण *नीता को उसके पास दुबारा जाना अच्छा नहीं लगा* (कुछ लोगों द्वारा स्वास्थ्य सेवाएँ प्रयोग न करने का यह एक मुख्य कारण है।)
   - उसे मालूम नहीं था (क्योंकि डॉक्टर ने उसे समझाया ही नहीं) कि अशोक के नये लक्षण खतरनाक हैं *और उसे तुरन्त चिकित्सा के लिये ले जाना चाहिये*। (उसे घरेलू चिकित्सा और खतरनाक लक्षणों के बारे में डॉक्टर ने कुछ नहीं बताया था)
   - समुदाय के लोगों और उनके बच्चों की देखभाल और मदद के लिये स्वास्थ्य कार्यकर्त्ताओं में स्वास्थ्य संबंधी जानकारी के साथ–साथ अच्छे व्यवहार और बातचीत की सफल विधियों की जानकारी होना भी आवश्यक है। समुदाय के लोगों को स्वास्थ्य सुविधाओं का उपयोग करते समय खुलापन महसूस हो तथा उन्हें इस बात की भी जानकारी हो कि उपलब्ध स्वास्थ्य सेवा से कब लाभ उठाना चाहिए।

प्रस्तुति : आपसी बातचीत की सफल विधियों की जानकारी (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. समुदाय में लोगों से बातचीत करते समय बातचीत की निम्न 3 विधियों का प्रयोग करना चाहिये। इन्हें बोर्ड पर लिखें :
   1. आपसी संबंध मधुर बनाना और सौहार्दपूर्ण वातावरण का निर्माण करना।
   2. देखभाल के लिये जानकारी इकट्ठी करना : प्रश्न पूछना एवँ शांति से बात सुनना।
   3. सलाह देना और जानकारी का आदान–प्रदान : बच्चों की देखभाल के लिये माता–पिताको क्या करना चाहिए।
2. बतायें कि ये तीनों विधियाँ एक–दूसरे से जुड़ी हैं। तीनों में ही एक एक प्रकार की ही कुशलता की

आवश्यकता होती है और ये तीनो एक–दूसरे पर निर्भर हैं।

3. पहले तरीके **"मधुर आपसी संबंध स्थापित करना और सौहार्दपूर्ण वातावरण का निर्माण"** की चर्चा करें।
4. प्रशिक्षणार्थियों को याद दिलाएँ कि उन्होंने प्रशिक्षण के पहले दिन ही से संबंध स्थापित करने और सौहार्दपूर्ण वातावरण के निर्माण के बारे में कुछ योग्यतायें हासिल की थीं। (वार्तालाप विधी मार्गदर्शिका मॉड्युल–2 सत्र–1 अध्ययनपत्र–1)
5. पूछें कि कक्षा में उन्होंने माताओं के साथ व्यवहार करने के बारे में क्या सीखा।
6. उनके उत्तर सुनें और सूची बनाएँ जिनमें निम्न मुद्दे हो सकते हैं।
   - नमस्कार करें, मित्रतापूर्ण व्यवहार करें।
   - स्पष्ट बात करें, स्थानीय भाषा का प्रयोग करें ; कठिन वैज्ञानिक शब्दों का प्रयोग न करें।
   - बतायें कि आप क्यों आयी हैं (या उनके आने का कारण पूछें)।
   - शांति से बातें सुने / समझे।
   - किसी के कोई प्रश्न हों तो पूछें।
   - माताओं की बात सुनें।
7. बतायें कि 'शारीरिक हाव–भाव' भी एक भाषा होती है। आपके उठने–बैठने का ढंग और व्यवहार से भी सामने वाले को एक संदेश मिलता है। यदि आप किसी से बात कर रहे हैं और वह कोई पत्रिका पढ़ता जा रहा है और आपकी तरफ देख तक नहीं रहा, तो आपको कैसा लगेगा ? उसके व्यवहार से आपको क्या संदेश मिलेगा ?
8. अशोक की कहानी में हुयी चर्चा पर दुबारा बातचीत करें। प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि डॉक्टर के व्यवहार से नीता को आपसी संबंध मधुर बनाने और सौहार्दपूर्ण वातावरण के निर्माण के बारे में क्या अनुभूति हुई होगी।
   - *डॉक्टर जल्दी से निकल गया* (जल्दी से निकल जाने से डॉक्टर ने नीता को एक संदेश दिया – नीता को लगा कि डॉक्टर के पास अशोक के उपचार से महत्त्वपूर्ण अपना कोई अन्य काम है)।
   - *नमस्कार नहीं किया* (डॉक्टर द्वारा नमस्कार/स्वागत न करने के कारण नीता को डॉक्टर के साथ बात करने में हिचक हो रही थी ; इसी कारण अशोक की हालत बिगड़ने पर भी नीता उसके पास नहीं जाना चाहती थी)।
   - *कोई प्रश्न नहीं पूछा* (डॉक्टर द्वारा कोई भी प्रश्न न पूछने के कारण नीता को लगा कि उसे अशोक के स्वास्थ्य की कोई चिंता नहीं है)
9. संबंध मधुर बनाने के लिये "सहानुभूति दिखाना" भी एक तरीका है। सहानुभूति दिखाने का अर्थ है कि स्वयं को सामने वाले की परिस्थितियों में रखकर देखा जाये। इससे आपसी विश्वास पैदा होता है। सहानुभूति दिखाने के लिये ऐसे कहा जा सकता है – "मुझे दुख है कि आपके साथ ऐसा हुआ।" अथवा "मुझे दुख है कि आपका स्वास्थ्य ठीक नहीं है।"
10. आपसी बातचीत के भाग 2 को देखें : **देखभाल के लिये जानकारी इकट्ठी करना – प्रश्न पूछना और बात सुनना।** शारीरिक जाँच के साथ–साथ सुनने और प्रश्न पूछने से स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता को रोगों का निदान करने में मदद मिलती है। उदाहरण के लिये *गर्भावस्था फॉर्म तथा घरों का दौरा फॉर्म।*
11. प्रशिक्षणार्थियों को बतायें कि अगले 2 सत्र प्रश्न पूछने और उनके उत्तर सुनने की योग्यता के विकास के बारे में होंगे।

12. आपसी बातचीत की सफल विधियों के भाग 3 को देखें : **सलाह देना और जानकारी का आदान–प्रदान – बच्चों की देखभाल के लिये माता–पिता क्या करें?** बच्चों के माता–पिता को बच्चों की घरेलू देखभाल की जानकारी देना अच्छी स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने का महत्वपूर्ण अंग है। प्रशिक्षणार्थियों को बतायें कि इस मोड्यूल में ही बाद में वे बच्चों की घरेलू देखभाल के बारे में योग्यता हासिल करने के बारे में सीखेंगे।
13. आशा से कहे कि वे अध्ययनपत्र–1 'आपसी बातचीत वाली जाँच–सूची' देखें। इस सूची का पहला भाग प्रशिक्षण कार्यशाला 1 में प्रयोग की गयी सूची जैसा ही है, यद्यपि इसमें वे सभी बिन्दु नहीं हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि वे महत्वपूर्ण नहीं है, बल्कि यह है कि जाँच–सूची में सभी कुछ नहीं दिया जा सकता। जाँच–सूची का प्रयोग निम्न सत्रों में किया जायेगा – प्रश्न पूछना और दूसरों की बात पूरी तरह सुनना और शिशु की देखभाल के लिये जानकारी का आदान–प्रदान।
14. बतायें कि इस प्रशिक्षण में कई उदाहरण और भूमिका नाटक **गर्भावस्था और प्रसव** से संबंधीत है। आशाओं ने इन विषयों को पहले सिखा है। आशा जैसे–जैसे और प्रशिक्षण लेंगें, वे सफल बातचीत की इन विधियों का प्रयोग विभिन्न स्थितियों में कर सकेंगे, जैसे – माताओं को स्तनपान कराना सिखाते समय, गर्भावस्था के दौरान अच्छा खाना और स्वस्थ रहना सिखाते समय, या फिर कम वज़न और सेप्सिस (जहरबाद) से ग्रस्त बच्चों की देखभाल के बारे में बताते समय।

सारांश (10 मि.)

- किसी एक प्रशिक्षणार्थी से उदाहरण देने को कहें कि कैसे किसी स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता की बातचीत के अच्छे ढंग (या गलत ढंग) से लोगों के स्वास्थ्य पर अच्छा या बुरा असर पड़ सकता है।
- किसी अन्य प्रशिक्षणार्थी से आपसी बातचीत की 3 सफल विधियों के बारे में बताने को कहें।
- 2 प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे भूमिका नाटक के माध्यम से बतायें कि 7 महीने की गर्भवती महीला जिसके हथेलियों और चेहरे पर सूजन है, उससे पहली बार मिलने पर "मधुर संबंध और सौहार्दपूर्ण वातावरण का निर्माण" कैसे करेंगी।

मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता की बातचीत में कुशलता से लोगों के स्वास्थ्य पर कैसा असर पड़ता है, इसके 2 उदाहरण देना।	अनुभव कथन/सारांश	–
बताना कि समुदाय के लोगों के साथ आपसी बातचीत की किन 3 विधियों का प्रयोग करना चाहिये।	प्रश्न/उत्तर/सारांश	–
पहली विधि की विषय सूची की समीक्षा : मधुर आपसी संबंध स्थापित करना तथा सौहार्दपूर्ण वातावरण का निर्माण करना	प्रश्न/उत्तर/सारांश	–

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 माँ 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/शंकाएँ हो तो इनका निवारण करना			
• छोटे वाक्यों और संक्षिप्त में देखभाल के बारे में (माताऐं क्या करें ?) बतायें।			
• आवश्यक हो तो 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			

मोड्यूल 6 : आपसी बातचीत

सत्र 2 : प्रश्न पूछना

दिवस : 5
समयावधि : 1 घंटा 30 मि.

प्रयोजन

आशा को यह जानकारी देना कि विभिन्न प्रकार के प्रश्नों को कैसे और कब ठीक प्रकार से पूछा जाये ।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएँगी –

1. संक्षिप्त प्रश्न, बड़े उत्तर वाले प्रश्न, तहकीकात करने वाले प्रश्न तथा उत्तर की तरफ इशारा करने वाले प्रश्नों की परिभाषा बताना और प्रत्येक के उदाहरण देना।

सामग्री

- एक बड़े कागज़ या ब्लैक–बोर्ड पर बनी प्रश्नों की तालिका।
- अभ्यासपत्र 1 : आलेखित भूमिका नाटकः प्रश्नों का अभ्यास।
- प्रशिक्षक प्रपत्र 1 : आलेखित भूमिका नाटकः प्रश्नों का अभ्यास – प्रशिक्षकों के लिए उत्तर

तैयारी

- प्रश्न तालिका को फ्लिप चार्ट पेपर या ब्लॅक बोर्ड पर उतारें।
- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अभ्यासपत्र 1 की प्रतियॉ बनाए।

प्रशिक्षण विधि

<u>प्रस्तुति</u> (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों को निम्न 2 प्रश्न सुनने को कहें –
   - आपके शिशु का वज़न कितना है ?
   - क्या आप बतायेंगी कि आपका शिशु दिन में क्या और कितना खाता है ?

   उनसे पूछें कि इन प्रश्नों में क्या अन्तर है ?
2. उनके उत्तर सुनें। उनके सही उत्तरों और टिप्पणियों की प्रशंसा करके आशाओं को प्रोत्साहित करें। यदि कुछ छूट गया हो तो, निम्न उत्तरों को देखकर पूरा करें :
   - पहले प्रश्न (आपके शिशु का वज़न क्या है ?) का उत्तर ठीक–ठीक वज़न बताकर दिया जायेगा (जैसे 12 कि.ग्रा.) या "मुझे नहीं पता"। ऐसा प्रश्न **संक्षिप्त उत्तर वाला प्रश्न** है और इसका उत्तर लम्बा नहीं हो सकता। नवजात शिशु के फॉर्मों में अधिकांश प्रश्न संक्षिप्त उत्तर वाले हैं क्योंकि हमें केवल कुछ विशिष्ट जानकारी या तथ्य मालूम करने हैं (आपकी उम्र कितनी है? क्या आप विवाहित हैं? क्या शिशु ठीक से आहार ले रहा है? आदि)।

- दूसरे प्रश्न का उत्तर कुछ ज्यादा लंबा होगा (उदाहरण के लिये – उसने दिन में 3 बार स्तनपान किया और सुबह एक चपाती और थोड़ी सी दाल खायी। दोपहर बाद थोड़ा सा चावल और सब्जी खायी। इस तरह का प्रश्न को **लंबे उत्तर वाला प्रश्न** कहते हैं। महिला के अनुभव के आधार पर प्रश्न का लम्बा उत्तर होगा)।

3. तैयार की गयी प्रश्न तालिका (विषय–वस्तू बाक्स) को बोर्ड पर लगाये।
4. प्रत्येक खाना से पढ़ कर समझायें; प्रत्येक प्रश्न पढ़ कर समझायें। ध्यान रहें कि **तहकीकात वाले प्रश्न** बड़े उत्तर वाले होते हैं और प्रश्न पूछने का उद्देश्य ज्यादा से ज्यादा जानकारी हासिल करना होता है (उदा. क्या आप बतायेंगी कि वह क्या–क्या खाता है ?)। **उत्तर की ओर इशारा करने वाले प्रश्न** प्रयोग नहीं करने चाहिये। इनसे उत्तर प्रभावित हो जाता हैं। (उदा. – आपको भी लगता है कि स्तनपान बोतल के दूध से अधिक अच्छा होता है, है ना?)

प्रश्नतालिका

संक्षिप्त उत्तर वाले प्रश्न	**बड़े उत्तर वाले प्रश्न**	**तहकीक़ात वाले प्रश्न**	**उत्तर की तरफ इशारा करने वाले प्रश्न**
कब प्रयोग करें : जब विशिष्ट उत्तर चाहिये हों। पिछली जानकारी लेने या आपात स्थिति में पूछे प्रश्न	लक्षणों और विचारों के बारे जब विस्तृत जानकारी चाहिये हो। नमस्कार,, पिछली जानकारी लेते समय और सलाह देते समय	जब और अधिक जानकारी लेनी हो। पिछली जानकारी लेते समय और सलाह देते समय	कम से कम प्रयोग करें क्यों कि ऐसे प्रश्नों से बहुत कम जानकारी प्राप्त होती है।
आवश्यक है : संक्षिप्त और सटीक उत्तर – अधिकतर 'हाँ' या 'नहीं' में	बड़ा उत्तर; इसके द्वारा अपने विचारों और भावनाओं को व्यक्त किया जा सकता है	पिछले जवाब या कथन के बारे में समझाना	जवाब देने वाला प्रश्न से प्रभावित हो जाता है।
उदाहरण : आपके कितने बच्चे हैं? क्या आपको खून बह रहा हैं?	क्या आप अपने दर्द के बार में बतायेंगी? इससे आपको कैसा लग रहा हैं?	क्या आप अपने दर्द के बारे में ज्यादा बतायेंगी ? आपको ऐसा क्यों लगता है कि कोलोस्ट्रम हानिकारक है?	क्या आप नहीं समझती कि आपका प्रसव अस्पताल में होना चाहिए?
नमूने के तौर पर कुछ वाक्य बनायें 1. 2.	1. 2.	1. 2.	1. 2.

स्त्रोतः पाथ (प्रोग्राम फॉर एप्रोप्रिएट टेक्नॉलॉजी इन हेल्थ) संस्था के आपसी बातचीत तथा परामर्श यह चार दिन के अभ्यासक्रम से रूपान्तरित

5. प्रशिक्षणार्थियों से प्रत्येक प्रकार के प्रश्न का अपने कार्य क्षेत्र से जुड़ा उदाहरण देने को कहें। प्रश्नतालिका के अंत में प्रश्नों के कुछ नमूने लिखें।

आलेखित भूमिका नाटक (25 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक आलेखित भूमिका नाटक स्वयं प्रस्तुत करें।
2. भूमिका नाटक के बाद प्रशिक्षणार्थियों ने जो कुछ अनुभव किया, उसके बारे में चर्चा करें।
3. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि विभिन्न प्रकार के प्रश्न पूछना क्यों आवश्यक है ? (संक्षिप्त उत्तर वाले प्रश्नों से तथ्य प्रस्तुत किये जाते हैं, या हाँ/नहीं में उत्तर दिये जाते हैं। किसी की हालत, विचारों या अन्य जानकारी प्राप्त करने के लिये बड़े उत्तर वाले प्रश्न पूछे जाते हैं। और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिये तहकीकात वाले प्रश्न पूछे जाने चाहिये)।
4. यह अवश्य बतायें कि कुछ स्थितियों में यदि बड़े उत्तर वाले प्रश्न न पूछे गए, तो महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त करने से रह जायेगी। भूमिका नाटक में प्रीति ने यदि आहार के संबंध में बड़े उत्तर वाला प्रश्न न पूछा होता, तो इस समस्या के बारे में कुछ भी पता न चलता; बच्चे का वज़न कम हो जाता, वह कमज़ोर हो जाता, और उसमें संक्रमण से लड़ने की शक्ति भी समाप्त हो जाती।

अभ्यास: विभिन्न प्रकार के प्रश्नों में अन्तर पता करना (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों को भूमिका नाटक का आलेख बाँटें। उनसे एक–एक प्रश्न पढ़ने को कहें और खाली जगह में लिखने को कहें कि प्रश्न संक्षिप्त उत्तर वाला है, बड़े उत्तर वाला है, तहक़ीकात वाला है, या उत्तर –की ओर इशारा करने वाला है। (20 मि.)
2. जाँच के लिये सभी से उत्तर–पुस्तिकायें वापस ले लें।
3. उत्तरों की समीक्षा करें। उन पर चर्चा करें और समझायें। (10 मि.)

सारांश (5 मि.)

- किसी प्रशिक्षणार्थी से संक्षिप्त और बड़े उत्तर वाले प्रश्न में अन्तर बताने को कहें।
- दूसरे प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि तहकीकात करने वाला प्रश्न कैसे होता है और इनका प्रयोग कब किया जाये।
- किसी तीसरे प्रशिक्षणार्थी से बड़े उत्तर वाले प्रश्न का उदाहरण देने को कहें।
- कुछ गलतियाँ हों तो सुधारे, और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए सराहना करें।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
संक्षिप्त या लंबे उत्तर वाले या तहकीकात करने वाले प्रश्नों की परिभाषा बताना, और प्रत्येक का एक उदाहरण देना	आलेखित भूमिका नाटकः प्रश्नों का अभ्यास	आलेखित भूमिका नाटकः प्रश्नों के अभ्यास के प्रत्येक आशा व्दारा लिखें उत्तरपत्र जिन्हें प्रशिक्षक ने जॉचकर अंक दिये है

आलेखित भूमिका नाटक – प्रश्नों का अभ्यास

प्रीति गढ़चिरोली शहर की एक शिशुरक्षक हैं। एक माँ अपने 3 माह के बच्चे को लेकर प्रीति के पास आयी है क्योंकि बच्चे को खाँसी है।

			प्रश्न का प्रकार
प्रीति	:	नमस्ते, आप दोनों आज कैसे हैं ?	_____
माँ	:	नमस्ते प्रीति, मैं तो ठीक हूँ पर बच्चे को खाँसी हो रही है।	
प्रीति	:	मुझे खुशी है कि आप इसे दिखाने मेरे पास ले आयीं। बच्चे की उम्र क्या है?	_____
माँ	:	3 माह	
प्रीति	:	मैं आपसे बच्चे की बीमारी के बारे में कुछ प्रश्न पूछुँगी उसे कितने दिनों से खाँसी है ?	_____
माँ	:	इसे 2 दिन से खाँसी हो रही है।	
प्रीति	:	क्या उसकी साँस तेज चल रही है ?	_____
माँ	:	मुझे लगता है कि इसकी साँस भी तेज चल रही है।	
प्रीति	:	क्या उसे बुखार है ?	_____
माँ	:	बुखार तो नहीं है।	
प्रीति	:	क्या इसे दौरे पड़े ?	_____
माँ	:	नहीं, इसे दौरे नही पड़े	
प्रीति	:	क्या वह बेहोश हुआ ?	_____
माँ	:	नहीं, वह बेहोश नही हुआ।	
प्रीति	:	क्या उसे दस्त हुये ?	_____
माँ	:	इसे दस्त तो नहीं हुये।	

आशा का नाम _____ तारीख _____

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

प्रीति : क्या वह स्तनपान कर रहा है ? _____

माँ : वह दूध नहीं पी रहा।

प्रीति : क्या उसके दूध पीने के बारे में आप मुझे बतायेंगी? _____

माँ : मैं इसे स्तनपान कराती हूँ पर कल से यह बीमार है इसलिए मैने स्तनपान कराना बंद कर दिया है।

प्रीति : क्यों ? _____

माँ : क्योंकि मेरी सास कहने लगी कि बच्चा बीमार हो तो उसे कुछ भी आहार नहीं देना चाहिये।

प्रीति : ऐसा वे क्यों सोचती हैं ? _____

माँ : वह कह रही थी कि खाँसी आने पर उसे उल्टी हो सकती है।

प्रीति : अच्छा ! चलो मुझे बच्चे की जाँच करने दो। फिर मैं बताती हूँ कि इसके उपचार के लिये आपको क्या करना है।

जाँच के बाद प्रीति ने बताया कि बच्चे को निमोनिया हो गया है। उसने कोट्रिमॉक्सेजॉल दवा दी और माँ को उसकी घरेलू देखभाल के बारे में बताया।

प्रीति ने विशेष तौर पर समझाया कि **बच्चे को स्तनपान जारी रखना आवश्यक है** क्योंकि इससे उसे संक्रमणों से लड़ने के लिये आवश्यक पोषण और तरल पदार्थ मिलते रहते हैं। खाँसी होने से यदि थोड़ा बहुत निकल भी जाता है तो कोई बात नहीं। ताकत के लिये उसे स्तनपान कराते रहना चाहिये। प्रीति ने कहा कि वह घर जाकर उसकी सास को यह सब समझाने को तैयार है।

यदि प्रीति ने **आहार के बारे में बड़े उत्तर वाला प्रश्न** न पूछा होता तो उसे इस समस्या की जानकारी ही न हो पाती और बच्चे का वज़न घट गया होता, वह कमजोर हो जाता और उसमें संक्रमणों से लड़ने की शक्ति न बचती।

आलेखित भूमिका नाटक – प्रश्नों का अभ्यासः प्रशिक्षकों के लिये उत्तर

प्रीति गढ़चिरोली शहर की एक शिशुरक्षक हैं एक माँ अपने 3 माह के बच्चे को लेकर प्रीति के पास आयी है क्योंकि उसे खाँसी है।

			प्रश्न का प्रकार
प्रीति	:	नमस्ते, आप दोनों आज कैसे हैं ?	**संक्षिप्त उत्तर वाला**
माँ	:	नमस्ते प्रीति, मैं तो ठीक हूँ पर बच्चे को खाँसी हो रही है।	
प्रीति	:	मुझे खुशी है कि आप इसे दिखाने मेरे पास ले आयीं। बच्चे की उम्र क्या है?	**संक्षिप्त उत्तर वाला**
माँ	:	3 माह	
प्रीति	:	मैं आपसे बच्चे की बीमारी के बारे में कुछ प्रश्न पूछँगी उसे कितने दिनों से खाँसी है ?	**संक्षिप्त उत्तर वाला**
माँ	:	इसे 2 दिन से खाँसी हो रही है।	
प्रीति	:	क्या उसकी साँस तेज चल रही है ?	**संक्षिप्त उत्तर वाला**
माँ	:	मुझे लगता है कि इसकी साँस भी तेज चल रही है।	
प्रीति	:	क्या उसे बुखार है ?	**संक्षिप्त उत्तर वाला**
माँ	:	बुखार तो नहीं है।	
प्रीति	:	क्या इसे दौरे पड़े ?	**संक्षिप्त उत्तर वाला**
माँ	:	नहीं, इसे दौरे नही पड़े	
प्रीति	:	क्या वह बेहोश हुआ ?	**संक्षिप्त उत्तर वाला**
माँ	:	नहीं, वह बेहोश नही हुआ।	
प्रीति	:	क्या उसे दस्त हुये ?	**संक्षिप्त उत्तर वाला**
माँ	:	इसे दस्त तो नहीं हुये।	
प्रीति	:	क्या वह स्तनपान कर रहा है ?	**संक्षिप्त उत्तर वाला**
माँ	:	वह दूध नहीं पी रहा।	
प्रीति	:	क्या उसके दूध पीने के बारे में आप मुझे बतायेंगी?	**बड़े उत्तर वाला**
माँ	:	मैं इसे स्तनपान कराती हूँ पर कल से यह बीमार है इसलिए मैने स्तनपान कराना बंद कर दिया है।	

प्रीति : क्यों ? **बड़े उत्तर वाला**

माँ : क्योंकि मेरी सास कहने लगी कि बच्चा बीमार हो तो उसे कुछ भी आहार नहीं देना चाहिये।

प्रीति : ऐसा वे क्यों सोचती हैं ? **तहकीकात वाला**

माँ : वह कह रही थी कि खाँसी आने पर उसे उल्टी हो सकती है।

प्रीति : अच्छा ! चलो मुझे बच्चे की जाँच करने दो। फिर मैं बताती हूँ कि इसके उपचार के लिये आपको क्या करना है।

जाँच के बाद प्रीति ने बताया कि बच्चे को निमोनिया हो गया है। उसने कोट्रिमॉक्सेजॉल दवा दी और माँ को उसकी घरेलू देखभाल के बारे में बताया।

प्रीति ने विशेष तौर पर समझाया कि **बच्चे को स्तनपान जारी रखना आवश्यक है** क्योंकि इससे उसे संक्रमणों से लड़ने के लिये आवश्यक पोषण और तरल पदार्थ मिलते रहते हैं। खाँसी होने से यदि थोड़ा बहुत निकल भी जाता है तो कोई बात नहीं। ताकत के लिये उसे स्तनपान कराते रहना चाहिये। प्रीति ने कहा कि वह घर जाकर उसकी सास को यह सब समझाने को तैयार है।

यदि प्रीति ने **आहार के बारे में बड़े उत्तर वाला प्रश्न** न पूछा होता तो उसे इस समस्या की जानकारी ही न हो पाती और बच्चे का वज़न घट गया होता, वह कमजोर हो जाता और उसमें संक्रमणों से लड़ने की शक्ति न बचती।

मोड्यूल 6 : आपसी बातचीत

सत्र 3 : सुनना

दिवस : 5
समयावधि : 1 घंटा 25 मि.

प्रयोजन

समुदाय के लोगों के बीच में कार्य करते समय सुनने (तथा सही प्रश्न पूछने) के महत्व के बारे में बताना और अच्छी तरह सुनने की योग्यता का अभ्यास करवाना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1. बताना कि आपसी बातचीत को प्रभावी बनाने में सुनने का क्या महत्व है।
2. सुनने की प्रभावी योग्यता का प्रदर्शन करना।

सामग्री

- प्रशिक्षक प्रपत्र 1 : भूमिका नाटक का आलेख : सुनना
- आपसी बातचीत वाली जाँच–सूची (आपसी बातचीत का मोड्यूल सत्र 1 अध्ययनपत्र–1)

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों को पहले से बतायें की वे जिस अध्ययनपत्र में आपसी बातचीत संबंधी जॉच सूची दी हैं उसे साथ लेकर आएँगी।

प्रशिक्षण विधि

प्रस्तुति (25 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. यह बताना कि अच्छी तरह सुनना बातचीत का एक अत्यंत महत्वपूर्ण अंग है और इसका महत्व उचित प्रश्न पूछने के समान ही है।

   आपसी बातचीत के सभी अंगों के लिये अच्छे प्रकार से सुनना बहुत महत्वपूर्ण हैं –

   - इससे सौहार्दपूर्ण वातावरण के निर्माण में बहुत मदद मिलती है क्योंकि इससे सामने वाले को लगता है कि आशा उसकी बात में रुचि ले रही है।
   - इससे जानकारी इकट्ठी करने में मदद मिलती है क्योंकि पूरी बात सुनकर आशा माता–पिता को अपने विचार/भावनायें व्यक्त करने और रोग के लक्षण बताने का अवसर देती है। इस सूचना के आधार पर (शारीरिक जाँच, वज़न, तापमान आदि के साथ) आशा यह सुनिश्चित कर पाती है कि समस्या है भी या नहीं, है तो क्या है, और देखभाल के लिये क्या किया जाये।
   - इससे देखभाल के बारे में जानकारी के आदान–प्रदान (यह अगले सत्र में बताया जायेगा) में मदद मिलती है क्योंकि आशा माता–पिता की बात सुनकर उन्हें ठीक से समझा सकती है कि शिशु की देखभाल कैसे की जाये।

2. ध्यान से सुनने के बारे में बतायें। विषय–सूची बॉक्स देखें।
3. प्रशिक्षणार्थियों से लोगों के साथ उनके व्यवहार के बारे में पूछें। उनसे पूछें कि अच्छा श्रोता न होने के क्या लक्षण होते हैं। इन्हें बोर्ड पर लिखें (विषय–वस्तु बाक्स देखें)।
4. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि ध्यान से सुनने वाला श्रोता क्या करता है। अच्छा श्रोता अपने शरीर के 'हाव–भाव' का प्रयोग करता है। उत्तरों की सूची बनायें। यदि कूछ छुट गया हो तो नीचे दी गई सूची देखकर पूरा करें।
5. अच्छे श्रोता की निम्न योग्यताओं के बारे में बतायें – प्रशंसा करना, भावनाओं को व्यक्त करना, भावनाओं की कद्र करना, संक्षिप्त में प्रस्तुत करना। इन सभी क्रियाओं की वक्ता को सहज बनाने और अपनी बात कहने में महत्वपूर्ण भूमिका है। बात का सारांश प्रस्तुत करने से वक्ता को यह समझ में आ जाता है कि आप इसकी बात ध्यान से सुन रही हैं और यह भी कि आपको पूरी तरह समझ में आ गया है कि दवा क्या/कितनी देनी है। अन्य उदाहरण देने को कहें।

विषय–वस्तु

सुनना

ध्यान से सुनने का अर्थ है कि वक्ता की बात को शांति से पूरी तरह सुना जाये और उसकी बात मे रुचि ली जाये।

एक खराब श्रोता के क्या लक्षण है ?

- नजर न मिलाना।
- बीच में टोकना।
- जल्दी में किसी निष्कर्ष पर पहुँचना।
- अधिक जानकारी न लेना।
- पैर हिलाना, कागज पलटना, बार–बार बाहर देखना।
- बोलने वाले का वाक्य खूद पूरा करना।

अच्छे श्रोता कैसे बनें :

- ध्यान दें, वक्ता पर ध्यान केन्द्रित रखें (नजर मिलायें, उनकी ओर झुकाव हो, बीच–बीच में सिर हिलायें)।
- बीच में न टोके।
- शान्त रहें (इससे श्रोता को अपनी बात कहने का अवसर मिलता है)।
- श्रोता की बात सुने बिना जल्दी में किसी निष्कर्ष या रोग के निदान पर न पहुँचें।

श्रोता की विशिष्ट योग्यतायें :–

- **प्रशंसा करना :** यदि माँ ने कुछ अच्छा किया है (यानि अच्छी तरह देखभाल की हो, जैसे खतरे के लक्षण दिखते ही शिशु को तुरंत आशा के पास/अस्पताल ले गयी हो) तो उसकी प्रशंसा करें। इससे उनका आत्म–विश्वास बढ़ेगा।
- **अपनी भावनाओं को व्यक्त करें :** यदि सामने वाला बताये कि उसे कैसा लग रहा है (डर, चिन्ता या खुशी) तो उन्हें यह प्रकट कर दें कि आप उनकी बात सुन रही हैं। आप उनका वाक्य दोहरा सकती है जैसे – "मैने सुना कि आप बहुत चिंतित हैं।"–

- **भावनाओं की कद्र करें :** सामने वालों को दिखायें कि आप उनकी भावनाओं को समझते हैं। उदाहरण के लिये कहें "मैं समझ सकती हूँ। ऐसी परिस्थितियों में शायद मुझे भी ऐसे ही चिंता होती"।
- सारांश प्रस्तुत करना : **आपने जो सुना है उसको बीच–बीच में संक्षिप्त में दोहरायें जिससे श्रोता को लगे कि आपको समझ में आ रहा है और आप ध्यान से सुन रही हैं।**

आलेखित भूमिका नाटक (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे आपसी बातचीत की जाँच–सूची (भाग 2 – जानकारी इकट्ठा करना; प्रश्न पूछना और सुनना) की समीक्षा करें। प्रत्येक बिन्दु पर चर्चा करें और आवश्यक हो तो समझायें।
2. प्रशिक्षक आलेखित भूमिका नाटक करें।
3. इसके बाद प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि उन्होंने क्या देखा और सुना; प्रशिक्षकों ने अपने शारीरिक हाव–भाव से कैसे स्पष्ट किया कि वे ध्यानपूर्वक सुनने वाले श्रोता हैं। अपनी आवाज से (प्रश्न पूछकर, भावनायें व्यक्त करके, दूसरों की बात की पुष्टि करके या सारांश प्रस्तुत करके) कैसे व्यक्त किया कि वे ध्यान से सुन रही हैं?

भूमिका नाटक – अभ्यास (40 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझावः

1. प्रशिक्षणार्थिओं की 3–4 की टोलियाँ बनायें।
2. प्रत्येक टोली 2 भूमिका नाटक प्रस्तुत करे। एक में दिखाया जाये कि खराब श्रोता और प्रश्नकर्ता कैसा होता है, और दूसरे में बताया जाये कि अच्छा श्रोता और प्रश्नकर्त्ता की क्या योग्यतायें हैं।
3. प्रत्येक भूमिका नाटक के बाद उस पर चर्चा करें। देखने वाले अच्छे श्रोता और प्रश्नकर्त्ता की योग्यतायें बतायें। जैसा पहले सिखाया गया है, प्रशंसा करें और फीडबैक दें।

सारांश (5मि.)

- दो–तीन प्रशिक्षणार्थिओं से कहें कि वे एक अच्छे श्रोता की योग्यतायें बतायें।
- कुछ गलतियाँ हो तो सुधारे। महत्वपूर्ण जानकारी दोहराये।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिये प्रशंसा करे।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
बताना कि आपसी बातचीत को प्रभावी बनाने में सुनने का क्या महत्व है	चर्चा और भूमिका नाटक	–
सुनने की प्रभावी योग्यताओं का प्रदर्शन करना	भूमिका नाटक	प्रशिक्षक व्दारा भूमिका नाटक का अवलोकन कर लिखा गया हर आशा का रिकार्ड

भूमिका नाटक का आलेख : सुनना

समय (15 मि.)

प्रशिक्षणार्थीयों को भूमिका नाटक की पार्श्वभूमि बताये तथा पात्र परिचय करायें। भूमिका नाटक मे आशा है तथा वीना माँ है। वीना ने उसके बीमार बेटी को उपचार के लिये आशा के पास लाया है। आशा अच्छे श्रोता को दर्शाती है।

आशा : नमस्ते, वीना

वीना : नमस्ते, मैं अपनी 2 महीने की बच्ची मोनी को लायी हूँ। मुझे ऐसा लग रहा है कि इसे बुखार है। वह बहुत रो रही है।

आशा : (नजर मिलाकर बात करती है, बीच–बीच में सिर हिलाती है) मुझे अच्छा लगा कि तुम आयी तो। उसे कब से बुखार हो रहा है ? क्या उसकी साँस तेज चल रही है? क्या इसे दौरे भी पड़े थे ? (नजर मिलाना, सिर हिलाना)

वीना : ये आज सुबह से बीमार लग रही है। इसकी साँस तो तेज नहीं चल रही पर लगता है कि इसे दौरा पड़ा था।

आशा : तुम्हें कैसे पता लगा कि इसे दौरा पड़ा ?

वीना : दौरा पड़ने के थोड़ी देर बाद इसका शरीर थोड़ी देर के लिये ऐंठ गया था। फिर यह ठीक हो गयी और रोने लगी। मैं तो बहुत डर गई थी।

आशा : हूँ (इससे लगता है कि वह सुन रही है)। हाँ भई, ऐसे में डर तो लगता ही है कि कहीं बच्चों को कुछ हो न जाये। तुम्हारी जगह मैं होती तो मेरा भी यही हाल होता (उसकी भावनाओं की कद्र करके अपनापन दिखाना)। लेकिन चिंता मत करो। यह तो अच्छा हुआ कि तुम तुरंत ही इसे मेरे पास ले आयी (प्रशंसा की)। तुम्हारी बातों से लग रहा है कि बच्ची को कुछ घंटे बुखार रहा और फिर कुछ समय के लिये उसे दौरा पड़ा (सारांश में बताना)।

वीना : (सिर हिलाती है)

आशा : मेरे कुछ और प्रश्नों का जवाब दो। फिर मैं इसके शरीर का तापमान लूँगी और जाँच करूँगी .....।

मोड्यूल 6 : आपसी बातचीत

सत्र 4 : स्वास्थ्य संबंधी जानकारी का आदान-प्रदान और देखभाल के बारे में सलाह

दिवस : 5
समयावधि : 1 घंटा 30 मि.

प्रयोजन

सीखना कि स्वास्थ्य संबंधी जानकारी का आदान–प्रदान कैसे किया जाये, माता–पिता को देखभाल के बारे में सलाह देना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएँगी –

1. माता–पिता के साथ स्वास्थ्य और देखभाल संबंधी जानकारी के आदान–प्रदान के लिये बातचीत में विभिन्न योग्यताओं (जाँच–सूची के अनुसार) के प्रयोग का प्रदर्शन करना।

सामग्री

- प्रशिक्षक प्रपत्र 1 : देखभाल के बारे मे सलाह तथा जानकारी का आदान–प्रदानः भूमिका नाटक का आलेख
- अभ्यासपत्र 1 : आपसी बातचीत संबंधी जॉच सूची
- अभ्यासपत्र 2 : प्रशिक्षणार्थी भूमिका नाटक के लिये केस उदाहरण

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थी अध्ययनपत्र अपने पास तैयार रखें जिसमें आपसी बातचीत संबंधी जॉच सूची हैं।
- जितने प्रशिक्षणार्थी हो उतनी अभ्यासपत्र 1 तथा 2 की प्रतियाँ तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

<u>प्रस्तुति और चर्चा</u> (45 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. बतायें कि आपसी बातचीत की प्रक्रिया का भाग–3 स्वास्थ्य और देखभाल संबंधी जानकारी के बारे में सलाह और उसका आदान–प्रदान है।
2. जानकारी का आदान–प्रदान (सलाह या परामर्श देना/लेना) एक दुतरफ़ी प्रक्रिया है (स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता और माता–पिता के बीच) जिसका उद्देश्य माता–पिता को यह बताना है कि स्वस्थ रहने या ठीक होने के लिये क्या और कैसे उपचार या देखभाल की आवश्यकता है।
3. 'देखभाल योजना' वह है जिसके अन्तर्गत बताया जाता है कि माता (या पिता) को बच्चे (अथवा बड़े और गर्भवती महिलाओं) की घरेलू देखभाल के लिये क्या करना चाहिये। इसमें दवा देना भी शामिल है पर इसके अलावा और भी कई बातें हो सकती है। इसके अन्तर्गत आहार देना, खतरे के लक्षण और डॉक्टर अथवा आशा के पास कब जाया जाये, यह सभी जानकारी शामिल है।
4. प्रक्रिया को एक के बाद एक पढ़ें (विषय–वस्तु बाक्स देखें); बतायें कि प्रत्येक बात क्यों आवश्यक है, और इन पर चर्चा करें।

विषय–वस्तु

स्वास्थ्य संबंधी जानकारी का आदान–प्रदान और देखभाल के बारे में सलाह

पता करें कि माता–पिता को बीमारी अथवा विशेष स्थितियों के बारे में पहले से क्या जानकारी है

- यह इसलिये आवश्यक है कि जो उन्हें पहले से पता है, उसे छोड़कर आप आगे और कुछ बतायें।
- इससे यह भी पता लग जाएगा कि उनको क्या कुछ गलत जानकारी है

गलत धारणाओं को ठीक करना

- कभी–कभी लोगों को ऐसे विश्वास होते हैं जो हानिकारक हैं। उदाहरण के लिये – कुछ लोगों का विश्वास है कि बीमार शिशु को आहार (दूध) नहीं देना चाहिये; यह ठीक नहीं है और इससे शिशु को नुकसान हो सकता है। या कुछ लोग यह सोचते हैं कि बीमारी नज़र लगने के कारण होती है।
- लोगों की गलत धारणायें ठीक करते समय आपको संवेदनशील होना चाहिये; किसी को भी मूर्ख दिखा कर बात न करें। केवल ऐसी भ्रान्तियों को दूर करने की कोशिश करें जो हानिकारक है।

स्थिति को स्पष्ट करें; सरल, भाषा का प्रयोग करें। चिकित्सा की भाषा का प्रयोग न करें।

- सरल, रोजमर्रा की बातचीत के शब्दों का प्रयोग करें।

देखभाल के लिये योजना बतायें – सरल, छोटे वाक्यों में समझायें कि माता (अथवा पिता) को क्या–क्या करना है ।

- स्पष्ट जानकारी दें (बोलने से पहले अच्छी तरह सोच लें)
- जानकारी छोटे–छोटे वाक्यों में देने का एक उदाहरण : "1 गोली सुबह लें, 1 शाम को। 5 दिन तक दवा लें" अथवा "यदि आप गर्भवती हैं तो आपको ज्यादा खाना चाहिये। रोज 1 चपाती ज्यादा खायें और सब्जी भी पहले से ज्यादा खायें।"

माता से कहें कि जो भी उसे बताया गया है, उसे अपने शब्दों में दोहराए

- यह जानना आवश्यक है कि जो बताया गया वह माता की समझ में आ गया है। जैसे दवा कैसे देनी है, आहार कैसे देना है, खतरे के क्या लक्षण हैं, और कब डॉक्टर/आशा के पास जाना चाहिये।

देखभाल की योजना (उपचार) के बारे में चर्चा करें

- कोई प्रश्न हों तो उनका समाधान करें।

जानकारी संक्षिप्त में प्रस्तुत करें और मुख्य जानकारी दोहरायें

- मुख्य जानकारी दोहरायें

दोबारा जाने के बारे में बतायें

- बतायें कि वे अगली बार उनके घर कब आएँगी या फिर माता (पिता) को कब उनके पास फिर से आना चाहिये।
- खतरे के लक्षणों की समीक्षा करें और आपात स्थिति के उपचार के बारे में बतायें।

व्यवहार मॉडल प्रस्तुत करना : आलेखित भूमिका नाटक (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझावः

1. प्रशिक्षणार्थियों को अभ्यासपत्र 1 बॉटें। उन्हें आपसी बातचीत जाँच–सूची के भाग 3 "देखभाल संबंधी जानकारी का आदान–प्रदान" की समीक्षा करने को कहें।
2. प्रशिक्षक लिखा हुआ भूमिका नाटक प्रस्तुत करें। बतायें कि इस नाटक में आपसी बातचीत प्रक्रिया के तीनों भागों के बारे में बताया गया है। आशाओं से कहें कि वे आपसी बातचीत की जाँच–सूची के आधारपर भूमिका नाटक को देखें और उनका निरिक्षण तथा टिप्पणी जॉच सूची में लिखें।
3. जाँच–सूची में जो दिया गया है उसकी तुलना में क्या–क्या देखा गया, इस पर चर्चा शुरू करें। भाग 1 (मधुर संबंध बनाने), फिर भाग 2 और भाग 3 की समीक्षा करें। चर्चा के पश्चात् आशाओं से सारी जॉच सूचीयॉं इकट्ठा करें जो इस सत्र का फलित हैं।
4. कोई प्रश्न हों तो उनका समाधान करें।

अभ्यास – भूमिका नाटक (25 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. 3–4 लोगों की टोलियाँ बनायें।
2. प्रशिक्षणार्थी भूमिका नाटक के लिये केस उदाहरण : अभ्यासपत्र 2 टोलियों को बाँटे।
3. प्रत्येक टोली जानकारी के आदान–प्रदान पर एक भूमिका नाटक करे (10 मि.)। उनसें कहें कि देखभाल संबंधी जानकारी लिखे लें, जिससे कोई बात भूल न जाएँ । इसके बाद हर टोली पूरे समूह के सामने भूमिका नाटक प्रस्तुत करे। (5 मि.)
4. प्रत्येक भूमिका नाटक के बाद इसके बारे में चर्चा करें।
5. आवश्यकतानुसार बीच–बीच में प्रशंसा करें/फीडबैक दें।
6. प्रशिक्षक जॉच सूची के आधारपर भूमिका नाटक का अवलोकन करें। अपना निरिक्षण जॉच सूची पर लिखें और जहॉ सुधार की आवश्यकता हैं वह मुद्दे लिख लें।

सारांश (5 मि.)

- किसी एक प्रशिक्षणार्थी से "देखभाल संबधी जानकारी" के मुख्य बिन्दुओं की सूची बनाने को कहे।
- अगर कुछ बिन्दु छूट गये हों, तो उन पर भी चर्चा करें।
- गलतियॉं सुधारें। महत्वपूर्ण जानकारी दोहरायें।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिये प्रशंसा करे।

मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
माता–पिता के साथ स्वास्थ्य और देखभाल संबंधी जानकारी के आदान–प्रदान के लिये बातचीत में विभिन्न योग्यताओं (जाँच–सूची के अनुसार) के प्रयोग का प्रदर्शन करना।	जाँच–सूची के आधारपर भूमिका नाटक का अवलोकन प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी व्दारा देखभाल संबंधी जानकारी के आदान–प्रदान के लिये बातचीत में कुशलता हासिल करने की योग्यता (जाँच–सूची के अनुसार) का प्रदर्शन	भूमिका नाटक के दौरान प्रशिक्षक व्दारा आशाओं का निरीक्षण आशाओं व्दारा भरी गई जॉच सूचीयॉं

भूमिका नाटक का आलेख – परामर्श देना और देखभाल संबधी जानकारी का आदान–प्रदान

भाग I – आपसी संबंध मधुर बनाना और सौहार्दपूर्ण वातावरण का निर्माण

मीरा : नमस्ते

आशा : नमस्ते, मीरा (*मुस्कुराती है और नजर मिलाती है*) तुमसे मिलकर बड़ी खुशी हुयी। तुम कैसी हो और घर में सब ठीक है न ?

मीरा : नहीं, मैं ठीक कहाँ हूँ। मुझे सिरदर्द हो रहा है और काम करने की इच्छा नहीं हो रही।

आशा : मुझे जानकर बड़ा दुःख हुआ कि तुम्हारी तबियत खराब है (*सहानुभूति दिखायी*)। पर अच्छा हुआ कि तुम मेरे पास आ गयीं (*प्रशंसा की*)। बैठो।

भाग II – जानकारी इकट्ठा करना – प्रश्न पूछना और सुनना

आशा : क्या तुम सिरदर्द के बारे में कुछ और बताओगी? (*तहकीकात के लिये प्रश्न*)

मीरा : सुबह जागते ही मुझे सिरदर्द होने लगा, आँखों के ऊपर की तरफ बड़ा दर्द हो रहा है। मेरा न तो घर के काम करने का मन कर रहा है, न खाना बनाने का।

आशा : (*सिर हिलाती है, हुँकार भरती है*) तुम्हें डर लग रहा है कि खाना समय पर नहीं बन पायेगा? (*भावनाओं से तालमेल बैठाया*)। अरे, चिंता क्यों करती हो। हम तुम्हारा सिरदर्द अभी ठीक कर देते हैं और फिर खाना भी समय से बन जायेगा। क्या तुम सिरदर्द के बारे में कुछ और बताओगी? (*तहक़ीक़ात के लिये प्रश्न किया*) क्या कुछ करने से सिरदर्द बढ़ रहा है या कम हो रहा है ? (*तहकीकात के लिये प्रश्न*)

मीरा : लेटने पर तो दर्द थोड़ा कम हो जाता है पर काम करने पर और बढ़ रहा है।

आशा : अच्छा, तो आज सुबह जागते ही तुम्हें सिरदर्द शुरू हो गया और तुम्हारी आँखों के ऊपर की तरफ दर्द हो रहा है? लेटने पर दर्द कम हो रहा है और काम करने पर और बढ़ रहा है ? (*सारांश प्रस्तुत किया*)

मीरा : हाँ, ऐसा ही हो रहा है।

आशा : मीरा, तुम्हें पिछली माहवारी कब हुयी थी, कहीं तुम गर्भवती तो नहीं हो ?

मीरा : मुझे अभी माहवारी चल रही है।

आशा : अच्छा, अच्छा, यही कारण है। कई महिलाओं को माहवारी के समय सिरदर्द होता है (*कारण बताना*)

भाग III – देखभाल संबंधी जानकारी का आदान–प्रदान

आशा : मैं तुम्हें सिरदर्द के लिये पॅरासिटॅमाल की गोली दे रही हूँ। जब सिरदर्द हो, तुम 1 गोली (दिन मे 3 बार) ले सकती हो। मैं तुम्हें तीन दिन की दवा दे देती हूँ, ठीक है? (*उसे दवा देती है*) पर सरदर्द ठीक हो जाये, तो गोली लेना बंद कर देना।

यदि सिरदर्द 2–3 दिन में ठीक न हो, तो डॉक्टर को दिखा देना।

हाँ, गोलियाँ बच्चों से दूर रखना।

1–2 घंटे तक लेट कर आराम करो। ठीक है ? क्या तुम बताओगी कि तुम्हें क्या समझ आया ? (बतायी हुई जानकारी दोहराने को कहना)

मीरा : हाँ, बताती हूँ। आपने बताया कि मैं 1–2 घंटे लेटी रहूँ। दिन मे 3 बार 1–1 गोली लूँ। यदि 3 दिन के बाद भी सिरदर्द बना रहे तो, मुझे डॉक्टर के पास जाना चाहिये और गोलियाँ बच्चों से दूर रखूँ।

आशा : बहुत अच्छा! तुम कुछ और पूछना चाहती हो ? (मीरा से और कुछ सुनने का अवसर)

मीरा : नहीं ! अच्छा, अब मैं चलूँ। फिर मिलूँगी।

आशा : यदि जरूरत पड़े तो मुझे बुला लेना। जल्दी से ठीक हो जाओ।

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 माँ 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/शंकाएँ हो तो इनका निवारण करना			
• छोटे वाक्यों और संक्षिप्त में देखभाल के बारे में (माताऐं क्या करें ?) बतायें।			
• आवश्यक हो तो 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			

प्रशिक्षणार्थी भूमिका नाटक के लिये केस उदाहरण

1. एक महिला को गर्भावस्था के 7 महीने पूरे हुए है और उसे दाग लगने की समस्या हैं।
2. 5 महीने की गर्भवती भरपेट भोजन नहीं करती। वह सोचती है कि भरपेट भोजन करने से शिशु का सिर बड़ा हो जायेगा।
3. 8 महीने की गर्भवती को शिशु का बच्चेदानी में हिलना महसूस नहीं होता।
4. एक महिला 7 महीने की गर्भवती है। जब आपने उससे मुलाकात की तब पता चला कि उसने न तो शिशु के लिये कपडे तैयार रखे है और न ही आपात्स्थिती के लिये पैसे जुटाएँ है।
5. 7 महीने की गर्भवती महिला को पेशाब में जलन है।
6. एक महिला, जो चौथी बार गर्भवती है उसे एक बार गर्भपात और एक बार मृत शिशु जन्म हो चुका है।
7. आठ महीने की गर्भवती महिला ने टिटैनस का एक भी टीका नहीं लगवाया हैं।
8. 5 महीने की गर्भवती महिला को सफेद पानी की समस्या है तथा बुखार 101^0 फै है।
9. 8 महीने की गर्भवती को रतौंधी की समस्या हैं।
10. 8 महीने की गर्भवती को दोनो हाथों तथा चेहरे पर सूजन हैं।

मोड्यूल 6 : आपसी बातचीत

सत्र 5 : आपसी बातचीत - मूल्यांकन

दिवस : 5
समयावधि : 1 घंटा 30 मि.

प्रयोजन

आशाओं को भूमिका नाटक के माध्यम से आपसी बातचीत में कुशलता हासिल करने का अभ्यास करने का अवसर देना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएँगी –

1. माता–पिता से बातचीत करते समय आपसी बातचीत की प्रभावी विधियों के प्रयोग का प्रदर्शन

सामग्री

- आपसी बातचीत वाली जाँच–सूची (आपसी बातचीत का मोड्यूल – अध्ययनपत्र)
- अभ्यासपत्र 1 : भूमिका नाटकों के लिये विभिन्न विषय

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थी आपसी बातचीत संबंधी जॉच सूची के अध्ययनपत्र को अपने साथ रखें।
- जितने प्रशिक्षणार्थी हो, उतनी अभ्यासपत्र 1 की प्रतियाँ तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

भूमिका नाटक आपसी बातचीत में कुशलताओं का मूल्यांकन (1 घं. 30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. पूरी टोली में प्रशिक्षणार्थियों के जोड़े बनायें।
2. भूमिका नाटक के लिये अभ्यासपत्र–1 से विषय इन जोड़ों में बाँट दें। प्रत्येक टोली 2 भूमिका नाटक तैयार करे। एक प्रशिक्षणार्थी नाटक में आशा की भूमिका प्रस्तुत करे और दूसरी माँ की। दूसरे नाटक में दोनों अपनी–अपनी भूमिकाओं की अदला–बदली करें।
3. प्रशिक्षणार्थी बातचीत की प्रभावी विधियों के प्रदर्शन के लिये भूमिका नाटक का अभ्यास 3 कदमों में करें – आपसी संबंध मधुर बनाना, प्रश्न पूछना और सुनना, तथा जानकारी का आदान–प्रदान। (20 मि.)
4. प्रशिक्षक कमरें में घूम कर आवश्यकतानुसार मदद करें।
5. पूरे समूह के सामने प्रत्येक टोली 2 भूमिका नाटक प्रस्तुत करे (प्रत्येक टोली को 8–10 मि. का समय दें)।
6. भूमिका नाटकों की जाँच के लिये प्रशिक्षक आपसी बातचीत वाली जाँच–सूची का प्रयोग करें।
7. तुरन्त फीडबैक दें और हो तो प्रशंसा भी करें।

सारांश :

- आपसी बातचीत की प्रक्रिया के 3 मुख्य अंगों की समीक्षा करें।
- गलतियाँ सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।

मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
माता–पिता से बातचीत करते समय आपसी बातचीत की प्रभावी विधियों के प्रयोग का प्रदर्शन।	आपसी बातचीत वाली जाँच–सूची का प्रयोग करके भूमिका नाटक प्रस्तुत करना	प्रशिक्षक व्दारा आशाओं का मूल्यांकन

भूमिका नाटकों के लिये विभिन्न विषय

1. एक महिला को गर्भावस्था के 5 महीने पूरे हुए है और उसे खून जाने की समस्या हैं।
2. 6 महीने की गर्भवती भरपेट भोजन नहीं कर सकती। उसकी सॉस उसे कहती है कि भरपेट भोजन करने से शिशु का सिर बड़ा हो जायेगा।
3. 7 महीने की गर्भवती को लगता है कि शिशु बच्चेदानी में हिलता नहीं।
4. एक महिला 7 महीने की गर्भवती है। यदि प्रसव के समय आपात्स्थिती पैदा हो तो कहॉ और कैसे जाना होगा इसका नियोजन आप उसके साथ करें।
5. 7 महीने की गर्भवती महिला को तेज बुखार, 102^0 फै है।
6. एक महिला, जो दूसरी बार गर्भवती है उसका पहला बच्चा मृत पैदा हुआ था। इस गर्भावस्था में वह एक भी बार अस्पताल में नहीं गई है।
7. पॉच महीने की गर्भवती महिला आयरन की गोलीयॉ नहीं खाती।
8. 5 महीने की गर्भवती महिला को सफेद पानी की समस्या है तथा बुखार 101^0 फै है।
9. 6 महीने की गर्भवती को शाम को दिखता नहीं।
10. 7 महीने की गर्भवती को दोनो हाथों तथा चेहरे पर सूजन हैं।

प्रशिक्षण कार्यशाला 2 : सारांश तथा गाँव में कार्य करने की योजना बनाना

दिवस : 5
समयावधि : 45 मि.

प्रयोजन

प्रशिक्षण के दौरान जो कुछ सीखा गया, उसकी समीक्षा करना और अगले महीने में जो कार्य करना है, उसकी योजना बनाना।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशा में निम्न योग्यता आएँगी।

1. बताना कि प्रशिक्षण की अवधि की समाप्ति पर उसे समुदाय में क्या कार्य करनें हैं तथा उस कार्य को करने के लिये आवश्यक सामान की सूची तैयार करना।

सामग्री

- अभ्यास पुस्तिका जिसमें गर्भावस्था फॉर्म, प्रसव फॉर्म, नवजात शिशु की पहली जॉचः फॉर्म, घरों का दौराः फॉर्म इन सभी फॉर्मों की पॉच पॉच प्रतियॉ है जो पिछली कार्यशाला में दी गई थी।
- उपकरण तथा सामान रखने के लिये बक्से, घरों के दौरे पर सामान ले जाने के लिए थैली, सामान थैली से निकालकर रखने के लिए कपड़ा, थर्मामिटर, डिजिटल कलाई घडी, तराजू, साबून। (अभ्यास पुस्तिका पहली कार्यशाला के बाद आशाओं को दी गई थी। जिनके पास न हो उन्हें दे।)
- फ़्लिप चार्ट पेपर

तैयारी

- उपर दिया गया सारा सामान पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध कराएँ।

प्रशिक्षण विधि

प्रश्न एवं उत्तर/सामुहीक चर्चा (35 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. आशाओं से कहे कि समुदाय के बीच वे जो काम कर रहीं हैं, उसकी समीक्षा करें। (*घरों के दौरे पर जाना, गर्भधारण योग्य महिलाओं का पंजीकरण, गर्भवती महिलाओं की सूची बनाना, गर्भवती महिलाओं से मिलना तथा स्वास्थ्य शिक्षा देना, गर्भावस्था के दौरान खतरनाक लक्षणोंवाली महिलाओं को अस्पताल भेजना*)।
2. आशाओं से पूछें कि इस प्रशिक्षण के दौरान उन्होंने क्या सीखा।
3. यदि कुछ छूट गया हो तो वह समझाएँ।
4. बताएँ कि आशाएँ अभी तक जो कार्य कर रही हैं, (क्रमांक 1 में दिया है) इसके अतिरिक्त उन्हें दाई के साथ प्रसव के समय उपस्थित होना, शिशुओं का अवलोकन करना (जन्म के पश्चात् 30से. और 5मि.

पर) तथा प्रसव फॉर्म भरना है। साथ साथ शिशुओं की पहली जाँच कर 'शिशु की पहली जाँच': फॉर्म भरना है। प्रसव के पश्चात माँ और नवजात शिशुओं के पास जाँच के लिए जाना है, और 'घरों का दौरा : फॉर्म' का प्रयोग करना सीखना है। वे हाल मे सीखी सफल बातचीत की विधियों का प्रयोग करना शुरू करें। पूछें कि वे यह कार्य कैसे करेंगी। इस पर चर्चा करें।

5. आशाओं से पूछे कि वे कौनसे नये कार्य करेगी और उन कार्यों को करने के लिए क्या किन वस्तुओं की आवश्यकता होती है। उनके उत्तर सुनें और फ़्लिप चार्ट पेपर पर लिख लें। इस फ़्लिप चार्ट पेपर को सत्र के फलित के रूप में संभालकर रखें। उपरी क्रमांक 4 में दिये सारे कार्य तथा उपर सामग्री में दिया गया सारा सामान तैयार की गई सूची में शामील हो।
6. आशा के पास नवजात शिशु से संबंधित समस्याओं के फोटो होने चाहिए, जिससे वह स्वयं विभिन्न रोगों को पहचान पाएगी तथा माँ को दिखाकर उसे भी अवगत करा पाएगी जिससे जरूरत पड़ने पर माँ आशा को बुला पाएगी।
7. प्रत्येक आशा के पास अस्पतालों की सूची होनी चाहिए जिससे आवश्यकता पड़ने पर गर्भावस्था तथा प्रसव के दौरान आपात्कालीन स्थिती में माँ को निकटतम अस्पताल भेजा जा सके।
8. प्रत्येक आशा के पास अभ्यास पुस्तिका हैं जिसमें गर्भावस्था फॉर्म, प्रसव फॉर्म, शिशु की पहली जाँच और घरों का दौरा फॉर्म की 5 प्रतियां है। आशा गाँव मे काम करते समय ये फॉर्म भरे और भरे हुए फॉर्म अगली प्रशिक्षण कार्यशाला में ले आए।
9. आशा जब समुदाय में कार्य करेगी, उस अवधि में सुपरवाइज़र आशा के पास जाएँगे। सुपरवाइज़र आशा के कार्य में मदद करेंगे, सहयोग देंगें और उनके कार्य का मूल्यांकन करेंगे।
10. प्रशिक्षण कार्यशाला के समापन पर आशा को जो भी सामान दिया जाएगा उसकी सूची प्रशिक्षक तैयार करें। इसे लिखने के लिये हर आशा के अध्ययनपत्र में पृष्ठ दिये गये है।

सारांश (10 मि.)

- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि इस प्रशिक्षण के बाद 1 महिने तक वे समुदाय में कौनसे कार्य करेंगे।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
बताना कि इस प्रशिक्षण अवधि की समाप्ति पर उसे समुदाय में क्या कार्य करने हैं तथा उस कार्य को करने के लिये आवश्यक सामान की सूची तैयार करना।	प्रश्नोत्तर एवं आशाओं की सहायता से तैयार की गई सामान की सूची	नये कार्य करने के लिए आवश्यक सामान की सूची जो आशाओं की सहायता से तैयार की है। प्रशिक्षण कार्यशाला के समापन पर आशा को दिये गए सामान की सूची। यह सूची हर आशा के अध्ययनपत्र में तैयार करें।

नवजात शिशु तथा बच्चों की घर में देखभालः
'आशा' प्रशिक्षण कैसे करें

प्रशिक्षण कार्यशाला 3

मोड्यूल 7 : स्तनपान

मोड्यूल 8 : तापमान नियंत्रण

समयसूची
आशा प्रशिक्षण की प्रशिक्षण कार्यशाला 3
मोड्यूल 7, 8 तथा मोड्यूल 9अ (बीमार बच्चा)

समय	दिवस 1	दिवस 2	दिवस 3	दिवस 4	दिवस 5
सुबह का सत्र 8.30 से 12.30	स्वागत, गीत, (15 मि.) **मोड्यूल 7 : स्तनपान** सत्र 1 : प्रशिक्षण कार्यशाला 2 मोड्यूल 3, 4, 5, एवँ 6 के बाद कार्यक्षेत्र के अनुभवों की समीक्षा (2 घंटे) चाय (15 मि.) सत्र 2 : स्थानीय प्रथाएँ और आम धारणाएँ (1 घंटा) भोजन (1 घंटा) सत्र 3 : स्तनों में दूध कैसे बनता है (1 घंटा) चाय (15 मि.) सत्र 4 : स्तनपान की प्रभावी विधियाँ (1 घंटा 45 मि.) सत्र 5 : स्तनपान कराने की विधि – शिशु को स्तनों से लगाना और स्तनपान की सही स्थिति (1 घंटा 30 मि.)	गीत, पिछले दिवस की समीक्षा (15 मि.) सत्र 6 : स्तनपान संबंधी समस्याओं का समाधान (1 घंटा 20 मि.) सत्र 7 : स्तनपान मे सहायता करना एवं स्तनों से दूध निकालना (45 मि.) चाय (15 मि.) सत्र 8 : स्तनपान मे सहायता करना (1 घंटा 30 मि.) भोजन (1 घंटा 30 मि.) सत्र 9 : स्तनपान के बारे में परामर्श (1 घंटा 40 मि.) चाय (15 मि.) **मोड्यूल 8 : तापमान नियंत्रण** सत्र 1 : शिशु को गर्म क्यों रखना चाहिए ? (1 घंटा 45 मि.)	गीत, पिछले दिवस की समीक्षा (15 मि.) सत्र 2 : शिशु को गर्म कैसे रखें (1 घंटा 35 मि.) चाय (15 मि.) सत्र 3 : शिशु के ठंडे शरीर को फिर से गर्म करना (1 घंटा 40 मि.) भोजन (1 घंटा 30 मि.) सत्र 4 : गरमी के मौसम में नवजात शिशु के शरीर के तापमान का नियंत्रण तथा बुखार का उपचार (1 घंटा 40 मि.) **मोड्यूल 9 : बीमार शिशु की देखभाल तथा टीकाकरण और पोषण के लिए परामर्श** 9अ : आंकलन तथा वर्गीकरण सत्र 1 : बच्चों की साधारण बिमारियॉ तथा बीमार बच्चे की देखभाल की विधि (1 घंटा) चाय (15 मि.) सत्र 2 : बीमार बच्चे का आंकलन तथा वर्गीकरणः खतरे के लक्षणों का आंकलन तथा वर्गीकरण (1घंटा)	गीत, पिछले दिवस की समीक्षा (15 मि.) सत्र 3 : बीमार बच्चे की जॉच तथा वर्गीकरण : खॉसी अथवा सॉस लेने में कठिनाई की जॉच तथा वर्गीकरण (2 घंटा 30 मि.) चाय (15 मि.) सत्र 4 : बीमार बच्चे की जॉच तथा वर्गीकरण : दस्त की जॉच तथा वर्गीकरण (1 घंटा) भोजन (1 घंटा) सत्र 4 : (जारी) बीमार बच्चे की जॉच तथा वर्गीकरण : दस्त की जॉच तथा वर्गीकरण (1 घंटा 30 मि.) सत्र 5 : बीमार बच्चे की जॉच तथा वर्गीकरणः बुखार की जॉच तथा वर्गीकरण (1 घंटा) चाय (15 मि.) सत्र 6 : बीमार बच्चे की जॉच तथा वर्गीकरण : कुपोषण की जॉच (1 घंटा 30 मि.)	गीत, पिछले दिवस की समीक्षा (15 मि.) सत्र 7 : बीमार बच्चे की जॉच तथा वर्गीकरण : एनीमिया (खून की कमी) तथा टीकाकरण, विटामिन 'ए' 'तथा आयरन की जॉच तथा वर्गीकरण (1 घंटा 30 मि.) चाय (15 मि.) सत्र 8 : वर्गीकरण का मुल्यांकन (30 मि.) प्रशिक्षण कार्यशाला 3: सारांश तथा गॉव में कार्य करने की योजना बनाना (1 घंटा 15 मि.) भोजन (1 घंटा 15 मि.)
दोपहर का सत्र 13.30 से 17.30					
शाम	संक्षेप में दोहराना (15 मि.) खेल	संक्षेप में दोहराना (10 मि.) खेल	संक्षेप में दोहराना (15 मि.) खेल	संक्षेप में दोहराना (15 मि.) खेल	
मनोरंजन	समूह में चर्चा : शराब	भूमिका नाटक	समूह में चर्चा : बचत गटों के साथ संबंध	समूहों में खेल	

आशय सूची

प्रशिक्षण कार्यशाला 3

			पृष्ठ
मोड्यूल 7	:	स्तनपान	
सत्र 1	:	**प्रशिक्षण कार्यशाला 2 मोड्यूल 3, 4, 5, एवँ 6 के बाद कार्यक्षेत्र के अनुभवों की समीक्षा**	259
सत्र 2	:	**स्थानीय प्रथाएँ और आम धारणाएँ**	262
सत्र 3	:	**स्तनों में दूध कैसे बनता है?**	265
अध्ययनपत्र 1	:	स्तनों की रचना का नामनिर्देशित चित्र	268
अभ्यासपत्र 1	:	स्तनों की रचना का चित्र	269
अध्ययनपत्र 2	:	शिशु को तन्मयता से दूध पिलाती माँ	270
सत्र 4	:	**स्तनपान की प्रभावी विधियाँ**	271
सत्र 5	:	**स्तनपान कराने की विधि – शिशु को स्तनों से लगाना और स्तनपान की सही स्थिति**	276
अध्ययनपत्र 1	:	सही तरीकेसे शिशु का मुँह स्तनों से लगाना	280
अध्ययनपत्र 2	:	स्तनपान की स्थितियाँ	281
सत्र 6	:	**स्तनपान संबंधी समस्याओं का समाधान**	282
अध्ययनपत्र 1	:	स्तनपान कराते हुए देखने के लिए कुछ सुझाव	288
अध्ययनपत्र 2	:	स्तनपान संबंधी सामान्य समस्याओं का समाधान करना	289
अभ्यासपत्र 1	:	स्तनपान संबंधी समस्या : उपचार फॉर्म (पूरक फॉर्म 1)	291
सत्र 7	:	**स्तनपान मे सहायता करना एवं स्तनों से दूध निकालना**	292
अध्ययनपत्र 1	:	हाथ से दबाकर स्तनों से दूध निकालना।	296
सत्र 8	:	**स्तनपान मे सहायता करना**	297
अभ्यासपत्र 1	:	आदर्श भूमिका नाटक का आलेख	300
सत्र 9	:	**स्तनपान के बारे में परामर्श**	301
प्रशिक्षक प्रपत्र 1	:	आदर्श भूमिका नाटक का आलेख : स्वास्थ शिक्षा कार्ड का प्रयोग कर स्तनपान की समस्याओं के बारे में सलाह देना।	304
मोड्यूल 8	:	तापमान नियंत्रण	
सत्र 1	:	**शिशु को गर्म क्यों रखना चाहिए ?**	306
अभ्यासपत्र 1	:	केस प्रस्तुति : जन्म के बाद शिशु को गर्म रखना	311
प्रशिक्षक प्रपत्र 1	:	केस प्रस्तुति के उत्तर	313
अध्ययनपत्र 1	:	नवजात शिशु को गर्म रखना तथा बच्चा ठंडा पड़ने की समस्या	314

			पृष्ठ
सत्र 2	:	**शिशु को गर्म कैसे रखे**	315
अध्ययनपत्र 1	:	शिशु को गर्म कैसे रखें	319
सत्र 3	:	**शिशु के ठंडे शरीर को फिर से गर्म करना**	320
अभ्यासपत्र 1	:	हायपोथर्मिया उपचार फॉर्म (पूरक फॉर्म 2)	324
अभ्यासपत्र 2	:	केस अध्ययन व्दारा मूल्यांकन : हायपोथर्मिया से बचाव तथा उपचार	325
प्रशिक्षक प्रपत्र 1	:	केस अध्ययन, मूल्यांकन के उत्तर (अभ्यासपत्र 2)	327
अध्ययनपत्र 1	:	ठंड पड़ रहे शिशु को कैसे गर्म रखना	329
सत्र 4	:	**गरमी के मौसम में नवजात शिशु के शरीर के तापमान का नियंत्रण तथा बुखार का उपचार**	330
अध्ययन प्रपत्र 1	:	खुराक वाला चार्ट	335
प्रशिक्षण कार्यशाला 3	:	सारांश तथा गॉव में कार्य करने की योजना बनाना	337

मोड्यूल 7 : स्तनपान

सत्र 1 : प्रशिक्षण कार्यशाला 2 मोड्यूल 3, 4, 5, एवँ 6 के बाद कार्यक्षेत्र के अनुभवों की समीक्षा

दिवस : 1
समयावधि : 2 घं.

प्रयोजन

आशा को अपने पिछले प्रशिक्षण के बाद, क्षेत्र में हुए अन्य अनुभवों के बारे में, चर्चा का अवसर देना। अपनी चर्चा को आशा, शिशुजन्म तथा आपसी बातचीत में दक्षता हासिल करने पर, केन्द्रित करें।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशाओं में निम्न योग्यता आएगी –

1. समुदाय के बीच काम करने के जो अनुभव हुए उनके बारे में चर्चा करना; प्रसव के समय उपस्थित रहना और शिशु की नियमित देखभाल करना, बातचीत की सफल विधियों का प्रयोग, अपने व्यवहार के बारे में व्यक्तिगत राय, अथवा अन्य अनुभव, जिनके बारे में वह बताना चाहें।

सामग्री

- प्रशिक्षक, प्रशिक्षण कार्यशाला 2 के बाद उन्होंने क्षेत्र मे काम करते समय, आशा का जो मूल्यांकन किया था, उसकी शीट रखें। (प्रशिक्षण कार्यशाला 2 से पहले के मूल्यांकन की यदि पहले चर्चा नहीं की गई तो वे शीट भी साथ रखें।)

तैयारी

- कार्यशाला के पूर्व प्रशिक्षक एवं सुपरवाईजर एक बैठक करें। बैठक के दौरान प्रत्येक आशा का सुपरवाईजर व्दारा गॉव में भरा गया काम तथा प्रशिक्षण में प्रगति का रिकार्ड तथा उसकी समस्याओं पर चर्चा हो और यह सारी बातें सुपरवाईजर प्रशिक्षक को अवगत कराएँ। इस प्रकार तैयारी कर लेने से दूसरी कार्यशाला आरंभ होने से पहले प्रशिक्षक एवं सुपरवाईजर को आशा की प्रशिक्षण संबंधी जरूरतों का पूरा पूरा ज्ञान होगा।
- प्रशिक्षक, प्रशिक्षण कार्यशाला 2 के बाद सुपरवाईजर व्दारा गॉव में भरा गया काम तथा प्रशिक्षण में प्रगति का रिकार्ड साथ में रखें। (प्रशिक्षण कार्यशाला 2 से पहले, सुपरवाईजर व्दारा गॉव में भरा गया काम तथा प्रशिक्षण में प्रगति के रिकार्ड की यदि पहले चर्चा नहीं की गई तो वह रिकार्ड भी साथ रखें)। इसका प्रयोग प्रस्तुति एवं चर्चा के समय करें।

प्रशिक्षण विधि

<u>प्रस्तुति/चर्चा</u> (1 घं. 15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझावः

1. प्रशिक्षणार्थियों को एक गोले में बैठने को कहें।
2. प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी से कहें कि वह समुदाय में किए कार्य के अनुभवों के आधार पर 3–5 मि. का सारांश

प्रस्तुत करें जिसमें नीचे दिए विषयों के बारे में भी बताएँ (यह सब बातें बोर्ड पर लिखें, जिससे कि आशा को याद रहे कि उन्हें क्या चर्चा करनी है।)

- कितने प्रसवों में उपस्थित रही और प्रसव का अवलोकन किया।
- दाई के साथ किए कार्य का अनुभव ?
- बातचीत की सफल विधियों के प्रयोग का उसे कैसा अनुभव हुआ ?
- उसे कौनसी कामयाबी मिली?
- कोई अन्य अच्छे या बुरे अनुभव ?
- कोई अन्य अनुभव जिससे उसने कुछ सीखा, क्या सीखा ?
- "आदर्श आशा" बनने की दिशा में कोई प्रगति ?
- पिछली कार्यशाला में बताए गए विषयों तथा योग्यताओं में से किसी की समीक्षा जरूरी हो, तो बताएँ।

3. जब आशा अपने अनुभव बताए तब प्रशिक्षक :
   - समय का ध्यान रखें।
   - शंकाओं का समाधान करें।
   - यदि आवश्यक हो, तो पूरे समूह के सामने महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा करें।
   - प्रशिक्षणार्थियों को जिन विषयों में अधिक जानकारी अथवा अभ्यास की आवश्यकता हो, वह नोट करें।
4. गॉव में काम के दौरान सुपरवाईजर व्दारा गॉव में भरा गया काम तथा प्रशिक्षण में प्रगति के रिकार्ड को देखकर; आशा को विशेष जानकारी देते रहना चाहिए और जाँचतें रहें कि उन्होंने समुदाय के बीच रहकर कैसा कार्य किया। यदि किसी को और अधिक सहायता की आवश्यकता हो, तो कक्षा के बाद उन्हें समझाएँ या फिर उन्हें अलग से अधिक समय दें।
5. बोर्ड पर 'कठिनाईयों' और 'अच्छे अनुभवों' के बारे में संक्षिप्त में लिखें। उनमें कुछ निम्न बातें हो सकती हैं।

अच्छे अनुभव :

- क्या बातचीत की सफल विधियों के प्रयोग से, आशा को दाई और माताओं से सम्मान प्राप्त होता है?
- क्या परिवार के लोग खुश हैं कि आशा उनके पास जाती है और नवजात शिशु की नियमीत जॉच करती है?

कठिनाईयाँ :

- परिवार के लोग प्रसव के समय आशा को अभी भी नहीं बुलाते।
- माताएँ खुश नहीं हैं क्योंकि शिशुओं का नियमित वज़न किया जा रहा है।

भूमिका नाटक (40 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. सभी प्रशिक्षणार्थियों को 4–5 समूहों में बाँटें।
2. प्रत्येक समूह एक विषय चुने; यदि समूह विषय न चुन पाए, तो ऊपर दी सलाह का प्रयोग करें। प्रत्येक समूह आपस में चर्चा करे कि समस्या से कैसे निपटा जा सकता है, अथवा अच्छे अनुभवों द्वारा, आशा को कैसे अपने तथा समुदाय के बीच कार्य में मदद मिलेगी। प्रशिक्षणार्थी भूमिका नाटक के माध्यम से

अथवा कहानी के रूप में, या फिर अपने विचार व्यक्त करके, अपने अनुभवों को प्रस्तुत करें। (10 मि.)

3. प्रत्येक समूह भूमिका नाटक खेलने अथवा विचार व्यक्त करने के बाद संक्षिप्त चर्चा करें। (5–10 मि.)

   गॉव में काम के बारे में आशा की भावनाएँ तथा कठिनाईयॉ जो आशा व्दारा भूमिका नाटक में दर्शायी गई हो उन्हे प्रशिक्षक लिख लें।

सारांश (5 मि.)

- क्षेत्र में किए कार्यों तथा जिन विषयों पर चर्चा की आवश्यकता हो उनका सारांश प्रस्तुत करें।
- प्रशिक्षण के बाद सुपरवाईजर व्दारा गॉव में भरा गया काम तथा प्रशिक्षण में प्रगति के रिकार्ड के आधारपर प्रशिक्षणार्थियों को बताएँ कि उनका कार्य कैसा था।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
समुदाय के बीच काम करने के जो अनुभव हुए उनके बारे में चर्चा करना; प्रसव के समय उपस्थित रहना और शिशु की नियमित देखभाल करना, बातचीत की सफल विधियों का प्रयोग, अपने व्यवहार के बारे में व्यक्तिगत राय, अथवा अन्य अनुभव, जिनके बारे में वह बताना चाहें।	चर्चा, भूमिका नाटक अथवा कहानी	गॉव में काम के बारे में आशा की भावनाएँ तथा कठिनाईयॉ जो आशा व्दारा भूमिका नाटक में दर्शायी गई हो उनके बारे में प्रशिक्षक व्दारा लिखा गया विवरण

मोड्यूल 7 : स्तनपान

सत्र 2 : स्थानीय प्रथाएँ और आम धारणाएँ

दिवस : 1
समयावधि : 1 घंटा

प्रयोजन

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

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशाओं में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

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

सामग्री

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

तैयारी

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

प्रशिक्षण विधि

कहानी सुनाना और सामूहिक चर्चा (45 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

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

के बारे में प्रचलित धारणाएँ ?

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

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

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

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

सारांश : (10 मि.)

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

सत्र का मूल्यांकन : (5 मि.)

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

मोड्यूल 7 : स्तनपान

सत्र 3 : स्तनों में दूध कैसे बनता है?

दिवस : 1
समयावधि : 1 घं.

प्रयोजन

आशाओं को स्तन के विभिन्न भागों की जानकारी देना, बताना कि दूध कैसे बनता है, जिससे कि वह माताओं को स्तनपान ठीक प्रकार से कराने में मदद कर सकें।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशाओं में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1. स्तन के विभिन्न भागों को पहचानना।
2. सरल शब्दों में बताना, कि शिशु के चूसने से दूध बनने पर क्या असर पड़ता है।
3. यदि माता कहती है, कि उसका दूध नहीं बन रहा तो, उसे इसका संभावित कारण बताना ।

सामग्री

- अध्ययनपत्र 1 : स्तनों की रचना का नामनिर्देशित चित्र
- अभ्यासपत्र 1 : स्तनों की रचना का चित्र
- अध्ययनपत्र 2 : शिशु को तन्मयता से दूध पिलाती माँ

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अध्ययनपत्र 1 और 2 तथा अभ्यासपत्र 1 की प्रतियां तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

प्रस्तुति (40 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. अभ्यासपत्र 1: स्तनों की संरचना का चित्र बाँटें। स्तन के विभिन्न भागों के बारे में समझाएँ। (विषय–वस्तु बाक्स देखें) इस चित्र में नामनिर्देश नही किया गया हैं।
2. प्रशिक्षणार्थियों से चूचुक, एरियोला, दूध के भंडार (साइनस), दूध की नलिकाओं, दूध ग्रन्थि और वसा का नामनिर्देश करने को कहें। आशाओं के अभ्यासपत्र इकट्ठा करें तथा हर सही नामनिर्देश को दो अंक देकर मूल्यांकन करें।
3. आशाओं से कहें कि वे अध्ययनपत्र 2 देखें : बताएँ कि शिशु द्वारा स्तनों को चूसने से दूध का बनना कैसे प्रभावित होता है और शिशु के मुँह में और अधिक दूध जाता है (विषय–वस्तु बाक्स देखें)

विषय–वस्तु :

स्तनों की रचना

(अध्ययनपत्र 1 देखें)

स्तन, दूध ग्रन्थि, दूध के भंडार और वसा से मिलकर बने होते हैं।

दूध ग्रन्थि (इसे एल्वीओलस भी कहते हैं) में दूध बनता है।

दूध की नलियाँ भंडारण के लिए दूध को साइनस (भंडार) तक ले जाती हैं।

दूध का भंडार (दूध के साइनस) दूध की नलिकाओं से बड़े होते हैं और इनमें दूध इकट्ठा होता है। दूध भंडार से निकलकर 10–20 पतली नलिकाओं के द्वारा चूचुकों में जाता है।

चुचूक – स्तनों का अग्रभाग जहाँ से दूध बाहर निकलता है।

एरियोला – चूचुकों के आसपास का भूरे रंग का क्षेत्र है। एरियोला के नीचे ही दूध का भंडार होता है (चुचूकों के आसपास के घेरे में)

वसा के अंदर दूध ग्रन्थि, नलिकाएँ और भंडार होते हैं।

दूध कैसे बनता है?

(अध्ययनपत्र 2 देखें)

गर्भावस्था के समाप्त होने तक माता का शरीर नवजात शिशु की आहारपूर्ति के लिए तैयार हो जाता है। स्तनों का आकार बड़ा होता जाता है, जिससे कि अधिक दूध बन सके। स्तनों की ग्रन्थियों के उत्तेजित होने से दूध बनता है। प्रसव से पूर्व, माता के मस्तिष्क से स्तनों की ग्रन्थियों की कोशिकाओं को दूध बनाने के लिये संदेश भेजा जाता है। यही कारण है, कि माँ का पहला दूध "कोलोस्ट्रम" शिशुजन्म के समय स्तनों से निकलता है।

जब शिशु माँ के स्तनों को चूसता है, तो माँ का मस्तिष्क दूध बनाने के लिए स्तनों को प्रेरित करता है। यह गर्भाशय को भी संकुचित करता है। (इसी कारण कुछ महिलाओं को स्तनपान कराते समय पेट में अकड़न होती है।) इससे प्रसव के पश्चात् गर्भाशय से खून बहना भी रूकता है। माता की मानसिक स्थिति से दूध का आना प्रभावित होता है। यदि माँ स्तनपान कराना नहीं चाहती अथवा तनावग्रस्त है तो शिशु के लिए दूध कम बनता है। जब शिशु माता के स्तनों को चूसता है, तो उसके मुँह के तालू और जीभ के बीच एरियोला दबने से भंडार (दूध के भंडार) निचुड़ते हैं, चूचुक से दूध बाहर निकलता है और शिशु के मुँह में जाता है।

जब शिशु स्तनों को चूसता है तो अगली खुराक के लिए और दूध बनाने के लिए मस्तिष्क प्रेरित करता है।

अति आवश्यक बातें :

1. **शिशु द्वारा स्तनों को चूसने से दूध की मात्रा प्रभावित होती है, अतः शिशु जितना अधिक स्तनपान करता है उतना ही अधिक दूध बनता है।**
2. **शिशु द्वारा एरियोला पर दबाव डालने से दूध बाहर निकलता है। केवल चूचुकों के चूसने से दूध नही निकलता, इससे तो चूचुकों पर घाव हो सकते हैं।**
3. **शिशु के स्तनपान करने से गर्भाशय सिकुड़ता है (खून बहना कम होता है) और अस्थायी तौर पर अण्डाणुओं का बनना बंद हो जाता है, जिससे अगला गर्भ टलता है।**

4. आशाओं से पूछें कि यदि कोई महिला बताए कि उसमें कम दूध बन रहा है तो आप उसे कैसे समझाएँगी। उनके उत्तर सुनें (*सही उत्तर – शायद शिशु अच्छी प्रकार से स्तनपान नहीं कर रहा। शिशु जितना अधिक स्तनपान करेगा, उतना अधिक दूध बनेगा। एक अन्य संभावना यह है कि शिशु के दूध पीने से एरियोला पर ठीक दबाव नहीं पड़ रहा हो, वह सिर्फ* चूचुकों *को चूस रहा हो, ऐसा करने पर दूध बाहर नहीं निकलेगा*)
5. यदि आशा सही उत्तर दें, तो उनकी प्रशंसा करें और समझाने को कहें। यदि वे सही उत्तर न दें, तो सत्र में बतायी जानकारी के आधार पर उन्हें समझाएँ।

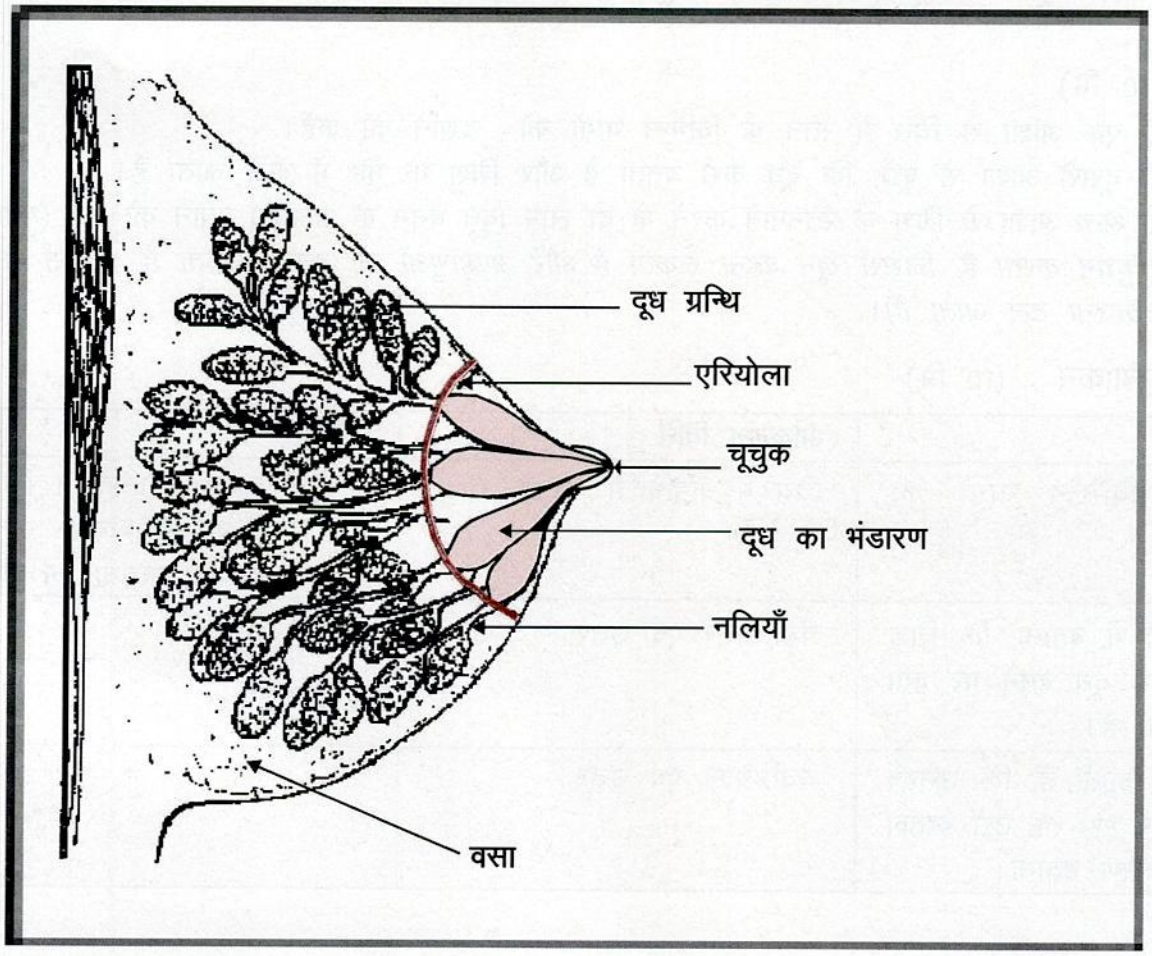
सारांश : (10 मि.)

- किसी एक आशा से चित्र में स्तन के विभिन्न भागों को दर्शाने को कहें।
- किसी दूसरी आशा से पूछें, कि दूध कैसे बनता है और शिशु के मुँह में कैसे जाता है।
- किसी अन्य आशा से शिशु के स्तनपान करने के दो लाभ (दूध बनने के अलावा) बताने को कहें (*गर्भाशय में संकुचन करता है, जिससे खून बहना रूकता है और अण्डाणुओं का बनना रूकता है, जिससे अगला गर्भ ठहरना टल जाता है*)।

सत्र का मूल्यांकन : (10 मि.)

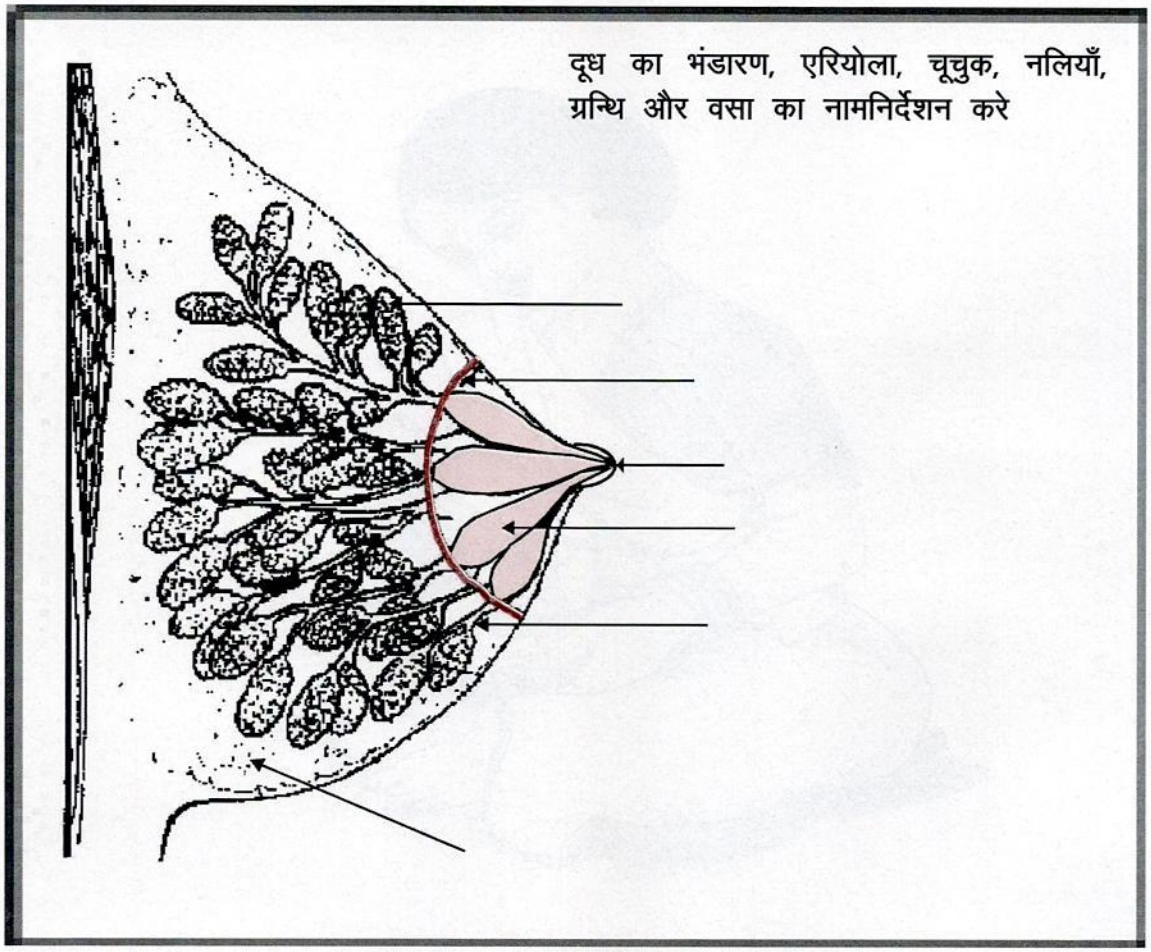
उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
स्तन के विभिन्न भागों को पहचानना।	चित्र में नामनिर्देश करना	आशाओं व्दारा नामनिर्देशन किया गया और प्रशिक्षक व्दारा जॉचा गया स्तनों की संरचना का चित्र
सरल शब्दों में बताना, कि शिशु के चूसने से दूध बनने पर क्या असर पड़ता है।	चर्चा/प्रश्न एवं उत्तर	–
यदि माता कहती है, कि उसका दूध नहीं बन रहा तो, उसे इसका संभावित कारण बताना।	चर्चा/प्रश्न एवं उत्तर	–

स्तनों की रचना का चित्र



स्तनों की रचना

दूध का भंडारण, एरियोला, चूचुक, नलियाँ, ग्रन्थि और वसा का नामनिर्देशन करे



स्त्रोतः युनिसेफ तथा युनाईटेड किंगडम बेबी फ्रेंडली हॉस्पीटल इनिशिएटीव्ह वेबसाईट

आशा का नाम _____	तारीख _____
प्रशिक्षक का नाम _____	कुल अंक _____
ब्लॉक _____	

शिशु को तन्मयता से दूध पिलाती माँ

मोड्यूल 7 : स्तनपान

सत्र 4 : स्तनपान की प्रभावी विधियाँ

दिवस : 1
समयावधि : 1 घं. 45 मि.

प्रयोजन

आशाओं का स्तनपान की सही विधियों से परिचय कराना और बताना कि इन्हें क्यों बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशाओं में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1. स्तनपान के 5 लाभ बताना।
2. बताना कि स्तनपान कब शुरू किया जाना चाहिए और इसके 2 कारण बताना।
3. कोलोस्ट्रम के कम से कम दो लाभ बताना।
4. बताना कि केवल स्तनपान क्या है और इसके लाभ बताना।
5. माँगने पर दूध पिलाने की परिभाषा बताना।
6. बताना कि स्तनपान कराने के बाद, शिशु को पानी अथवा अन्य तरल पदार्थ की आवश्यकता नहीं होती तथा इन्हें पिलाए जाने पर इनसे क्या हानि हो सकती है।
7. स्तनपान के बारे में 5 मुख्य सुझाव क्या है यह बताना।

सामग्री

- ब्लॅक बोर्ड या सफेद कागज/ फ्लिप चार्ट पेपर
- मार्कर पेन

प्रशिक्षण विधि

प्रस्तुति एवं चर्चा (1 घं. 30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. स्थानीय रिवाजों के बारे में चर्चा से स्पष्ट पता चलता है, कि कई महिलाएँ स्तनपान कराती हैं और स्तनपान के फायदों के बारे में जानती हैं। प्रशिक्षणार्थियों से स्तनपान के कुछ लाभ बताने को कहें। उत्तरों को बोर्ड अथवा कागज पर लिखें (विषय–वस्तु बाक्स देखें) जो वे न बताएँ, उन बिन्दुओं के बारे में भी उन्हें समझाएँ।
2. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें, कि माता को स्तनपान कब शुरू करना चाहिए। यदि वे बताएँ कि शिशुजन्म के तुरंत बाद, तो उनसे इसका कारण पूछें (विषय–वस्तु बाक्स देखें)
3. किसी एक प्रशिक्षणार्थी से कोलोस्ट्रम के बारे में, तथा स्थानीय धारणाओं के बारे में, बताने को कहें। उदाहरण के लिए कुछ लोग कहते हैं, कि वह 'गन्दा' होता है और इसके पीले रंग के कारण इसे अच्छा आहार नहीं माना जाता है। कुछ कहते हैं कि यह गाय के दूध से मिलता–जुलता नहीं हैं, कुछ अन्य कहते हैं, कि यह ठीक नहीं है क्योंकि यह बहुत थोड़ी मात्रा में बनता है। यदि 'कोलोस्ट्रम' के बारे में

कोई और कुछ बताना चाहे तो पूछें ? ध्यान रहे कि सारे बिन्दुओं पर चर्चा हो (विषय–वस्तु बाक्स देखें)।

4. कोलोस्ट्रम के लाभों की एक सूची बनाएँ।

विषय–वस्तू

स्तनपान कराने के लाभ

माँ का दूध	स्तनपान
शिशु के लिये संपूर्ण आहार है जिसमें सभी पोषक तत्व हैं	माँ और बच्चे के बीच भावनात्मक संबंध स्थापित करता है
सुपाच्य और सुग्राहय है	शिशुओं के विकास वृध्दि में सहायक हैं
संक्रमण से रक्षा करता है	अगला गर्भ ठहरने को टालता है
शिशु के आँतो को तकलीफ से बचाता हैं।	माँ के स्वास्थ्य की रक्षा करता है (खून बहना रोकता है)
	ऊपरी दूध से कम कीमत पर उपलब्ध है।

स्तनपान शुरू कराने का सबसे उपयुक्त समय : स्तनपान शुरू कराने का सबसे उपयुक्त समय है 'प्रसव के तुरंत बाद पहले कुछ मिनटों में', यदि संभव हो तो। (स्तनपान शुरू कराने में । घंटे से ज्यादा देरी ना करें।)

कारण :

1) शिशु द्वारा माँ के स्तन चूसने से, माँ के गर्भाशय में संकुचन होता है, और खून का बहना भी कम होता है।
2) कोलोस्ट्रम, माँ का पहला दूध नवजात शिशु के लिये सर्वोत्तम आहार है, जिसमें सही मात्रा में पोषक तत्व मौजूद रहते हैं। शिशु को जन्म लेने के तुरंत बाद, अपनी शक्ति बनाए रखने के लिए इस आहार की आवश्यकता होती है।
3) स्तनपान कराते समय माँ–बच्चे के निकट होने से, उनके बीच मजबूत भावनात्मक संबंध स्थापित होता है।
4) जन्म के तुरंत बाद स्तनपान कराने से, शिशु के शरीर को गर्म रखने में भी सहायता मिलती है।

कोलोस्ट्रम के लाभ :

1) कोलोस्ट्रम में रोग प्रतिकारक तत्व (टीके की तरह) होते हैं जो शिशु की संक्रमण और एलर्जी से रक्षा करता हैं।
2) शिशु को पहला मलत्याग करने में मदद करता है और पीलिया होने से रोकता है।
3) कोलोस्ट्रम में वृध्दि के लिए ऐसे तत्व होते हैं, जो आँतों को मजबूत करते हैं और पाचन संबंधी समस्याएँ दूर रखते हैं।
4) इसमें विटामिन 'ए' प्रचुर मात्रा में होता है, जो नेत्र रोगों और संक्रमणों से रक्षा करता है।

जन्म के तुरन्त बाद शिशुको स्तनपान कराने से माँ को लाभ :

1) अवलनाल निकलने में सहायता
2) गर्भाशय के सिकुडने से खून का बहना कम होना
3) शिशु जन्म से छः महीने तक सिर्फ स्तनपान कराने से, अगली गर्भावस्था टलती हैं।

5. पूछें : यदि कोलोस्ट्रम और जन्म के तुरंत बाद स्तनपान कराना माँ–बच्चे के लिए इतना अच्छा है, तो माताएँ जन्म के कुछ दिन तक स्तनपान क्यों नहीं करातीं, और कोलोस्ट्रम को क्यों फेंक देती हैं ? (*सत्र 2 – स्थानीय रिवाजों से कुछ उदाहरण प्रस्तुत करें*)। उनके उत्तर सुनें। (*क्योंकि उनकी माँ और सास भी ऐसा ही करती थीं। इसका कारण उनका यह अंधविश्वास हो सकता है, कि कोलोस्ट्रम गाय अथवा भैंस के दूध की तरह सफेद और गाढ़ा नहीं होता। बतायें कि भैंस का दूध भैंस के बच्चे के लिये होता है। भैंस के बच्चे को गाढ़ा दूध चाहिए क्यों कि वह बहुत जल्दी जल्दी बहोत बड़ा होता है। जबकि माँ का दूध, विशेषकर कोलोस्ट्रम, नवजात शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार है और प्रसव के तुरंत बाद दिया जाना चाहिए*)।
6. पूछें: आशा किसी शिशु की माता और उसकी सास से ये बातें कैसे करें ? (*उनकी धारणाओं व विचारों के प्रति सम्मान व्यक्त करें; उनसे नम्रतापूर्वक बात करें, उनकी बात सुनें, प्रशंसा करें: (मैं जानती हूँ कि आप एक बड़ी अच्छी माँ हैं; देखिए, आपका शिशु कितना प्रसन्न/स्वस्थ है, समझाएँ और अपनी बात में उनकी सहमति प्राप्त करें)।*
7. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि "केवल स्तनपान" किसे कहते हैं ? उनके उत्तर सुनें। यदि किसी ने सही अथवा थोड़ा सही उत्तर दिया हो, तो प्रशंसा करें और उत्तर बोर्ड पर लिखें। यदि नहीं, तो सही उत्तर समझाएँ और बोर्ड पर लिखें।

केवल स्तनपान : विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा दी गई परिभाषा

शिशु को स्तनपान कराना, और स्तनपान के अलावा उसे खाने अथवा पीने (पानी भी) के लिये और कुछ भी न देना (दवा और विटामिन की बूंदों के अलावा)

लाभ :

1. माँ का दूध पूरी तरह से स्वच्छ है; माँ का दूध पीने वाले शिशुओं को, उन शिशुओं की अपेक्षा में कम दस्त होते हैं, जिन्हें स्तनपान नहीं कराया गया अथवा जिन्हें स्तनपान के साथ–साथ अन्य आहार तथा तरल पदार्थ भी दिए गए।
2. माँ के दूध में संक्रमणों से रक्षा के लिए प्रतिजैविक तत्व (ऐंटीबॉडीज) होते हैं। केवल माँ का दूध पीने वाले शिशुओं में कम संक्रमण होता है और यदि होता भी है, तो उनमें संक्रमणों से लड़ने की अधिक शक्ति होती है।
3. केवल स्तनपान कराने से, माता में शिशु की आवश्यकतानुसार दूध बनता रहता है। ऐसा इसलिए होता है, कि जब शिशु स्तनों को चूसता है, तो दूध बनाने का संदेश माँ के मस्तिष्क में जाता है। यदि शिशु को गुड़ का पानी (मीठा पानी) अथवा अन्य तरल पदार्थ दिए जाते हैं, तो वह स्तनपान नहीं करता और दूध बनने का संदेश नहीं जा पाता। इसके फलस्वरूप कम मात्रा में दूध बनता है।

8. किसी प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि शिशु को कितनी बार माँ का दूध दिया जाना चाहिए। उनके उत्तर सुनें। उत्तर : सुझाव है कि माँगने पर शिशु को दूध दिया जाए।

'माँगने पर दूध देना' – परिभाषा : इसका कोई नियत समय नहीं है। जब शिशु दूध पीने जैसा मुँह चलाने लगे, या माँ के स्तनों के तरफ मुडे या रोए, या लगे कि वह भूखा है, उसे दूध दिया जाना चाहिए। जन्म के पहले कुछ हफ्तों में उसे बार–बार दूध देना पड़ सकता है; दिन–रात में प्रत्येक 2–3 घंटे बाद।

यदि शिशु सो रहा है और 4 घंटे से दूध नहीं पिया, तो उसे जगाकर दूध देना चाहिए।

शिशु को माँगने पर दूध देने का कारण यह है कि उसकी वृध्दि/विकास के लिए उसे आवश्यक उर्जा मिले। शिशु किसी समयसारिणी के अनुसार नहीं बल्कि जब तैयारी हो तब बढ़ता है। जब शिशु स्तनों को चूसता है तो माता के मस्तिष्क को और अधिक दूध बनाने का संदेश देता है (चूसने से दूध बनने की उत्तेजना मिलती है) **माँगने पर चूसने देने से शिशु की आवश्यकतानुसार मात्रा में दूध बनेगा।**

यदि शिशु लम्बे समय से सो रहा है, तो उसे जगाकर दूध पिलाने का कारण है, दूध की मात्रा में कमी को रोकना। यदि शिशु देर तक सोया रहेगा, और स्तनों को चूसता नहीं तो और अधिक दूध बनाने का संदेश मस्तिष्क को नहीं मिलेगा। इसके परिणामस्वरूप माँ में पर्याप्त मात्रा में दूध नहीं बनेगा।

9. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि क्या नवजात शिशु को माँ के दूध के अलावा कुछ और पीने अथवा खाने को दिया जाना चाहिए। उनके उत्तर सुनें।

   उत्तर : यदि माँ शिशु को माँगने पर अपना दूध पिला रही है, तो उसे अपनी आवश्यकता के लिए सभी पौष्टिक तत्व मिल जाते हैं। कोई अन्य तरल पदार्थ अथवा आहार देना आवश्यक नहीं। हमारे देश के वैज्ञानिकों का कहना है, कि बहुत गर्मी के मौसम में भी जिन शिशुओं को केवल स्तनपान कराया जा रहा हो, उन्हें माँ के दूध के द्वारा अपने शरीर के लिए पर्याप्त जल की आपूर्ति हो जाती है और अन्य किसी तरल पदार्थ की आवश्यकता नहीं होती। अतिरिक्त तरल अथवा आहार देने के दो बहुत बुरे प्रभाव होते हैं –

   - पानी, अन्य तरल अथवा ऊपरी दूध माँ के दूध की तरह स्वच्छ नहीं होते और इनसे दस्त हो सकते हैं।
   - यदि शिशु अन्य तरल पदार्थ/ आहार लेता है, तो उसका पेट भर जाता है और वह स्तनपान नहीं करता; स्तनों को कम चूसने से दूध कम बनता है।

10. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें, कि स्तनपान कितने दिन तक कराना चाहिए। उनके उत्तर सुनें। निम्न बातों को उन्हें समझाएँ।

    उत्तर : विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का सुझाव है कि **केवल स्तनपान** 6 माह तक कराना चाहिए। 6 माह के बाद से शिशु को और अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। तब स्तनपान जारी रखना चाहिए और उसके साथ–साथ अन्य पूरक आहार भी दिए जाने चाहिए। स्तनपान 2 वर्ष तक कराना चाहिए।

11. स्तनपान से संबंधित 5 मुख्य बातों की सूची बनाएँ –

    1. प्रसव के तुरंत बाद 1 घंटे के अंदर स्तनपान कराना चाहिए ।
    2. माँगने पर दूध देना चाहिए; जब शिशु को जरूरत हो।
    3. 6 महीने तक केवल स्तनपान कराएँ।
    4. 6 माह के बाद स्तनपान के साथ–साथ अन्य आहार भी दें।
    5. 2 वर्ष तक स्तनपान कराएँ।

सारांश : (15 मि.)

- 2 आशाओं से भूमिका नाटक प्रस्तुत करने को कहें। एक गर्भवती माँ का अभिनय करें; दूसरी आशा का। भूमिका नाटक में आशा गर्भवती माँ को बताए कि प्रसव के तुरंत बाद शिशु को स्तनपान कराना क्यों शुरू कर देना चाहिए।
- भूमिका नाटक के बाद चर्चा करें कि क्या आशा माता को प्रभावकारी ढंग से समझा पाई और कहाँ सुधार की आवश्यकता है।
- कुछ गलतियाँ हों, तो सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन : (5 मि.)

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
स्तनपान के 5 लाभों के बारे में बताना	प्रश्न–उत्तर	–
बताना कि स्तनपान कब शुरू किया जाना चाहिए और क्यों – 2 कारण बताएँ	प्रश्न–उत्तर/भूमिका नाटक	–
कोलोस्ट्रम के 2 लाभ बताना	प्रश्न–उत्तर	–
केवल स्तनपान की परिभाषा और इसके लाभ बताना	प्रश्न–उत्तर	–
माँगने पर दूध देने की परिभाषा बताना	प्रश्न–उत्तर	–
बताना कि स्तनपान कर रहे शिशु को पानी अथवा अन्य तरल पदार्थ की आवश्यकता नहीं है और यदि ये दिए जाते है तो इनके नुकसान क्या हो सकते हैं।	प्रश्न–उत्तर	–
स्तनपान के बारे में 5 मुख्य सुझाव बताना	प्रश्न–उत्तर	–

मोड्यूल 7 : स्तनपान

सत्र 5 : स्तनपान कराने की विधि - शिशु को स्तनों से लगाना और स्तनपान की सही स्थिति

दिवस : 1 और 2
समयावधि : 1 घं. 30 मि.

प्रयोजन

माताओं द्वारा स्तनपान शुरू कराने और जारी रखने में मदद के लिये आशाओं को सक्षम बनाना।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1) सही तरीके से स्तनों से लगानेपर शिशुके मुँह की स्थिति कैसे होगी बताना
2) ठीक प्रकार से शिशु के मुँह को स्तनों से लगाने और उसके शरीर को सही स्थिति में रखने से स्तनपान कराने में समस्याएँ नहीं होती बता पाना।
3) शिशु को स्तनपान कराने के लिए 3 स्थितियों की जानकारी देना।

सामग्री

- गुड़िया
- कुछ तकिये या सहारे के लिए तह किया हुआ कपड़ा
- अध्ययनपत्र 1 : सही तरीकेसे शिशु का मुँह स्तनों से लगाना
- अध्ययनपत्र 2 : स्तनपान की स्थितियाँ

तैयारी

- उपर दिया हुआ सारा सामान तैयार रखें। छोटे समूहों मे अभ्यास करने के लिए सामान पर्याप्त हो।

प्रशिक्षण विधि

<u>प्रस्तुति और प्रदर्शन</u> (45 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. किसी एक आशा से पूछें कि शिशु स्तनों से दूध कैसे पीता है (इसके बारे में सत्र 3, स्तनों की संरचना, में चर्चा हुयी थी)। यदि आशा सही जवाब न दे पाए तो उसे स्तनों की संरचना वाला चित्र याद करने को कहें, और पूछें कि स्तनों में दूध कहाँ इकट्ठा होता है। उनसे सही उत्तर निकालें।
   (उत्तर : शिशु अपने मुँह से एरियोला और चूचुक को पकड़ता हैं, एरियोला के नीचे ही दूध का भंडार होता है जिसमें दूध इकट्ठा होता है। शिशु अपने मुँह के तालु और जीभ से एरियोला को दबाता है, जिससे दूध का भंडारण दबता है और दूध शिशु के मुँह में चला जाता है और वह उसे पी लेता है)
2. बताएँ कि इस प्रक्रिया – एरियोला का दबना (और इसलिए दूध के भंडार का दबना) से ही समझा जा सकता है कि शिशु को स्तनों से किस स्थिति में रखना/ लगाना चाहिए। शिशु की सही स्थिति से स्तनपान संबंधी कई समस्याएँ दूर की जा सकती हैं जैसे कि चूचुकों का कटना–फटना, शिशु द्वारा ठीक से न चूस पाना जिससे माँ में कम दूध बनता है।

3. आशा को कहें कि वे अध्ययनपत्र–1 देखें जिसमें शिशु को सही तरीके से स्तनो में लगाने की स्थिति दर्शाई गई है। उनसे पूछें कि चित्र में दिखाई गई अच्छी *तरीके से स्तनों में लगाना* की स्थिति में, उन्हें क्या दिखाई दे रहा है (*शिशु मुँह से एरियोला और* चूचुकों *को घेरे है*)। दूसरे चित्र–'गलत *तरीके से स्तनों में लगाना* ' की स्थिति में शिशु द्वारा स्तनों को ठीक से मुँह में न ले पाने की स्थिति (*शिशु का मुँह चूचुक को घेरे है*) में क्या दिखता है?
4. पूछें कि उन्हें दोनों चित्रों में क्या अन्तर दिख रहा है ?
   (*सही तरीकेसे स्तनों में लगाना : शिशु का मुँह एरियोला और चूचुकों को घेरे है और मुँह बड़ा खुला है, नीचे का ओठ बाहर को निकला है, गलत तरीकेसे स्तनों को लगाना : शिशु का मुँह केवल चूचुक को घेरे है, मुँह चौड़ा नहीं खुला है, ओंठ चूचुक को हल्के से घेरे हैं जैसे कि वह बोतल से दूध पी रहा हो*)
5. पूछें कि गलत *तरीकेसे स्तनों में लगाने* के क्या कारण हो सकते हैं? उनके उत्तर सुनें और बोर्ड अथवा कागज पर लिखें (*उत्तर : माँ का अनुभवी न होना, शिशु का छोटा अथवा कमजोर होना, चूचुकों का अंदर को धँसा होना, स्तनों का बहुत भारी होना। (स्तनपान बहुत दिनों के बाद कराना), स्तनपान के लिये किसी प्रकार की सहायता न होना*) यदि कोई बात रह गई हो तो उसे बताए।
6. बताएँ कि माता अपने शिशु को कैसे स्तनों से लगाएँ, जिससे की सही तरीकेसे स्तनों से शिशु का मुँह लग पाए :
   - शिशु के ओठों को अपने चूचुक से छुआयें (इससे शिशु अपना मुँह खोलेगा)
   - जब शिशु अपना मुँह अच्छी प्रकार खोल ले, तो शीघ्रता से उसे माँ के स्तनों से लगा दें, नीचे का ओंठ चूचुक के नीचे रहे, चूचुक तथा एरीयोला बच्चे के मुँह के तालु से लगे।

   ध्यान रहे :
   - माँ को स्वयं अधिक से अधिक प्रयत्न करने दें। आशा केवल उसकी सहायता करे, न कि माँ का सम्पूर्ण कार्य करे ।
   - यदि शिशु की स्थिति ठीक से न बन पाए, तो दुबारा प्रयत्न करें।
7. पूछें कि गलत तरीकेसे, शिशु को स्तनों से लगने की स्थिति में क्या परिणाम हो सकते हैं ? (विषय–वस्तु बाक्स देखें) चर्चा करें।

विषय–वस्तू

शिशु के गलत तरीकेसे स्तनों से लगनेके परिणाम

- चूचुकों में दर्द और क्षति → **चूचुकों में घाव और दरारें (त्वचा कटी–फटी)**
- स्तनों में से दूध ठीक से बाहर न निकलना → **स्तनों का भारी होना**
  ↓
- दूध कम मात्रा में शिशु के मुँह में पहुँचना → **शिशु भूखा : और दूध पीना चाहता है**
  → **शिशु रोता–चिल्लाता है, स्तनपान नहीं करता।**
  ↓
- स्तनों में कम दूध बनना → **शिशु का वज़न नहीं बढ़ता**

स्त्रोतः विश्व स्वास्थ्य संगठन–युनिसेफ, ब्रेस्ट फिडींग कौन्सेलिंगः ए ट्रेनींग कोर्स

प्रदर्शन (20 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. बताएँ कि शिशुको सही तरीकेसे माँ के स्तनों मे लगाने के अलावा, माँ की गोदी में शिशु की ठीक स्थिति भी स्तनपान के लिये बहुत महत्वपूर्ण है।
2. प्रशिक्षणार्थियों से शिशु को स्तनपान कराने की विभिन्न स्थितियों के बारे में पूछें। वह बता सकती हैं कि बैठाकर, लिटाकर, सभी ठीक हैं (विषय–वस्तु बाक्स देखें) उन्हें बताएँ कि सबसे आवश्यक है माँ–बच्चे का आरामदेह स्थिति में रहना।
3. प्रत्येक स्थिति को गुड़िया की सहायता से समझाएँ, बताएँ कि शिशु को कैसे गोदी लिया जाए। विभिन्न स्थितियों के लाभों के बारे में भी बताएँ।

विषय– वस्तु

स्तनपान की सही स्थिती : महत्वपूर्ण बातें

1. **शिशु का सिर और शरीर सीधा रहे।**
2. **शिशु का चेहरा स्तन के सामने और नाक चूचुक के सामने हो।**
3. **शिशु का शरीर माँ के शरीर से लगा हो।**
4. **शिशु के सिर और नीचे के हिस्से (यदि नवजात शिशु हो) को सहारा देकर पकड़ा जाए।**
5. **एरियोला का अधिकांश भाग शिशु के मुँह के अन्दर हो।**

स्तनपान कराने के लिये विभिन्न स्थितियाँ

गोदी : माँ शिशु को अपनी गोदी में रखती है। अपने हाथ से उसके सिर को सहारा देती है। हाथ के नीचे तकिया रखने से आरामदेह स्थिति बन जाती है। माँ अपनी जाँघ ऊपर उठाकर शिशु को सहारा दे सकती है।*सभी शिशुओं के लिये यह स्थिति ठीक है।*

करवट के बल लेटना : माँ करवट लेकर लेटती है और शिशु भी माँ की ओर मुँह करके करवट लेकर लिटाया जाता है। माँ शिशु के सिर और गर्दन को अपने हाथ और तकिया से सहारा देती है।सभी शिशुओं के लिए यह स्थिति ठीक हैं।

विशेष लाभदायक : जब माँ थकी हो या रात में स्तनपान कराते समय

बाँह के नीचे रखकर : जब माँ बैठी हो या पीछे को झुकी हो। सीधी तरफ के लिये शिशु के सिर का पिछला भाग माँ सीधे हाथ से पकड़े और उसके शरीर को अपनी दायीं भुजा से सहारा दे; शिशु के पैर पीछे की ओर मुड़े हों और उसे दाहिने स्तन से स्तनपान कराया जाये। हाथ के नीचे सहारे के लिए तकिया रखा जा सकता है। बायें स्तन से स्तनपान कराने के लिए शिशु को सहारा देने के लिए बाएँ हाथ का सहारा लिया जाए।

विशेष लाभदायक : जुड़वाँ बच्चों के लिये या शिशुको स्तन से लगाने में मुश्किल होने पर।

बाँह के नीचे उल्टी तरफ रखकर : माँ बैठी हो, शिशु का सिर एक हाथ से पकड़ें और उसके शरीर को अपनी भुजाओं से सहारा दें (ऊपर दिए तरीके से) लेकिन, यदि दाएँ हाथ से शिशु का सिर पकड़ रखा है, तो बायाँ स्तन उसके मुँह से लगाए और बाएँ हाथ से शिशु को पकड़ा है तो दायाँ स्तन उसके मुँह से लगाए।

विशेष लाभदायक : बहुत छोटे या बीमार शिशुओं के लिए।

अभ्यास (20 मि.)

1. सबको छोटे समूहों में बाँटें।
2. बोर्ड अथवा कागज पर 5 महत्वपूर्ण बातें लिखें (शिशु का सिर और शरीर सीधा रहे आदि)।
3. प्रशिक्षणार्थियों को गुड़ियों और तकियों का प्रयोग करके विभिन्न स्थितियों का अभ्यास करवाएँ; समूह के अन्य सदस्य देखें कि माँ आरामदेह स्थिति में रहे (आवश्यकतानुसार तकिये का प्रयोग करें) और शिशु को सही स्थिति में लिटाया जाए।
4. प्रशिक्षणार्थियों से कहें, कि वे एक भूमिका नाटक प्रस्तुत करें , जिसमें बताएँ कि वे कैसे माँ को अपने शिशु को लेटकर और बैठकर स्तनपान कराने में मदद करेंगी।

सारांश : (5 मि.)

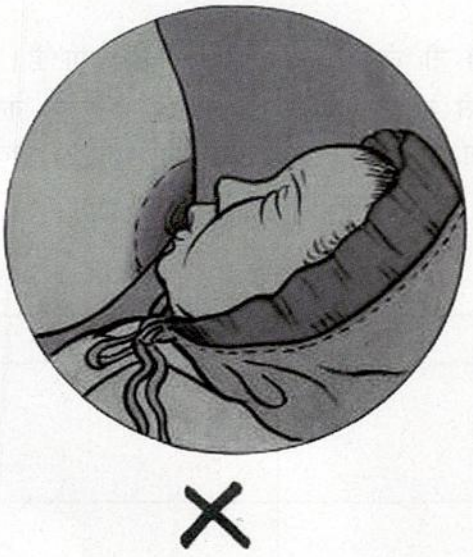
- किसी एक आशा से पूछें कि शिशु का माँ के स्तनों से लगाने का सही तरीका क्या है।
- किसी दूसरी आशा से पूछें कि स्तनों से सही तरीके से लगाने की स्थिति स्तनपान कराने के लिए क्यों आवश्यक है। यदि शिशु स्तनों को सही तरीके से ना लगे, तो इसके क्या परिणाम हो सकते हैं ?
- किसी आशा से कहें की स्तनपान की सारी स्थितियों का प्रदर्शन करे।

सत्र का मूल्यांकन :

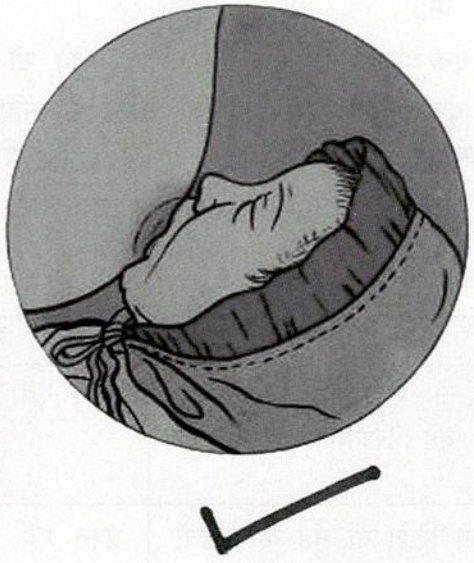
उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
सही तरीके से स्तनों से लगानेपर शिशुके मुँह की स्थिति कैसे होगी बताना	प्रश्न एवँ उत्तर	–
ठीक प्रकार से शिशु के मुँह को स्तनों से लगाने और उसके शरीर को सही स्थिति में रखने से स्तनपान कराने में समस्याएँ नहीं होती बता पाना।	प्रश्न एवँ उत्तर	–
शिशु को स्तनपान कराने के लिए 3 स्थितियों की जानकारी देना।	प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी व्दारा गुड़ियों की सहायता से स्तनपान की 3 स्थितियों का सही प्रदर्शन	–

सही तरीके से शिशु का मुँह स्तनों से लगाना

गलत विधि



सही विधि



स्तनपान की स्थितियाँ

गोदी

करवट के बल लेटना

बाँह के नीचे रखकर

बाँह के नीचे उल्टी तरफ रखकर

मोड्यूल 7 : स्तनपान

सत्र 6 : स्तनपान संबंधी समस्याओं का समाधान

दिवस : 2
समयावधि : 1 घं. 20 मि.

प्रयोजन

आशा को स्तनपान संबंधी समस्याओं को पहचानना और उनका समाधान करना सिखाना।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशाओं में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1. कौनसे लक्षण स्तनपान संबंधी समस्या का संकेत देते है यह बताना।
2. महिला को स्तनपान कराते हुए देखकर उसकी समस्या का पता लगाना।
3. जिस महिला के चूचुक कट–फट गए हों या पर्याप्त दूध नहीं बन रहा हो या स्तन भारी हों उसकी देखभाल करना सिखाना।
4. स्तनपान संबंधी समस्याः उपचार फॉर्म भरना सिखाना।

सामग्री

- अध्ययनपत्र 1 : स्तनपान कराते हुए देखने के लिए कुछ सुझाव
- अध्ययनपत्र 2 : स्तनपान संबंधी सामान्य समस्याओं का समाधान करना
- अभ्यासपत्र 1 : स्तनपान संबंधी समस्या : उपचार फॉर्म (पूरक फॉर्म 1)
- स्तनपान करवाने वाली माँ और बच्चा (संभव हो तो)
- ब्लॅक बोर्ड या सफेद कागज़/ फ्लिप चार्ट पेपर
- मार्कर पेन

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अध्ययनपत्र 1, 2 और अभ्यासपत्र 1 की प्रतियॉं बना लें।
- संभव हो तो स्तनपान करने वाली माँ और बच्चे को सत्र में प्रदर्शन के लिये बुलाएँ।
- राम की केस प्रस्तुति (प्रदर्शन मे नं 9 पर दी गई) सफेद कागज पर लिखें।

प्रशिक्षण विधि

प्रस्तुति और प्रदर्शनः स्तनपान कराते हुए देखना (20 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. निम्न लक्षण स्तनपान संबंधी समस्या का संकेत देते हैः
   क. मॉं ने कहना कि उसे पर्याप्त दूध नहीं है।
   ख. मॉं ने कहना कि स्तन अधिक भरे होने के कारण उसे बेचैनी है या स्तनपान कराने में दर्द होता है।
   ग. स्तनपान कराने के बाद भी शिशु रोता है।
   घ. शिशु का वजन न बढ़ना।

2. बताएँ कि स्तनपान संबंधी अधिकाँश समस्याएँ माँ को जानकारी देने, और आवश्यकता पड़ने पर, सहायता देने से ही सुलझाई जा सकती है।
3. पिछले सत्र की संक्षिप्त समीक्षा करते हुये प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि माँ द्वारा शिशु को सही ढंग से स्तनों से न लगा पाने, और गलत स्थिति से क्या समस्याएँ हो सकती हैं ?
   (उत्तर : चूचुकों का कटना–फटना, दूध स्तनों से बाहर न निकलना, जिसके परिणामस्वरूप कम दूध का बनना, और शिशु के वज़न में कमी)
4. पूछें कि यदि शुरू के कुछ दिनों में शिशु स्तनपान नहीं करता, तो इससे क्या हो सकता है ? उनके स्वयं के अनुभवों के बारे में बताने को कहें।
   (उत्तर : देर से स्तनपान शुरू कराने से, स्तन भारी हो जाते हैं। स्तन बहुत भरे होने से, शिशु अपना मुँह ठीक से स्तनों से नहीं लगा पाता क्योंकि एरियोला वाला भाग कड़ा हो जाता है। स्तन भर जाने से उनमें गाँठें पड़ जाती हैं, और दर्द होने लगता है, या फिर दूध की नलिकाएँ बन्द हो जाती हैं। इसके परिणामस्वरूप संक्रमण और फोड़े भी हो जाते हैं। इस सबको रोकने के लिये स्तनपान कराना जल्दी शुरू करना चाहिए और शिशु के माँगने पर उसे स्तनपान कराया जाना चाहिए)।
5. आशा को माँ को स्तनपान कराते देखना चाहिए, जिससे वह यह जान सके कि माँ ठीक से स्तनपान करा रही है, उसे कुछ समस्या तो नहीं है, यदि है तो क्यों है। अध्ययनपत्र–। (स्तनपान कराते हुए देखने के लिए सुझाव) देखने को कहें। सुझावों को बोलकर पढ़ें और उनपर चर्चा करें।
6. सुझावों का प्रयोग करते हुए प्रदर्शन करें कि आप किसी माँ को स्तनपान कराते हुए कैसे देखेंगी। यदि स्तनपान कराने वाली माँ और शिशु मिल जाएँ, तो उन्हें देखने का प्रदर्शन करें। यदि माँ–बच्चा न मिल पाएँ, तो आशा माँ का अभिनय करे और शिशु के स्थान पर गुड़िया का प्रयोग करे। प्रदर्शन के लिए, आप जो–जो देखें वह बोलती जाएँ (यद्यपि समुदाय में कार्य करते समय आशा बोलेगी नहीं)। ध्यान रहे, कि आप आदर्श उदाहरण प्रस्तुत करें।
   - माँ को बताएँ कि आप उसे स्तनपान कराते हुए देखेंगी (यदि उसे कोई समस्या है तो उसका कारण जानने की कोशिश करेंगी, यदि नहीं है तो देखेंगी कि सब कुछ ठीक–ठाक चल रहा है)।
   - बातचीत से और व्यवहार से महिला का संकोच दूर करें। (मुस्कुराएँ, नजर मिलाकर बात करें, प्रशंसा करें और प्रोत्साहित करें)
   - माँ–बच्चें को देखें; क्या माँ आरामदायक स्थिति में हैं? शिशु का शरीर माँ के शरीर से लगा हुआ है? उसका मुँह माँ के स्तनों की ओर है? क्या माँ सुरक्षित और आत्मविश्वासपूर्ण है, या फिर नाराज है और शिशु की तरफ देख भी नहीं रही?
   - शिशु माँ के शरीर से कैसे लगा हुआ है; क्या ठीक से चिपका है ? *(एरियोला के चारों ओर घेरकर मुँह चौड़ा खुला है? नीचे का ओंठ बाहर निकला है? धीरे, पर अच्छी प्रकार और फिर रुक–रुक कर दूध पी रहा है? (गटकने की आवाज सुनाई/गटकना दिखाई दे रहा है) गाल फूले हुए है,* या स्तनों से ठीक से नहीं लगा है *(मुँह बहुत थोड़ा खुला है, एरियोला का अधिकांश भाग मुँह के बाहर है, जल्दी–जल्दी स्तन चूस रहा है, गालों में खिंचाव/अन्दर को धँसे है)*।
   - दूध पिलाने के बाद स्तन कैसे लग रहे हैं, मुलायम (सामान्य) अथवा कड़े (सूजे हुये, ठीक नहीं?) चूचुक ठीक हैं या अंदर को धँसे हुए ? चूचुक लाल और कटे–फटे तो नहीं हैं ?
7. चर्चा करें। किसी के प्रश्न हों तो समाधाान करें।

विषय–वस्तु

स्तनपान कराते हुए देखने के लिये सुझाव	
स्तनपान ठीक से हो रहा है, इसके संकेत	**स्तनपान कराने में कठिनाई हो रही है, इसके संकेत**
माँ का शरीर ढीला छोड़ा हुआ, आरामदेह स्थिति, आत्मविश्वासपूर्ण शिशु के साथ नजर मिलाना, उसे छूना	माँ तनावग्रस्त, बच्चे के ऊपर झुकी हुई। न तो उससे नजर मिला रही है न छू रही है
शिशु का मुँह स्तनों से ठीक से लगा है; एरियोला का अधिकांश भाग मुँह के अंदर, मुँह चौड़ा खुला हुआ. नीचे का ओठ बाहर को निकला हुआ	मुँह थोड़ा खुला हुआ, एरियोला का थोड़ा सा भाग मुँह के अंदर होंठ चूचुक के चारों ओर
शिशु स्तनों को ठीक से चूस रहा है; दूध गटक रहा है जिसकी आवाज रुक–रुक कर आ रही है गाल फूले हुए, गटकना सुना/देखा जा सकता है।	स्तनों को जल्दी–जल्दी चूस रहा है। गाल पिचके या अंदर को धँसे। चटखारे लेने या चट–चट की आवाज आ रही है।
शिशु शान्त है और दूध पीने में लगा है। माँ को गर्भाशय में संकुचन महसूस होता है, स्तनों के आस –पास से दूध रिस रहा है (अर्थात स्तनों से दूध निकल रहा है)	शिशु अशांत है या रो रहा है, स्तन छोड़ देता है। माँ को गर्भाशय में संकुचन नहीं महसूस होता। दूध नहीं रिस रहा (अर्थात स्तनों में दूध नही है)
दूध पिलाने के बाद स्तन मुलायम है, चूचुक बाहर को निकले हैं।	दूध पिलाने के बाद भी स्तन फूले हुए या भरे हुए है। चूचुक लाल, कटे–फटे, सपाट या अंदर को धँसे हुए हैं।
स्त्रोतः विश्व स्वास्थ्य संगठन–युनिसेफ, ब्रेस्ट फिडींग कौन्सेलिंगः ए ट्रेनींग कोर्स	

प्रस्तुति एवँ सामूहिक चर्चा : सामान्य समस्याओं का समाधान (40 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. 'कटे–फटे चूचुक', 'पर्याप्त दूध नहीं', 'फूले हुये स्तन' यह सब बोर्ड पर या कागज के तीन अलग–अलग टुकड़ों पर लिखें।
2. 'कटे–फटे चूचुक' के लिए प्रशिक्षणार्थियों से कारण बताने को कहें (*माँ के स्तनों/छाती से ठीक से न लगना*) इसे बोर्ड/कागज पर लिखें। पूछें कि इसके लिए क्या करना चाहिए ?
3. उनके उत्तर सुनें। सही उत्तरों की प्रशंसा करें। यदि कुछ बात रह गई हो तो बताएँ (विषय–वस्तु बाक्स देखें)
4. 'पर्याप्त दूध नहीं' और 'फूले हुए स्तन' के बारे में भी प्रश्न करें, कारण पूछें और उसके समाधान के लिये उपाय पूछें। जो बात छूट गई हो, बताएँ।
5. आशाओं से कहें कि वे अध्ययनपत्र–2 देखें : स्तनपान संबंधी सामान्य समस्याओं का समाधान करना, उसमें दी गयी जानकारी की समूह में चर्चा करना।
6. किसी के कोई प्रश्न हों तो उनका समाधान करें।

कटे–फटे चूचुक

कारण : छाती से शिशु का ठीक से न लगना

समाधान :

- ✓ शिशु को छाती से ठीक से लगाएँ / स्थिति ठीक करें।
- ✓ स्तनपान कराना जारी रखें (स्तनों की सूजन कम करें)
- ✓ माँ का आत्मविश्वास बढ़ायें।
- ✓ दिन में एक बार स्तनों को धोने को कहें; साबुन का प्रयोग न करें।
- ✓ दूध पिलाने के बाद चूचुक पर थोड़ा सा अपना दूध लगाएँ (इससे चूचुक चिकने हो जाते हैं) और सुखा लें।
- ✓ ढीले कपड़े पहनें
- ✓ यदि चूचुक बहुत लाल, चमकीले और खुरदरे हैं अथवा उनमें खुजली हो रही है, और ऊपर दिए तरीकों से भी ठीक नहीं हों तो, संभव है कि कवक संक्रमण हो गया है। दूध पिलाने के बाद जेन्शन वायलेट (नीली दवा) 5 दिन तक प्रतिदिन लगाएँ। यदि फिर भी ठीक न हो तो डॉक्टर को दिखाएँ।

पर्याप्त दूध नहीं बनना

कारण : स्तनपान देर से शुरू किया जाना, बार बार स्तनपान ना कराना, स्तनपान के अलावा अन्य तरल पदार्थ भी देना, तनाव, थकान, असुरक्षा की भावना होना अथवा परिवार की मदद उपलब्ध न होना

समाधान :

- ✓ देखें की स्तनों में पर्याप्त मात्रा में दूध है या नहीं
  - क्या शिशु दिन में 6 या उससे अधिक बार पेशाब करता है।
  - क्या शिशु का वज़न पर्याप्त मात्रा में बढ़ा है (पहले हफ्ते में वज़न थोड़ा कम होता है, उसके बाद नवजात शिशु का वज़न 150–200 ग्रा. प्रति सप्ताह की दर से बढ़ना चाहिए)?
  - क्या दूध पीने के बाद शिशु का समाधान हो जाता हैं।
- ✓ माँ को ढाढस दें।
- ✓ यदि दूध पर्याप्त मात्रा में नहीं बन रहा, तो उसे बार बार स्तनपान कराने को कहें।
- ✓ स्तनपान कराते समय माँ–बच्चे की स्थिति को देखें।
- ✓ माँ को आराम करने की सलाह दें, माँ को और अधिक आहार और तरल पदार्थ लेने की सलाह दें।
- ✓ उसकी प्रशंसा करें और उसकी देखभाल के लिए दुबारा उसके पास जाएँ।

स्तनों का भारीपन

कारण : स्तनपान देर से शुरू कराना, बार बार स्तनपान ना कराना, शिशु को छाती से ठीक से न लगाना, स्तनों का पूरी तरह से खाली न होना, दूध पिलाने की अवधि का कम होना।

समाधान :

- ✓ रोका जा सकता है :
  - प्रसव के तुरन्त बाद शिशु को स्तनपान शुरू करा दें और बार बार कराती रहें।
  - शिशु को माँ की छाती/स्तनों से अच्छी प्रकार लगाएँ।

- शिशु के माँगने पर दूध पिलाएँ।

✓ यदि शिशु स्तनों को चूस पा रहा है तो उसे बार–बार स्तनपान कराएँ, उसकी स्थिति ठीक करें।

✓ यदि शिशु माँ की छाती से ठीक से नहीं लग पा रहा है, तो स्तनों पर गर्म सिकाई करें। स्तनों के पीछे से चूचुकों के आगे की ओर मालिश करें और दबाकर दूध निकालें, जब तक कि एरियोला मुलायम न हो जाए। इसके बाद शिशु को माँ की छाती/स्तनों से लगाएँ।

✓ स्तनों को खाली करने के लिए शिशु को बार–बार स्तनपान करवाएँ। यदि शिशु दूध नहीं पी रहा हो तो माँ स्वयं स्तनों को दबाकर दूध निकाले।

✓ यदि स्तन लाल और कड़े हो गए हों तो भी बार–बार स्तनपान कराएँ। गर्म सिकाई का प्रयोग करें और स्तनों के पीछें से आगे चूचुकों की ओर मालिश करें। माँ का तापमान लें। यदि बुखार हो तो डॉक्टर के पास भेजें। यदि माँ एन्टीबायोटिक दवाएँ ले रही हो, तो भी दोनों स्तनों से दूध पिलाना जारी रखें।

प्रदर्शन/ अभ्यास:

स्तनपान संबंधी समस्या – निदान फॉर्म भरना (10 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. अभ्यासपत्र 1 : स्तनपान संबंधी समस्या : उपचार फॉर्म बाँटें।
2. फॉर्म शुरू से आखिर तक पढ़ें। बताएँ कि यह फॉर्म तब भरना है, जब स्तनपान में कठिनाई हो। यदि फॉर्म मे दिए गए 5 में से कोई भी 1 लक्षण हो, तो माना जाएगा कि उसे 'स्तनपान समस्या' हो रही है।
3. यदि 5 में से 1 भी लक्षण हो तो समस्या का कारण खोजें। माँ का स्तनपान कराते हुए देखें और उससे पूछें कि पिछले दिन–रात में उसने कितनी बार स्तनपान कराया। यह संभव है कि शिशु माँ के स्तनों से ठीक प्रकार न लग पाया हो, या फिर माँ उसे कई बार स्तनपान नहीं करा रही हो (उसे बिना दूध पिलाए 5–6 घंटे तक सोये रहने देती हो), अथवा वह उसे अन्य तरल पदार्थ पिला रही हो ।
4. एक बार समस्या का कारण जानने के बाद उपचार निश्चित करें; आप उसकी कैसे सहायता करेंगी। उदाहरण के लिए, शिशु को माँ के स्तनों से सही प्रकार से लगाने की कोशिश की; दिन–रात में उसे कई बार दूध पिलाने की सलाह दी; 'उसको प्रोत्साहित किया और अगले दिन फिर उसकी सहायता के लिए कहा।
5. जिस दिन स्तनपान की समस्या का निदान हुआ उस दिन शिशु का वज़न लें। उसके बाद सातवें दिन फिर शिशु का वज़न लें। फॉर्म पर जहाँ वज़न लिखने की जगह दी गई है वहाँ वज़न दर्ज करें। इन दोनों वज़नों के अंतर से आपको पता चलेगा कि शिशु का वज़न बढ़ा है या घटा है। वज़न कितना बढ़ा है यह फॉर्म पर दी गई जगह में लिखें।
6. सात दिन पूरे होने पर भी यदि स्तनपान समस्या बनी रहती है अथवा शिशु का वजन 100 ग्राम से कम बढ़ा है तो शिशु को अस्पताल भेजें।
7. लिखें कि शिशु सातवें दिन कैसा था, और/या स्तनपान समस्या के निदान के बाद (यदि सातवें दिन से पहले) कब ठीक हुआ।
8. यदि स्तनपान संबंधी समस्या है, तो माँ और शिशु को जब तक समस्या है, तब तक रोज सुबह शाम मिले और हर दौरे पर फॉर्म भरें।

9. नीचे दिए वाक्यों को बोर्ड पर लिखें और प्रशिक्षणार्थियों से फॉर्म भरने को कहें –

राम 3 दिन का है। जब आप उसके घर जाती हैं, तो उसकी माँ आपको बताती है, कि वह जन्म के तुरंत बाद से ठीक से दूध नहीं पी रहा। रात में वह सात घंटे तक बिना दूध पिये सोता रहा। दिन भर वह रोता रहा और दूध नहीं पी रहा। माँ के स्तनों में दूध भरा है और उसे दर्द भी हो रहा है। स्तनपान संबंधी समस्या : उपचार फॉर्म भरें। समस्या का क्या उपचार है ? माँ को क्या परेशानी है ?

उत्तर : नं. 1 पर (शिशु पहले दिन से ही ठीक से स्तनपान नहीं कर रहा) और नं. 5 पर (स्तनों में दर्द) निशान लगायें।

निदान : शिशु स्तनों से ठीक से नहीं लग पाना, स्तनों का खाली न हो पाना, बहुत–बहुत देर बाद स्तनपान कराना।

उपचार : स्तनपान कराते हुये देखें, शिशु को माँ की छाती/ स्तनों से ठीक से लगाना सिखायें, शिशु को कई बार स्तनपान कराने को कहें; प्रत्येक 4 घंटे पर शिशु को जगाकर दूध पिलायें, दूध पिलाने से पहले स्तनों को मुलायम बनाने के लिये गर्म सिकाई करें।

10. जाँच करें कि सबने फॉर्म कैसे भरा। समझाएँ कि उपचार के पहले और सातवें दिन शिशु का वजन करना है। यदि वज़न मे वृध्दि 100 ग्राम से कम है तो शिशु को अस्पताल भेजें। किसी के कोई प्रश्न हों तो उनका समाधान करें।
11. स्तनपान संबंधी समस्या : उपचार फॉर्म यह पूरक फॉर्म है। आवश्यकता पड़ने पर उसका प्रयोग करें।

सारांश : (5 मि.)

- आशा से पूछें कि स्तनपान का निरीक्षण कैसे करना है। इस दौरान आप क्या–क्या देखेंगी ?
- अन्य आशा से पूछें, कटे–फटे चूचुकों का कारण और उपचार तथा पर्याप्त दूध न होने का कारण क्या है? भरे हुये स्तनों' का कारण और उनमें दर्द क्यों होता है?
- कुछ गलतियाँ हो तो सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन : (5 मि.)

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
कौनसे लक्षण स्तनपान संबंधी समस्या का संकेत देते है यह बताना।	प्रश्न एवँ उत्तर	–
महिला को स्तनपान कराते हुए देखकर उसकी समस्या का पता लगाना।	प्रश्न एवँ उत्तर	–
जिस महिला के चूचुक कट–फट गए हों या पर्याप्त दूध नहीं बन रहा हो या स्तन भारी हों उसकी देखभाल करना।	प्रश्न एवँ उत्तर	–
स्तनपान संबंधी समस्याः उपचार फॉर्म भरना	केस प्रस्तुति के बाद भरे हुए फॉर्मो की जाँच करना	प्रत्येक आशा ने भरा हुआ स्तनपान संबंधी समस्याः उपचार फॉर्म

स्तनपान कराते हुए देखने के लिये सुझाव

स्तनपान ठीक से हो रहा है, इसके संकेत	स्तनपान कराने में कठिनाई हो रही है, इसके संकेत
माँ का शरीर ढीला छोड़ा हुआ, आरामदेह स्थिति, आत्मविश्वासपूर्ण, शिशु के साथ नजर मिलाना, उसे छूना	माँ तनावग्रस्त, बच्चे के ऊपर झुकी हुई। न तो उससे नजर मिला रही है न छू रही है
शिशु का मुँह स्तनों से ठीक से लगा है; एरियोला का अधिकांश भाग मुँह के अंदर, मुँह चौड़ा खुला हुआ. नीचे का ओठ बाहर को निकला हुआ	मुँह थोड़ा खुला हुआ, एरियोला का थोड़ा सा भाग मुँह के अंदर होंठ चूचुक के चारों ओर
शिशु स्तनों को ठीक से चूस रहा है; दूध गटक रहा है जिसकी आवाज रुक–रुक कर आ रही है गाल फूले हुए, गटकना सुना/देखा जा सकता है।	स्तनों को जल्दी–जल्दी चूस रहा है। गाल पिचके या अंदर को धँसे। चटखारे लेने या चट–चट की आवाज आ रही है।
शिशु शान्त है और दूध पीने में लगा है। माँ को गर्भाशय में संकुचन महसूस होता है, स्तनों के आस –पास से दूध रिस रहा है (अर्थात स्तनों से दूध निकल रहा है)	शिशु अशांत है या रो रहा है, स्तन छोड़ देता है। माँ को गर्भाशय में संकुचन नहीं महसूस होता। दूध नहीं रिस रहा (अर्थात स्तनों में दूध नही है)
दूध पिलाने के बाद स्तन मुलायम है, चूचुक बाहर को निकले हैं।	दूध पिलाने के बाद भी स्तन फूले हुए या भरे हुए है। चूचुक लाल, कटे–फटे, सपाट या अंदर को धँसे हुए हैं।

स्त्रोतः विश्व स्वास्थ्य संगठन–युनिसेफ, ब्रेस्ट फिडींग कौन्सेलिंगः ए ट्रेनींग कोर्स

माँ को परामर्श देते समय ध्यान रखें कि :

- ✓ आप माँ की केवल सहायता करें, न कि सब कुछ स्वयं करें।
- ✓ माँ की झिझक हटाने के लिए बातचीत और व्यवहार की सफल विधियों का प्रयोग करें।
- ✓ प्रत्येक माँ में स्तनपान कराने की क्षमता है, ऐसा कहकर उसका उत्साह बढ़ाएँ और प्रशंसा करें।
- ✓ यदि वह कुछ कहती है, जिससे आप सहमत नहीं हैं, तो भी उसकी बात काटे नहीं। उसे भला–बुरा भी न कहें, न उसे मूर्ख मानकर उसका उपहास करें। वह जो कहे, उसे दोहराएँ और उससे कारण पूछें। उसकी बात सुनें और उसी से कारण जानने की कोशिश करें। स्तनपान कराते देखने के बाद शिशु का वज़न लें, तब आपको सही बात का अन्दाज होगा।
- ✓ सीधी, सरल भाषा में सलाह दें।
- ✓ ध्यान रहे कि जो आप बताएँ वह माँ की समझ में आ जाए।
- ✓ आपसे उसने जो बात समझी, वह दोहराने को कहें।
- ✓ उसको प्रोत्साहित करें। अनेक महिलाएँ ठीक से स्तनपान नहीं करा पाती क्योंकि सही सलाह, सहायता और प्रोत्साहन नहीं मिल पाता।

स्तनपान संबंधी सामान्य समस्याओं का समाधान करना

कटे–फटे चूचुक

कारण : छाती से शिशु का ठीक से न लगना

समाधान :

- ✓ शिशु को छाती से ठीक से लगाएँ / स्थिति ठीक करें।
- ✓ स्तनपान कराना जारी रखें (स्तनों की सूजन कम करें)
- ✓ माँ का आत्मविश्वास बढ़ायें।
- ✓ दिन में एक बार स्तनों को धोने को कहें; साबुन का प्रयोग न करें।
- ✓ दूध पिलाने के बाद चूचुक पर थोड़ा सा अपना दूध लगाएँ (इससे चूचुक चिकने हो जाते हैं) और सुखा लें।
- ✓ ढीले कपड़े पहनें
- ✓ यदि चूचुक बहुत लाल, चमकीले और खुरदरे हैं अथवा उनमें खुजली हो रही है, और ऊपर दिए तरीकों से भी ठीक नहीं हों तो, संभव है कि कवक संक्रमण हो गया है। दूध पिलाने के बाद जेन्शन वायलेट (नीली दवा) 5 दिन तक प्रतिदिन लगाएँ। यदि फिर भी ठीक न हो तो डॉक्टर को दिखाएँ।

पर्याप्त दूध नहीं बनना

कारण : स्तनपान देर से शुरू किया जाना, बार बार स्तनपान ना कराना, स्तनपान के अलावा अन्य तरल पदार्थ भी देना, तनाव, थकान, असुरक्षा की भावना होना अथवा परिवार की मदद उपलब्ध न होना

समाधान :

- ✓ देखें की स्तनों में पर्याप्त मात्रा में दूध है या नहीं
  - क्या शिशु दिन में 6 या उससे अधिक बार पेशाब करता है।
  - क्या शिशु का वज़न पर्याप्त मात्रा में बढ़ा है (पहले हफ्ते में वज़न थोड़ा कम होता है, उसके बाद नवजात शिशु का वज़न 150–200 ग्रा. प्रति सप्ताह की दर से बढ़ना चाहिए)?
  - क्या दूध पीने के बाद शिशु का समाधान हो जाता हैं।
- ✓ माँ को ढाढस दें।
- ✓ यदि दूध पर्याप्त मात्रा में नहीं बन रहा, तो उसे बार बार स्तनपान कराने को कहें।
- ✓ स्तनपान कराते समय माँ–बच्चे की स्थिति को देखें।
- ✓ माँ को आराम करने की सलाह दें, माँ को और अधिक आहार और तरल पदार्थ लेने की सलाह दें।
- ✓ उसकी प्रशंसा करें और उसकी देखभाल के लिए दुबारा उसके पास जाएँ।

स्तनों का भारीपन

कारण : स्तनपान देर से शुरू कराना, बार बार स्तनपान ना कराना, शिशु को छाती से ठीक से न लगाना, स्तनों का पूरी तरह से खाली न होना, दूध पिलाने की अवधि का कम होना।

समाधान :

- ✓ रोका जा सकता है :
  - प्रसव के तुरन्त बाद शिशु को स्तनपान शुरू करा दें और बार बार कराती रहें।
  - शिशु को माँ की छाती/स्तनों से अच्छी प्रकार लगाएँ।
  - शिशु के माँगने पर दूध पिलाएँ।
- ✓ यदि शिशु स्तनों को चूस पा रहा है तो उसे बार–बार स्तनपान कराएँ, उसकी स्थिति ठीक करें।
- ✓ यदि शिशु माँ की छाती से ठीक से नहीं लग पा रहा है, तो स्तनों पर गर्म सिकाई करें। स्तनों के पीछे से चूचुकों के आगे की ओर मालिश करें और दबाकर दूध निकालें, जब तक कि एरियोला मुलायम न हो जाए। इसके बाद शिशु को माँ की छाती/स्तनों से लगाएँ।
- ✓ स्तनों को खाली करने के लिए शिशु को बार–बार स्तनपान करवाएँ। यदि शिशु दूध नहीं पी रहा हो तो माँ स्वयं स्तनों को दबाकर दूध निकाले।
- ✓ यदि स्तन लाल और कड़े हो गए हों तो भी बार–बार स्तनपान कराएँ। गर्म सिकाई का प्रयोग करें और स्तनों के पीछें से आगे चूचुकों की ओर मालिश करें। माँ का तापमान लें। यदि बुखार हो तो डॉक्टर के पास भेजें। यदि माँ एन्टीबायोटिक दवाएँ ले रही हो, तो भी दोनों स्तनों से दूध पिलाना जारी रखें।

स्तनपान संबंधी समस्या : उपचार फॉर्म

पूरक फॉर्म 1
जरूरत हो तो प्रयोग करें

माँ का नाम _____ **गाँव** _____ **प्रसव की तारीख** _____

जन्म के बाद कौनसे दिन स्तनपान संबंधी समस्या का निदान हुआ

यदि स्तनपान संबंधी समस्या है तो, माँ और शिशु को 7 दिन तक रोज सुबह शाम मिलें। आपने जैसा पढ़ा है वैसे उपचार करें। अध्ययनपत्र देखें

यदि लक्षण हैं तो (✓) निशान लगाएँ

निदान के दिन और उसके पश्चात् उपचार के दौरान लक्षण	पहला दिन		दूसरा दिन		तीसरा दिन		चौथा दिन		पाँचवा दिन		छठा दिन		सातवाँ दिन	
	सुबह	शाम	सुबह	शाम	सुबह	शाम	सुबह	शाम	सुबह	शाम	सुबह	शाम	सुबह	शाम
1. शिशु जन्म से ही ठीक से दूध नहीं पी रहा														
2. प्रसव से ही माँ को दूध नहीं है														
3. शिशु लगातार रोता है या 24 घंटे में 6 से कम बार पेशाब करता है														
4. दूध पीना कम या बंद														
5. कटे चूचुक, फूले हुए स्तन, स्तनों मे दर्द														
शिशु का वज़न			इन दिनों मे वज़न लेने और लिखने की ज़रूरत नहीं											
उपचारकें सात दिनों मे वज़न में वृध्दि	वज़न मे वृध्दि अगले खाने मे लिखें												ग्राम.	

उपचार के पहले और सातवें दिन शिशु का वज़न करें

सात दिन पूरे होने पर भी यदि स्तनपान समस्या बनी रहती है, अथवा शिशु का वज़न 100 ग्राम से कम बढ़ा है, तो शिशु को अस्पताल भेजें।

उपचार दिया	सुपरवाईज़र देखे
परिणाम : समस्या सुलझी /अस्पताल भेजा	कार्य सही / गलत
आशा के हस्ताक्षर	सुपरवाईज़र के हस्ताक्षर

आशा का नाम _____ तारीख _____

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

मोड्यूल 7 : स्तनपान

सत्र 7 : स्तनपान मे सहायता करना एवं स्तनों से दूध निकालना

दिवस : 2
समयावधि : 45 मि.

प्रयोजन

शिशु को स्तनपान कराने में माँ की सहायता करना तथा स्तनों से दूध निकालना आशाओं को सिखाना।

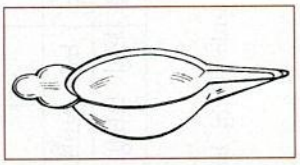
उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशाओं में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1. समझाना कि उन माताओं की मदद कैसे करें जिनके चूचुक सपाट हैं, या अंदर को धँसे हैं।
2. उन माताओं की मदद करना जिन्हें शिशुओं को पहली बार स्तनपान कराने में कठिनाई हो रही है।
3. माँ को स्तनों से दबाकर दूध बाहर निकालना और चम्मच से शिशु को पिलाना सिखाना।

सामग्री

- अध्ययनपत्र 1 : हाथ से दबाकर स्तनों से दूध निकालना।
- चम्मच



तैयारी

- प्रशिक्षणार्थीयों की संख्या के अनुसार अध्ययनपत्र 1: हाथ से दबाकर स्तनों से दूध निकालना, की पर्याप्त प्रतियाँ तैयार रखें।
- पर्याप्त चम्मच तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

प्रस्तुति (25 मि.)

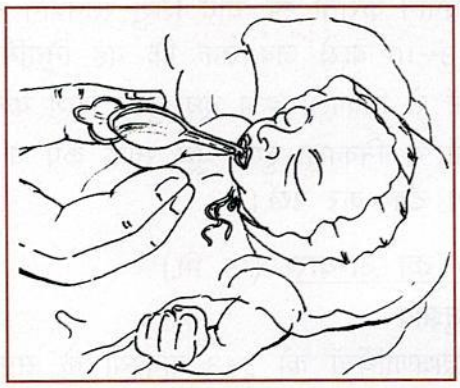
प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. बताएँ कि अधिकांश महिलाएँ बिना किसी कठिनाई के स्तनपान करा सकती है। कुछ महिलाओं में चूचुक सपाट या अंदर को धँसे होते हैं। अधिकांश सपाट/अंदर को धँसे चूचुक प्रसव के समय तक अपने आप ठीक हो जाते है। प्रसव से पहले कुछ भी उपचार करने की कोई आवश्यकता नहीं है। प्रसव के समय माँ के चूचुक यदि सपाट और अंदर को धँसे हैं तो आशा को पहले कुछ दिनों में उसकी ज़्यादा मदद करनी पड़ेगी।
2. शिशु को पहली बार स्तनपान कराते समय माँ की मदद कैसे करें यह समझाएँ:
   - बताएँ कि शिशु स्तनों से दूध पीता है, चूचुकों से नहीं। जैसे–जैसे शिशु दूध पीता है स्तन और चूचुक खींचते हैं।
   - शिशु को माँ की त्वचा से संपर्क कराएँ; शिशु द्वारा माँ के स्तनों के सम्पर्क से स्तनों में दूध निकलने की उत्तेजना मिलती है। कुछ शिशु स्वयं ही स्तनपान करने लगते हैं।
   - आवश्यक हो तो शिशु को ठीक से लिटाने/स्तनपान कराने में माँ की मदद करें। उसके चूचुकों को शिशु के ओठों से लगाएँ। जब शिशु ने मुँह चौड़ा खोला हुआ हो, तो उसे चूचुक और एरिओला के

ऊपर लगाएँ।

- ध्यान रहे कि माँ आरामदायक स्थिति में बैठी/लेटी हो। यदि शिशु ठीक से स्थित न हो, तो उसकी स्थिति बदल दें; उसे हाथों के नीचे वाली स्थिति में रखें।
- माँ का विश्वास बढ़ाएँ। बताएँ कि शुरू–शुरू में उसे स्तनपान कराने में कठिनाई हो सकती है, पर धैर्य रखने पर बाद में वह ठीक से करा सकेगी।
- यदि माँ के चूचुक बाद में भी अंदर को धँसे हों, तो उन्हें ठीक स्थिति में लाने में माँ की मदद करें। माँ को बताएँ कि वह स्वयं चूचुकों की मालिश करे ।
- आप माँ को अपने स्तनों को दबाकर स्वयं दूध निकालना और शिशु को चम्मच से पिलाना सिखाएँ जब तक कि वह स्तनपान करना न शुरू कर दे। आशा अध्ययनपत्र : । देखे।

स्तनों को हाथों से दबाकर दूध निकालना



शिशु को चम्मच से दूध पिलाना

विषय–वस्तु

माताओं व्दारा हाथ से स्तन दबाकर दूध निकालना

1. साबुन और पानी से हाथ धोंएँ।
2. आवश्यक हो, तो कुछ समय तक गर्म सिकाई का प्रयोग करें।
3. छाती से चूचुकों की ओर घुमावदार हाथ से हल्की मालिश करें। (बगलों के पास से लाकर स्तनों के नीचे तक सारे भाग की मालिश करें)
4. आगे झुकें और एक हाथ से स्तन को सहारा दें।
5. दूसरे हाथ की दो ऊँगलियों और अंगूठे के बीच में एरियोला पकड़ें। अंगूठा एरियोला के ऊपर रहे और दोनों उँगलियाँ चूचुक के नीचे रखें।
6. स्तनों को अन्दर की ओर दबाएँ (1–2 से.मी.) और एरियोला के नीचे स्थित दूध के भंडार को दबाएँ (चूचुक को न दबाएँ)
7. अंगूठे और उँगलियों को कई बार दबाएँ/छोड़ें जब तक कि दूध न निकलने लगे। दूध एक कप/कटोरी में इकट्ठा कर लें। शुरू–शुरू में बूँद–बूँद कर दूध निकलेगा पर बाद में दूध की धार निकल सकती है।
8. अंगूठे और उँगलियों को एरियोला के चारों और धुमाएँ ताकि दूध के सभी भंडार से दूध निकल आये।
9. इसी प्रकार दूसरे स्तन से भी दूध निकालें।

स्त्रोतः ब्रेस्ट फिडींग मॅनेजमेंट ॲन्ड प्रमोशन इन ए बेबी फ्रेंडली हॉस्पीटल, युनिसेफ ॲन्ड डब्लु एच ओ 1993 से अनुकूलित

3. शिशु को निकाला हुआ दूध पिलाना :

- स्वच्छ कप/कटोरी में दूध इकट्ठा करें और शिशु को पिलाने के लिये साफ चम्मच का प्रयोग करें।
- माँ अपनी गोद में शिशु को लिटाए और अपने एक हाथ से उसके सिर और शरीर के ऊपरी भाग को सहारा दे। वह शिशु के ओठों में चम्मच की नोंक छुआएँ।
- जैसे ही शिशु अपना मुँह खोले, चम्मच उसके होठों से लगा दें; वह अपनी जीभ की सहायता से दूध पीने लगेगा।
- माँ से कहें कि वह शिशु की ओर देखकर उससे बात करती रहे।
- जब उसका पेट भर जाएगा वह मुँह बन्द कर देगा।
- स्तनपान कराती रहें; यदि शिशु स्तनपान नहीं कर पा रहा, तो उसे माँ का दूध चम्मच से पिलाएँ (दिन में 8–10 बार) जब तक कि वह नियमित रूप से स्तनपान न करने लगे।
- स्तनों से निकाला हुआ दूध तुरंत शिशु को पिला देना चाहिए उसके बाद बचा दूध फेंक देना चाहिए।
- स्तनों से निकाला हुआ दूध साफ कप मे रखे और धूल मिट्टी तथा मख्खीयों से बचाकर रखने के लिए ढँक कर रखें।

भूमिका नाटक का अभ्यास (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. सभी प्रशिक्षणार्थियों को 3–3 सदस्यों के समूहों में बाँटें।
2. प्रत्येक समूह से एक भूमिका नाटक खेलने को कहें, जिसमें एक ऐसी माँ का अभिनय किया जाए जिसमें चूचुक सपाट/अंदर को धँसे हैं और आशा शिशु को पहली बार दूध पिलाने में माँ की मदद कर रही है।
3. आशा बदल–बदल कर पात्रों का अभिनय करें; एक में दिखाएँ कि आशा की मदद से प्रोत्साहित होकर माँ स्तनपान कराने में सफल हुई, दूसरें में आशा माँ को हाथोंसे स्तनों को दबाकर दूध निकालना और चम्मच से दूध पिलाते हुए दिखाएँ जब तक कि शिशु स्तनपान न करने लगे।
4. प्रशिक्षक सहायता के लिए कमरे में घूमती रहें। प्रशिक्षक भूमिका नाटक के अवलोकन का रिपोर्ट तैयार करें। आशाओं की समस्या तथा सकारात्मक अनुभवों का विवरण भी लिखें।

सारांश (5 मि.)

- किसी एक आशा से पूछें की यदि माँ के चूचुक सपाट/अंदर को धँसे हैं तो वह प्रसव के पहले और प्रसव के बाद क्या करेगी?
- किसी दूसरी आशा से कहें कि माँ के स्तनों से दूध निकालने का प्रदर्शन करे।
- किसी आशा को कहे, कि माँ के स्तनों से निकाला दूध शिशु को चम्मच से पिलाने का प्रदर्शन करे।
- कुछ गलतियाँ हों तो सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन :

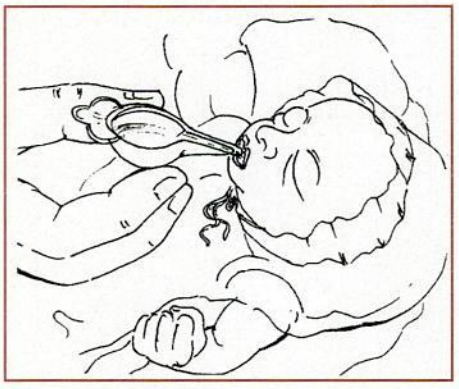
उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
ऐसी माँ की देखभाल करने के बारे में बताना जिसके चूचुक अंदर को धँसे हैं	प्रश्न एवँ उत्तर	–
ऐसी माताएँ जिन्हें शिशु को पहली बार स्तनपान कराने में कठिनाई हो रही है उन्हें स्तनपान कराने में मदद करना	भूमिका नाटक द्वारा अभ्यास	प्रशिक्षक व्दारा तैयार किया गया भूमिका नाटक के अवलोकन का रिपोर्ट तथा आशाओं की समस्या तथा सकारात्मक अनुभवों का विवरण।
स्तनों को दबाकर दूध निकालने की विधि और शिशु को चम्मच से दूध पिलाने का प्रदर्शन	भूमिका नाटक द्वारा अभ्यास	प्रशिक्षक व्दारा तैयार किया गया भूमिका नाटक के अवलोकन का रिपोर्ट तथा आशाओं की समस्या तथा सकारात्मक अनुभवों का विवरण।

हाथ से दबाकर स्तनों से दूध निकालना

1. साबुन और पानी से हाथ धोंएँ।
2. आवश्यक हो, तो कुछ समय तक गर्म सिकाई का प्रयोग करें।
3. छाती से चूचुकों की ओर घुमावदार हाथ से हल्की मालिश करें। (बगलों के पास से लाकर स्तनों के नीचे तक सारे भाग की मालिश करें)
4. आगे झुकें और एक हाथ से स्तन को सहारा दें।
5. दूसरे हाथ की दो ऊँगलियों और अंगूठे के बीच में एरियोला पकड़ें। अंगूठा एरियोला के ऊपर रहे और दोनों उँगलियाँ चूचुक के नीचे रखें।
6. स्तनों को अन्दर की ओर दबाएँ (1–2 से.मी.) और एरियोला के नीचे स्थित दूध के भंडार को दबाएँ (चूचुक को न दबाएँ)
7. अंगूठे और उँगलियों को कई बार दबाएँ/छोड़ें जब तक कि दूध न निकलने लगे। दूध एक कप/कटोरी में इकट्ठा कर लें। शुरू–शुरू में बूँद–बूँद कर दूध निकलेगा पर बाद में दूध की धार निकल सकती है।
8. अंगूठे और उँगलियों को एरियोला के चारों और धुमाएँ ताकि दूध के सभी भंडार से दूध निकल आये।
9. इसी प्रकार दूसरे स्तन से भी दूध निकालें।

स्त्रोतः ब्रेस्ट फिडींग मॅनेजमेंट ॲन्ड प्रमोशन इन ए बेबी फ्रेंडली हॉस्पीटल, युनिसेफ ॲन्ड डब्लु एच ओ 1993 से अनुकूलित

स्तनों को हाथों से दबाकर दूध निकालना



शिशु को चम्मच से दूध पिलाना

मोड्यूल 7 : स्तनपान

सत्र 8 : स्तनपान मे सहायता करना

दिवस : 2
समयावधि : 1 घं. 30 मि.

प्रयोजन

आशाओं को स्तनपान के बारे में माताओं को सलाह और सहायता देने का अभ्यास कराना।

उद्देश्य

सत्र के समापन पर आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1. कैसे आशा, माता और उसकी सास को स्तनपान जल्दी शुरू कराने के बारे में जानकारी और सलाह दे इसका प्रदर्शन करना।
2. आशा माताओं को पहली बार स्तनपान कराने में कैसे मदद करे इसका प्रदर्शन करना।
3. चूचुकों का दुखना, स्तनों का भारी होना, माता को ऐसा लगना कि उसे दूध नहीं बन रहा, प्रसव के समय चूचुकों का अंदर को धँसा होना इन सभी स्तनपान संबंधी समस्याओं का समाधान कैसे करें इसका प्रदर्शन करना।

सामग्री

- बातचीत की सफल विधियों संबंधी जाँच–सूची (पिछली प्रशिक्षण कार्यशाला के आपसी बातचीत मोड्यूल अध्ययनपत्र में हैं)
- स्तनपान संबधी सामान्य समस्याओं का समाधान करना। (स्तनपान मोड्यूल के अध्ययनपत्र में हैं)
- अभ्यासपत्र : 1 आदर्श भूमिका नाटक का आलेख

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों से कहें की उपर दिए गए अध्ययनपत्र और अभ्यासपत्र, जो उन्हें पिछले सत्रों में दिये गये थे, अपने पास रखें।
- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अभ्यासपत्र : 1 की प्रतियाँ बना लें।

प्रशिक्षण विधि

<u>आदर्श भूमिका नाटक</u> (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक आदर्श भूमिका नाटक के आलेख (अभ्यासपत्र : 1) के अनुसार नाटक खेलें। भूमिका नाटक के पश्चात् अभ्यासपत्र : 1 भूमिका नाटक आलेख सभी प्रशिक्षणार्थियों मे बाँटें।
2. भूमिका नाटक के बारे में तथा बातचीत की सफल विधियों और स्तनपान संबंधी सुझावों के औचित्य के बारे में चर्चा करें।
3. आशाओं को समझाएँ कि माता में शिशु को स्तनपान कराने के लिए आत्मविश्वास की बढ़ोतरी होना बहुत जरूरी है, माँ की प्रशंसा करे तथा उसे प्रोत्साहन दें, उसे मदद दें।
4. बतायें कि माता से बातचीत करते समय एकदम से अपना निर्णय उन पर न थोपें, बल्कि बड़े उत्तर वाले प्रश्न पूछें जिससे कि वे अधिक से अधिक बोलें और अपनी भावनाएँ व्यक्त करें। इस तरह आप उन्हें

अधिक बताने के लिए रास्ता खुला रखते हैं । कुछ उदाहरण :

निर्णयात्मक प्रश्न	बड़े उत्तर वाले प्रश्न
क्या वह ठीक से स्तनपान कर रहा है ? क्या उसे पेशाब हो रही है ? क्या उसको स्तनपान कराने में कोई समस्या हो रही है? क्या वह रात में बहुत रोता है ?	वह कैसे स्तनपान कर रहा है ? उसे पेशाब कैसे हो रही है ? आप स्तनपान कैसे करा रही है ? वह रात में कैसे रहता है ?

माता के उत्तर	आशा के उत्तर (सहानुभूतिपूर्ण या विचारपूर्ण)
मेरा बच्चा रात में बहुत रो रहा था।	आपका बच्चा रात में आपको जगाता रहा ?
(शिशुरक्षक के उत्तर से माँ को लगता है कि वह उसकी बात सुन रही है और उसका ध्यान रखती है। कभी–कभी स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता सहानुभूति दिखाने की बजाय कई प्रश्न पूछती रहती है, जैसे – "वह रात में कितनी बार जगा ?" इस प्रश्न से उतनी सहायता नहीं मिलेगी और माँ शायद ज्यादा नहीं बोलेगी)।	
मेरा बच्चा बहुत दूध पीता है। मेरी बहन कह रही थी कि उसे बोतल का दूध दो।	आप इस बारे में क्या सोचती हैं ?
(इससे माँ को अपनी बात कहने का मौका मिलता है। आप उसकी प्रशंसा करें और बताएँ कि वह बहुत समझदारी से स्तनपान करा रही है, उसे तो अभिमान होना चाहिए कि बच्चा उसका दूध पी रहा है। हमें कभी भी किसी महिला को कुछ करने के लिए मजबूर नहीं करना चाहिए बल्कि हर संभव सुझाव और सहायता देनी चाहिए)।	
मुझे लगता है कि बच्चे को और पानी देना चाहिए ?	आपको ऐसा क्यों लगता है ?
(माँ की बात सुनें; उसकी बात से ही अपना उत्तर निकालें। यदि वह कहे कि बहुत गर्मी है, तो उसे बताएँ कि माँ के दूध में शिशु की आवश्यकता के लिए पर्याप्त जल है। उसे बताएँ कि यदि वह ठीक से स्तनपान करा रही है, शिशु कम से कम 6 बार पेशाब कर रहा है और उसका वज़न भी ठीक से बढ़ रहा है तो इसका अर्थ है कि गर्मियों के मौसम के लायक पर्याप्त जल भी उसे मिल रहा है)।	

भूमिका नाटक द्वारा अभ्यास (45 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षणार्थियों को 3–3 सदस्यों के समूहों में बाँटे ।
2. सफल बातचीत की विधियों वाली जाँच–सूची देखें।
3. नीचे दिए गए विषयों में से कम से कम 3 को लेकर प्रत्येक समूह भूमिका नाटक प्रस्तुत करें। सभी बदल–बदल कर आशा, माँ, सास अथवा दाई की भूमिका प्रस्तुत करें:
   - गर्भावस्था के दौरान आशा का दौरा; माँ और सास को जल्दी स्तनपान शुरू कराने के बारे में बताना।
   - प्रसव के समय, स्तनपान जल्दी शुरू कराने तथा माँ और शिशु की स्थिति के बारे में बताना।
   - प्रसव के समय, स्तनपान जल्दी शुरू कराना, सास के साथ बातचीत जो शिशु को गुड़ का मीठा पानी देना चाहती है।
   - प्रसव के समय, माँ से बातचीत, जिसके चूचुक अंदर को धँसे है (जिसे अतिरिक्त सहायता नहीं चाहिए)

- प्रसव के समय माँ से बातचीत जिसके चूचुक अंदर को धँसे है, जिसे अतिरिक्त सहायता चाहिए।
- प्रसव के समय, कम वज़न का शिशु जो स्तनपान कर रहा है।
- प्रसव के दूसरे दिन – माँ के चूचुकों का दुखना।
- प्रसव के दूसरे दिन – माँ शिशु को पूरे दिन सोए रहने देती है।
- प्रसव के तीसरे दिन – माँ के स्तन भारी हो गए है।
- प्रसव के तीसरे दिन – माँ शिशु को अतिरिक्त पानी पिला रही है।

4. प्रशिक्षक कमरे में घूमती रहें; देखें कि आशा माताओं के साथ कैसा व्यवहार कर रही हैं और कैसी सलाह दे रही है। आवश्यकतानुसार उनकी समस्याओं का समाधान करें।

भूमिका नाटक प्रस्तुति (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रत्येक समूह एक विषय पर नाटक प्रस्तुत करें और सभी लोग देखें (प्रत्येक टोली को 3–5 मि. का समय दें) प्रशिक्षक देखें कि प्रसव के दौरान, प्रसव के दिन और शिशुजन्म के बाद के दिनों के दृश्य नाटक के माध्यम से प्रस्तुत किए जाएँ।
2. भूमिका नाटक के बारे में संक्षिप्त चर्चा करें; क्या दी गई सलाह ठीक थी ? क्या बातचीत की सफल विधियों का प्रयोग किया गया ? माँ को कैसा लगा ?

सारांश : (10 मि.)

- एक प्रशिक्षणार्थी से पूछें की वह, पहलीबार स्तनपान करानेवाली माँ को किस तरह सहायता करेगी।
- प्रशिक्षणार्थियों को कहें कि वे कटे चूचुक, पर्याप्त दूध का ना होना, तथा भारी स्तन, जैसे स्तनपान संबंधित सामान्य समस्या का समाधान कैसे करेगी इसको दर्शाएँ।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
कैसे आशा, शिशु की माता और उसकी सास को स्तनपान जल्दी शुरू कराने के बारे में जानकारी और सलाह दे इसका प्रदर्शन करना।	भूमिका नाटक देखना / चर्चा	प्रशिक्षक व्दारा तैयार किया गया भूमिका नाटक के अवलोकन का रिपोर्ट तथा आशाओं की समस्या तथा सकारात्मक अनुभवों का विवरण।
आशा माताओं को पहली बार स्तनपान कराने में कैसे मदद करे इसका प्रदर्शन करना।	भूमिका नाटक देखना / चर्चा	प्रशिक्षक व्दारा तैयार किया गया भूमिका नाटक के अवलोकन का रिपोर्ट तथा आशाओं की समस्या तथा सकारात्मक अनुभवों का विवरण।
चूचुकों का दुखना, स्तनों का भारी होना, माता को ऐसा लगना कि उसे दूध नहीं बन रहा, प्रसव के समय चूचुकों का अंदर को धँसा होना इन सभी स्तनपान संबंधी समस्याओं का समाधान कैसे करें इसका प्रदर्शन करना।	भूमिका नाटक देखना / चर्चा	प्रशिक्षक व्दारा तैयार किया गया भूमिका नाटक के अवलोकन का रिपोर्ट तथा आशाओं की समस्या तथा सकारात्मक अनुभवों का विवरण।

आदर्श भूमिका नाटक का आलेख

आशाओं को भूमिका नाटक की पार्श्वभूमि समझाएँ तथा पात्र परिचय कराएँ। आशा प्रसव के तुरंत बाद, माँ परवीन को स्तनपान कराने में मदद कर रही है।

आशा : परवीन, आपने बड़ा अच्छा काम किया। मैं शिशु को पोंछकर उसे तुम्हारे पास, तुम्हारी गोदी में दे दूँगी (शिशु को माँ की छाती से लगा देती है)

परवीन : इसकी शक्ल बिल्कुल अपने पिता से मिल रही है। इसकी आँखें तो देखिए। अरे, अरे, यह तो दूध पीने के लिए अपनी जीभ निकाल रही है।

आशा : इसका मतलब वह दूध पीना चाहती है; उसने बड़ा काम किया है और अब बड़ी भूखी है

परवीन : क्या उसे इतनी जल्दी दूध पिला दूँ ?

आशा : हाँ, हाँ, क्यों नहीं। याद नहीं, मैनें तुम्हें गर्भावस्था के दौरान क्या बताया था। माँ का पहला दूध शिशु के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। उसे ऊर्जा की आवश्यकता है जो इस पहले दूध से उसे मिलेगी और इसमें संक्रमणों से लड़ने के लिए आवश्यक तत्व भी मौजूद हैं। इसे तो भगवान का दिया 'अमृत' समझो। देखो, कितनी भूखी लग रही है। लाओ, मैं तुम्हें करवट दिलाने में मदद करूँ, जिससे कि तुम आराम से लेट सको (आशा माँ को करवट दिलाती है और शिशु को उसकी छाती के पास लिटाती है)। परवीन, अपने चूचुक शिशु के होंठो से लगाओ। देखो वह कैसे अपना मुँह खोल रही है? यह बताता है कि उसे वास्तव में दूध चाहिए। जब अगली बार वह ऐसे करे , तब अपना चूचुक उसके निचले होंठ से लगाना। देखना कि एरिओला का काफी हिस्सा उसके मुँह में जाए।

परवीन : ऐसे ?

आशा : हाँ, अब ठीक है। मुझे दिखाई दे रहा है कि वह ठीक से स्तनपान करने लगी है। बहुत अच्छा; तुमने तो बड़े अच्छे से सब कर लिया। तुम्हें कैसा लग रहा है ?

परवीन : मुझे गर्भाशय में ऐंठन हो रही है।

आशा : हाँ, यह स्तनपान जल्दी शुरू कराने का एक और फायदा है क्योंकि इससे दूध बनाने वाले हार्मोन के कारण गर्भाशय में संकुचन होता है और खून बहना कम होता है। क्या तुम्हें याद है कि दूध कितनी बार पिलाना है? इसके बारे में भी मैनें तुम्हें बताया था ?

परवीन : हाँ, आपने बताया था कि शिशु के माँगने पर।

आशा : हाँ, इसका मतलब पहले कुछ हफ्तों में हर 2–3 घंटे पर। एक स्तन खाली होने पर दूसरे से पिलाओ। यदि शिशु 4 घंटे से ज्यादा समय से सो रहा है तो उसे जगाकर दूध पिलाओ। इससे तुम्हें पर्याप्त मात्रा में दूध बनेगा।

ज़रा देखो, तुम्हारी बच्ची अब कितने आराम से सो रही है।

मोड्यूल 7 : स्तनपान

सत्र 9 : स्तनपान के बारे में परामर्श

दिवस : 2
समयावधि : 1 घं. 40 मि.

प्रयोजन

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

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

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

सामग्री

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

तैयारी

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

प्रशिक्षण विधि

<u>प्रस्तुति तथा चर्चा</u> (25 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

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

प्रसव के पश्चात् प्रयोग होनेवाले परामर्श कार्ड

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

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

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

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

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

प्रशिक्षण विधि

आदर्श भूमिका नाटक (20 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

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

अभ्यास : भूमिका नाटक (40 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

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

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

सारांश : (10 मि.)

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

सत्र का मूल्यांकन :

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

आदर्श भूमिका नाटक का आलेख – स्तनपान संबंधी समस्याओं के बारे में समझाने के लिए परामर्श कार्डों का प्रयोग

आशाओं को परिदृश्य तथा पात्रों का परिचय करायें : चौथे दिन आशा, माता (सुनीता) के पास जाती है।

आशा : नमस्ते सुनीता. कैसी हो ?

सुनीता : मुझे थोड़ी थकान हो रही है और मेरे स्तनों में बहुत दर्द है और वे भारी भी हैं। बच्चा रात भर जागता रहा; गर्मी भी बहुत है, मैं बिल्कुल सो नहीं पाई।

आशा : ओह। तुम रात में बिल्कुल नहीं सोई ? प्रदीप कैसा है ?

सुनीता : ठीक है, पर बहुत रोता रहा। मैंने उसे थोड़ा पानी पिलाया था।

आशा : अच्छा ! तुम्हें ऐसा क्यों लगा कि तुम्हारें दूध के अलावा भी उसे कुछ दिया जाना चाहिए।

सुनीता : बड़ी गर्मी थी और वह रो भी रहा था। मुझे लगा कि उसे मेरा दूध अच्छा नहीं लग रहा।

आशा : लगता है, तुम्हें ठीक से दूध बन रहा है; तुम्हारे स्तन भारी हो गए हैं। देखो, वह तुम्हारे स्तनों से खेल रहा है... लगता है उसे भूख लगी है। ज़रा उसे स्तनपान कराओ। देखूँ, तुम ठीक से स्तनपान करा पा रही हो या नहीं। *(कुछ समय तक इन्तजार करती है। सुनीता उसे स्तनों से लगाती है, यद्यपि इसमें थोड़ी कठिनाई होती है।)* सुनीता, एरियोला को नरम बनाये रखना ज़रूरी है जिससे कि तुम्हारा बच्चा ठीक से स्तनों को मुँह में ले सके। अपने स्तनों की थोड़ी मालिश कर लिया करो और दबाकर थोड़ा दूध निकाला करो। *(आशा उससे ऐसा करवाती है।)* अब ठीक है, अब स्तनपान करवाने की कोशिश करो। हाँ, अब ठीक है। एरियोला का अधिकांश भाग उसके मुँह के अंदर है और वह ठीक से स्तनपान कर रहा है। कैसा लग रहा है ?

सुनीता : अच्छा लग रहा है। इससे पहले वह ठीक से स्तनपान नहीं कर पा रहा था। *(जब सुनीता स्तनपान करा रही होती है, आशा 2 कार्ड बाहर निकालती है : कार्ड नं 22 केवल माँ का दूध, अन्य तरल पदार्थ न दे और कार्ड नं. 27–स्तनपान संबंधी समस्याएँ : स्तनों का भारी होना।)*

आशा : (केवल स्तनपान वाला कार्ड हाथ में पकड़ती है।) क्या तुम्हें इस कार्ड के बारे में याद है?

सुनीता : थोड़ा–थोड़ा। इसमें लिखा है कि माँ का दूध शिशु के लिये सर्वोत्तम आहार है।

आशा : हाँ, बिल्कुल ठीक। माँ का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार है और यदि तुम उसके माँगने पर दूध पिला देती हो, तो उसके पोषण के लिए आवश्यक सभी तत्व और पानी उसे दूध से मिल जाएँगे। प्रदीप के माँगने पर दूध पिला दोगी, तो देखना कि उसका पेट भरा रहेगा *(ध्यान रहे कि आशा केवल सलाह दे सकती है, जबरदस्ती नहीं कर सकती)* आशा इसके बाद *कार्ड नं. 27 स्तनों का भारी होना* – उठाती है। पूछती है कि कार्ड में क्या दिखाया गया है ?

सुनीता : महिला के स्तन बहुत भारी हैं।

आशा : हाँ, बच्चे को बार–बार दूध पिलाने से स्तन कुछ खाली हो जाएँगे। माँ के शरीर में बच्चे की आवश्यकता के अनुसार दूध बनेगा। यदि उसे पानी पिलाया जाएगा, तो पेट पानी से ही भर जाएगा और वह स्तनपान नहीं करेगा। इससे स्तन भारी हो जाएँगे। यदि वह स्तनपान नहीं करता तो कम दूध बनेगा। क्या तुम्हें नहीं लगता कि तुम्हें उसे कई बार स्तनपान कराना चाहिए ?

सुनीता : हाँ, कोशिश करूँगीं। पानी दूँ या नहीं ?

आशा : तुम्हें क्या लगता है ?

सुनीता : आपने अभी तो बताया कि उसे पानी पिलाने की ज़रूरत ही नहीं।

आशा : बिल्कुल ठीक। अब से उसे कई बार स्तनपान कराना। तुम्हें भी इससे संतुष्टि होगी और उसे भी अपनी ज़रूरत के लिए पर्याप्त पानी मिल जाएगा। क्या तुम कोई और प्रश्न पूछना चाहती हो, या तुम्हें कोई और समस्या है?

सुनीता : नहीं, मुझे अब चैन मिला। अब मेरे स्तनों का भारीपन भी कुछ कम हो गया है।

आशा : अच्छा, नमस्ते। मैं 3 दिन बाद फिर आऊँगी।

मोड्यूल 8 : तापमान नियंत्रण

सत्र 1 : शिशु को गर्म क्यों रखना चाहिए ?

दिवस : 3
समयावधि : 1 घं. 45 मि.

प्रयोजन

नवजात शिशु को प्रसव के बाद गर्म रखना, उसे ठीक से गर्म न रखे जाने पर होने वाली समस्याएँ क्या है तथा शिशु बहुत ठंडा तो नहीं यह पहचानना आशा सीखेगी।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशाओं में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1. बताना कि प्रसव के तुरंत बाद और पहले कुछ दिनों में शिशु को गर्म रखना क्यों आवश्यक है।
2. बताना कि शिशु बहुत ठंडा हो जाने के क्या खतरे हो सकते हैं।
3. कैसे जाने कि शिशु बहुत ठंडा पड़ गया है।

सामग्री

- अभ्यासपत्र 1: केस प्रस्तुति : जन्म के बाद शिशु को गर्म रखना
- प्रशिक्षक प्रपत्र 1: केस प्रस्तुति के उत्तर
- ब्लॅक बोर्ड या सफेद पेपर/ फ्लिपचार्ट
- मार्कर पेन
- अध्ययनपत्र 1 : नवजात शिशु को गर्म रखना तथा बच्चा ठंडा पड़ने की समस्या

तैयारी

- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अभ्यासपत्र 1 की प्रतियाँ तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

<u>प्रस्तुति एवं चर्चा</u> (1 घं.)

प्रशिक्षकों हेतू सुझाव :

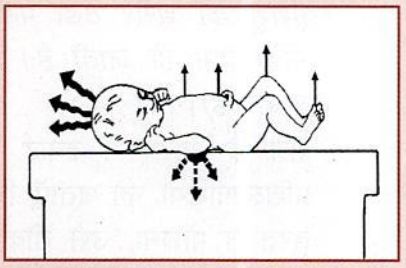
1. आशाओं से पूछें कि जो प्रसव उन्होंने देखे हैं, उसके आधार पर बताएँ कि जन्म के तुरंत बाद शिशुओं की देखभाल कैसे की जाती है। जन्म के तुरंत बाद उन्हें क्या होता है ? क्या दाई अवलनाल के निकलने का इंतजार करती है और शिशु को एक किनारे लेटा देती है ? क्या शिशु को गीला ही छोड़ दिया जाता है या पोंछा जाता है ? कपड़े पहनाए जाते हैं? ढँका जाता है या नहीं? सभी के उत्तर एक कागज पर लिखें और अगले सत्र में चर्चा करने के लिए रख लें।
2. आशा से पूछें कि प्रसव के बाद क्या शिशु को गर्म रखा जाना चाहिए या इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। उनके उत्तर सुनें। सही उत्तरों की प्रशंसा करें। यदि किसी ने अधूरे उत्तर दिए हों, तो उन्हें विस्तार से समझाएँ (विषय–वस्तु बाक्स प्रश्न 1)

3. आशा से पूछें कि यदि ठंड के मौसम में उन्हें नहलाया जाए और गीले बदन ठंडी हवा में कपड़े पहनाए बिना रखा जाए तो क्या होगा ? उनके उत्तर सुनें। वे शायद बताएँ कि उन्हें जल्दी ही ठंड लग जायेगी। यह उत्तर ठीक है। उन्हे बताएँ कि ऐसा ही नवजात शिशुओं के साथ भी होगा लेकिन उन्हें बड़ों की तुलना में और भी जल्दी ठंड लग जाती है। शिशु को गर्म रखने की दृष्टि से जन्म के तुरंत बाद के कुछ क्षण क्यों महत्वपूर्ण हैं। (विषय–वस्तु बाक्स प्रश्न 2)
4. एक उदाहरण बताएँ (विषय–वस्तु बाक्स प्रश्न 2) ध्यान रहे की जन्म के तुरंत बाद पहले कुछ मिनटों में यदि शिशु का ठीक से ध्यान नहीं रखा गया तो शिशु के शरीर से इतनी गर्मी निकल जाती है कि शिशु के लिए खतरा पैदा हो जाता है। प्रशिक्षक देखें कि यह बात आशाओं को ठीक से समझ में आ रही है। आशाओ से पूछें कि बच्चे का शरीर यदि बहुत ठंडा हो जाता है तो उस स्थिति को क्या कहते हैं? इस संबंध में यदि कोई शब्द उन्हें पता हो तो पूछें। (विषय–वस्तु प्रश्न 3 पूछें।)

विषय–वस्तु

नवजात शिशु को गर्म रखना तथा बच्चा ठंडा पड़ने की समस्या

1. जन्म के तुरंत बाद शिशुओं को गर्म रखना क्यों महत्वपूर्ण हैं?



बड़े बच्चों या वयस्कों की तरह नवजात शिशु जन्म के तुरंत बाद और जन्म के पहले कुछ दिनों तक अपने शरीर के तापमान को नियंत्रित नहीं कर पाते। माता के शरीर से बाहर आने पर गीला होने के कारण उनके शरीर का तापमान तेजी से गिरता है। **यदि ऐसे में उनका शरीर ठंडा पड़ जाए तो शरीर में उपलब्ध उर्जा का उपयोग हो जाता है और ठंड लग जाए तो वे बीमार पड़ सकते हैं।** कम वज़न और समय से पूर्व जन्में शिशुओं में शरीर ठंडा पड़ने का और भी अधिक खतरा होता है)

2. अधिकांश नवजात शिशु कब ठंडे पड़ जाते हैं ? वे क्यों ठंडे पड़ते हैं ?

बताएँ कि अधिकांश नवजात शिशुओं के शरीर की गर्मी जन्म के तुरंत बाद तेज़ी से बाहर निकलती है। पैदा होते समय वे गीले होते हैं। यदि उन्हें नंगा और गीला छोड़ दिया जाएगा तो उनके शरीर का तापमान हवा के संपर्क में आते ही नीचे गिर जाएगा। नवजात शिशु की त्वचा बहुत कोमल और पतली होती है और उसके शरीर की तुलना में उसका सिर बड़ा होता है। नवजात शिशु के सिर से गर्मी तेज़ी से बाहर निकलती है। शिशुओं में अपने शरीर को गर्म रखने का सामर्थ्य नहीं होता। इसलिए यदि उसे ठीक से पोंछा नही गया, ढँका नहीं गया और उनका सर नही ढँका गया तो 10–20 मि. मे उसके शरीर का तापमान 2–4° कम हो जाएगा।

उदाहरण के लिए, यदि शिशु के शरीर का तापमान जन्म के समय 97.7°फै. (36.5°सें.) (सामान्य तापमान) था और शिशु को ठीक से ना पोंछने के कारण और ठीक से ना ढँकने के कारण उसके शरीर का तापमान 2.7° नीचे गिर गया, तो उसके शरीर का तापमान 95° फै. (35.0° सें)हो जायेगा जो सामान्य से कम है।

3. यदि शिशु के शरीर का तापमान सामान्य से कम हो जाता है उसे क्या कहते हैं ?

सामान्य से कम तापमान होने पर शिशु का शरीर ठंडा पड़ जाता हैं, **जिसे हाइपोथर्मिया** कहते हैं।

4. शिशु का तापमान सामान्य से कम हो जाने पर (हाइपोथर्मिया) उसे क्या तकलीफ होती हैं ?

बताएँ कि जो शिशु ठंडा पड़ जाए और तापमान नीचे गिर जाए (हाइपोथर्मिया) उसे निम्न लक्षण होते हैं :

- स्तनपान ठीक से न कर पाना, दूध न पी पाना और कमजोरी।
- संक्रामक रोगों की संभावना।
- खासतौर से कम वज़न और समय से पूर्व जन्मे शिशुओं में मौत का खतरा

5. कैसे बताएँ कि शिशु बहुत ठंडा पड़ चुका है ?

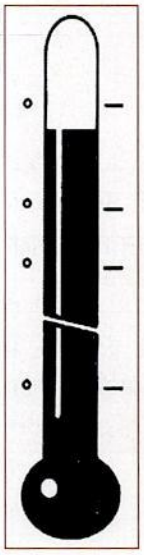
- सबसे पहला लक्षण है पैर ठंडे होना
- फिर पूरा शरीर ठंडा पड़ता है
- सबसे अच्छी विधि है
- शिशु का तापमान लेना

5. समझाएँ की शिशु को हायपोथर्मिया हो जाने से उसपर क्या प्रभाव पड़ता है।(विषय–वस्तु बाक्स प्रश्न 4) *(शिशु का शरीर ठंडा पड़ जाने पर वह कम दूध पीता है, जिससे उसके खून में ग्लूकोज (शक्कर) की मात्रा कम हो जाती है। इससे शिशु के मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव पड़ता है और संक्रमण का खतरा भी बढ़ता है)*।
6. सत्र के आरंभ में बनाई गई, प्रसव के समय नवजात शिशु की देखभाल की विधियों की सूची देखें। प्रशिक्षणार्थियों को बताएँ कि इन विधियों के इस्तेमाल से शिशु कैसे ठंडा पड़ सकता है। इनमें शिशु को तुरंत न पोंछना, उसे ठीक से कपड़े न पहनाना, शिशु का सिर न ढँकना, माता के पास न लिटाना तथा प्रसव के तुरंत बाद स्तनपान न कराना शामिल है। माता के पास रखने से शिशु का शरीर गर्म रहता है; स्तनपान कराने से माँ के दूध में उपस्थित पोषक तत्वों से शिशु में रक्त शर्करा की मात्रा अधिक रहती है जिससे वह गर्म रहता है।
7. शरीर ठंडा पड़ने (हाइपोथर्मिया) के कारण पूछें : लोग शिशु को ठंडा क्यों पड़ने देते हैं ? उनके उत्तर सुनें। ज़रूरत हो, तो साथ दिए मुद्दे जोड़ दें। (कारण है – **अज्ञान** और **शिशु की देखभाल के गलत तरीके**। उपकरणों का अभाव इसका कारण नहीं है। शिशु को जनमतेही जल्दी पोंछना चाहिए, कपड़े में लपेटना चाहिए और उसका सिर ढँकना चाहिए)।
8. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि यह कैसे समझेंगे कि शिशु का शरीर बहुत ठंडा पड़ चुका हैं। उनके उत्तर सुनें, सही उत्तरों की प्रशंसा करें। कुछ छूट गया हो तो जोड़ दें। (विषय–वस्तु बाक्स प्रश्न 5 देखें)
9. पूछें कि नवजात शिशु के शरीर का सामान्य तापमान कितना होता है ? (नीचे चार्ट देखें)

नवजात शिशु का सामान्य तापमान बगल में लिया हुआ : 97.0°–98.6°फै. (36.1°–37.0° सें.)
शिशु ठंडा पड रहा हैं 95.0°–97.0°फै. (35.0°–36.1° सें.)
ठंडे पड़े हुए नवजात शिशु का तापमान : 95.0° फै. (35.0° सें.) से कम*

* गडचिरोली के 39 गाँवो में किए गए अभ्यास में पता चला की 95° फै. (35.0° सें.) के निचे तापमान जाने पर बच्चो के मौत का खतरा बहुत ज्यादा बढ जाता हैं।

शिशु का शरीर ठंडा पड़ना (हायपोथर्मिया) क्या है?



98.6° फै.(37.0° सें.) — सामान्य तापमान

97.0° फै. (36.1° सें.) — शिशु ठंडा पड़ रहा है

95.0° फै. (35.0° सें.) से कम — ठंडा पड़ा हुआ शिशु

सामान्य तापमान की श्रेणी : तापमान शिशु के बॉह की बगल में नापा जाता है।

10. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि जन्म के 1 घंटे पर नवजात शिशुओं की जाँच के समय तापमान लेने के उनके अनुभव के बारे में बताएँ, उन्होंने नवजात शिशुओं का औसतन तापमान कितना पाया। क्या वे बहुत ठंडे पड़े थे ? या उनका शरीर गर्म था ?

केस स्थितियाँ (40 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. कक्षा को 3–4 सदस्यों के समूहों में बाँट दें।
2. अभ्यासपत्र 1 : केस प्रस्तुति वाली शीट बाँटें।
3. प्रत्येक समूह तिनों केस प्रस्तुति के बारे में चर्चा करे और प्रश्नों का उत्तर दे।
4. 20 मि. के बाद पूरे समूह के साथ बैठें।
5. प्रत्येक केस प्रस्तुतिको पढ़ें और उत्तरों के बारे में चर्चा करें।
6. यदि किसी के कोई प्रश्न हों तो उनका समाधान करें।

सारांश : (5 मि.)

- आशा से पूछें कि प्रसव के तुरंत बाद और उसके बाद कुछ दिनों तक नवजात शिशु को गर्म रखना क्यों आवश्यक है?
- दूसरी आशा से पूछें कि वे कैसे बताएँगी कि नवजात शिशु ठंडा पड़ गया है।
- कुछ गलतियाँ हो तो सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी दोहरायें।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
बताना कि प्रसव के तुरंत बाद और पहले कुछ दिनों में शिशु को गर्म रखना क्यों आवश्यक है।	प्रश्न–उत्तर	–
बताना कि शिशु बहुत ठंडा हो जाने के क्या खतरे हो सकते हैं।	केस प्रस्तुति	प्रशिक्षणार्थियों के समूहों से इकट्ठा की गयी केस प्रस्तुति शीटस् जिनकी प्रशिक्षक व्दारा समीक्षा हुई है।
कैसे जाने कि शिशु बहुत ठंडा पड़ गया है।	केस प्रस्तुति	प्रशिक्षणार्थियों के समूहों से इकट्ठा की गयी केस प्रस्तुति शीटस् जिनकी प्रशिक्षक व्दारा समीक्षा हुई है।

केस प्रस्तुति : जन्म के बाद शिशु को गर्म रखना

केस नं. 1

शकीला ने एक पुत्र को जन्म दिया। उसे अवलनाल निकलने तक ऐसे ही गीला छोड़ दिया गया। उसे जन्म के 4 घंटे बाद तक स्तनपान नहीं कराया गया। उस समय उसका तापमान 94.4°फै (34.7° सें.) था।

1. नवजात शिशु के शरीर का सामान्य तापमान कितना होता है ?

   _____

2. इस शिशु का तापमान सामान्य था या सामान्य से कम (हाइपोथर्मिक) ?

   _____

3. क्या कारण हो सकते है? 3 संभावित कारण बताइये :

   i. _____

   ii. _____

   iii. _____

केस नं. 2

मुरली का जन्म जनवरी में हुआ। उसका वज़न 1.8 कि.ग्रा. था। उसे जन्म के तुरंत बाद उसकी माँ को दे दिया गया। उसने उसे अपने शरीर से चिपकाकर रखा, कपड़ों से ढँका और स्तनपान कराया। उसका तापमान 98.2° फै (36.8° सें.) था।

1. मुरली के तापमान के बारे में आपका क्या विचार है ?

   _____

2. क्या मुरली को ठंडा पड़ने का अधिक खतरा था ? हाँ या नहीं ? क्यों ?

   _____

3. माँ ने शिशु के शरीर के तापमान को गिरने से बचाने (हाइपोथर्मिया) के लिये क्या किया ?

   _____

आशा का नाम _____	तारीख _____
प्रशिक्षक का नाम _____	कुल अंक _____
ब्लॉक _____	

केस नं. 3

बसंती ने घर के पीछे के एक कमरे में एक लड़की को जन्म दिया। कमरा ठंडा था और सर्दियों का मौसम था। लड़की को पोंछा गया और कपड़ों में लपेट कर छोटे गद्दे पर लिटाया गया। बसंती सो गई। बाद में सास उसे स्तनपान कराने के लिए माँ के पास लाई। लड़की ठंडी पड़ी हुई थी। उसके शरीर का तापमान 94.1°फै. (34.5° सें.) था।

1. आप कैसे बताएँगी कि शिशु का शरीर ठंडा है ?

   _____

2. इस शिशु में क्या लक्षण थे ?

   _____

3. शिशु के तापमान के बारे में अपने विचार बताएँ।

   _____

4. इसके क्या कारण हो सकते हैं (कोई 3 कारण बताएँ)

   _____

   _____

   _____

केस प्रस्तुति के उत्तर : जन्म के बाद शिशु को गर्म रखना

केस नं. 1:

शकीला ने एक पुत्र को जन्म दिया। उसे अवलनाल निकलने तक ऐसे ही गीला छोड़ दिया गया। उसे जन्म के 4 घंटे बाद तक स्तनपान नहीं कराया गया। उस समय उसका तापमान 94.4^0 फै. (34.7^0 सें.) था।

1. नवजात शिशु के शरीर का सामान्य तापमान कितना होता है? ***97.0°फै. - 98.6°फै. (36.1°सें.–37.0°सें.)***
2. इस शिशु का तापमान सामान्य था या सामान्य से कम (हाइपोथर्मिक) ? ***सामान्य से कम (हाइपोथर्मिक)***
3. क्या कारण हो सकते है? 3 संभावित कारण बताइये :

   (i) अवलनाल बाहर आने तक शिशु को गीला छोड़ दिया लगभग 20 मि.।

   (ii) अवलनाल बाहर आने तक ढँका नहीं

   (iii) स्तनपान बहुत देर बाद कराया

केस नं. 2 :

मुरली का जन्म जनवरी में हुआ। उसका वज़न 1.8 कि.ग्रा. था। उसे जन्म के तुरंत बाद उसकी माँ को दे दिया गया। उसने उसे अपने शरीर से चिपकाकर रखा, कपड़ों से ढँका और स्तनपान कराया। उसका तापमान 98.2^0 फै. (36.8^0 सें.) था।

1. मुरली के तापमान के बारे में आपका क्या विचार है ? ***सामान्य था***
2. क्या मुरली के शरीर के ठंडा पड़ने का अधिक खतरा था ?
   हाँ या नहीं? ***हाँ***
   क्यों ? ***क्यों कि जन्म के समय उसका वज़न कम था।***
3. माँ ने शिशु के शरीर के तापमान को गिरने से बचाने (हाइपोथर्मिया) के लिये क्या किया ?

   1) प्रसव के तुरंत बाद माँ ने ले लिया,

   2) माँ ने उसे अपने शरीर से चिपकाकर रखा,

   3) स्तनपान करवाना जल्दी शुरू किया।

केस नं. 3 :

बसंती ने घर के पीछे के एक कमरे में एक लड़की को जन्म दिया। कमरा ठंडा था और सर्दियों का मौसम था। लड़की को पोंछा गया और कपड़ों में लपेट कर छोटे गद्दे पर लिटाया गया। बसंती सो गई। बाद में सास उसे स्तनपान कराने के लिए माँ के पास लाई। लड़की ठंडी पड़ी हुई थी। उसके शरीर का तापमान 94.1^0 फै. (34.5^0 सें.) था।

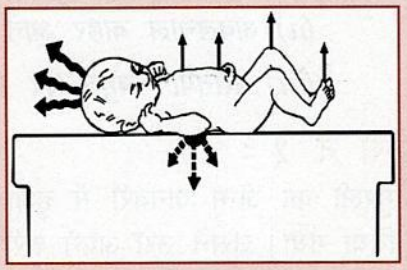
1. आप कैसे बताएँगी कि शिशु का शरीर ठंडा है ? ***तापमान लेना, पैर और शरीर छूकर देखना।***
2. इस शिशु में क्या लक्षण थे ? ***94.1^0 फै. (34.5^0 सें.) तापमान, शिशु ठंडा पड़ा हुआ।***
3. शिशु के तापमान के बारे में अपने विचार बताएँ। ***94.1^0 फै.(34.5^0 सें.) तापमान सामान्य से कम (हाइपोथर्मिया) है।***
4. इसके क्या कारण हो सकते हैं (कोई 3 कारण बतायें) ***ठंडा कमरा, सर्दियों का मौसम, स्तनपान कराना जल्दी शुरू नहीं किया, माँ ने अपने शरीर से चिपकाकर नहीं रखा।***

नवजात शिशु को गर्म रखना तथा बच्चा ठंडा पड़ने की समस्या

1. जन्म के तुरंत बाद शिशुओं को गर्म रखना क्यों महत्वपूर्ण हैं?

बड़े बच्चों या वयस्कों की तरह नवजात शिशु जन्म के तुरंत बाद और जन्म के पहले कुछ दिनों तक अपने शरीर के तापमान को नियंत्रित नहीं कर पाते। माता के शरीर से बाहर आने पर गीला होने के कारण उनके शरीर का तापमान तेजी से गिरता है। **यदि ऐसे में उनका शरीर ठंडा पड़ जाए तो शरीर में उपलब्ध उर्जा का उपयोग हो जाता है और ठंड लग जाए तो वे बीमार पड़ सकते हैं।** कम वज़न और समय से पूर्व जन्में शिशुओं में शरीर ठंडा पड़ने का और भी अधिक खतरा होता है)

2. अधिकांश नवजात शिशु कब ठंडे पड़ जाते हैं ? वे क्यों ठंडे पड़ते हैं ?



बताएँ कि अधिकांश नवजात शिशुओं के शरीर की गर्मी जन्म के तुरंत बाद तेज़ी से बाहर निकलती है। पैदा होते समय वे गीले होते हैं। यदि उन्हें नंगा और गीला छोड़ दिया जाएगा तो उनके शरीर का तापमान हवा के संपर्क में आते ही नीचे गिर जाएगा। नवजात शिशु की त्वचा बहुत कोमल और पतली होती है और उसके शरीर की तुलना में उसका सिर बड़ा होता है। नवजात शिशु के सिर से गर्मी तेज़ी से बाहर निकलती है। शिशुओं में अपने शरीर को गर्म रखने का सामर्थ्य नहीं होता। इसलिए यदि उसे ठीक से पोंछा नही गया, ढँका नहीं गया और उनका सर नही ढँका गया तो 10–20 मि. मे उसके शरीर का तापमान 2–4° कम हो जाएगा।

उदाहरण के लिए, यदि शिशु के शरीर का तापमान जन्म के समय 97.7°फै. (36.5°सें.) (सामान्य तापमान) था और शिशु को ठीक से ना पोंछने के कारण और ठीक से ना ढँकने के कारण उसके शरीर का तापमान 2.7° नीचे गिर गया, तो उसके शरीर का तापमान 95° फै. (35.0° सें)हो जायेगा जो सामान्य से कम है।

3. यदि शिशु के शरीर का तापमान सामान्य से कम हो जाता है उसे क्या कहते हैं ?

सामान्य से कम तापमान होने पर शिशु का शरीर ठंडा पड़ जाता हैं, **जिसे हाइपोथर्मिया** कहते हैं।

4. शिशु का तापमान सामान्य से कम हो जाने पर (हाइपोथर्मिया) उसे क्या तकलीफ होती हैं ?

बताएँ कि जो शिशु ठंडा पड़ जाए और तापमान नीचे गिर जाए (हाइपोथर्मिया) उसे निम्न लक्षण होते हैं :

- स्तनपान ठीक से न कर पाना, दूध न पी पाना और कमजोरी।
- संक्रामक रोगों की संभावना।
- खासतौर से कम वज़न और समय से पूर्व जन्मे शिशुओं में मौत का खतरा

5. कैसे बताएँ कि शिशु बहुत ठंडा पड़ चुका है ?

- सबसे पहला लक्षण है पैर ठंडे होना
- फिर पूरा शरीर ठंडा पड़ता है
- सबसे अच्छी विधि है
- शिशु का तापमान लेना

मोड्यूल 8 : तापमान नियंत्रण

सत्र 2 : शिशु को गर्म कैसे रखे

दिवस : 3
समयावधि : 1 घं. 35 मि.

प्रयोजन

आशा को ज्ञान व योग्यता देना, जिससे वे प्रसव के तुरंत बाद और कुछ दिनों बाद तक माँ द्वारा नवजात शिशु का तापमान बनाए रखने में मदद कर सकें।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यता आएगी –

1. प्रसव के तुरंत बाद और कुछ दिनों बाद तक शिशुओं के शरीर को कैसे गर्म रखे यह बताना और दिखाना।

सामग्री

- शिशुओं को गर्म रखने के बारे में परामर्श कार्ड नं. 18, 28, 29, 30
- गुड़िया
- सूखे तौलिये
- शिशु की देखभाल संबंधी 'निरीक्षण' की सूची (पिछले सत्र मे बनाई गई)
- ब्लॅक बोर्ड/ सफेद कागज/ फ्लिप चार्ट और मार्कर पेन
- अध्ययनपत्र 1 : शिशु को गर्म कैसे रखें

तैयारी

- उपर दिए हुए सब सामान तैयार रखें।
- एक भूमिका नाटक तैयार करें, जिसमें एक प्रशिक्षक दाई की और दूसरा आशा की भूमिका निभाएँ। (नीचे भूमिका नाटक प्रदर्शन का मुद्दा 1 देखें)

प्रशिक्षण विधि

प्रस्तुति एवं चर्चा (1 घं.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. आशा से पूछें कि शिशुओं को कैसे गर्म रखा जाता है। विचारमंथन करने के पश्चात्, अपने विचारों को व्यक्त करने को कहें और उन्हें बोर्ड/कागज पर लिखती जाएँ।
2. सूची की समीक्षा करें और सलाह पर चर्चा करें। चर्चा के बाद नई सूची बनायें (विषय–वस्तु के समान); यदि कुछ रह गया हो, तो उसे बताएँ और यदि किसी ने कुछ गलत बताया हो, तो उसे सुधारें।
3. बताएँ कि जन्म के तुरंत बाद अवलनाल काटने से पहले ही **शिशु को**

पोंछना चाहिए। शिशु के सिर/शरीर को सूखे तौलिये से अच्छी तरह पोंछे। पोंछने के बाद गीला तौलिया अलग रख दें और एक सूखे कपड़े में बच्चे को लपेट लें। उसके बाद नाल काटी जा सकती है।

4. यदि शिशु को ***माता के शरीर की त्वचा से चिपकाकर*** रखा जा सके, तो ऐसा किया जाए और शिशु को ***सूखा तौलिया या कपड़ा ओढ़ाया जाये***। शिशु को माँ के शरीर की त्वचा से चिपकाकर उसे गर्म रखना, स्तनपान करने को प्रेरित करना और माँ/बच्चे में प्रगाढ़ संबंध स्थापित करना प्रभावी तरीके हैं। जितना संभव हो उतना शिशु को ओढ़ाकर रखना चाहिए।
5. यदि शिशु को माँ के शरीर की त्वचा से चिपकाकर रखना संभव न हो सके, तो उसे पोंछने के बाद कपड़े ओढ़ाना चाहिए और माँ की गोदी में दे देना चाहिए। तुरंत या फिर पहली बार स्तनपान कराने के बाद उसे कपड़े पहनाने चाहिएँ।
6. *समझाएँ की शिशु को गरम रखने के लिए निम्न कुछ तरीके हैं।*
   - ***स्तनपान जल्दी शुरू कराने*** से दूध अधिक बनता है और इससे शिशु के शरीर का तापमान भी ठीक रहता है। कोलोस्ट्रम में उपस्थित पोषक तत्वों से शिशु के शरीर के तापमान को बनाए रखने के लिए आवश्यक ऊर्जा मिलती रहती है।
   - **शिशु के सिर पर टोपी पहनाना** – खासतौर से सर्दियों तथा बरसात के मौसम में ऐसा करने से शिशु के सिर से कम गर्मी बाहर निकलती है।
   - **शिशु को सर्दियों के मौसम में जन्म के दूसरे या तीसरे दिन नहलाएँ**। शिशु की त्वचा पर मौजूद सफेद चिकनाई को पोंछा जा सकता है। इससे कोई नुकसान नहीं होता।
   - शिशु का वज़न लेने से पहले ध्यान रखें कि कमरा गर्म हो, और शिशु का वज़न करने के बाद उसे अच्छी तरह कपड़े ओढ़ाएँ।
   - प्रसव के पहले शिशु को पोंछने के लिए एक मुलायम कपड़ा, शिशु के कपड़े और ओढ़ाने के लिए चादर या रजाई पास रखें।
   - कम वज़न वाले और समय से पूर्व जन्में शिशु बहुत कमजोर होते हैं और उनको अधिक देखभाल की आवश्यकता होती है। इसके बारे में अगले मोड्यूल में चर्चा की जाएगी। जिन शिशुओं में जन्म के समय साँस में घुटन या अन्य कोई बीमारी हो तो उन्हें शरीर ठंडा पड़ने (हाइपोथर्मिया) का अधिक खतरा होता है। इसके बारे में अन्य मोड्यूलों में चर्चा की जाएगी।

विषय–वस्तु

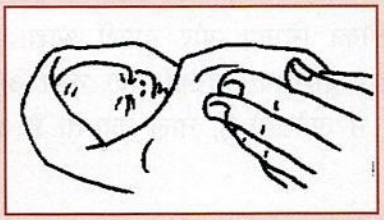
नवजात शिशुओं को गर्म कैसे रखें

- ✓ प्रसव से पहले कमरे को गर्म कर लें (बड़ों के लायक गर्म हो)।
- ✓ जन्म के तुरंत बाद : शिशु को पोंछे।
- ✓ शिशु को टोपा पहनाएँ अन्यथा सिर से बहुत गर्मी निकल जाती है।
- ✓ उसे माँ के शरीर से चिपकाकर रखें और ओढ़ायें अथवा उसे कपड़े पहनाकर कुछ ओढ़ाएँ और माँ के पास लिटाएँ।
- ✓ स्तनपान जल्दी शुरू करें।
- ✓ सामान्य शिशु को नहलाना :
  – बच्चे को दूसरे दिन तक न नहलाएँ।

शिशु को पोंछना

– यदी परिवार के लोग नहलाने पर जोर डालते हैं तो उन्हे बताएँ की कम से कम छः घंटे ना नहलाएँ। इससे शिशु को नये वातावरण में समाने को समय मिलता हैं।

– छोटे और समय से पूर्व जन्में शिशुओंको जब तक उनका वजन नही बढता ना नहलाएँ। (ये कुछ हप्ते भी हो सकते हैं।)



शिशु को लपेटना

सर्दियों में ठीक से कपड़े पहनाया और ओढ़ाया शिशु

– बहुत छोटे शिशुओंको साफ रखने के लिए उन्हे गर्म कमरे में तेल से मालीश करें। ऐसे शिशुओंको 10 मि. से ज्यादा खुला न छोडें।

✓ प्रसव के बाद कुछ दिनों तक शिशु को माँ के शरीर से लगाकर रखें।

✓ शिशु को ढीले कपड़े पहनाएँ और हल्के से ओढ़ाएँ।

✓ यदि मौसम गर्म है तो उसे मोटे/गर्म कपड़े न पहनाएँ/ओढ़ाएँ। ऐसा करने से उसे गर्मी लगेगी।

शिशु को माँ की त्वचा से चिपकाकर रखने की विधि

वर्तमान प्रथा के बारे में समीक्षा : चर्चा (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. पिछले सत्र में बनाई गई 'प्रसव के दौरान निरीक्षण' वाली सूची निकालें।
2. पूछें कि आशा ने जो प्रसव होते हुए देखे, क्या उनमें जन्में शिशुओं को ठीक से गर्म रखा गया? और क्या सुधार किए जा सकते थे? आशाओं के उत्तर सफेद कागज पर लिख लें।
3. आशा से पूछें कि शिशु की देखभाल सीख लेने के बाद अब वह कैसे अपने तरीके में सुधार करेंगी *(पहले उसने केवल देखा और जाँच की थी, पर अब वह सीख चुकी है कि शिशु को गर्म कैसे रखा जाए, स्तनपान कराने में कैसे मदद की जाए, आदि। वह बतायेगी – गर्भावस्था के दौरान माँ के पास जाने पर उसे शिशु को गर्म रखने के बारे में बताना और परामर्श कार्डों का प्रयोग करना; जन्म के तुरंत बाद शिशु को पोंछना, उसके सिर पर टोपी पहनाना, कपड़े पहनाना/ओढ़ाना और माँ को अपने शरीर की त्वचा से चिपकाकर रखने को कहना; माँ को जल्दी स्तनपान शुरू कराने में मदद कराना, शिशु को कपड़े पहनाना और हल्के कपड़े ओढ़ाना, एक दिन बाद नहलाना और जन्म के कुछ दिनों बाद तक माँ के शरीर की त्वचा से चिपकाकर रखने की सलाह देना)*
4. शिशु को गर्म रखने वाला परामर्श कार्ड (नं. 18) दिखाना। इस कार्ड का प्रयोग गर्भवती माँ के पास नवें महीने पर दौरे पर जाते समय माँ/सास को यह समझाने के लिए किया जाए कि शिशु को गर्म रखना क्यों ज़रूरी है, और प्रसव की तैयारी करते समय क्या–क्या सामान–सुविधाएँ आवश्यक हैं। (पर्याप्त मात्रा में तौलियें, शिशु के कपड़े, गर्म कमरा आदि) कार्ड 28, 29, 30, दिखाएँ जो कम वज़न और समयपूर्व जन्मे शिशुओं को गर्म रखने के बारे में है।

5. उसकी समस्याओं के बारे में बातचीत करें जैसे, दाई के साथ अनबन, या गर्भवती महिला की सास से कोई मतभेद? और समस्या का समाधान करने में मदद करें।

भूमिका नाटक का प्रदर्शन (15 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. प्रशिक्षक भूमिका नाटक प्रस्तुत करें, जिसमें एक दाई की भूमिका निभाए और दूसरी आशा की। भूमिका नाटक उस दृश्य से शुरू हो, जिसमें शिशु का जन्म हुआ है। प्रशिक्षक दिखाए कि कैसे आशा दाई के साथ मिलकर पहले शिशु को तौलिये से पोंछती है, सूखे कपड़े में लपेटती है, नाल काटती है और स्तनपान कराने के लिये माँ के पास लिटाती है।
2. चर्चा करें। किसी की कोई शंकाए हों तो उनका समाधान करें।
3. प्रत्येक आशा शिशु को गर्म रखने कि विधि का प्रदर्शन करें। प्रशिक्षक प्रदर्शन का विवरण लिखें (क्या अच्छा है, किस में सुधार आवश्यक है, आशा की भावनाएँ क्या है)।

सारांश : (5 मि.)

- आशा से पूछें कि नवजात शिशु के शरीर को गर्म रखने के लिए वे क्या करेंगी।
- कुछ गलतियाँ हो तो सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशा की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

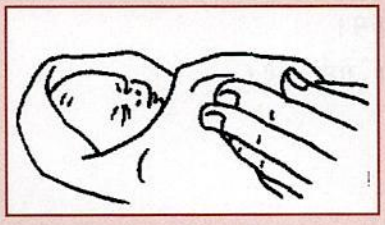
सत्र का मूल्यांकन : (सत्र के दौरान)

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
प्रसव के तुरंत बाद और कुछ दिनों बाद तक शिशुओं के शरीर को गर्म रखने के बारे में बताना और दिखाना।	प्रश्न–उत्तर भूमिका नाटक के माध्यम से समझाना प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी शिशु को पोंछने, लपेटने तथा माँ के पास रखने का प्रदर्शन करें।	शिशु को गर्म रखने के लिए क्या किया जा सकता है – आशा के उत्तरों की प्रशिक्षक व्दारा सफेद काग़ज पर बनाई हुई सूची। प्रशिक्षक व्दारा लिखा गया प्रदर्शन का विवरण (क्या अच्छा है, किस में सुधार आवश्यक है, आशा की भावनाएँ क्या है)।

शिशु को गर्म कैसे रखें

- ✓ प्रसव से पहले कमरे को गर्म कर लें (बड़ों के लायक गर्म हो)।
- ✓ जन्म के तुरंत बाद : शिशु को पोंछे।
- ✓ शिशु को टोपा पहनाएँ अन्यथा सिर से बहुत गर्मी निकल जाती है।
- ✓ उसे माँ के शरीर से चिपकाकर रखें और ओढ़ायें अथवा उसे कपड़े पहनाकर कुछ ओढ़ाएँ और माँ के पास लिटाएँ।
- ✓ स्तनपान जल्दी शुरू करें।
- ✓ सामान्य शिशु को नहलाना :
  - – बच्चे को दूसरे दिन तक न नहलाएँ।
  - – यदी परिवार के लोग नहलाने पर जोर डालते हैं तो उन्हे बताएँ की कम इससे शिशु को नये वातावरण में समाने को समय मिलता हैं।

शिशु को पोंछना



शिशु को लपेटना

सर्दियों में ठीक से कपड़े पहनाया और ओढ़ाया शिशु

  - – छोटे और समय से पूर्व जन्में शिशुओंको जब तक उनका वजन नही बढता ना नहलाएँ। (ये कुछ हप्ते भी हो सकते हैं।)
  - – बहुत छोटे शिशुओंको साफ रखने के लिए उन्हे गर्म कमरे में तेल से मालीश करें। ऐसे शिशुओंको 10 मि. से ज्यादा खुला न छोडें।
- ✓ प्रसव के बाद कुछ दिनों तक शिशु को माँ के शरीर से लगाकर रखें।
- ✓ शिशु को ढीले कपड़े पहनाएँ और हल्के से ओढ़ाएँ।
- ✓ यदि मौसम गर्म है तो उसे मोटे/गर्म कपड़े न पहनाएँ/ओढ़ाएँ। ऐसा करने से उसे गर्मी लगेगी।

शिशु को मॉ की त्वचा से चिपकाकर रखने की विधि

मोड्यूल 8 : तापमान नियंत्रण

सत्र 3 : शिशु के ठंडे शरीर को फिर से गर्म करना

दिवस : 3

समयावधि : 1 घं. 40 मि.

प्रयोजन

नवजात शिशुओं के शरीर से गर्मी जल्दी बाहर निकल जाती है। इससे उनमें संक्रमण और रोग का खतरा बढ़ जाता है। आशाओं को यह जानना जरूरी है कि यदि शिशुओं का शरीर ठंडा पड़ जाए, तो माँ उसे फिर से गर्म कैसे करे।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आएँगी –

1) बताना कि शिशु के शरीर का तापमान ठीक है या बहुत कम।
2) बताना कि जरूरत पड़ने पर उसके शरीर को फिर से कैसे गर्म करे।
3) हायपोथर्मिया उपचार फॉर्म भरना।

सामग्री

- गर्म थैली[1]
- बच्चों का कम्बल
- गर्म (ऊनी) कपड़े
- गुड़िया
- अभ्यासपत्र 1 : हायपोथर्मिया उपचार फॉर्म (पूरक फॉर्म 2)
- अभ्यासपत्र 2 : केस अध्ययन व्दारा मूल्यांकन : हायपोथर्मिया से बचाव तथा उपचार
- प्रशिक्षक प्रपत्र 1 : केस अध्ययन, मूल्यांकन के उत्तर (अभ्यासपत्र 2)
- अध्ययनपत्र 1 : ठंड पड़ रहे शिशु को कैसे गर्म रखना
- छोटा प्लास्टिक
- एक छोटा कपड़ा

तैयारी

- ऊपर दी गयी सभी सामग्री तैयार रखें।
- प्रशिक्षणार्थियों की संख्या के अनुसार अभ्यासपत्र 1 और 2 तथा अध्ययनपत्र 1 की प्रतियाँ तैयार रखें।

---

[1]: यदि माँ के शरीर से चिपकाकर रखना संभव है, तो पहले उसे करके देखें, यदि यह संभव नही है (शिशु आकार में बड़ा है, माँ मानसिक रूप से तैयार नही है आदि) तो गर्म थैली का प्रयोग करें।

प्रशिक्षण विधि

चर्चा एवं प्रदर्शन (25 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. आशा से पूछें कि वे कैसे जानेंगी कि शिशु बहुत ठंडा पड़ चुका है (*सबसे अच्छा तरीका है शरीर का तापमान लेना, हथेली के पीछे की तरफ से छूकर देखना, या शिशु के पैर/शरीर छूकर देखना,। याद रहे कि बाद की दो विधियाँ एकदम सटीक नहीं है*)
2. यदि शिशु के शरीर का तापमान 97.0° फै (36.1° सें.) से कम हो, या उसकी माता को या आपको उसके हाथ–पैर छूने में ठंडे लग रहे हों, तो उसे तुरंत गर्मी पहुँचाने की आवश्यकता है। गुड़िया के माध्यम से समझाएँ (एक आशा माँ की भूमिका निभाए) : (विषय–वस्तु बाक्स देखें)

विषय–वस्तू

ठंडे पड़ रहे शिशु को कैसे गर्म रखना –
ठंडा (<97.0°फै (36.1°सें.)) या बहुत ठंडा (<95.0°फै (35.0°सें.))

- ✓ कमरे का तापमान बढ़ाएँ
- ✓ गीले/ठंडे कम्बल और कपड़े हटा दें।
- ✓ शिशु को इस प्रकार पकड़ें, जिससे कि उसकी त्वचा माँ की त्वचा से चिपकी रहे और उसकी पीठ या छाती पर एक गर्म कपड़ा रखें (इतना गर्म न हो कि शिशु की त्वचा जल जाए)। कपड़े के ठंडा होने पर उसे फिर गर्म कर दें या दूसरा गर्म कपड़ा रखें। ऐसा तब तक करें, जब तक कि शिशु के शरीर का तापमान सामान्य न हो जाए।
- ✓ कपड़े पहना दें, टोपी पहनाकर उसे गर्म थैली में रख दें और माँ के पास लिटा दें।
- ✓ शिशु का तापमान दिन में दो बार देखें और अगले दो दिनों तक तापमान देखती रहें, जिससे उसके शरीर को गर्म रखा जा सके।
- ✓ शिशु को स्तनपान कराती रहें, जिससे उसे ऊर्जा और तरल पदार्थ मिलते रहें और उसके खून में शक्कर की कमी न हो (जो हाइपोथर्मिक शिशुओं में एक आम समस्या होती है)

यदि शिशु बहुत ठंडा पड़ गया हो <95° फै.(35° सें.) तो ऊपर दिया हुआ तरीका अपनाएँ और

- ✓ शिशु को माँ के शरीर की त्वचा से चिपकाकर तब तक रखें जब तक उसका शरीर थोड़ा गर्म हो जाए। उसे कपड़े पहना दें और पहले से गर्म किए हुए बिस्तर में लिटा दें। बिस्तर को गर्म पत्थर या गर्म पानी की बोतल से गर्म किया जा सकता है। (शिशु को लिटाने से पहले इन वस्तुओं को हटा दें)

3. अति आवश्यक : प्रशिक्षणार्थियों को याद दिलाएँ – हाइपोथर्मिया संक्रमण का लक्षण भी हो सकता है; संक्रमण के लक्षणों की भी जाँच करें। शिशु को दुबारा गर्म करें। यदि हाइपोथर्मिया (शरीर ठंडा) बना रहे और शिशु के हाथ पैर लुंज पुंज हो तो उसे संक्रमण हो सकता है (संक्रमण का इलाज करना आगे प्रशिक्षण कार्यशाला में सिखाया जाएगा)

प्रदर्शन: शिशु को गर्म थैली में रखना (10 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव

1. गुड़िया की सहायता से समझाएँ कि शिशु को गर्म थैली में कैसे रखना है।
   - गर्म थैली की चैन खोलें।
   - गर्म थैली में प्लास्टिक फैलाएँ।
   - प्लास्टिक के ऊपर कपड़ा फैलाएँ।
   - अच्छे से कपड़े पहनाएँ हुए गुड़िया को गर्म थैली में रखें।
   - गुड़िया का सिर गर्म थैली की टोपी से ढँके।
   - अपनी उँगलियाँ चैन के नीचे रखकर चैन को खींचे। आपकी उँगलियाँ चैन के नीचे होने से शिशु की त्वचा चैन में फँसेंगी नहीं।
   - हलके से गर्म थैली की रस्सीयाँ बाँध लें।
2. शिशु को गर्म थैली में रखने का प्रदर्शन करने को एक दो आशाओं से कहें।

प्रस्तुति/ चर्चा : हायपोथर्मिया फॉर्म भरना (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव

अभ्यासपत्र 1– हायपोथर्मिया उपचार फॉर्म सभी प्रशिक्षणार्थियों को दें। बताएँ कि यह पूरक फॉर्म 4 है और गाँव मे काम करते समय ज़रूरत पड़ने पर इसका प्रयोग करना हैं।

1. प्रशिक्षणार्थियों से कहें कि वे अभ्यासपत्र 1– हायपोथर्मिया उपचार फॉर्म देखें।
2. प्रशिक्षणार्थियों को पूरा फॉर्म पढ़ने दें।
3. प्रशिक्षणार्थियों को बताएँ कि जिस शिशुको हायपोथर्मिया की समस्या हो (बगल मे तापमान 95° फै. (35.0° सें.) से कम) उसके लिए यह फॉर्म भरना है। बताएँ कि हायपोथर्मिया शिशुसे 3 दिन तक, दिन में 2 बार मिलना है। हर दौरे पर शिशु का तापमान नापना है और यह देखना है कि शिशु का तापमान नियंत्रण में हों। माँ से सवाल पूछकर यह भी देखना है की बताई गई सारी बातों के अनुसार वह शिशु की देखभाल कर रही है जैसे, शिशु को शरीर से चिपकाकर अपने पास रखना या गर्म कंबल में या गर्म बॅग में रखना, टोपा तथा जुराबें पहनाके रखना, बार बार दूध पिलाना और कमरे को गर्म रखना।
4. कुछ सवाल हों तो उत्तर दें और शंकाओ का समाधान करें।
5. निम्नलिखित केस प्रस्तुति बोर्ड पर लिखें और उसके आधारपर फॉर्म भरने को प्रशिक्षणार्थियों से कहें।

   केस 5 अगस्त 2004 को अनिल 5 दिन का था। उस दिन सवेरे आशा ने उसके घर के दौरे में पाया कि शिशु का तापमान 94° फै. (34.4° सें.)था। आशा ने शिशु को गर्म करने के लिए माँ की मदद की। शाम को उसने दुबारा शिशु के घर का दौरा किया और पाया की उसका तापमान 97° फै. (36.1° सें) था। शिशु ने टोपा, जुराबें पहने थे और उसे गर्म बॅग में रखा था। कमरा गर्म था और माँ शिशु को 2–2 घंटे बाद दूध पिला रही थी।

   6 अगस्त को सवेरे शिशु का तापमान 98° फै. (36.7° सें.) था। शिशु ने टोपा तथा जुराबें पहने थे, वह कंबल में लिपटा था, कमरा गर्म था और माँ उसे 2–2 घंटे में दूध पिला रही थी।
6. सभी फॉर्मस् इकट्ठा कर लें। देखें कि सारे फॉर्म केस प्रस्तुति के आधार पर सही भरे गए हैं।

केस अध्ययन – मूल्यांकन (40 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव :

1. अभ्यासपत्र : 2 केस प्रस्तुति मूल्यांकन बाँटें।
2. केस प्रस्तुति अध्ययन पत्र में दिए प्रश्नों का उत्तर देने के लिए सभी प्रशिक्षणार्थियों को अलग–अलग कार्य करने दें। (20 मि.)
3. सभी उत्तर पत्रिकाएँ इकट्ठी करें और सभी के उत्तरों की समीक्षा बड़े समुह में करें। (20 मि.)

सारांश : (5 मि.)

- एक आशा से पूछें कि एक शिशु जिसके शरीर का तापमान 96° फै. (35.6° सें.) है, उसे कैसे फिर से गर्म किया जाएगा।
- दूसरी आशा से पूछें कि यदि शिशु बहुत ही ठंडा पड़ चुका हो 95° फै. (35.0° सें.) से कम तो क्या करना चाहिए।
- कुछ गलतियाँ हो तो सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशाओं की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन :

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
बताना कि शिशु के शरीर का तापमान ठीक है या बहुत कम।	प्रश्न–उत्तर	–
बताना कि जरूरत पड़ने पर उसके शरीर को फिर से कैसे गर्म करे।	प्रश्न–उत्तर, केस प्रस्तुति व्दारा मूल्यांकन	आशाओं व्दारा हल किया गया केस प्रस्तुति मूल्यांकन
हायपोथर्मिया उपचार फॉर्म भरना	सत्र के दौरान केस प्रस्तुति। प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी हायपोथर्मिया उपचार फॉर्म सही भरें।	आशाओं व्दारा भरे गये हायपोथर्मिया उपचार फॉर्म

हाइपोथर्मिया उपचार फॉर्म

पूरक फॉर्म 2
आवश्यकता पड़ने पर प्रयोग करें

1) क्या शिशु का तापमान 95° फै.(35.0° सें.) से कम है ? हाँ नहीं
यदि हाँ तो किस दिन – दिनांक लिखें _____

या

2) माँ ने कहा कि शिशु छूने पर ठंडा है ? हाँ नहीं
यदि हाँ तो किस दिन – दिनांक लिखें _____

यदि उपरोक्त दोनों में से एक का भी उत्तर 'हाँ' हो ⟶ निदान : हाइपोथर्मिया

अगले तीन दिन तक यह कार्य करें
(सुबह तथा शाम में)

दिनांक						
	सुबह	शाम	सुबह	शाम	सुबह	शाम
तापमान मापें और लिखें						
क्या शिशु को नहलाया गया ?	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं
क्या शिशु ने टोपा पहना था ?	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं
क्या शिशु ने जुराबें पहनी है ?	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं
क्या शिशु को कम्बल में लपेटा गया था?	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं
क्या शिशु को गर्म थैले में रखा गया था?	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं
क्या शिशु को प्रत्येक 2 घंटे पर स्तनपान दिया गया?	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं
क्या शिशु को माँ के पास शरीर की त्वचा से चिपकाकर रखा था? कितने घंटों तक? लिखें	हाँ/नहीं ____	हाँ/नहीं ____	हाँ/नहीं ____	हाँ/नहीं ____	हाँ/नहीं ____	हाँ/नहीं ____
क्या कमरा गर्म था?	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं	हाँ/नहीं

यदि शिशु का शरीर 24 घंटे तक ठंड़ा ही हो तो उसे तुरंत अस्पताल भेजें। यदि अस्पताल भेजना संभव न हो तो हायपोथर्मिया का उपचार जारी रखें।

_____
सुपरवाइजर के हस्ताक्षर

आशा का नाम _____ तारीख _____

प्रशिक्षक का नाम _____ कुल अंक _____

ब्लॉक _____

केस अध्ययन द्वारा : मूल्यांकन – हायपोथर्मिया से बचाव तथा उपचार

कुल अंक 100

डारंबा ने दिसम्बर में एक पुत्री को जन्म दिया। दाई ने प्रसव करवाया। उसने शिशु को अलग लेटा दिया, और वह स्वयं नाल बाहर आने का इंतजार करने लगी ।

20 मि. के बाद नाल बाहर आई। दाई ने बच्ची को पोंछा और कपड़े में लपेट दिया। सास ने रिश्तेदारों को दिखाने के लिए बच्ची को गोदी में ले लिया।

जब वह एक घंटे बाद वापस लौटी, तो बच्ची को बिस्तर पर लिटाया और लिटाते ही वह सो गयी। जब वह जागी, तो उसका रंग फीका पड़ा हुआ था और हाथ–पैर ठंडे हो चुके थे। उसका तापमान 94°फै. (34.4° सें) था। शिशु की माँ ने उसे स्तनपान कराने की कोशिश की पर वह स्तनपान नहीं कर पा रही थी। अगले दिन तक वह बहुत कमज़ोर हो चुकी थी। तब डॉक्टर को बुलाया गया। उसे निमोनिया हो गया था।

1. क्या आपको लगता है कि शिशु ठंडा पड़ा हुआ था ? हाँ नहीं
   क्यों ? उसमें क्या लक्षण दिखाई दे रहे थे ?
   अ _____
   ब _____
   क _____

2. कोई भी 4 बातें बताएँ जिनके कारण शिशु का तापमान कम हुआ होगा :
   अ _____
   ब _____
   क _____
   ड _____

आशा का नाम _____	तारीख _____
प्रशिक्षक का नाम _____	कुल अंक _____
ब्लॉक _____	

3. शिशु का शरीर ठंडा न पड़े, इसके लिए क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए थीं ? कोई भी 6 बातें बताएँ।

अ_____

ब_____

क_____

ड _____

इ_____

फ_____

4. नवजात शिशुओं के सामान्य तापमान की श्रेणी क्या है ?

_____

5. कोई शिशु बहुत ठंडा पड़ जाए तो उसे क्या खतरा हो सकता है ? (कोई 2 बातें बताएँ)

अ_____

ब_____

6. शिशु को दुबारा गर्मी पहुँचाने के कम से कम 4 उपाय बताएँ :

अ_____

ब _____

क _____

ड _____

केस अध्ययन, मूल्यांकन के उत्तर

कुल अंक 100

डारंबा ने दिसम्बर में एक पुत्री को जन्म दिया। दाई ने प्रसव करवाया। उसने शिशु को अलग लेटा दिया, और वह स्वयं नाल बाहर आने का इंतजार करने लगी ।

20 मि. के बाद नाल बाहर आई। दाई ने बच्ची को पोंछा और कपड़े में लपेट दिया। सास ने रिश्तेदारों को दिखाने के लिए बच्ची को गोदी में ले लिया।

जब वह एक घंटे बाद वापस लौटी, तो बच्ची को बिस्तर पर लिटाया और लिटाते ही वह सो गयी। जब वह जागी, तो उसका रंग फीका पड़ा हुआ था और हाथ–पैर ठंडे हो चुके थे। उसका तापमान 94°फै. (34.4° सें) था। शिशु की माँ ने उसे स्तनपान कराने की कोशिश की पर वह स्तनपान नहीं कर पा रही थी। अगले दिन तक वह बहुत कमज़ोर हो चुकी थी। तब डॉक्टर को बुलाया गया। उसे निमोनिया हो गया था।

कुल अंक 15

1. क्या आपको लगता है कि शिशु ठंडा पड़ा हुआ था ? *हाँ*/नहीं
   क्यों ? उसमें क्या लक्षण दिखाई दे रहे थे ? (प्रत्येक में 4 अंक = 12 अंक)
   - अ. *पैर ठंडे*
   - ब. *शरीर ठंडा*
   - क. *94° फै* (34.4° सें.) *तापमान*

2. कोई भी 4 बातें बताएँ जिनके कारण शिशु का तापमान कम हुआ होगाः प्रत्येक में 5अंक = कुल अंक20
   - अ. *सर्दियों में जन्म – कमरा अधिक ठंडा*
   - ब. *तुरंत पोंछा नहीं गया*
   - क. *कुछ समय तक लपेटा नही गया*
   - ड. *जल्दी स्तनपान नहीं कराया गया*
   - इ. *माँ के पास लिटाया नहीं गया*

3. शिशु का शरीर ठंडा न पड़े, इसके लिए क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए थीं ? कोई भी 6 बातें बताएँ। प्रत्येक में 5 अंक = कुल अंक 30
   - अ. *गर्म कमरा*
   - ब. *तुरंत पोंछना*
   - क. *माँ के शरीर की त्वचा से चिपकाकर लिटाना अथवा कपड़े पहनाना, ओढ़ाना और माँ के पास लिटाना*
   - ड. *सर पर टोपा*

इ. *स्तनपान जल्दी शुरू कराना*

फ. *माँ को यदि लगे कि शिशु के पैर ठंडे हो रहे हों, तो शीघ्रता से उसे गर्मी पहुँचाना*

ग. *थोड़ी–थोड़ी देर में स्तनपान कराना*

4. नवजात शिशुओं का सामान्य तापमान की श्रेणी क्या है ? 5 अंक

97.0° .–98.6° फै. (36.1° –37.0° सें.)

5. कोई शिशु बहुत ठंडा पड़ जाए तो उसे क्या खतरा हो सकता है ? (कोई 2 बातें बताएँ)

(2 उत्तर; प्रत्येक में 5 अंक = 10 अंक)

अ. *स्तनपान कम करना*

ब. *संक्रमण का अधिक खतरा*

क. *मृत्यु का अधिक खतरा*

6. शिशु को दुबारा गर्मी पहुँचाने के कम से कम 4 उपाय बताएँ : (प्रत्येक में 5 अंक = 20 अंक)

अ. *कमरे का तापमान बढ़ाएँ*

ब. *गीले या ठंडे कम्बल और कपड़े हटा दें।*

क. *शिशु को माँ के शरीर की त्वचा से चिपकाकर रखें और एक गर्म कपड़ा शिशु की छाती या पीठ पर रखें (इतना गर्म न हो कि शिशु जल जाए)। ठंडा होने पर कपड़ा फिर गर्म करके रखें जब तक कि शिशु के शरीर का तापमान सामान्य न हो जाए।*

ड. *कपड़े पहनाएँ, टोपी पहनाकर गर्म थैली में रखें और माँ के पास शरीर से चिपकाकर लिटाएँ।*

ठंडे पड़ रहे शिशु को कैसे गर्म रखना –
ठंडा (<97.0°फै (36.1°सें.)) या बहुत ठंडा (<95.0°फै (35.0°सें.))

- ✓ कमरे का तापमान बढ़ाएँ
- ✓ गीले/ठंडे कम्बल और कपड़े हटा दें।
- ✓ शिशु को इस प्रकार पकड़ें, जिससे कि उसकी त्वचा माँ की त्वचा से चिपकी रहे और उसकी पीठ या छाती पर एक गर्म कपड़ा रखें (इतना गर्म न हो कि शिशु की त्वचा जल जाए)। कपड़े के ठंडा होने पर उसे फिर गर्म कर दें या दूसरा गर्म कपड़ा रखें। ऐसा तब तक करें, जब तक कि शिशु के शरीर का तापमान सामान्य न हो जाए।
- ✓ कपड़े पहना दें, टोपी पहनाकर उसे गर्म थैली में रख दें और माँ के पास लिटा दें।
- ✓ शिशु का तापमान दिन में दो बार देखें और अगले दो दिनों तक तापमान देखती रहें, जिससे उसके शरीर को गर्म रखा जा सके।
- ✓ शिशु को स्तनपान कराती रहें, जिससे उसे ऊर्जा और तरल पदार्थ मिलते रहें और उसके खून में शक्कर की कमी न हो (जो हाइपोथर्मिक शिशुओं में एक आम समस्या होती है)

यदि शिशु बहुत ठंडा पड़ गया हो <95° फै.(35° सें.) तो ऊपर दिया हुआ तरीका अपनाएँ और

- ✓ शिशु को माँ के शरीर की त्वचा से चिपकाकर तब तक रखें जब तक उसका शरीर थोड़ा गर्म हो जाए। उसे कपड़े पहना दें और पहले से गर्म किए हुए बिस्तर में लिटा दें। बिस्तर को गर्म पत्थर या गर्म पानी की बोतल से गर्म किया जा सकता है। (शिशु को लिटाने से पहले इन वस्तुओं को हटा दें)

मोड्यूल 8 : तापमान नियंत्रण

सत्र 4 : गरमी के मौसम में नवजात शिशु के शरीर के तापमान का नियंत्रण तथा बुखार का उपचार

दिवस : 3
समयावधि : 1 घं. 40 मि.

प्रयोजन

आशा को जानकारी देना तथा उसमे ऐसी क्षमता विकसित करना जिससे वह समझ पाये की नवजात शिशु का शरीर अधिक गर्म तो नही है, उसे बुखार तो नही है, तथा इन स्थितियों में उसका उपचार करना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशा में निम्न योग्यताएँ आयेंगी:

1. ज्ञात करना कि नवजात शिशु का शरीर अधिक गर्म तो नही है। यदि हॉं तो उसका उपचार करना।
2. नवजात शिशु के बुखार का उपचार करना तथा पॅरासिटामॉल की सही खुराक तय करना।
3. नवजात शिशु में बुखार के साथ सेप्सिस के लक्षण पहचानने का महत्व बताना।

सामग्री

- पॅरासिटामॉल की गोलियॉं
- गोलियाँ पीसने के लिए साफ खरल या पत्थर
- खुराक बनाने के लिए चाकू
- पुड़ियां बनाने के लिए कागज
- अध्ययन प्रपत्र 1: खुराक वाला चार्ट

तैयारी

- पॅरासिटामॉल की खुराक बनाने के अभ्यास के लिए उपर्युक्त सभी सामान के चार सेट तैयार रखें।

प्रशिक्षण विधि

कहानी/ चर्चा (20 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव:

1. सत्र की शुरूआत कहानी से करें:

   रमशीला ने अप्रैल के अंत में, जब मौसम बहुत गर्म था, एक शिशु को जन्म दिया। गर्भावस्था के दौरान जब आशा रमशीला को देखने आयी तो उसने रमशीला को कई चित्र दिखाए और बताया कि नवजात शिशु को गर्म रखने के लिए उसे कपड़े में लपेटना तथा ढकना बहुत ज़रूरी हैं क्योंकि उसे बहुत जल्दी ठंड लग जाती है और ठंड से वह बीमार पड़ सकता है। रमशीला अपने बच्चे से बहुत प्यार करती थी तथा एक कुशल मॉं बनना चाहती थी। वह अपने शिशु को बीमार नही होने देना चाहती थी इस लिए उसने उसे कंबल में लपेट दिया और टोपा पहना दिया, यद्यपि घर में भयंकर गर्मी थी। रमशीला को स्वयं

बहुत गर्मी लग रही थी तथा वह थकान भी महसूस कर रही थी, परन्तु उसने आशा के निर्देशों का पूरी तरह पालन किया। शिशु बहुत सोया और दूध पीने के लिए भी नही उठा।

दो दिन के बाद आशा फिर घर पर आयी। वह घर में घुसी तो उसे लगा कि अंदर बहुत गर्मी है। उसने शिशु को छू कर देखा और पाया कि उसका शरीर बहुत गर्म है। उसने उसका तापमान मापा तो 100⁰फै. (37.8⁰ सें) पाया। वह सोचने लगी कि रमशीला ने इतनी गर्मी में उसे टोपा क्यों पहना रखा है। उसका शरीर इसलिए गर्म तो नही कि उसने ढेरों कपड़े पहन रखे हैं, या क्या उसे सचमुच में बुखार है?

2. अब प्रशिक्षणार्थिओं से पूछें की ऐसी स्थिति में उन्हें क्या करना चाहिए? उनके उत्तर सुनें तथा सही बताने पर उनकी प्रशंसा करें।

   गर्मी के मौसम में शिशु के शरीर का तापमान यदि बढ़ा हो तो निम्न तरीके से पहले ज्ञात करें कि क्या शिशु ने बहुत अधिक कपड़े तो नही पहन रखे या फिर उसे वास्तव में बुखार है:

   – शिशु के कपड़े और टोपा उतार दें।

   – कमरे में हवा आने दें जिससे शिशु का शरीर ठंडा होगा

   – माँ से स्तनपान कराने को कहें।

   – यदि कमरे में आग जला रखी है तो उसे बुझा दें ।

   – 30 मि. प्रतीक्षा करने के बाद फिर शिशु का तापमान लें

   यदि तापमान सामान्य हो जाए तो बताएँ कि गर्मी के मौसम में शिशु को बहुत अधिक कपड़े पहनाकर नहीं रखना चाहिए।

   निर्देशों को मानने के लिए रमशीला की प्रशंसा करें, लेकिन साथ ही उसे यह भी बताएँ कि गर्मी के मौसम में शिशु को हल्के तथा ढिले सूती कपड़े पहनाना चाहिएँ। यदि बड़े लोगों को गर्मी के मौसम में गर्मी लगती है तो शिशु को भी अवश्य लगती होगी।

   यदि उपर्युक्त निर्देशों का पालन करने के बाद भी शिशु का शरीर गर्म बना रहे तो बुखार के लिए उपचार करें।

3. प्रशिक्षणार्थियों से पूछें की इतने गर्म मौसम में भी रमशीला ने अपने शिशु को क्यों पहना ओढ़ा कर रखा हुआ था ? उनके उत्तर सुनें तथा चर्चा करें (उत्तरः रमशीला आशा के निर्देशों का पालन कर रही थी। यह एक अच्छी बात है पर आशा द्वारा माँ को अच्छी तरह समझाया जाना चाहिए था कि इतनी गर्मी में क्या माँ को स्वयं गर्मी नही लगती? इसलिए अत्यधिक गर्मी के दिनों में शिशु को हल्के–फुल्के कपड़े पहनाने चाहिएँ जिससे उसका शरीर अधिक गर्म ना हो जाए)।

प्रस्तुति (10 मि.) नवजात शिशु में बुखार की पहचान तथा उपचार

प्रशिक्षकों हेतु सुझावः

1. प्रशिक्षणार्थियों से नवजात शिशु के शरीर का तापमान मापने वाले सत्र को याद करने को कहें। नवजात शिशु में 'बुखार' किसे कहते हैं (उत्तरः 99⁰ फै. या 37.2⁰ सें. तथा अधिक)
2. बतायें की यदि नवजात शिशु के शरीर का तापमान बढ़ा हुआ है तो आशा यह तय करें कि ऐसा बहुत अधिक कपड़े पहनने से तो नही हो रहा है या फिर उसे वास्तव में बुखार है। यदि उपर्युक्त कदम उठाने (कपड़े उतारने, कमरे को हवादार करने, शिशु को स्तनपान कराने) पर भी शिशु के शरीर का तापमान 99⁰ फै. या 37.2⁰ सें. से अधिक बना रहे तो उसका बुखार के लिए उपचार करें।

3. बतायें की बुखार कभी कभी सेप्सिस के कारण भी हो जाता है। अतः यदि शिशु को बुखार है तो आशा सेप्सिस के लक्षणों की भी जॉच करे। शिशु को शुरू में केवल बुखार हो सकता है, बाद में सेप्सिस के लक्षण प्रकट होते हैं। अतः यदि उसे बुखार हो तो आशा प्रतिदिन उसके घर जाकर सेप्सिस के लक्षण की जॉच करे।
4. नवजात शिशु तथा छोटे बच्चों को बुखार के लिए पॅरासिटामॉल दी जाती है। जन्म से छः माह तक के शिशु को 1/8 गोली की खुराक देते हैं।
5. नीचे दिये हुए विषय–वस्तु बाक्स के अनुसार बताएँः

विषय–वस्तु

खुराक वाला चार्ट

पॅरासिटामॉल

आयु	खुराक
जन्म से छः माह तक	1/8 गोली दिन में तीन बार

ध्यान देंः

- ✓ 99⁰ फै. या 37.2⁰ सें. से अधिक तापमान होने पर दवा दी जा सकती है।
- ✓ पॅरासिटामॉल दिन में तीन बार दी जाती है।
- ✓ मॉ शिशु को कई बार स्तनपान करायें (दो–दो घंटो में)। ध्यान रहें कि मॉ को बताना है कि अन्य कोई भी तरल पदार्थ न दें।
- ✓ नवजात शिशु को बुखार होने पर आशा सेप्सिस की भी जॉच करें (यह आगे मोड्यूल में सिखाया जायेगा)। यदि सेप्सिस न हो तो केवल बुखार का उपचार पॅरासिटामॉल से करें (मॉ को शिशु के लिए दो दिन की दवा दें) तथा स्तनपान कराते रहने की सलाह मॉ को दें।
- ✓ नवजात शिशु की जॉच के लिए उसके घर अगले दिन फिर जायें। सेप्सिस की भी जॉच करें। यदि सेप्सिस हो तो उसका भी उपचार करें। यदि सेप्सिस न हो और शिशु को तब भी बुखार बना रहे तो अगले दिन के लिए भी मॉ को उसके लिए पॅरासिटामॉल की गोली दे दें।
- ✓ यदि तीन दिन तक बुखार ठीक न हो तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल भेज दें।

प्रदर्शन (20 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझावः

1. प्रशिक्षणार्थियों को एक गोले में बिठाएँ ताकी सभी ठीक से देख सके। संभव हो तो दो समूह बना लें और प्रत्येक समूह में एक प्रशिक्षक प्रदर्शन करें।
2. खुराक वाले चार्ट की समीक्षा करें। (ऊपर दिया हुआ विषय–वस्तु बाक्स देखें)
3. बतायें की नवजात शिशुओं तथा बच्चों के लिये पॅरासिटामॉल की गोली का विभाजन कर उचित खुराक तैयार की जानी चाहिए क्योंकि उन्हें एक गोली से कम दवा दी जाती है।
4. खुराक समझाने के लिए प्रदर्शनः बतायें की आप एक माह के शिशु के लिए खुराक बना रही हैं जिसे

101.5° फै. (38.6° सें.) बुखार है। पूछें, कि खुराक कितनी होगी ?(उत्तरः पॅरासिटामॉल कि 1/8 गोली)
प्रशिणार्थियों से निम्न स्थिति में खुराक बताने को कहें:

- 3 सप्ताह का शिशु जिसे 99.9° फै. (37.7° सें.) बुखार है (उत्तरः पॅरासिटामॉल की 1/8 गोली)
- 6 सप्ताह का शिशु जिसे 102° फै. (38.9° सें.) बुखार है (उत्तरः पॅरासिटामॉल की 1/8 गोली)
- 2 सप्ताह का शिशु जिसे 98.8° फै. (37.1° सें.) बुखार है (उत्तरः कोई दवा नही देनी है– सामान्य तापमान है)

5. नीचे दिये हुए बिंदुओं के अनुसार प्रदर्शन करें:
   1) खुराक तय करें
   2) हाथ धोऍं
   3) एक गोली ले तथा साफ सतह पर रखकर साफ पत्थर या खरल से उसे पीसे।
   4) पीसी गोली के विभाजन के लिए चाकू का प्रयोग करें।
      पीसी गोली के दो भाग करने से आधी गोली का खुराक बन जाता है। चार भाग करने से 1/4 गोली का खुराक बन जाता है।
   5) 1/4 खुराक का दो भागों में विभाजन करने से 1/8 गोली की खुराक बनती है।
   6) 1/8 गोली के इस खुराक को एक कागज पर रखकर उसकी पुड़िया बना ले तथा उसपर दवाई का नाम तथा खुराक लिख दें।
   7) भूमिका नाटक के माध्यम से मॉं को समझायें (आशा मॉं की भूमिका निभाए)।
      - यह दवा आपके शिशु के बुखार के लिए है।
      - एक पुड़िया की दवा को मॉं के एक चम्मच दूध में मिलाऍं। मिल जाने पर शिशु को पिला दें।
      - यदि बुखार बना रहे तो दवा दिन में तीन बार, तीन दिन तक दें। मै कल फिर आउंगी और शिशु की जॉंच करूंगी।
      - यदि बुखार न उतरे तो मुझे बुलाएँ, या स्वास्थ्य केंद्र अथवा अस्पताल ले जाएँ
      - क्या आप मुझे बतायेंगी कि शिशु को दवा कैसे दी जानी है? दिन में कितनी बार दी जानी है? (यदि मॉं सब कुछ ठीक से बताये तो उसकी प्रशंसा करें, यदि न बता पाये तो फिर से समझाएँ। सुनिश्चित करें कि आपके जाने से पहले उसे आपकी बात ठीक से समझ में आ गयी है)।
      - क्या आपके कोई प्रश्न है?
6. इसके बाद उपर दिए गए कदमो के अनुसार गोली की 1/8 तथा 1/4 खुराक बनाने का प्रदर्शन करें।

प्रशिक्षणार्थियों व्दारा अभ्यास (30 मि.)

प्रशिक्षकों हेतु सुझाव

1. सभी प्रशिक्षणार्थियों को चार समूहों में बांट दे (प्रत्येक समूह मे चार पॉंच सदस्य हों)।
2. प्रत्येक समूह को आवश्यक सामग्री दें: गोलियॉं, साफ खरल या पत्थर, कागज, चाकू।
3. प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी को, गोली को पीसकर 1/2, 1/4, 1/8 दवा की खुराक बनाने का अभ्यास करायें। अन्य प्रशिक्षणार्थी देखती रहें और विभाजीत खुराक में दवा की मात्रा समान है या नहीं देखती रहें।
4. प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी समूह में एक भूमिका नाटक खेलें। इसमें वह दर्शायें कि आशा मॉं को दवा देने के

संबंध में कैसे समझायेगी। अन्य प्रशिक्षणार्थी देखती रहें तथा बतायें कि उसने कैसे समझाया, सभी आवश्यक जानकारी दी या नही, एवं माँ से समझी गयी जानकारी दोहराने को कहा या नही।

5. कमरे में घूमकर देखती रहें तथा आवश्यकता हो तो मदद करें। प्रशिक्षक अभ्यास को देखें तथा आशा की कठिनाईयों की सूची तैयार करें। किन बातों पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है उसे भी लिख लें।

सारांश (20 मि.)

- प्रशिक्षणार्थियों से पूछें कि यदि गर्मी के मौसम में शिशु बहुत अधिक कपड़े पहने–ओढ़े है तो वह क्या करेगी? *(उत्तर– कपड़े उतार दे, कमरे में हवा आने दे, स्तनपान कराये, 30 मि. के बाद तापमान ले। यदि बुखार उतर जाये तो माँ को बतायें कि गर्मी के मौसम में शिशु को बहुत अधिक कपड़े पहनाना ओढ़ाना नही चाहिए)*।
- प्रशिणार्थियों से पूछें कि नवजात शिशु में बुखार का उपचार करने के लिए कौन सी दवा तथा कितनी खुराक दी जाती है (उत्तरः पॅरासिटामॉल, 1/8 गोली दिन में तीन बार)
- दो प्रशिक्षणार्थियों से एक भूमिका नाटक खेलने को कहें जिसमें एक माँ अपने शिशु (6 सप्ताह का) को लेकर आशा के पास आती है जिसे 100^0फै (37.8^0सें.) बुखार है।
- भूमिका नाटक पर चर्चा करें। दवा के बारे में समझायें कि कितनी देनी है, कितनी बार देनी है तथा खुराक कैसे बनानी है और माँ को कैसे समझाना है।
- यदि कुछ रह गया हो तो वह भी समझा दें।
- आशा की उसके अच्छे कार्य के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन (कक्षा में)

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
ज्ञात करना कि नवजात शिशु का शरीर अधिक गर्म तो नही है। यदि हॉं तो उसका उपचार करना।	प्रश्नोत्तर भूमिका नाटक देखना	–
नवजात शिशु के बुखार का उपचार करना तथा पॅरासिटामॉल की सही खुराक तैयार करना।	प्रश्नोत्तर प्रदर्शन देखना : सही खुराक बनाना	आशाओं के अभ्यास को देखकर प्रशिक्षक व्दारा तैयार की गई कठिनाईयों की तथा किन बातों पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है इसकी सूची।
नवजात शिशु में बुखार के साथ सेप्सिस के लक्षण पहचानने का महत्व बताना।	प्रश्नोत्तर	–

यदि शिशु के शरीर का तापमान 99⁰ फै. या 37.2⁰ सें. से अधिक है तो शिशु को बुखार है

गर्मी के मौसम में शिशु के शरीर का तापमान यदि बढ़ा हो तो निम्न तरीके से पहले ज्ञात करें कि क्या शिशु ने बहुत अधिक कपड़े तो नही पहन रखे या फिर उसे वास्तव में बुखार है:

- शिशु के कपड़े और टोपा उतार दें।
- कमरे में हवा आने दें जिससे शिशु का शरीर ठंडा होगा
- माँ से स्तनपान कराने को कहें।
- यदि कमरे में आग जला रखी है तो उसे बुझा दें ।
- 30 मि. प्रतीक्षा करने के बाद फिर शिशु का तापमान लें

यदि तापमान सामान्य हो जाए तो बताएँ कि गर्मी के मौसम में शिशु को बहुत अधिक कपड़े पहनाकर नहीं रखना चाहिए।

यदि उपर्युक्त निर्देशों का पालन करने के बाद भी शिशु का शरीर गर्म बना रहे तो बुखार के लिए उपचार करें।

खुराक वाला चार्ट

पॅरासिटामॉल

आयु	खुराक
जन्म से छः माह तक	1/8 गोली दिन में तीन बार

ध्यान दें:

- ✓ 99⁰ फै. या 37.2⁰ सें. से अधिक तापमान होने पर दवा दी जा सकती है।
- ✓ पॅरासिटामॉल दिन में तीन बार दी जाती है।
- ✓ माँ शिशु को कई बार स्तनपान करायें (दो–दो घंटो में)। ध्यान रहें कि माँ को बताना है कि अन्य कोई भी तरल पदार्थ न दें।
- ✓ नवजात शिशु को बुखार होने पर आशा सेप्सिस की भी जाँच करें (यह आगे मोड्यूल में सिखाया जायेगा)। यदि सेप्सिस न हो तो केवल बुखार का उपचार पॅरासिटामॉल से करें (माँ को शिशु के लिए दो दिन की दवा दें) तथा स्तनपान कराते रहने की सलाह माँ को दें।
- ✓ नवजात शिशु की जाँच के लिए उसके घर अगले दिन फिर जायें। सेप्सिस की भी जाँच करें। यदि सेप्सिस हो तो उसका भी उपचार करें। यदि सेप्सिस न हो और शिशु को तब भी बुखार बना रहे तो अगले दिन के लिए भी माँ को उसके लिए पॅरासिटामॉल की गोली दे दें।
- ✓ यदि तीन दिन तक बुखार ठीक न हो तो प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल भेज दें।

सही खुराक तैयार करने की विधि

1) खुराक तय करना (1 साल से छोटे शिशुओं के लिए 1/8 गोली की खुराक)
2) हाथ धोना
3) एक गोली लेना तथा साफ सतह पर रखकर साफ पत्थर या खरल से उसे पीसना।
4) पीसी गोली के विभाजन के लिए चाकू का प्रयोग करें।

   पीसी गोली के दो भाग करने से आधी गोली की खुराक बन जाती है। चार भाग करने से 1/4 गोली की खुराक बन जाती है।
5) 1/4 खुराक का दो भागों में विभाजन करने से 1/8 गोली की खुराक बनती है।
6) 1/8 गोली के इस खुराक को एक कागज पर रखकर उसकी पुड़िया बना ले तथा उसपर नाम लिख दें।

प्रशिक्षण कार्यशाला 3 : सारांश तथा गाँव में कार्य करने की योजना बनाना

दिवस : 5

समयावधि : 1 घं. 15 मि.

प्रयोजन

इस प्रशिक्षण कार्यशाला के दौरान (प्रशिक्षण कार्यशाला 3, मोड्यूल 7, 8, 9) सीखे गए कार्य की समीक्षा करना और आने वाले महीने में समुदाय में किए जाने वाले कार्य की योजना बनाना।

उद्देश्य

सत्र के अंत में आशाओं में निम्न योग्यता आएँगी –

1. बताना कि प्रशिक्षण की समाप्ति पर वह समुदाय में कौनसा कार्य करेगी।

सामग्री

- स्तनपान संबंधी समस्या : उपचार वाला फॉर्म
- हायपोथर्मिया उपचार फॉर्म
- कार्यपुस्तिका ।

तैयारी

- पूरक फॉर्मो तथा कार्यपुस्तिका । की पर्याप्त प्रतियाँ तैयार रखें ताकि हर आशा अपने साथ फॉर्म ले जा सके।

प्रशिक्षण विधि

<u>प्रश्न एवँ उत्तर/चर्चा</u> (1 घं.)

प्रशिक्षण हेतु सुझाव :

1. आशाओं से पूछें कि जो कार्य वे समुदाय में कर रही हैं, उसके बारे में बताएँ (घरों के दौरे पर जाना, सभी गर्भधारण योग्य महिलाओं का पंजीकरण, गर्भवती महिलाओं की सूची बनाना, गर्भवती महिलाओं के पास जाँच के लिये जाना, प्रसव देखना, प्रसव फॉर्म भरना, नवजात शिशु को 30 से. और 5 मि. पर देखना, शिशु की पहली जाँच करना, शिशु की पहली जाँच फॉर्म भरना, प्रसव के पश्चात् घरों का दौरा करना और घरों का दौरा फॉर्म भरना, बातचीत की सफल विधि का प्रयोग करना और माताओं को स्वास्थ्य शिक्षा परामर्श देना)
2. आशाओं से पूछें कि इस प्रशिक्षण के दौरान उन्होंने क्या–क्या सीखा (स्तनपान, हायपोथर्मिया से बचाव तथा उपचार, शिशु को अधिक गर्म होने से बचाना, 2 माह से 5 साल तक के बच्चों की बीमारीयों का आंकलन करना। खाँसी, साँस लेने में कठिनाई, दस्त, पेचिश, बुखार, कुपोषण, एनीमिया आदि। तुरंत आवश्यक टीकाकरण के लिये आंकलन करना)।
3. अगर कुछ छूट गया हो, तो उसे जोड़ें।
4. बताएँ कि आशा जो कार्य कर रही है, उसके अतिरिक्त उन्हें स्तनपान की समस्या का उपचार शुरू करना, माताओं को प्रभावकारी स्तनपान कराना तथा स्तनपान संबंधी समस्याओं के लिए परामर्श देना, भी शामिल है। आशा नवजात शिशुओं की जन्मतेही देखभाल करेगी और उन्हे गर्म रखने मे मदद

करेगी। वे माताओं को शिशु को गर्मी से बचाने तथा देखभाल के बारे मे बताएगी और शिशु को गर्म होने से बचाएगी। इन सभी बिंदुओं पर चर्चा करें। अब वे 2 माह से 5 साल तक के बच्चों की देखभाल करना भी आरंभ करेगी। इस कार्यशाला में उन्होंने बीमार बच्चे का आंकलन तथा वर्गीकरण सीखा है अतः वे उतना काम शुरू करेंगी। यदि माँ अपने बीमार बच्चे को आशा के पास लाती है या आशा को बीमार बच्चे के घर पर बुलाया जाता है तो आशा बच्चे को देखें, रिकार्डींग फॉर्म भरें और बच्चे के बीमारी का वर्गीकरण करें। आशाओं ने अभी बच्चे का उपचार करना सीखा नहीं हैं अतः बच्चे को अस्पताल या प्राथमिक आरोग्य केंद्र ले जाने की सलाह आशा माँ को दें।

5. बताएँ कि प्रत्येक आशा अपने साथ पूरक फॉर्म की पुस्तिका ले जायेगी। पुस्तिका में स्तनपान संबंधी समस्याओं का उपचार तथा हायपोथर्मिया उपचार के खाली फॉर्म हैं। गांव मे कार्य करते समय जब भी उसे स्तनपान संबंधी समस्या या हायपोथर्मिया की समस्या दिखाई दे तो आशा उसका उपचार करें और फॉर्म भरें। (पुस्तिका में और भी फॉर्म हैं। उन फॉर्मो का प्रयोग कब और कैसे करना है यह अगली प्रशिक्षण कार्यशाला में बताया जाएगा)। प्रत्येक आशा अपने साथ रिकार्डींग फॉर्म कि कार्यपुस्तिका 1 भी रखें। इन फॉर्मो कि कार्यपुस्तिका 1 का प्रयोग बीमार बच्चों के लिए करना है।
6. प्रत्येक आशा को गर्म थैली और कम्बल दें आशा इनका शिशुओं को गर्म रखने में प्रयोग करें।
7. इस अवधि में प्रशिक्षक आशा के पास जाएंगे – उनकी सहायता करेंगे और उनके कार्य का मूल्यांकन करेंगे।

सारांश (10 मि.)

- प्रत्येक प्रशिक्षणार्थी से पूछें कि समुदाय में जो कार्य उसे करने हैं वह कैसे सुनियोजित करेगी।
- कुछ गलतियाँ हो तो सुधारें और महत्वपूर्ण जानकारी दोहराएँ।
- आशा की उनके अच्छे काम के लिए प्रशंसा करें।

सत्र का मूल्यांकन : (5 मि.)

उद्देश्य	आंकलन विधि	परिणाम
बताना कि इस प्रशिक्षण अवधि की समाप्ति पर वह समुदाय में क्या कार्य करेगी	प्रश्न–उत्तर	–