आशा द्वारा नवजात शिशु तथा माता को घरेलू प्रसवोत्तर देखभाल प्रदान करने संबंधी प्रशिक्षण मॉड्यूल

प्रशिक्षक का मेनुअल

NATIONAL NEONATOLOGY FORUM

आरोग्यम् सुखसम्पदा

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान
ALL INDIA INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

NIPI

आशा द्वारा

नवजात शिशु तथा माता को घरेलू देखभाल प्रदान करने संबंधी

प्रशिक्षण मॉड्यूल

प्रशिक्षक का मेनुअल

इस संसाधन सामग्री का विकास एवं प्रकाशन

राष्ट्रीय शिशु स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र

(राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान की एक इकाई)

के योगदान तथा

नार्वे इन्डिया पार्टनरशिप इनीशिएटिव (निपी)

के सहयोग से हुआ है

प्रस्तावना

विश्व में प्रतिवर्ष होने वाली करीब 40 लाख नवजात शिशुओं की मृत्यु में से करीब 10 लाख भारत में होती हैं, साथ ही यहॉ नवजात शिशुओं की मृत्यु दर में कमी लगभग स्थिर हो गई है। भारत में मातृ मृत्यु दर भी अन्य देशों के मुकाबले अधिक है, तथा विश्व में होने वाली कुल मातृ मृत्यु का करीब 22 प्रतिशत है। इस विपदा को रोकने के लिए तथा सहस्त्राब्दी विकास के लक्ष्यों ;डक्ळेद्ध को पूरा करने के लिए भारत को नवजात शिशु मृत्यु एवं मातृ मृत्यु में तुरन्त कमीं लाने पर ध्यान देना होगा। 250 लाख नवजात शिशुओं तथा 270 लाख गर्भवती महिलाओं को सेवाएं प्रदान करना एक बड़ी चुनौती है। राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (एन.आर.एच.एम) तथा उसके तहत नियुक्त करीब 5 लाख आशा कार्यकर्ताओं, जोकि एन.आर.एच.एम. की एक मुख्य अंग है, के कारण अब यह सम्भव हो गया है। अधिकांश राज्यों में अभी तक आशा के लिए घरेलू देखभाल संबंधी कोई प्रशिक्षण कार्यक्रम नहीं हुआ है, हालांकि उसके द्वारा नवजात शिशुओं तथा माताओं को दी जाने वाली सेवाओं की प्रभावशीलता काफी हद तक उसे प्राप्त प्रशिक्षण की गुणवत्ता तथा मार्गदर्शन पर ही निर्भर करेगी।

गर्भवती माताओं तथा रोगग्रस्त नवजात शिशुओं को दी जाने वाली सेवाओं में सुधार हेतु आर.सी.एच कार्यक्रम के अन्तर्गत एन.आर.एच.एम ने अनेक नई योजनाएं प्रारम्भ की हैं जैसे जे.एस.वाई, एस.वी.ए प्रशिक्षण, एन.एस.एस.के तथा एस.एन.सी.यू। जैसा की स्पष्ट प्रतीत होता है, अभी तक घरेलू देखभाल की अपेक्षा संस्थागत देखभाल पर अधिक बल दिया गया है। सेवाओं के सांतत्य की इस महत्वपूर्ण कमी को दूर करने के लिए माताओं तथा नवजात शिशुओं के लिए घरेलू प्रसवोत्तर देखभाल का एक कार्यक्रम प्रारम्भ किया गया है। घरेलू प्रसवोत्तर देखभाल के इस मॉडल में कई सेवाओं का समावेश किया गया है जोकि अलग–अलग समय पर गर्भावस्था के दौरान, प्रसव के समय तथा प्रसव के बाद समुदाय स्तर पर दी जाएंगी। इसके साथ ही जटिलताओं की समय पर पहचान तथा रेफरल के माध्यम से घरेलू देखभाल को संस्थागत देखभाल से भी जोड़ा गया है।

घरेलू प्रसवोत्तर देखभाल के संबंध में आशा की क्षमताओं का विकास करने हेतु, एक प्रशिक्षण मॉड्यूल तैयार किया गया है जिसका लक्ष्य पांच दिन के प्रशिक्षण कार्यक्रम के माध्यम से आशा में बीमारियों, माता व शिशुओं में खतरे के लक्षणों की पहचान, रेफरल, जन्म में अंतराल रखने तथा टीकाकरण हेतु माता व परिवार को परामर्श आदि के अतिरिक्त जन्म की तैयारी, नवजात शिशु की देखभाल, स्तनपान में सहायता करना, नवजात शिशुओं संबंधी सामान्य मुद्दों के संबंध में दक्षताओं का विकास करना है।

इस प्रशिक्षण मॉड्यूल का विकास अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली के नियोनेटोलोजी विभाग की एक टीम के नेतृत्व में किया गया है। इस प्रकिया में नेशनल नियोनेटोलोजी फोरम तथा इनक्लेन के तकनीकी विशेषज्ञों का महत्वपूर्ण योगदान रहा है तथा राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान एवं नार्वे इन्डिया पार्टनरशिप इनीशिएटिव (निपी) के सहयोग से इसे तैयार किया गया है।

इस मॉड्यूल को बेहतर तथा आवश्यकताओं के अनुरूप बनाने के लिए निपी के चार जिलों की आशाओं से 'त्वरित प्रशिक्षण की आवश्यकताओं के आंकलन' के रुप में फीडबैक लिया गया था। सत्रों की विधियों तथा अनुक्रम को सुदृढ़ करने हेतु प्रशिक्षण का प्रायोगिक परीक्षण भी किया गया था। यह प्रशिक्षण मूल रुप से सहभागी प्रशिक्षण विधियों, प्रदर्शन, चर्चा, रोलप्ले, चित्रों, वीडियो तथा अभ्यास पर आधारित है।

यह मॉड्यूल नवजात शिशु की देखभाल तथा प्रसवोत्तर मातृत्व सेवाओं के वर्तमान में उपलब्ध मॉड्यूलों तथा कार्यक्रमों से संदर्भित है, जैसे नवजात शिशु एवं बाल रोगों के समग्र प्रबंधन (आई.एम.एन.सी.आई) तथा जन्म के समय कुशल देखभाल।

एंसी आशा की जाती है कि यह मॉड्यूल आशा की क्षमताओं का विकास करने हेतु महत्वपूर्ण संसाधन साबित होगा तथा उसे नवजात शिशुओं एवं माताओं में होने वाली मृत्यु को कम करने हेतु कार्य करने में सक्षम बनाएगा।

प्रो0 विनोद पाल
एम.डी, पी.एच.डी, एफ.आई.ए.पी,
एफ.ए.एम.एस
प्रोफेसर एवं अध्यक्ष
शिशु रोग विभाग
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान
नई दिल्ली, भारत

डा0 नीलम क्लेर
अध्यक्ष
नेशनल नियोनेटोलोजी फोरम
नई दिल्ली, भारत

प्रो0 देवकी नन्दन
निदेशक
राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान
नई दिल्ली, भारत

भूमिका

भारत में शिशु स्वास्थ्य की दिशा में काफी सुधार हुआ है, पांच वर्ष के कम के आयुवर्ग में मृत्युदर, जोकि 1990 में प्रति 1000 जीवित जन्मों पर 117 थी, वह घट कर 74 हो गई है। यह कमी नवजात काल के बाद तथा 1 से 4 वर्ष के आयुवर्ग, दोनों में देखी गई है। शिशुओं तथा 5 वर्ष के कम के आयुवर्ग के बच्चों की मृत्युदर के अनुपात में जो अन्तर है वह मुख्य रुप से नवजात काल में होने वाली मृत्युओं के कारण है, जोकि स्थिर बनी हुई है। संभवतः, जीवित रहने के लिए जो सबसे खतरनाक समय है, वह हैं जीवन के पहले चार सप्ताह।

प्रसव के बाद नवजात शिशु तथा माता की घरेलू देखभाल को ''सतत् देखभाल'' की अवधारणा के आधार पर प्रदान की जाने वाली सेवाओं की श्रृंखला की एक कमजोर कड़ी तथा महत्वपूर्ण गतिविधि माना गया है। राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत नवजात एवं बाल स्वास्थ्य में आशा की अधिक वृहत् भूमिका पर बल दिया गया है, जिसके लिए उन्हें प्रशिक्षण एवं सहयोग प्रदान किया जाना आवश्यक है। कमजोर कड़ी को मजबूत करने के लिए यह आवश्यक है कि नवजात एवं माता को घरेलू देखभाल के पैकेज प्रदान करने हेतु इन कार्यकर्ताओं में दक्षताओं एवं सक्षमताओं का विकास किया जाए। भारत सरकार, उसकी तकनीकी संस्थाएं तथा राज्य सरकारें भी माताओं तथा नवजात शिशुओं की सतत् देखभाल के संबंध में निवेश करने के लिए इच्छुक एवं प्रतिबद्ध हैं। निपी केन्द्रित राज्यों ने अपनी राज्य समन्वय समितियों, जिनके अध्यक्ष संबंधित प्रमुख स्वास्थ्य सचिव हैं, के माध्यम से आशा द्वारा प्रदान की जाने वाली घरेलू प्रसवोत्तर देखभाल को नवजात शिशु के लिए सतत् देखभाल के पहले चरण के रुप में मान्यता दे दी है। इसके बाद भारत सरकार के स्वास्थ्य सचिव की अध्यक्षता में छठी संयुक्त संचालन समिति (जॉइन्ट स्टीयरिंग कमेटी) द्वारा अनुमति प्रदान की गई है।

घरेलू प्रसवोत्तर देखभाल के पैकेज के श्रेष्ठतम परिणाम प्राप्त करने हेतु राज्य स्वास्थ्य समितियों ने निपी की सहायता से कुछ गतिविधियॉ सम्मिलित की हैं, जैसेः

- प्रशिक्षण सत्रों की मॉनीटरिंग।
- सभी घरेलू सम्पर्क हो जाने, सभी आवश्यक कार्य हो जाने, तथा प्रसवोत्तर कार्ड भर दिए जाने पर आशा को प्रोत्साहन–राशि का भुगतान।
- रेफरल संबंधी निर्णयों में होने वाली देरी से बचने के लिए आशा के पास रेफरल हेतु राशि का प्रावधान।
- आशा हेतु एक निश्चित अवधि तक (6 माह से 1 वर्ष तक) बाहरी संस्था के माध्यम से प्रशिक्षण–पश्चात् सुपरवीजन। इससे आशा के लिए सभी प्रक्रियाएं सुस्थापित करने में सहायता मिलेगी जिससे उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा तथा वे अधिक प्रभावी तरीके से कार्य कर सकेंगी।
- बिहार में प्रायोगिक तौर पर आशाओं को मोबाइल का भुगतान।

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के शिशु रोग विभाग के नेतृत्व में तथा नेशनल नियोनेटोलोजी फोरम, इन्क्लेन तथा राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान के अथक सहयोग से आशा के लिए घरेलू प्रसवोत्तर सेवाओं संबंधी यह मेनुअल विकसित किया गया तथा परखा गया। यह मेनुअल देश में

प्रचलित विभिन्न संस्करणों जैसे आई.एम.एन.सी.आई, एस.बी.ए प्रशिक्षण, नवजात शिशु की देखभाल के डब्ल्यू.एच.ओ. व यूनिसेफ के पैकेज आदि पर आधारित है। इसका उद्देश्य एक एंसा प्रशिक्षण तैयार करना है जो तकनीकी रुप से सुदृढ़ हो, तथा जिसे राज्यों द्वारा पूरी गुणवत्ता के साथ क्रियान्वित किया जाना सम्भव हो। हम उन सभी सहभागियों के अमूल्य योगदान तथा सहयोग के लिए आभारी हैं जिनके कारण इस प्रशिक्षण पैकेज का विकास सम्भव हो पाया है।

हमें आशा है कि यह घरेलू प्रसवोत्तर सेवाओं का मेनुअल आशााओं की दक्षताओं में विकास के लिए एक महत्वपूर्ण माध्यम साबित होगा तथा एन.आर.एच.एम. में इसे अपनाया जा सकेगा।

पी.के. होता	**थोमस एन. आल्म**	**के. पप्पू**
निदेशक एमेरिटस	उपनिदेशक	राष्ट्रीय समन्वयक

विषय–सूची

मॉड्यूल में प्रयोग किए गए संकेत–चित्र XI

प्रशिक्षक मेनुअल का परिचय 3

प्रशिक्षण की समय–सूची 7

दिवस 1 11

1– परिचय एवं घरेलू सम्पर्क के अनुभवों का आदान प्रदान 13

2– फ्लिपचार्ट का प्रयोग करते हुए जन्म की तैयारी तथा परिवार को परामर्श 15

3– प्रसव के दौरान तथा प्रसव के तुरन्त बाद माता तथा नवजात शिशु की देखभाल 23

4– माता तथा परिवार के साथ सम्प्रेषण करना (भाग–1) 31

5– स्तनपान में सहायता करना 43

6– पहले क्षेत्र भ्रमण के बारे में चर्चा 53

दिवस 2 57

7– क्षेत्र भ्रमण 59

8– नवजात शिशु की जॉच एवं देखभाल तथा खतरे के लक्षणों की पहचान 61

9– प्रसव के बाद माता की देखभाल 81

10– दूसरे क्षेत्र भ्रमण के बारे में चर्चा 91

दिवस 3 93

11– क्षेत्र भ्रमण–2 95

12– कम वजन वाले बच्चों की देखभाल 97

13– स्तनपान की समस्याएं एवं उनका प्रबंधन 111

दिवस 4 125

14– वार्ड का दौरा 127

15– आशाओं को प्रसवोत्तर देखभाल के लिए प्रेरित करना 129

16– प्रशिक्षण की अवधि – 6 दिन 131

दिवस 5 133

17– आशा द्वारा घरेलू सम्पर्क के दौरान किए जाने वाले कार्य तथा रेकार्ड रखना व सुपरवीजन.....135

18– नवजात शिशुओं संबंधी महत्वपूर्ण मुद्दे तथा बीमार बच्चे व माता का रेफरल 143

19– टीकाकरण व परिवार नियोजन 149

प्रशिक्षण का समापन 153

संलग्न 1– प्रशिक्षण पूर्व/पश्चात् मूल्यांकन की प्रश्नावली 155

संलग्न 2– प्रसवोत्तर देखभाल कार्ड तथा रेफरल कार्ड 161

संलग्न 3– चित्र 171

मॉड्यूल में प्रयोग किए गए संकेत–चित्र

वीडियो

चित्र

समूह चर्चा

रोलप्ले

केस अध्ययन

कहानी

सारांश

प्रशिक्षक का मेनुअल

प्रशिक्षक के मेनुअल में निम्नलिखित सम्मिलित हैं:

- प्रशिक्षक के मेनुअल का परिचय
- प्रशिक्षण की समय–सूची
- दिवस 1
- दिवस 2
- दिवस 3
- दिवस 4
- दिवस 5
- प्रशिक्षण पूर्व की प्रश्नावली
- प्रसवोत्तर कार्ड तथा रेफरल कार्ड
- चित्र

प्रशिक्षण मेनुअल का परिचय

यह मेनुअल उन व्यक्तियों के मार्गदर्शन के लिए बनाया गया है जो घरेलू प्रसवोत्तर सेवाओं के संबंध में आशा को प्रशिक्षण देंगे। प्रशिक्षक को एक–एक करके सत्रों से परिचित कराया जाएगा। प्रत्येक सत्र की विधि तथा उसमें लगने वाले समय के बारे में विस्तार से चर्चा की गई है। प्रत्येक सत्र के प्रारम्भ में दी गई तालिका में उस सत्र को आयोजित करने के लिए आवश्यक सामग्री की सूची भी दी गई है।

मेनुअल के अन्त में, आशा के प्रशिक्षण पूर्व/पश्चात् मूल्यांकन का प्रावधान है। पूर्व एवं पश्चात् के मूल्यांकनों में एक ही प्रकार के प्रश्नों का उत्तर देना होगा। प्रसवोत्तर कार्ड तथा रेफरल कार्ड के नमूने भी दिए गए हैं। हालांकि आने वाले समय में इनके प्रारुप में परिवर्तन हो सकता है।

इस मेनुअल के साथ काम में आने वाली प्रशिक्षण सामग्री निम्न प्रकार हैः

- फिलिप चार्ट
- चित्र
- वीडियो

प्रशिक्षण में सहायता हेतु अन्त में चित्र दिए गए हैं। उनके साथ के पृष्ठों पर उनका विवरण दिया गया है। प्रशिक्षण के दौरान जब भी उनसे संबंधित चर्चा हो, तो प्रतिभागियों को ये चित्र दिखाए जाने चाहिए।

प्रशिक्षण सामग्री के अन्तर्गत स्थानीय भाषा में बनाई गई वीडियो सी.डी भी दी जाएगी।

घरेलू प्रसवोत्तर सेवाओं के बारे में आशा का प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करने से पहले 'आयोजक के मेनुअल' को पढ़ा जाना अत्यन्त आवश्यक है।

इस प्रशिक्षण पैकेज का निर्माण आशा में निम्न क्षमताओं का विकास करने के लिए किया गया है

क्षमताएं	आवश्यक ज्ञान	आवश्यक दक्षताएं
सामान्य क्षमताएं	• आशा के रुप में सफलतापूर्व कार्य करने के लिए आवश्ययक गुणों के बारे में जनकारी • आंगनवाडी कार्यकर्ता व ए.एन.एम के संदर्भ में स्वयं की भूमिका के बारे में जानकारी • घरेलू प्रसवोत्तर सेवाएं प्रदान करने के संबंध में अपनी भूमिका व उत्तरदायित्वों का स्पष्ट रुप से ज्ञान • संक्रमणों की रोकथाम के लिए स्वच्छता	• संप्रेषण की दक्षताएं • अपने संपर्क संबंधी सूचनाओं को प्रसवोत्तर कार्ड में दर्ज करने संबंधी दक्षताएं • स्वच्छता संबंधी व्यवहार तथा हाथ धोना
माता की देखभाल	• जन्म की योजना बनाना • प्रसवोत्तर काल में खतरे के लक्षणों को समझना • रेफरल के लिए तैयार करना	• प्रसवोत्तर काल में माता में खतरे के लक्षणों की पहचान करना • रेफरल के लिए तैयारी करना • गर्भावस्था के परिणाम को दर्ज करना
नवजात शिशु की घरेलू देखभाल	• नवजात शिशु की देखभाल के घटक • जल्दी स्तनपान प्रारम्भ करने तथा केवल स्तनपान कराने के लाभ • स्तनपान प्रारम्भ करने तथा जारी रखने में होने वाली सामान्य समस्याएं जिनका समाधान घरेलू स्तर पर किया जा सकता है • नवजात शिशु में खतरे के लक्षण • नवजात में स्थानीय बीमारियों के लक्षण तथा जी.वी पेन्ट के द्वारा प्रबंधन • नवजात शिशु संबंधी सामान्य चिन्ताएं • नवजात को रेफरल हेतु ले जाते	• जन्म के समय सामान्य देखभाल (बच्चे को सुखाना व लपेटना, गर्म रखना, स्तनपान प्रारम्भ कराना आदि) • आंखों तथा नाभि की देखभाल • बच्चे का तापमान लेना तथा असामान्य तापमान वाले बच्चों की पहचान करना • बच्चे का वजन लेना तथा 2.5 किलोग्राम से कम वजन वाले बच्चों की पहचान करना • लगाव, चूसने, तथा स्थिति का आंकलन करना तथा स्तनपान जारी रखना • बच्चे की श्वास की गति का आंकलन करना तथा 60

	समय गर्म रखना तथा स्तनपान जारी रखना • अस्पताल में रहने की तैयारी करना • कम वजन वाले बच्चों की विशेष देखभाल	प्रतिमिनट के कम गति वाले बच्चों की पहचान करना • पसली चलने की पहचान करना • गतिविधि, रंग, त्वचा पर फुंसियों, नाभि से स्त्राव आदि की जॉच करना • कंगारू माता देखभाल • स्तन से दूध निकालना तथा कम वजन वाले बच्चे को चम्मच से पिलाना • रोगग्रस्त नवजात शिशु के लिए रेफरल की योजना बनाना।

प्रशिक्षण की समय–सूची

दिवस तथा सत्र का शीर्षक	विधि	समय (मिनट)
दिवस 1		
उद्घाटन		10
प्रशिक्षण पूर्व मूल्यांकन	• प्रश्नावली	20
1. परिचय एवं घरेलू सम्पर्क के दौरान हुए अनुभवों का आदान–प्रदान	• समूह चर्चा	45
2. जन्म की तैयारी तथा फिलिप चार्ट का प्रयोग करते हुए परिवारों को परामर्श देना	• फ्लिपचार्ट 5 व 24 के साथ कहानी तथा प्रदर्शन	60
3. प्रसव के समय तथा उसके तुरन्त बाद माता तथा नवजात की देखभाल	• आशा द्वारा प्रदर्शन तथा अभ्यास • हाथ धोने संबंधी वीडियो • फ्लिपचार्ट 24 व 25 • चित्र 1. हाथ धोना 2. माता की छाती पर बच्चा 3. वर्मिक्स 4. बच्चे को लपेटना 5. बच्चे का वजन लेना 6. माता स्तनपान प्रारम्भ करते हुए	60
4. माता तथा परिवार के साथ संप्रेषण (भाग–1)	• कहानी • रोलप्ले	60
5. स्तनपान का आंकलन करना तथा सहायता करना	• प्रश्न एवं उत्तर • पुतले की सहायता से प्रदर्शन • स्तनपान की सही स्थिति व लगाव पर वीडियो • फ्लिपचार्ट 6 व 7 • स्तनपान पर रोलप्ले	90

दिवस तथा सत्र का शीर्षक	विधि	समय (मिनट)
6. पहले क्षेत्र भमण के बारे में चर्चा	• चर्चा	30
दिवस 2		
7. क्षेत्र भमण–1		180
8. नवजात की देखभाल तथा आंकलन तथा खतरे के लक्षणों की पहचान	• समूह चर्चा • चित्र 7. नवजात में पीलिया 8. नवजात के रंग का आंकलन 9. नवजात के तापमान का आंकलन 10. छाती धंसना 11. सामान्य नाल 12. मवाद वाली नाल 13. नाल पर लाली 14. नवजात में फुंसियॉ 15. आंखों से स्त्राव 16. मुंह में छाले	120
9. प्रसव के बाद माता की देखभाल	• समूह चर्चा • फि्लिप बुक 17	45
10. दूसरे क्षेत्र भमण के बारे में चर्चा	• चर्चा	15
दिवस 3		
11. क्षेत्र भ्रमण–2	• प्रदर्शन तथा अभ्यास • प्रसवोत्तर कार्ड को भरना	180
12. कम वजन वाले बच्चे की देखभाल	• कक्षा में चर्चा • पुतले पर प्रदर्शन तथा अभ्यास • कंगारू माता देखभाल, स्तन से दूध निकालने तथा पिलाने संबंधी वीडियो	120
13. स्तनपान संबंधी समस्याएं एवं उनका प्रबंधन	• फि्लिप बुक तथा चित्र	60

दिवस तथा सत्र का शीर्षक	विधि	समय (मिनट)
दिवस 4		
14. वार्ड का दौरा	• कंगारू माता देखभाल, स्तन से दूध निकालना तथा पिलाना • स्तनपान संबंधी समस्याओं का माता पर प्रदर्शन– यदि वार्ड में उपलब्ध हो • माता पर मातृत्व संबंधी समस्याओं का प्रदर्शन– यदि वार्ड में उपलब्ध हो • प्रसवोत्तर कार्ड को भरना	120
15. आशा को प्रसवोत्तर देखभाल के लिए प्रोत्साहित करना	• कहानी तथा चर्चा	60
16. माता तथा परिवार के साथ संप्रेषण (भाग–2)	• कहानी व चर्चा • चाइनीज विस्पर खेल तथा रोलप्ले	60
दिवस 5		
17. घर पर सम्पर्क के दौरान आशा द्वारा किए जाने वाले कार्य, रेकार्ड रखना तथा सुपरवीजन	• रजिस्टरों के बारे में चर्चा	45
18. नवजात शिशु संबंधी सामान्य चिन्ताएं/मुद्दे तथा बीमार माता तथा नवजात शिशु का रेफरल	• प्रश्नोत्तर सत्र • सत्र 8 की केस स्टडी के माध्य से रेफरल शीट भरना • रेफरल के बारे में चर्चा • फ्लिपचार्ट 18 • रोलप्ले	60
19. टीकाकरण तथा परिवार नियोजन	• फ्लिपचार्ट 21 एवं 22	30
प्रशिक्षण पश्चात् मूल्यांकन		20
• खुला मंच, घरेलू सम्पर्क में आई समस्याएं, गीत • प्रमाणपत्रों, किट तथा वजन लेने की मशीन का वितरण		30

दिवस 1

दिवस 1 में निम्नलिखित सम्मिलित हैं:

- परिचय एवं घरेलू सम्पर्क के दौरान हुए अनुभवों का आदान–प्रदान
- जन्म की तैयारी तथा फिलिप चार्ट का प्रयोग करते हुए परिवारों को परामर्श देना
- प्रसव के समय तथा उसके तुरन्त बाद माता तथा नवजात की देखभाल
- माता तथा परिवार के साथ संप्रेषण (भाग–1)
- स्तनपान का आंकलन करना तथा सहायता करना
- पहले क्षेत्र भमण के बारे में चर्चा

परिचय एवं घरेलू सम्पर्क के अनुभवों का आदान–प्रदान

समय : 45 मिनट

1.1 लक्ष्य

समूह को एक–दूसरे से तथा प्रशिक्षकों से परिचित कराना तथा नवजात शिशु के लिए किए गए घरेलू सम्पर्क के अनुभवों का आदान–प्रदान करना।

1.1.2 उद्देश्य

सत्र के अन्त में:

- प्रतिभागी तथा प्रशिक्षक एक दूसरे को जान लें
- आशा द्वारा किए गए घरेलू सम्पर्क के दौरान हुए अच्छे व खराब अनुभवों को एकत्र करना ताकि प्रशिक्षण के दौरान उनपर चर्चा हो सके।

1.1.3 प्रशिक्षकों के लिए निर्देश

सुनिश्चित करें कि सभी प्रशिक्षक तथा प्रतिभागी कक्षा में उपस्थित हैं। यह भी सुनिश्चित करें कि मैनेजमेन्ट सपोर्ट टीम भी उपस्थित है।

प्रतिभागियों का प्रशिक्षण में स्वागत करें। प्रशिक्षक एक–एक करके अपना परिचय दें।

आशाओं से कहें कि वे अपना परिचय दें। वे अपना नाम बताएं, कार्यक्षेत्र का नाम बताएं तथा जिस गॉव में वे कार्य कर रहीं हैं उसकी कुछ विशेषताएं बताएं।

मैनेजमेन्ट सपोर्ट टीम से कहें कि वे अपना परिचय दें।

1.2 घरेलू सम्पर्क के दौरान हुए अनुभवों का आदान–प्रदान

विधि	स्थान	सामग्री
समूह कार्य चर्चा	कक्षा	2 चार्ट पेपर तथा 2 मार्कर प्रत्येक समूह के लिए

1.2.2 समूह कार्य

प्रतिभागियों को दो समूहों में बॉटें। प्रत्येक समूह में एक प्रशिक्षक होना चाहिए। एक प्रतिभागी को समूह द्वारा नेता के रुप में चुना जाए। वह चार्ट पेपर पर अच्छे व खराब अनुभवों के बारे में लिखे। जिन मुद्दों पर स्पष्टीकरण की आवश्यकता है उन्हें दूसरे चार्ट पेपर पर लिखा जाए। प्रशिक्षक मूक दर्शक रहेंगे। वह तभी चर्चा का मार्गदर्शन करेंगे जब चर्चा अच्छी तरह नहीं चल रही है या विषय से हट गई है।

1.2.3 चर्चा

समूह कार्य के बाद, समूह के नेता या अन्य कोई मनोनीत प्रतिभागी पूरी कक्षा के सामने अपने बिन्दुओं को प्रस्तुत करें। अच्छे व खराब अनुभवों के बारे में चर्चा करें।

सभी चार्टों को बाद के सन्दर्भ के लिए सम्भाल कर रखें।

फ्लिपचार्ट का प्रयोग करते हुए जन्म की तैयारी तथा परिवार को परामर्श

समयः 60 मिनट

वर्तमान में आशा माताओं को अस्पताल में प्रसव कराने के लिए प्रेरित करने तथा जननी सुरक्षा योजना के अन्तर्गत अस्पताल पहुंचने में मदद करने का कार्य कर रहीं हैं। साथ ही वे माताओं को ए.एन.एम के माध्यम से प्रसवपूर्व सेवाएं लेने तथा टीकाकरण में भी सहायता कर रहीं है।

हालांकि अधिकांश गर्भावस्थाएं तथा जन्म सामान्य होते हैं, लेकिन अधिकांशतः गर्भावस्था तथा प्रसव के समय होने वाली जटिलताओं का पूर्वानुमान नही लगाया जा सकता। जल्दी पहचान व कार्यवाही के अभाव में इनका माता तथा बच्चे पर विपरीत प्रभाव हो सकता है।

आशा की भूमिका उपलब्ध संसाधनों का प्रयोग करते हुए जन्म की तैयारी की योजना बनाने में परिवार की सहायता करना है। इसमें पूर्ण प्रसवपूर्व देखभाल, संस्थागत प्रसव, या घर पर सुरक्षित प्रसव, तथा गर्भावस्था तथा प्रसव संबंधी खतरे के लक्षण आदि सम्मिलित हैं।

2.1 लक्ष्य

आशा को सिखाना कि परिवार के साथ मिलकर जन्म की योजना कैसे बनानी है तथा परामर्श देने के लिए फ्लिपचार्ट का प्रयोग कैसे करना है।

2.2 उद्देश्य

सत्र के बाद आशा इस योग्य हो जाएंगी कि वेः

I. एक महिला को सुरक्षित प्रसव के लिए तैयार कर सके।
II. परिवार को यह बता सके कि जब माता को प्रसव के लिए ले जाएं तब क्या–क्या सामान/सामग्री अपने साथ अस्पताल ले जाने की आवश्यकता है।
III. परिवार को यह बता सके कि महिला के साथ अस्पलात किसको जाना चाहिए।
IV. प्रसव के समय परिवार के लिए परिवहन सुनिश्चित कर सके।
V. यह समझा सके कि माता व परिवार के सदस्यों को परामर्श देने के लिए फ्लिपचार्ट का प्रयोग किस प्रकार करना है।
VI. यह समझा सके कि फ्लिपचार्ट का कौन सा परामर्श कार्ड जन्म की तैयारी के लिए परामर्श देने हेतु उपयोग में आएगा।

विधि	स्थान	सामग्री
अभ्यास (कहानी, चर्चा)	कक्षा का कमरा फिलिपचार्ट की पृष्ठ संख्या 5 व 24	ब्लैक बोर्ड व चॉक

इस सत्र के दो हिस्से हैं, पहले हिस्से में एक एंसी गर्भवती महिला व उसके परिवार के बारे में चर्चा है जो अस्पताल में प्रसव के लिए इच्छुक है, तथा दूसरे हिस्से में एक एंसी गर्भवती महिला व उसके परिवार के बारे में चर्चा है जो अस्पताल में प्रसव के लिए इच्छुक नहीं हैं।

2.3 अभ्यास 1: गर्भवती महिला तथा उसके परिवार को अस्पताल में प्रसव के लिए कैसे तैयार करें?

इस अभ्यास के उद्देश्य:

इस अभ्यास के माध्यम से आशा:

I. सोचने के लिए प्रोत्सहित होंगी तथा कहेंगी कि वे एक महिला व उसके परिवार को अस्पताल में प्रसव कराने के लिए तैयार कर सकती हैं।
II. यह समझा पाएंगी कि वे उसे कैसे सहायता तथा मार्गदर्शन देंगी।
III. बता सकेंगी कि वे उस महिला तथा परिवार को क्या–क्या जानकारी व परामर्श देंगीं।

नीचे बताई गई गीता की कहानीं सुनाएं

गीता 8 माह की गर्भवती है तथा उसे अभी तक तीन बार प्रसवपूर्व सेवाएं मिली हैं, 2 टीटी की सुइयॉ तथा आई.एफ.ए दी जा चुकी है। सम्पर्क के दौरान उसने अस्पताल में प्रसव कराने की इच्छा प्रकट की है। आप उसका मार्गदर्शन कैसे करेंगे?

सुने और उत्तरों को ब्लैकबोर्ड पर लिख दें।

उत्तरों के लिए देखें: जब उसे प्रसव पीड़ा हो तो सूचित करे, अपने तथा बच्चे के लिए पर्याप्त कपड़े व अन्य सामान ले जाए, कुछ रुपये बचा कर रखे, परिवहन का साधन चिन्हित करके रखें जिन्हें अस्पताल ले जाना है।

प्रतिभागियों को समझाएं:

यह आवश्यक है कि परिवार के सदस्य अपने साथ नवजात शिशु के लिए कपड़े, जैसे टोपी, मोजे, गर्म कपड़े मौसम के अनुसार, लंगोटें, बच्चे को लपेटने के लिए साफ कपड़ा आदि ले जाएं। यह महत्वपूर्ण है कि बच्चे को ढ़ंकने के लिए जो कपड़े ले जाएं वे सभी सूती या ऊनी हों। कपड़े धुले हुए व धूप में सूखे हुए हों। वे सिन्थेटिक नही होने चाहिए क्योंकि इससे नवजात शिशु को एलर्जी हो सकती है।

माता के लिए कम से कम दो जोड़ी कपड़े हों जिसमें टयलेटरीज़ भी हों जोकि वह प्रसव के बाद स्वच्छ रह सके। उसके लिए कई सेनेटरी पैड भी आवश्यक होंगे।

आशा प्रसव के समय महिला को लेजाने के लिए सरकारी अस्पतालों से उपलब्ध कराई जाने वाली जननी एक्सप्रैस का भी उपयोग कर सकती है। लेकिन उसे निजी साधन की भी व्यवस्था करके रखनी चाहिए जैसे परिवार या पडोस में किसी के पास वाहन, बैलगाड़ी आदि हो।

सामान्यतः अस्पताल में रहने के दौरान कई छोटी–मोटी वस्तुएं खरीदने की आवश्यकता होती है। इसके लिए उनके पास कुछ नकद धन होना चाहिए।

आशा को बताएं कि अब हम अस्पताल में प्रसव के बारे में चर्चा करेंगे।

2.4 इस समय फ्लिपचार्ट के बारे में बताएं

आशा से पूछें:

- गॉव के स्तर पर दी जाने वाली सेवाओं के लिए वे लोगों को कैसे परामर्श देतीं हैं?
- क्या उन्होंने परामर्श के लिए कभी फ्लिपचार्ट या अन्य किसी साधन का सहारा लिया है?

आशा को बताएं कि उनमें से प्रत्येक को एक फ्लिपचार्ट दिया गया है। उन्हें फ्लिपचार्ट को खोलने को कहें। उन्हें बताएं कि इस चार्ट में कई कार्ड हैं जो प्रसवोत्तर देखभाल संबंधी विभिन्न सेवाओं के बारे में हैं। निम्न के बारे में समझाएं:

फ्लिपचार्ट में 25 परामर्श कार्ड हैं जोकि 7 भागों में विभक्त हैं;
भाग क : 5 (1–5) गर्भावस्था के दौरान प्रयोग करने हेतु;
भाग ख : 6 (6–11) स्तनपान में सहायता करने हेतु;
भाग ग : 3 (12–14) नवजात शिशु की देखभाल हेतु जिसमें खतरों के लक्षण भी शामिल हैं;
भाग घ : 4 (15–18) माता की देखभाल हेतु;
भाग ड़ : 2 (19–20) जन्म से कम वजन वाले या छोटे बच्चों हेतु;
भाग च : 3 (21–23) अतिरिक्त परामर्श (टीकाकरण, परिवार नियोजन तथा स्वास्थ्य सेवाएं) हेतु;
भाग छ : 2 (24–25) प्रसव के समय की देखभाल हेतु;

परामर्श कार्ड में आगे की ओर उदाहरण दिए गए है जिनमें माताओं तथा परिवार के सदस्यों को दिखाने के लिए एक ओर चित्र दिए गए हैं तथा दूसरी ओर संदेश लिखे हैं। ये संदेशों को याद दिलाने तथा चर्चा के लिए मार्ग दर्शन करने में सहायक होगा।

परामर्श कार्ड अलग–अलग रंगों के हैं जिससे आवश्यकता के समय उनमें से सही कार्ड निकालने में आसानी रहेगी।

माता तथा परिवार के सदस्यों को प्रत्येक सम्पर्क के दौरान सही परामर्श कार्ड का प्रयोग करते हुए परामर्श दिया जाना है। प्रसव के समय देखभाल हेतु, आप इन कार्डों को जब माता प्रसवपूर्व सेवाएं लेने आए उस समय, या अन्य किसी भी समय प्रयोग कर सकती हैं।

आशा से पूछें ''हमें परामर्श के समय फ्लिपचार्ट का प्रयोग क्यों करना चाहिए?'' उत्तरों को ब्लैकबोर्ड पर लिखें। निम्न बिन्दुओं का प्रयोग करते हुए फ्लिपचार्ट की आवश्यकता पर जोर दें:

- जो कहा गया है उसे दर्शने में सहायक है
- व्यक्ति की समझ को बढ़ाता है
- व्यक्ति का ध्यान केन्द्रित करता है
- व्यक्ति को संदेश याद रखने में मदद करता है
- संवेदनशील विषयों को समझाने में मदद करता है।

दूसरी तरफ लिखे गए वाक्य चर्चा की विषयवस्तु के संबंध में आपका मार्गदर्शन करेंगे।

प्रतिभागियों को समझाएं माता उस कार्ड को याद रखती है जोकि आपने पहले दिखाया था, तो आपको उनके बारे में दोबारा विस्तार से चर्चा करने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन यह जॉच कर लें कि उसे मुख्य संदेश याद हैं। इस बात पर जोर दें कि आशा को यह समझ में आ जाना चाहिए कि उसे माता को संदेशों के बारे किस प्रकार स्पष्टीकरण देना है।

फ्लिपचार्ट का प्रयोग करने के संबंध में आशा को निम्न बातें बताएं:

- प्रत्येक सम्पर्क के समय केवल संबंधित कार्ड का ही प्रयोग करें, जो माता की आवश्यकताओं के अनुरूप हो।
- एक ही समय में कई सामग्रियों का प्रयोग न करें।
- परामर्श कार्ड को पकड़ें ताकि माता उदाहरणों को स्पष्ट रुप से देख सके।
- माता से पूछें कि उसे क्या दिख रहा है। उसका उत्तर सुनें। यह आवश्यक है कि उसे चर्चा में शामिल किया जाए।
- इसका उद्देश्य है कि व्यक्ति नई जानकारी के बारे में सीखे तथा अच्छे व्यवहार को अपनाए। यह इस बारे में नहीं है कि आपको कितना पता है और आप कितना पढ़ा सकती हैं। यह आपके और माता के बीच में बातचीत के रुप में होना चाहिए।
- अपको केवल बात ही नही करते रहना चाहिए, बल्कि सुनने की कला भी होनी चाहिए।
- पीछे की ओर कुछ बिन्दु हैं जो आपके मार्गदर्शन के लिए हैं। उसे पढ़ें नहीं बल्कि चर्चा के समय काम में लें।
- यदि आप कुछ समझा रहीं हैं या स्पष्टीकरण दे रहीं है तो चित्र को इंगित करें।
- माता से कहें कि वह बताए कि उसने क्या समझा।

कार्ड समझाने या चर्चा करने में जल्दबाजी न करें। इतना समय दें कि वह उसे समझ सके और याद रख सके।

2.5 आशा से फ्लिपचार्ट 5 पर जाने को कहें

फ्लिपचार्ट	गतिविधि	विवरण
फ्लिपचार्ट 5	बच्चे के स्वागत की तैयारी करना	बच्चे के लिए व्यवस्था करें – साफ सूखा कपड़ा, लंगोट, गर्म कपड़ा, टोपी, मोजे आदि। माता के लिए : कपड़े अन्य : अस्पताल, परिवहन का साधन, रुपये आदि की व्यवस्था करना।

2.6 अभ्यास 2: उस महिला व उसके परिवार को कैसे तैयार करें जो अस्पताल में प्रसव के लिए इच्छुक नहीं हैं?

अभ्यास का उद्देश्यः

इस अभ्यास के माध्यम से आशाः

I. सोचने के लिए प्रोत्सहित होंगी तथा कहेंगी कि वे एक महिला व उसके परिवार को घरेलू प्रसव के लिए तैयार कर सकती हैं।
II. यह समझा पाएंगी कि वे उसे कैसे सहायता तथा मार्गदर्शन देंगी।
III. बता सकेंगी कि वे उस महिला तथा परिवार को क्या–क्या जानकारी व परामर्श देंगीं।

नीचे बताई गई सविता की कहानीं सुनाएं

सविता 8 माह की गर्भवती है। उसे कोई प्रसवपूर्व सेवा, आई.एफ.ए की गोलियॉ या टी.टी की सुई नही मिली है। सम्पर्क के दौरान आपको पता चलता है कि उसका परिवार अस्पताल में प्रसव कराने का इच्छुक नही हैं और उसे घर पर ही कराना चाहता है। आप सविता के लिए क्या करेंगे?

सुने और उत्तरों को ब्लैकबोर्ड पर लिख दें।

उत्तरों के लिए देखें: सविता व उसके परिवार को संस्थागत प्रसव के लिए प्रोत्साहित करना, घरेलू प्रसव के लिए सामग्री एकत्रित करना, कुशल दाई से सम्पर्क करना आदि।

समझाएं कि आशा को क्या करना चाहिए यदि महिला अस्पताल में प्रसव कराने की इच्छुक नहीं है?

- संस्थागत प्रसव के लिए राजी करने का प्रयास करें।
- यदि वह राजी नहीं होती है तो उस महिला व उसके परिवार को कुशल दाई की सहायता से घर पर सुरक्षित प्रसव कराने हेतु सहायता व मार्गदर्शन करें।
- बताएं कि इस इलाके में कौनसी कुशल दाई उपलब्ध है।
- प्रसव की निम्न स्वच्छताओं के लिए व्यवस्था करें:
- साफ हाथः हाथ धोने के लिए साबुन व पानी।
- साफ वातावरणः प्रसव कराने के लिए साफ कमरा तथा फर्श।
- साफ सूखे कपड़ेः 2–3 चादें, 2–3 बच्चे को सुखाने व ढ़ंकने के कपड़े, 2 छोटे कपड़े बच्चे की आंखें साफ करने हेतु, 2–3 कपड़े दाई के लिए हाथ साफ करने व सुखाने हेतु, तथा सेनेटरी पैड के रुप में प्रयोग करने हेतु कई छोटे कपड़े।
- फर्श पर बिछाने हेतु साफ प्लास्टिक की चादर।
- नाल बांधने हेतु साफ धागे – 2–3 धागे प्रत्येक 20 सेन्टीमीटर के।
- नाल काटने हेतु नई ब्लेड।

अन्य सामग्रीः

- माता व बच्चे के लिए कम्बल/शॉल/गर्म कपड़े
- सर्दियों में कमरे को गर्म करने के लिए साधन
- साफ पानी की बाल्टी तथा पानी उबालने की व्यवस्था
- कटोरे : 2 एक धोने के लिए तथा एक आंवल रखने हेतु
- आंवल को लपेटने के लिए प्लास्टिक

2.7 जन्म के साथी के लिए तैयारी

जन्म का साथी कौन है: जन्म का साथी कोई भी स्त्री जोकि परिवार की सदस्य या पड़ोसी हो सकती है जिसपर गर्भवती महिला को विश्वास हो।

उसे गर्भवती महिला के साथ रहना होता है ताकि वह उसे प्रसव के समय प्रोत्साहित कर सके तथा प्रसव के बाद नवजात शिशु की देखभाल में उसकी सहायता कर सके। किसी भी प्रकार के प्रसव में माता तथा बच्चे को सहायता की आवश्यकता होती है; 1– माता व बच्चे की सहायता, 2–घर के कामों मे सहायता जैसे भोजन व अन्य आवश्यक कार्य, 3– घरेलू प्रसव की स्थिति में दाई की सहायता करना।

जन्म के साथी को क्या करना चाहिएः

- गर्भवती महिला को आराम दें, उसे भावनात्मक रुप से सहारा दें, भोजन व पेय की व्यवस्था, हिलने–डुलने तथा शौच जाने में सहारा, प्रसव के लिए सामग्री की व्यवस्था, प्रसव के समय उपस्थिति, बच्चे को संभालने तथा स्तनपान कराने में सहायता।
- आवश्यक सामग्री को व्यवस्थित रखना।

महिला को बिना देर किए अस्पताल ले जाएं यदिः

- प्रसव पीड़ा गर्भावस्था के 8 माह के पहले हो जाए
- पानी छूटने के 12 घण्टे बाद भी प्रसव पीड़ा प्रारम्भ न हो।
- प्रसव पीड़ा 12 घण्टे से अधिक समय तक चले।
- प्रसव के बाद भारी रक्तक्त्राव हो।
- बच्चे के जन्म के 1 घण्टे बाद भी आंवल न गिरे।
- दौरे/तेज सरदर्द के साथ नजर का धुंधलापन
- पेट में तेज पीड़ा जारी रहे।

जन्म के साथी को क्या नहीं करना चाहिएः

- प्रसव को जल्दी कराने के लिए कोई स्थानीय दवा–दारु न करें।
- अस्पताल जाने से पहले पानी के स्त्राव के रुकने का इंतजार न करें।
- प्रसव के समय व उसके बाद कोई चीज योनि में न डालें।

आशा के साथ चर्चा करें:

- क्या आशा को कोई एंसी महिला मिली है जो अस्पताल में प्रसव कराने के लिए राजी नही हो रही हो?
- वे उस महिला के लिए क्या करतीं है जो घरेलू प्रसव कराने का निर्णय ले लेतीं हैं?
- वे क्या कर सकती हैं, तथा वे माता की घर पर ही सुरक्षित प्रसव कराने में क्या मदद कर सकती हैं?

प्रतिभागियों को बताएं कि अब हम उन परिवारों की सहायता के बारे में चर्चा करेंगे जो घर पर ही प्रसव कराना चाहते हैं। उन्हें **फ्लिपचार्ट 24** देखने को कहें।

फ्लिपचार्ट	गतिविधियाँ	विवरण
फ्लिपचार्ट 24	सुरक्षित व स्वच्छ प्रसव के लिए तैयारी	प्रसव के लिए पांच स्वच्छताएं: साफ हाथ, साफ वातावरण, साफ ब्लेड, साफ धागा तथा साफ नाल कुशल दाई की आवश्यकता, कुशल दाई की आवश्यकता, कुशल जन्म के साथी की आवश्यकता (महिला)

2.8 सारांश बताएं

- आशा के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि वह परिवार के साथ जन्म की योजना बनाए भले ही परिवार अस्पताल में प्रसव कराना चाहें या घर पर।
- आशा को परिवार को अस्पताल में प्रसव कराने हेतु राजी करना चाहिए।
- रेफरल के लिए पहले से व्यवस्था कर लेनी चाहिए ताकि आपात स्थिति होने पर कोई परेशानी न हो।

प्रसव के दौरान तथा प्रसव के तुरन्त बाद माता तथा नवजात शिशु की देखभाल

समय : 60 मिनट

3.1 लक्ष्य

आशा को प्रसव के दौरान तथा प्रसव के तुरन्त बाद माता तथा नवजात शिशु के देखभाल करने संबंधी दक्षताएं सिखाना तथा आशा को प्रसवोत्तर देखभाल के कार्ड से परिचित कराना।

3.2 उद्देश्य

इस सत्र के बाद आशा इस योग्य हो जाएगी कि वहः

I. प्रसव के लिए कक्ष तैयार कर सके तथा प्रशिक्षित दाई की प्रसव में मदद कर सके।
II. हाथ धोने के चरणों को प्रदर्शित करके बता सके
III. जन्म के बाद बच्चे को सुखा सके व लपेट सके
IV. प्रसव के तुरन्त बाद माता तथा बच्चे की त्वचा में संपर्क करवा सके
V. जन्म के एक घण्टे के भीतर स्तनपान प्रारम्भ करवा सके
VI. बच्चे का वजन ले सके
VII. प्रसवोत्तर कार्ड के महत्व के बारे में बता सके

विधि	स्थान	सामग्री
दक्षताओं का प्रदर्शन, आशा द्वारा अभ्यास तथा चर्चा	कक्षा	आवश्यक सामग्रीः I. जन्म का समय नोट करने के लिए घड़ी II. पानी से भरी बाल्टी, मग व साबुन III. गुड़िया IV. बच्चे को सुखाने तथा लपेटने के लिए कपड़े V. वजन लेने की मशीन VI. चित्र 1. हाथ धोना 2. माता की छाती पर बच्चा 3. वर्निक्स 4. बच्चे को लपेटना 5. बच्चे का वजन लेना 6. माता स्तनपान प्रारम्भ करते हुए

		VII. हाथ धोने के बारे में वीडियो VIII. पी.एन.सी. कार्ड

3.3 प्रसव की तैयारी करना

आशा को बताएं कि अब हम यह सीखेंगे कि हम उस समय क्या–क्या कदम उठाएंगे जब महिला का प्रसव होने वाला हो या हो रहा हो।

आशा से पूछें कि क्या वे जानतीं हैंः

- बच्चे के जन्म के लिए कक्ष तैयार करने के लिए क्या–क्या ध्यान रखना है?
- जन्म के समय पांच स्वच्छता वाले व्यवहार कौन से हैं?

उत्तरों के लिए देखेंः कमरे को साफ व गर्म रखें, पांच स्च्छताओं के लिए सामग्री की जॉच करें (साबुन व पानी हाथ धोने के लिए), साफ कपड़े, साफ व नई ब्लेड, साफ धागा, पानी की सुविधा, पानी गर्म करने के लिए स्टोव, सर्दियों में गर्म कपड़े।

आशा को सूचित करें कि हम घर पर सुरक्षित प्रसव कराने के लिए ए.एन.एम या दाई को सहायता करने के संबंध में चर्चा करेंगे। उन्हें फ्लिपचार्ट 24 देखने को कहें।

फ्लिपचार्ट का विवरण

फ्लिपचार्ट	गतिविधि	विवरण
फ्लिपचार्ट 24	सुरक्षित व साफ प्रसव के लिए तैयारी	प्रसव के लिए पांच स्वच्छताएंः साफ हाथ, साफ वातावरण, साफ ब्लेड, साफ धागा तथा साफ नाल कुशल दाई की आवश्यकता जन्म के साथी की आवश्यकता

आशा को बताएं कि प्रसव के दौरान आवश्यक सावधानी है माता तथा बच्चे में संक्रमण की रोकथाम के लिए स्वच्छता संबंधी व्यवहार। प्रसव के दौरान आवश्यक पांच व्यवहार निम्न प्रकार हैंः

I. **साफ हाथः** दाई, आशा तथा अन्य जो भी व्यक्ति प्रसव में सहायता कर रहा हो उसे प्रसव कराने, सहायता करने या बच्चे को छूने से पहले साबुन तथा पानी से अच्छी तरह हाथ धोने चाहिए।

II. **साफ वातावरणः**

- कमरा तथा फर्श साफ हो तथा कमरा रोशनीदार हो।
- बच्चे को पोंछने तथा लपेटने के लिए एवं माता के पैड के काम में लाने के लिए साफ सूखे कपड़े।

III. **साफ धागाः** नाभिनाल को बांधने के लिए

IV. **साफ/नई ब्लेडः** सुनिश्चित करें कि नाल काटने के लिए नई ब्लेड का इस्तेमाल किया जाए।

V. **साफ नालः** सुनिश्चित करें कि नाल पर कोई पदार्थ न लगाया जाए।

आशा को अन्य जो व्यवस्थाएं करनी हैं उनके बारे में बताएं:

- माता तथा बच्चे के लिए कम्बल/शॉल/गर्म कपड़े सर्दियों में
- साफ पानी की बाल्टी तथा पानी उबालने के लिए साधन
- कटोरेः 2 एक धोने के लिए व दूसरा आंवल रखने के लिए
- आंवल लपेटने के लिए प्लास्टिक
- समय नोट करने के लिए घड़ी

3.4 हाथ धोना

आशा से पूछें कि क्या वे जानतीं हैः

I. वे कब सोचतीं है कि हाथ धाने जरुरी हैं?
II. वे हाथ कैसे धोतीं हैं?
III. सही तकनीक क्या है?

उत्तरों को सुनें। सही जवाब देने वाली आशा की प्रशंसा करें।

आशा को बताएं कि अब हम हाथ धोने तथा इससे संबंधित स्वच्छता संबंधी व्यवहारों की आवश्यकता तथा उनकी सही प्रक्रियाओं के बारे में चर्चा करेंगे।

आशा को समझाएं कि हाथ धोना क्यों जरुरी हैः

हमें यह याद रखना चाहिए कि बीमारी के बचाव तथा इलाज के लिए हाथ धोना पहला कदम है तथा नवजात शिशु के संबंध में अधिक ध्यान रखने की आवश्यकता है क्योंकि उनमें बीमारी की संभावना अधिक होती है।

बाहर से साफ दिखई देने वाले हाथों में भी गन्दगी होती है और बिना हाथ धोए देखभाल करने से उस गंदगी तथा संक्रमण के बच्चे में स्थानान्तरित होने की संभावना होती है। इसलिए बच्चे को संभालने तथा स्तनपान से संबंधित कोई भी कार्य हाथ धोने के बाद ही करना चाहिए।

हाथ धोना संक्रमण को रोकने का **सबसे महत्वपूर्ण** कदम है। यह बहुत ही **सरल व सस्ता** है।

आशा को बताएं कि हाथ कब धोने चाहिए?

हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिएः

पहले	बाद में
बच्चे को छूने, आहार तैयार करने, खाना खाने से पहले	बच्चे की जांच करने, शौच करने, बच्चे के मल–मूत्र साफ करने के बाद

इसका अर्थ है कि जब आप बच्चे के लिए सम्पर्क करने हेतु घर में घुसें, बच्चे को छूने से पहले आपको हाथ धो लेने चाहिए। इससे माता तथा बच्चे को आराम महसूस होगा तथा स्वच्छता संबंधी व्यवहार का प्रदर्शन भी हो जाएगा।

आशा को बताएं कि हाथ कैसे धोने हैं?

- बाहों को कोहनी तक मोड़ लें – हाथ को कोहनी तक साफ करना होता है।
- कलाई की घडी, चूड़ियां, अंगूठी आदि उतारें – इन वस्तुओं में संक्रमण हो सकता है तथा ये अच्छी तरह साफ नही हो पाते।
- सादे पानी तथा साबुन का प्रयोग करते हुए हाथ के विभिन्न हिस्सों को छः चरणों में क्रमबद्ध रुप से साफ करें (उन्हें चित्र 1 दिखाएं)

1. हथेली तथा अंगुलियॉ व बीच का स्थान	2. हाथ का पिछला हिस्सा
3. अंगुलियॉ तथा टकनें	4. अंगूठे
5. अंगुलियों की पोरें	6. कलाई तथा उसके आगे कोहनी तक का हिस्सा

- हाथ धोने के बाद हाथ को ऊपर व कोहनी को नीचे की स्थिति में रखें तथा पानी को बह जाने दें। हाथों को हवा में सूखने दें तथा हाथ धोने के बाद अपने हाथ से जमीन, फर्श, गंदी वस्तुएं आदि न छुएं। इस प्रकार करने से रोगाणु तथा पानी कोहनी की ओर बहते हैं तथा हाथ व अंगुलियॉ स्वच्छ रहते हैं। हवा में सुखाना सर्वोत्तम है क्योंकि साफ दिखाई देने वाले कपड़े में भी रोगाणु हो सकते हैं।

हाथ धोने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करके बताएं

हाथ धोने के संबंध में वीडियो दिखाएं तथा चर्चा करें

आशा को हाथ धोने की प्रक्रिया का अभ्यास करने दें। अवलोकन करने वाली आशा को चेकलिस्ट से मिलान करने को कहें जिससे यह सुनिश्चित हो कि वे सही तरीके अपना रहे हैं।

3.5 आशा की अतिरिक्त स्वच्छता की आदतें

- आपको स्वच्छता संबंधी कुछ अन्य आदतें व व्यवहार भी अपनाने चाहिए ताकि बच्चों में संक्रमण न फैले तथा आप स्वयं भी स्वस्थ रहें।
- स्वयं को स्वच्छ रखें तथा साफ कपड़े पहनें।

- यदि आप बीमार (जुकाम, खांसी, बुखार, दस्त, चर्म रोग आदि) हों तो नवजात शिशु से सम्पर्क न करें।
- छींकते या खांसते समय मुंह को हाथ से ढ़कें।
- नवजात शिशु को छूने से पहले तथा बच्चे की जांच करने के बाद हाथ धोएं।
- यदि आपको खांसी–जुकाम हो, खास कर नाक बह रही हो तो हाथ बार–बार धोएं।
- हाथ धोने के बाद अपने हाथों से जमीन, फर्श, व गंदी चीजें न छुएं।
- अपने नाखून नियमित रुप से काटें।

3.6 नवजात की जन्म के बाद देखभाल

आशा को बताएं कि अब हम नवजात शिशु की जन्म के बाद की देखभाल में ए.एन.एम या दाई की सहायता के बारे में चर्चा करेंगे। उन्हें **फ्लिपचार्ट 25** देखने को कहें।

फ्लिपचार्ट	गतिविधियाँ	विवरण
फ्लिपचार्ट 25	बच्चे की जन्म के तुरन्त बाद की देखभाल	समय नोट करें, बच्चे को सुखाएं, बच्चे को लपेटें, बच्चे को माता की छाती पर रखें। जितनी जल्दी हो सके, स्तनपान प्रारम्भ करें। नाल को साफ रखें, नहलाने में देरी करें। बच्चे का वजन लें।

नवजात की अनिवार्य देखभाल में शामिल हैः बच्चे को गर्म रखें, जितनी जल्दी हो सके स्तनपान प्रारम्भ करें तथा संक्रमणों से बचाएं।

जन्म के तुरन्त बाद की जाने वाली कार्यवाहीः

- त्वचा से पानी/रक्त को साफ करने के लिए सुखाएं। सफेद पदार्थ अर्थात् वर्निक्स को न हटाएं तथा गीले कपड़ हटा दें। (चित्र 3 दिखाएं)
- बच्चे को माता की छाती पर रखें (चित्र 2 दिखाएं)
- बच्चे को दूसरे सूखे साफ कपड़े में लपेटें तथा माता के पास रखें। सर्दियों में अधिक गर्म कपड़ों का प्रयोग करें। (चित्र 4 दिखाएं)
- बच्चे की आंखें साफ करें। प्रत्येक आंख के लिए अलग साफ पानी में भीगा कपड़ा काम में लें। आंख को नाक के पास वाले हिस्से से प्रारम्भ करके कान की ओर वाले हिस्से तक साफ करें।
- माता को स्तनपान प्रारम्भ करने में सहायता करें (चित्र 6 दिखाएं)
- नाल पर कोई पदार्थ न लगाएं।
- पहले दिन बच्चे को स्नान न कराएं।
- जैसे ही बच्चा शांत हो एवं प्रसव कक्ष छोड़ने से पहले बच्चे का वजन लें। (चित्र 5 दिखाएं)

3.7 बच्चे को सुखाने व लपेटने का प्रदर्शन करके दिखाएं

3.8 बच्चे को माता की छाती पर रखने का प्रदर्शन करें

3.9 बच्चे का वजन लेने का प्रदर्शन करें।

बच्चे का वजन लेने के बारे में चर्चा करें।

आशा से पूछें कि क्या वे जानते हैं:

- बच्चे का वजन क्यों लेना चाहिए?
- आंगनवाड़ी के स्तर पर व अस्पताल के स्तर पर कौन सी मशीनें काम में आ रहीं है?

उत्तरों को सुनें तथा सही उत्तर देने वाली आशा की प्रशंसा करें।

उन्हें समझाएं कि वजन नवजात शिशु का एक महत्वपूर्ण संकेतांक है, जोकि केस की गम्भीरता को समझनें तथा प्रबंधन करने में मार्गदर्शन करता है। प्रत्येक बच्चे का जितनी जल्दी हो सके तथा निश्चित अन्तराल पर वजन लिया जाना चाहिए। आशा को प्रसवोत्तर सेवाएं प्रदान करने के लिए वजन लेने की मशीन दी जाएगी।

उन्हें बताएं कि उन्हें क्षेत्र में घर के स्तर पर बच्चों का वजन लेने के लिए हाथ वाली तौलने की मशीन काम में लेनी होगी। हम मशीन के बारे में तथा बच्चे का वजन लेने की प्रक्रिया के बारे में सीखेंगे।

प्रशिक्षकों के लिए निर्देश

I. आशा को 3 समूहों में बांटें तथा प्रत्येक समूह को एक–एक वजन लेने की मशीन दें।
II. मशीन के बारे में बताएं तथा उन्हें ध्यान से मशीन को देखने को कहें।
III. वजन लेने की मशीन के विभिन्न अंगों के बारे में बताएं।

वजन लेने की मशीन

- मशीन के चार हिस्से हैं: टॉप बार, समायोजन नॉब, ग्रेडेशन (उतार–चढ़ाव) तथा हुक स्लिंग।
- पैमाने का विस्तार 0 ग्राम से प्रारम्भ होता है तथा 5 किलो तक तौल सकता है जिसमें प्रत्येक 50 ग्राम पर चिन्ह होता है।
- पैमाने में रंग होते हैं: दो किलोग्राम तक लाल, 2 से 2.5 किलोग्राम तक पीला तथा 2.5 किलोग्राम से अधिक पर हरा।
- **लाल** रंग बताता है कि बच्चे का वजन कम है तथा उसे खतरा है। **पीला** रंग बताता है कि बच्चे का वजन कम है लेकिन उसे कम खतरा है। **हरा** रंग इंगित करता है कि जन्म के समय बच्चे का वजन ठीक है।

बच्चे का वजन कैसे लें

- स्लिंग को पैमाने के हुक पर लगाएं।
- पैमाने को ऊपरी बार से पकडें तथा समायोजन नॉब आंख के सामने हो।
- जब तक '0' न आ जाए तब तक पेंच को समायोजित करते रहें।
- स्लिंग को हुक से हटाएं तथा जमीन पर साफ कपड़े के ऊपर रखें।
- नेपी या हल्के कपड़े छोड़कर बच्चे के सभी कपड़े उतार दें। अच्छा हो यदि बच्चे का नग्न अवस्था में वजन लिया जाए।
- टांप बार को पकड कर पैमाने को उठाएं ताकि नॉब आपकी आंखों की सीध में आ जाए।
- पैमाने पर वजन पढ़ें।
- स्लिंग को आहिस्ता से बच्चे के साथ जमीन पर रखें, साफ कपड़े पर तथा स्लिंग को हुक से अलग करें।
- बच्चे को स्लिंग से निकालें तथा तुरन्त ढ़ंकने के लिए माता को दें।

3.10 आशा को जाने से पहले क्या करना चाहिए

- सुनिश्चित करे कि बच्चा गर्म है, और उसे कम से कम एक बार स्तनपान कराया गया है
- बच्चे में खतरे के कोई लक्षण विद्यमान नहीं है
- माता को कई समस्या नहीं है
- यदि माता या बच्चे में खतरे का कोई भी लक्षण दिखाई दे तो तुरन्त अस्पताल रेफर करें
- सुनिश्चित करे कि उसने बच्चे तथा माता की देखभाल संबंधी परामर्श दे दिया है तथा आवश्यक दक्षताओं को प्रदर्शित करके बता दिया है
- अगले सम्पर्क के बारे में बताएं
- कोई परेशानी होने पर सम्पर्क का साधन बताएं
- मलेरिया से ग्रस्त इलाकों में मच्छरदानी प्रयोग करने की सलाह दें
- प्रसवोत्तर कार्ड में विवरण दर्ज करें

3.11 प्रसवोत्तर कार्ड का महत्व

सभी प्रतिभागियों को प्रसवोत्तर कार्ड की प्रति देखने को कहें

- कार्ड की प्रत्येक पंक्ति को जोर से पढ़ें।
- उन्हें पूछें कि क्या उन्हें लगता है कि इस जानकारी का कार्ड में होना महत्वपूर्ण है?
- वे इस कार्ड को किस प्रकार प्रयोग में ला सकते हैं?

उन्हें समझाएं:

- प्रत्येक सम्पर्क के दौरान उचित/संबंधित पंक्ति में सूचना दर्ज की जानी चाहिए।

- यह आवश्यक है कि प्रत्येक सम्पर्क के बाद परिवार का कोई सदस्य उसमें हस्ताक्षर करे।
- यह कार्ड महत्वपूर्ण इसलिए है कि आशा के पास माता व बच्चे का सिर्फ यही एक रेकार्ड रहता है।
- यह कार्ड आशा के लिए एक चेकलिस्ट के रुप में कार्य करता है जिससे वह याद रख सके कि उसे माता से क्या–क्या पूछना है।
- जब वह सूचना दर्ज कर देती है तथा ए.एन.एम को यह सूचना दे देती है तो इससे अधिकारियों को यह जानने में सहायता मिलती है कि उस क्षेत्र में बच्चों व माताओं संबंधी क्या समस्याएं विद्यमान हैं।
- इससे अधिकारियों को क्षेत्र में होने वाली नवजात शिशुओं व माताओं की मृत्यु के बारे में भी जानकारी मिलती है।
- भरा हुआ कार्ड आशा द्वारा किए गए सम्पर्कों का एक प्रमाण है। इसी कार्ड के आधार पर आशा को प्रोत्साहन राशि प्राप्त होती है।
- ए.एन.एम. संबंधित आशा द्वारा कार्ड में भरी गई जानकारी का सत्यापन करेगी ताकि माता व नवजात शिशु को आशा द्वारा दी गई सेवाओं की गुणवत्ता के बारे में जानकारी हो सके।

3.12 अभ्यास

I. आशा को तीन समूहों में विभाजित करें

II. प्रत्येक समूह को सामग्री दें तथा प्रत्येक आशा को डमी की सहायता से तीन दक्षताओं का अभ्यास करने दें – **बच्चे को सुखाना, लपेटना तथा बच्चे का वजन लेना**

माता तथा परिवार के साथ सम्प्रेषण

समय 60 मिनट

4.1 लक्ष्य

आशा को सक्षम बनाना कि वह माता, परिवार के सदस्यों तथा स्वास्थ्य एवं सामुदायिक कार्यकर्ताओं के साथ बेहतर तरीके से सम्प्रेषण (बात–चीत) कर सके।

4.2 सीखने के उद्देश्य

सत्र के अन्त तक आशा इस योग्य हो जाए कि वहः

I. अच्छे सम्प्रेषण के सिद्धान्तों को बता सके
II. यह समझा सके कि अच्छा सम्प्रेषण कैसे परिवार के स्वास्थ्य संबंधी निर्णयों व व्यवहारों को प्रभावित कर सकता है।
III. समझाएं कि अच्छा सम्प्रेषण कैसे अन्य कर्मचारियों जैसे आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, ए.एन.एम, दाई आदि से आशा के संबंध सुधारने में सहायता करता है।

विधि	स्थान	सामग्री
कहानी चर्चा रोलप्ले	कक्षा का कमरा	ब्लैकबोर्ड या सफेद कागज तथा मार्कर फ्लिपचार्ट 5,6,12 व 24 चित्र 5

4.3 चर्चा

आशा से पूछेंः

- विभिन्न सेवाओं के लिए जब वे माताओं व परिवार के सदस्यों से सम्पर्क एवं परामर्श आदि करतीं है, तो इसमें उन्हें कौन–कौन सी समस्याएं आतीं हैं?
- समुदाय उनके बारे में, उनके ज्ञान व काम के बारे में कैसा सोचता है?
- वे क्या सोचते हैं, कि घरेलू सम्पर्क के समय क्या–क्या किया जाना चाहिए?
- उन्हें एक बीमार माता या बीमार बच्चे को अस्पताल ले जाने हेतु परिवार के सदस्यों पर कैसे जोर डालना चाहिए?
- उन्हें संक्षेप में बताने दें।
- विभिन्न लाभार्थियों के साथ कार्य करते समय कौन कौन सी समस्याएं मुख्य रूप से उनके सामने आतीं है?

आशा से कहें कि इस सत्र में हम यह चर्चा करेंगे तथा सीखेंगे कि गॉव में विभिन्न लाभार्थियों के साथ किस प्रकार बात–चीत की जाए।

4.4 कहानी

कहानी का उद्देश्य : कहानी सुनने के बाद श्रोताः

- कहानी में आशा के व्यवहार के बारे में सोचने को मजबूर हो जाएंगे।
- उन्हें समझना चाहिए कि अनीता ने एंसा व्यवहार क्यों किया तथा स्वास्थ्य प्रदाताओं का व्यवहार किस प्रकार लाभार्थियों के व्यवहार को प्रभावित कर सकता है।

अनीता का बेटा 7 दिन का था। अनीता को महसूस हुआ कि उसका बच्चा बहुत गर्म है। उसने गांव की आशा दीदी को बुलाया। आशा दीदी जल्दी में थीं क्योंकि उसे कहीं जाना था, उसने अनीता का अभिवादन नहीं किया। उसने पूछा कि क्या समस्या है और तुरन्त बच्चे की जॉच करनी प्रारम्भ कर दी। उसने अनीता से उसके व बच्चे की बीमारी के बारे में और कोई प्रश्न नहीं पूछा। उसने तापमान की जॉच की, जोकि 38 डिग्री सेल्सियस था। उसने अनीता से बच्चे को अस्पताल ले जाने को कहा। फिर वह तुरन्त बाहर आ गई। चार दिन बाद आशा दीदी अनीता से गांव के रास्ते में मिलती है। अनीता आशा दीदी से कोई बात नहीं करती है।

आशा से यह पूछते हुए चर्चा प्रारम्भ करें किः

- आशा दीदी का व्यवहार व उसका सम्प्रेषण कैसा था?

(वह जल्दबाजी में थी, अभिवादन नहीं किया, उसने अनीता से कोई गर्मजोशी या रुचि व्यक्त नहीं की)।

- आशा दीदी ने क्या किया? उसने क्या नहीं किया?

(उसने बच्चे की जॉच की लेकिन बच्चे के लक्षणों के बारे में कोई प्रश्न नहीं पूछा। उसने यह भी नहीं बताया कि अनीता को अपने बच्चे को अस्पताल ले जाने के दौरान रास्ते में उसकी देखभाल कैसे करनीं है)।

- आप क्या सोचते हैं कि अनीता ने आशा से अभिवादन या बात क्यों नहीं की जब वह उसे रास्ते में मिली?

  (आशा ने जिस तरह का व्यवहार अनीता के साथ किया था वह शायद अनीता को पसन्द नहीं आया।)

  निम्न बिन्दुओं को समझाएंः

  चूंकि आशा का व्यवहार तथा सम्प्रेषण संबंधी दक्षताएं अच्छी नहीं थीं, अनीता को बाद में उससे बात करना अच्छा नहीं लगा। (यह भी एक कारण है जिसकी वजह से लोग स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग नहीं करते हैं)।

  ज्ञान तथा दक्षताओं के साथ, एक कार्यकर्ता में सकारात्मक रवैया तथा प्रभावी सम्प्रेषण की दक्षताओं का होना आवश्यक है ताकि वह समुदाय में लोगों को स्वयं की व बच्चों की देखभाल में मदद कर सके। यह आवश्यक है कि समुदाय में लोग स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग करते हुए आसानी व सहजता महसूस करें।

4.5 प्रभावी संप्रेषण की दक्षताएं

आशा को प्रभावी संप्रेषण के संबंध में निम्न बातें बताएं:

सम्प्रेषण की प्रक्रिया के तीन मुख्य घटक हैं जिनका समुदाय के लोगों के साथ काम करते समय प्रयोग करना चाहिए:

I. सम्बन्ध स्थापित करना तथा देखभाल के लिए वातावरण तैयार करना।
II. सूचनाएं एकत्रित करना– प्रश्न पूछना, सुनना।
III. परामर्श करना तथा सूचनाएं प्रदान करना: बच्चे के देखभाल के लिए माता–पिता को क्या करने की आवश्यकता है?

ये तीनों घटक एक दूसरे से संबंधित हैं। तीनों में एक ही प्रकार की दक्षताओं का प्रयोग होता है तथा तीनों एक–दूसरे के लिए आधार बनते हैं।

इसके अलावा, 'शारीरिक भाषा', अर्थात कोई व्यक्ति अपने शरीर का कैसे प्रयोग करता है, उससे भी संदेश दिया जाता है। यदि आप किसी से बात कर रहे हैं और वह लगातार समाचार–पत्र पढ़ता रहे और आपकी ओर न देखे, तो अपको कैसा महसूस होगा? उसका यह व्यवहार आपको क्या संदेश देगा?

इसी प्रकार 'चेहरे के भाव' भी संप्रेषण का एक माध्यम हैं। कल्पना करें कि आप किसी से साथ बात कर रहे हैं और जब आप अपने कार्य के बारे में बता रहे हों उस समय वह आपकी ओर हास्यास्पद मुस्कान देता है या हास्यास्पद चेहरा बनाता है , तो आपको कैसा लगेगा? यह अभिव्यक्ति आपको क्या संदेश देगी?

याद रहे कि समानुभूति प्रकट करना भी एक दक्षता है जोकि सम्बन्ध बनाते समय काम में ली जा सकती है। समानुभूति प्रकट करने का अर्थ है अपने आप को दूसरे व्यक्ति के स्थान पर रखने तथा यह महसूस करने की योग्यता कि वह व्यक्ति कैसा महसूस कर रहा होगा। इससे विश्वास पैदा होता है। समानुभूति प्रकट करने का एक उदाहरण है: 'मुझे खेद हैं कि आपके साथ एंसा हो गया।' या 'मुझे दुख है कि आपकी तबीयत ठीक नहीं है'।

इसलिए जब भी आप माता से बात करें या माता आपसे बात करे तो आप उसके चेहरे की ओर देखें तथा यह समझने का प्रयास करें कि वह क्या कह रही है या वह आपके संदेश के बारे में क्या समझ रही है। असामान्य चेहरा न बनाएं व टिप्पणी न करें जिससे उसे ठेस पहुंचे। यदि उसे ठेस महसूस होती है या वह उपेक्षित महसूस करती है तो उसका आप पर विश्वास नहीं बन पाएगा तथा वह आपकी बातो को नहीं सुनेगी।

अब हम सम्प्रेषण के इन तीनों घटकों के बारे में मुख्य बिन्दुओं पर चर्चा करेंगे।

4.5.1 सम्बन्ध बनाना तथा उचित वातावरण का निर्माण करना

- माता तथा परिवार के सदस्यों का अभिवादन करती है
- मुस्कराकर, आंखें मिलाकर तथा शारीरिक भाषा के माध्यम से महिला को सहज महसूस कराती है।
- नर्म आवाज में बोलती है, सम्पर्क के बारे में बताती है, माता व बच्चे के हाल पूछती है, समानुभूति प्रकट करती है।

4.5.2 सम्बन्ध बनाना तथा उचित वातावरण का निर्माण करना

- उचित प्रश्न करें तथा ध्यान से सुनें।
- वार्ता को प्रोत्साहित करें: माता व परिवार के सदस्यों को अपने अवलोकन एवं समस्याएं बताने दें।
- एंसा व्यक्त करें कि आप ध्यान से सुन रहीं हैं – सिर हिलाएं, आंखें मिलाएं, हॉ... हूं आदि कहें।
- जब वह बोल रही हो तो उसमें बाधा न डालें।
- और अधिक जानकारी लेने का प्रयास करें, यदि आप आवश्यक समझें।
- पूरा सुनने व जॉच करने से पहले अपनी मान्यताएं तथा निर्णय न बाताएं।
- भावनाएं व्यक्त करें।
- माता को सहज महसूस कराएं।
- जो माता कहे उसे संक्षेप में बताएं तथा पुष्टि करें।

प्रश्न पूछते समय

सही जवाब या जानकारी मिलना काफी हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि प्रश्न किस प्रकार पूछा गया है। यह सूचना एकत्रित करने का पहला भाग है।

यदि आप कोई भी छोटा व विशिष्ट उत्तर या जानकारी लेना चाहते हैं – तो सीधा प्रश्न पूछें। जैसेः आपकी आयु क्या है? अपका विवाह कब हुआ, आदि या आप 'हॉ' या 'नहीं' में उत्तर निकाल सकते हैं।

यदि अपने अनुभव या अवलोकन के आधार पर आपको उम्मीद है कि उत्तर बहुत लम्बा होगा, तो खुला प्रश्न पूछें। उदाहरणार्थः क्या आप मुझे बता सकते हैं कि कल क्या हुआ, आपने स्तनपान कराना बंद क्यों कर दिया, आप प्रसव के लिए अस्पताल क्यों नहीं जाना चाहते आदि।

सुनते समय

सुनना सम्प्रेषण का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके बाद उचित प्रश्न पूछना होता है। इससे उचित वातावरण के निर्माण में सहायता मिलती है क्योंकि इससे व्यक्ति को लगता है कि जो कुछ वह कह रहा/रही है उसमें आपकी रुचि है। इससे सूचनाएं एकत्रित करने में सहायता मिलती है क्योंकि सुनकर आप माता व परिवार के सदस्यों को अपनी भावनाएं, मान्यताएं, लक्षण आदि बताने के लिए प्रेरित करते हैं। आपको ध्यान से सुनना आवश्यक है ताकि आप सुनिश्चित कर सकें कि वे अच्छी तरह समझ रहे हैं कि बच्चे की देखभाल किस प्रकार करनीं है।

सक्रीय रुप से सुनने का अर्थ है कि आप व्यक्ति पर ध्यान दे रहें हैं, रुचि दिखाकर तथा जो कहा जा रहा है उसे सुनकर।

खराब श्रोता के कुछ लक्षण

- नजरें नहीं मिलाना
- बीच में टोकना
- जल्दी निष्कर्ष पर पहुंच जाना
- अधिक जानकारी लेने का प्रयास नहीं करना
- पांव हिलाना, पन्ने पलटते रहना, बाहर देखना
- बोलने वाले के लिए बात खत्म करने वाले वाक्य

अच्छे श्रोता की विशेषताएं:

- सजग रहें, सेवार्थी पर ध्यान केन्द्रित करें – (नजरें मिलाएं, उसकी ओर झुकें, सिर हिलाएं)
- बीच में टोकें नहीं
- चुप रहें (दूसरे व्यक्ति को बोलने के लिए स्थान मिलता है)
- व्यक्ति को क्या कहना है यह सुने बिना तुरन्त निष्कर्ष पर न पहुंचें

श्रवण संबंधी विशेष दक्षताएं:

अच्छे काम के लिए प्रशंसा करना: यदि माता ने कुछ अच्छा किया है जैसे अच्छी देखभाल की है, या खतरे के लक्षण देखते ही आई है, तो उसकी प्रशंसा करें। इससे उसका आत्मविश्वास बढ़ेगा।

भावनाओं का सम्मान करें: जब माता बताएं कि उसे कैसा महसूस हो रहा है तो उन्हें लगना चाहिए कि आप उसे सुन रहें हैं। हास्यास्पद चेहरा न बनाएं या उसकी आलोचना न करें।

सारांश दें: जब आप उसे सुन लें, तो उसे संक्षेप में पुनः कहने तथा उसने जो कहा है उसकी पुष्टि करने का प्रयास करें। इससे उसे लगेगा कि आप उसे सुन रहे हैं।

4.5.3 परामर्श देना तथा सूचनाएं बांटना

- *बीमारी या स्थिति के बारे में माता तथा परिवार की समझ के बारे में पूछें*
- *यदि कोई भ्रांति हो तो उसे दूर करें*
- *सरल तथा समझ में आने वाली भाषा बोलें*
- *कोई भी प्रश्न करने हेतु प्रेरित करें*
- *उपचार या कार्यवाही जो की जानी है उसके बारे में बताएं (परिवार या माता को क्या करने की आवश्यकता है)*
- *जब भी आवश्यक हो परामर्श का फ्लिपचार्ट प्रयोग करें*
- *माता से पुष्टि करें कि उसे क्या करने की आवश्यकता है तथा क्या वह वैसा करेगी या क्या वह सहमत है?*
- *महत्वपूर्ण जानकारी को दोहराएं व सारांश दें*
- *फोलोअप की योजना भी बताएं।*

घरेलू देखभाल के बारे में परामर्श या इलाज एवं रेफरल के बारे में सलाह देना माता व बच्चे की देखभाल का एक महत्वपूर्ण अंग है। यह आपके व परिवार या माता के बीच की एक एक दो–तरफा प्रक्रिया है, यह जानने के लिए कि क्या हो रहा है तथा क्या इलाज या देखभाल आवश्यक है ताकि वे निर्णय ले सकेंगे कि माता व बच्चे को स्वस्थ रखने हेतु क्या करना है। इसमें आहार, बच्चे को गर्म रखने, खतरे के लक्षणों तथा फालोअप आदि के बारे में सलाह सम्मिलित है।

जब भी आवश्यक हो तो परामर्श का फ्लिपचार्ट काम में लाएं। परामर्श के बारे में मुख्य बिन्दू नीचे दिए गए हैं–

स्थिति के बारे में माता या परिवार की समझ को जानें

- आपके लिए यह जानना आवश्यक है कि वे क्या जानते हैं बजाय इसके कि आप यह सोचकर बोलना प्रारम्भ कर दें कि वह कुछ नही जानते हैं।
- इससे एंसी मान्यताओं के बारे में भी पता लगता है जो हानिकारक हैं।

गलत धारणाओं को दूर करें

- जब आप उनकी गलत धारणाओं को दूर करने का प्रयास करें तो संवेदनशील रहें। व्यक्ति को मूर्ख महसूस न हो। केवल उन्हीं भ्रांतियों को सही करें जिनका हानिकारक प्रभाव होने की संभावना हो।

स्थिति को स्पष्ट बताएं, सरल भाषा का इस्तेमाल करें

- हमेशा सरल व रोज काम में आने वाले शब्दों का प्रयोग करें जो वे आसानी से समझ सकें।

देखभाल की योजना स्पष्ट बताएं कि माता या परिवार को क्या करना चाहिए

सूचनाओं के बारे में स्पट बोलें तथा बोलने से पहले सोचें।

माता को अपने शब्दों में बताने को कहें कि उसे क्या करना है

- इससे यह सुनिश्चित होगा कि वह समझ गई है कि उसे क्या करना है– आहार के बारे में परामर्श, दवाएं, खतरे के लक्षण, तथा कब सहायता लेनी है आदि।

चर्चा करें तथा प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें

- यह व्यवहार में लाने तथा बातों पर अमल करने के लिए आवश्यक है।

सारांश दें तथा मुख्य सूचनाओं को दोहराएं

- यह सुनिश्चित करने के लिए कि उसने सभी बातें समझ ली हैं, मुख्य बातों को दोहराएं तथा सारांश दें।

यदि आवश्यक हो तो फॉलोअप

- उन्हें बताएं कि आप अगली बार कब सम्पर्क करेंगी या उन्हें आपसे कब सम्पर्क करना है।

कोई भी अन्तःक्रिया करने से पहले ध्यान रखें

- एकांत तथा गोपनीयता सुनिश्चित करें

महिला व उसके परिवार के साथ प्रत्येक सम्पर्क के दौरान :

- जॉच व परामर्श करने के लिए एकांत स्थान हो
- सुनिश्चित करें कि कोई भी संवेदनशील विषय पर बात करते समय आपकी बात अन्यथा न ली जाए।
- सुनिश्चित करें कि आपने उसके परिवार से बात करने से पहले महिला से बात कर ली है।
- कभी भी माता या उसके परिवार संबंधी कोई भी गोपनीय जानकारी अपने सहकर्मियों या बाहर के लोगों के साथ चर्चा न करें।
- जॉच करते समय सही व्यवस्था करें ताकि महिला को बाहर के लोग न देख सकें– पर्दा, स्क्रीन या दीवार हो।
- कोई भी जांच या प्रक्रिया करने से पहले महिला की अनुमति लें तथा उसे बताएं कि आप क्या करने जा रहीं हैं।
- सुनिश्चित करें कि सभी रेकार्ड गोपनीय तथा सुरक्षित रखे गए हैं।

4.6 प्रभावी संप्रेषण के लिए कुछ बिन्दु

सम्प्रेषण की आधारभूत दक्षताएं

- प्रारम्भ अभिवादन से करें, मित्रवत रहें।
- स्पष्ट बोलें, स्थानीय भाषा का प्रयोग करें।

- अपनी नई भूमिका बताएं तथा आप आज क्यों आईं हैं यह बताएं।
- धैर्य रखें।
- कोई प्रश्न हो तो पूछने को कहें।
- महिला को सुनें।

प्रभावी सम्प्रेषण दक्षताओं के साथ एक आदर्श आशा

- अभिवादन करती है व मित्रवत है।
- अपनी नई भूमिका के बारे में बताती है।
- यह बताती है कि वह आज क्यों आई है।
- नर्म व मधुर आवाज में बोलती है।
- सरल शब्दों व स्थानीय भाषा का प्रयोग करती है।
- परिवार व माता से प्रश्न पूछने को कहती है।
- सरल उत्तर देती है।
- दयालू है।
- आत्मविश्वास के साथ कार्य करती है।

4.7 कुछ केस स्थितियॉ जो सहायक हो सकती हैं

यदि महिला शर्माती है, तो आशा को चाहिए कि वहः

- उसे सहज करने के लिए सामान्य बातें करे
- महिला को बोलने के लिए प्रेरित करे
- महिला का विश्वास बढ़ाने के लिए प्रशंसा करे
- प्रश्नों को दोहराए ताकि वह समझ सके।

यदि महिला तर्क करने वाली है, तो आशा को चाहिए कि वह

- महिला की अच्छी बातों के लिए प्रशंसा करे
- उसके साथ सहानुभूति रखे
- जोर–जबरदस्ती न करें यदि महिला सहमत नही हो। अगली बार प्रयास करें।

यदि महिला बहुत अधिक प्रश्न पूछ रही हो, तो आशा को चाहिए किः

- उसके प्रश्नों के आसान जवाब दे।
- उसे समझाएं कि वह फिर आएगी, तब वे और चर्चा कर सकते हैं।

यदि महिला मित्रवत नही है, तो आशा को चाहिए किः

- महिला को सुने
- मित्रवत होने का प्रयास करे
- अच्छी बातों के लिए प्रशंसा करे
- उसे समझाए कि वह उसकी सहायता के लिए आई है।

आशा को प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें तथा उसके संदेहों को दूर करें।

4.7 रोलप्ले

आशा को सूचित करें कि यह अभ्यास करने के लिए, कि माता या परिवार से किस प्रकार संप्रेषण किया जाए तथा परामर्श कार्ड का कैसे प्रयोग किया जाए, हम एक रोलप्ले करेंगे।

रोलप्ले के उद्देश्य

रोलप्ले के बाद आशाः

- परिवार को परामर्श देने के लिए फ्लिपचार्ट का प्रयोग किस प्रकार किया जाए यह समझा पाएगी।
- समझा पाएगी कि फ्लिपचार्ट उसके संदर्भ के लिए किस प्रकार उपयोगी है
- जन्म की तैयारी के लिए परिवार को परामर्श देने के लिए फ्लिपचार्ट का प्रयोग कर पाएगी।

रोलप्ले 1: आशा एक महिला, सुनीता, जोकि 8 माह की गर्भवती है, उसे घर पर सम्पर्क कर रही है। उसका पति, लल्लन कुमार, उसे प्रसव के लिए अस्पताल ले जाना चाहता है और वह आशा से सलाह व सहायता मांगता है।

प्रशिक्षक द्वारा रोलप्ले के प्रत्येक चरित्र को अलग से निर्देश दिए जाएं।

इसके चरित्र हैं– आशा, गर्भवती महिला तथा उसका पति

लल्लन कुमार, पति– आशा दीदी से कहता है कि उसने सुना है कि अस्पताल जाने के उसे सरकार से कुछ पैसा मिल सकता है। वह आशा से पूछता है कि पैसा कैसे मिलेगा।

आशा– उसे प्रसव के लिए अस्पताल ले जाने के निर्णय के लिए बधाई देती है। उसे जननी सुरक्षा योजना के बारे में बताती है तथा उसे बताती है कि अस्पताल में प्रसव कराने से न केवल उसे पैसा मिलगेा बल्कि यह उसकी पत्नी व बच्चे के स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है। वह उसे यह भी बताती है कि उन्हें कम से कम 48 घंटे तक माता व बच्चे को रखने के लिए तैयारी करनी चाहिए। वह फ्लिपचार्ट 5 का प्रयोग करते हुए परामर्श देती है।

सुनीता, गर्भवती महिला– पूछती है कि उसे अस्पताल क्या–क्या ले जाना चाहिए तथा कितने पैसों की आवश्यकता होगी। वह यह भी पूछती है कि क्या आशा साथ में होगी तथा और कौन उसके साथ जाएगा।

रोलप्ले 2: आश रजनी के घर दौरा करती है जोकि 18 वर्ष की महिला है तथा 9 माह की गर्भवती है। रजनी की सास उसका अस्पताल में प्रसव कराने को राजी नहीं है तथा वह घर पर ही प्रसव कराना चाहती है क्योंकि उसका स्वयं का प्रसव भी सफलतापूर्वक घर पर ही हुआ था। आशा परिवार को घर पर प्रसव हेतु तैयार करती है।

प्रशिक्षक द्वारा रोलप्ले के प्रत्येक चरित्र को अलग से निर्देश दिए जाएं।

इसके चरित्र हैं– रजनी, रजनी की सास, रुकमणी देवी तथा आशा

आशाः माता व बच्चे का हाल पूछती है तथा रजनी से पूछती है कि वह प्रसव कहॉ कराना चाहती है। वह रुकमणीदेवी से बात करती है तथा बताती है कि क्यों उसे अपनी बहू हो प्रसव के लिए अस्पताल ले जाना चाहिए। जब रुकमणीदेवी इसके लिए तैयार नही होती है तो आशा परिवार को घर पर ही प्रसव कराने हेतु तैयार करती है। आशा फ्लिपचार्ट 24 का प्रयोग परिवार को परामर्श देने के लिए करती है।

रुकमणी देवी (सास): जब आशा अस्पताल में प्रसव कराने की सलाह देती है, वह उसका विरोध करती है तथा कहती है कि सभी महिलाएं घर पर प्रसव कराने में सक्षम होतीं हैं।

रजनी (गर्भवती महिला): आशा से पूछती है कि आपात स्थिति होने पर किससे सम्पर्क करना चाहिए।

रोलप्ले 3: आशा के रजनी के घर दूसरे घरेलू सम्पर्क के दौरान वह देखती है कि तीन दिन की बच्ची जमीन पर पड़ी है। 18 वर्षीय माता रजनी बहुत दुखी और पीली दिखाई दे रही है। रजनी खाली एक ओर देखती है और आशा की तरफ नहीं देखती। रजनी की सास, रुकमणी देवी कहीं जा रही है और रजनी को निर्देश देती है कि वह खाना बना कर रखें और लड़की के साथ समय बरबाद न करे।

प्रशिक्षक द्वारा रोलप्ले के प्रत्येक चरित्र को अलग से निर्देश दिए जाएं।

इसके चरित्र हैं– रजनी बच्चे के साथ, रजनी की सास, रुकमणी देवी तथा आशा

रुकमणी देवी, सासः घर से निकल रही है। रजनी को निर्देश देती है कि खाना तैयार करे, घर की सफाई करे और बेकार लड़की के साथ समय बरबाद न करे।

रजनीः दुखी दिखाई देती है तथा बच्ची को अनदेखी करती है जोकि जमीन पर पड़ी है। तभी बोलती है जब आशा बहुत जोर देती है। जब पूछा जाता है तो रजनी कहती है, ''मुझे लगता है कि मुझे बच्ची को होते ही अस्पताल में छोड़ देना चाहिए था क्योंकि मेरी सास ने यही कहा था। क्योंकि मैं उन्हें एक पोता नहीं दे पाई इसलिए परिवार बहुत नाराज है और मुझे न सही खाना मिल रहा है न आराम मिल रहा है। मुझे अपनी छोटी सी बच्ची को देखने के लिए भी समय नही मिल रहा है।''

आशाः बच्चे को बिना ढ़के जमीन पर पड़ा देखकर दंग रह जाती है। रजनी से उसकी उदासी का कारण पूछती है। आशा बच्चे को लेती है और स्तनपान हेतु माता को देती है। माता को बच्चे को गर्म रखने की सलाह देती है। परिवार को परामर्श देने हेतु फ्लिपचार्ट 12 का प्रयोग करती है।

कुछ मुद्दे जो रोलप्ले में उभरने चाहिएः

- लोग लड़की क्यों नही चाहते हैं?
- क्या हो यदि समाज में लड़कियॉ न हों या बहुत कम लड़कियॉ हों?
- लडकियॉ भी लड़कों की तरह ही कार्य कर सकती हैं यदि उनकी पूरी देखभाल की जाए, पोषण व शिक्षा दी जाए।
- लड़कियॉ घर की संभाल करतीं हैं तथा जन्म देने जैसा महान काम करतीं है जो आदमी नहीं कर सकते।
- भले ही उनकी शादी बाहर हो, वे अपने माता पिता की उतनी ही सेवा करतीं है जितने लड़के।
- नवजात शिशु को गर्म कैसे रखा जाए?

स्तनपान का आंकलन करना तथा सहायता करना

समयः 90 मिनट

माताओं को अपने बच्चों को जल्दी व केवल स्तनपान में सहायता करने में आशा की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। कई माताओं को यह भय रहता है कि बच्चे को पिलाने के लिए उनके पर्याप्त दूध नहीं है। खासतौर पर पहली बार मॉ बनने वाली माताओं को जानकारी, प्रोत्साहन तथा आत्मविश्वास के संचार की आवश्यकता होती है। माताओं को सहायता करने के लिए, आशा को जानकारी तथा दक्षताओं की आवश्यकता होती है ताकि उन्हें शिक्षित कर सके व परामर्श दे सके। यदि कोई माता पहले कुछ दिनों में स्तनपान कराने में सफल हो जाती है तो वह बाकी के पूरे काल में भी स्तनपान सफलता से करा देगी तथा उसके बच्चे के जीवित रहने की संभावना बढ़ जाएगी।

आशा माताओं को प्रसवपूर्व देखभाल, संस्थागत प्रसव तथा बच्चे की देखभाल में सहायता कर रही है। वे हाल ही में प्रसव कराने वाली महिलाओं तथा स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए महत्वपूर्ण सहारा हो सकती हैं। माताओं को नई समुदाय आधारित प्रसवोत्तर सेवाओं के कार्य में सहायता करने के लिए, आशा को कुछ अतिरिक्त ज्ञान व दक्षताओं की आवश्यकता होगी।

प्रशिक्षण में सहायक सामग्री

स्तनपान के संबंध में प्रशिक्षण देने हेतु निम्न प्रशिक्षण सामग्री की आवश्यकता हैः

I. बड़े आकार की गुड़िया – 2
II. स्तनों के मॉडल – 2

आसानी से वर्तमान में उपलब्ध सामग्री की सहायता से स्तनों के मॉडल बनाने हेतु निर्देशः

आवश्यक वस्तुएं : त्वचा के रंग के मोजे या टी–शर्ट, अतिरिक्त कपड़ा या स्पंज/फोम, बांधने की डोरी

मॉडल बनानाः

- स्तन का आकार देने के लिए कपड़े या स्पंज की गेंद बनाएं, व इसे मोजे या टी–शर्ट के कपड़े से ढ़ंके।
- मध्य में डोरी को गोलाई में सिलें ताकि निप्पल का आकार आ जाए। निप्पल में कुछ रूई आदि का प्रयोग करें।
- काले या भूरे मार्कर की सहायता से निप्पल तथा उसके आसपास एरिओला की तरह रंग करें।
- इस निप्पल को समतल या धंसी हुई निप्पल का प्रदर्शन करने हेतु अन्दर की ओर धंसाया जा सकता है।

5.1 लक्ष्य

- आशा की स्तनपान संबंधी जानकारी का मूल्यांकन करना, गलत धारणाओं को दूर करना तथा उन्हें स्तनपान संबंधी विभिन्न मुद्दों पर जानकारी प्रदान करना।

5.2 उद्देश्य

इस सत्र के बाद आशाः

I. स्तनपान व कोलोस्ट्रम के लाभ समझा सकेगी।
II. समझा सकेगी कि स्तनपान कब प्रारम्भ करना है।
III. स्तनपान के लिए सही लगाव के बारे में समझा सकेगी।
IV. बच्चे के स्तनपान के लिए सही स्थिति के बारे में समझा सकेगी।

विधि	स्थान	सामग्री
प्रश्नोत्तर चर्चा रोलप्ले	कक्षा	• एल.सी.डी/टीवी एवं डी.वी.डी प्लेयर • गुड़िया तथा स्तन के मॉडल • ब्लैकबोर्ड या चार्ट पेपर तथा मार्कर • स्तनपान के बारे में वीडियो • फ्लिपचार्ट 7 • फ्लिपचार्ट 6, 7, 8, 10 व 11

5.3 स्तनपान के लाभ

आशा के साथ प्रश्नोत्तर सत्र से प्रारम्भ करें। आशा को उनके लिए पूछे गए प्रश्नों के उत्तर देने के लिए आगे आने दें।

प्रश्नों के उदाहरण

- स्तनपान के लिए परामर्श कब प्रारम्भ करना चाहिए?
- प्रसव के बाद कब तक स्तनपान प्रारम्भ कराना चाहिए? और क्यों?
- माता को उसके परिवार में स्तनपान संबंधी मामलों में कौन सलाह देता है?
- क्या बच्चे को कोलोस्ट्रम दिया जाना चाहिए? यदि हॉ, तो क्यों?
- कोलोस्ट्रम देने के फायदे क्या हैं?
- बच्चे को और क्या आहार या पेय दिए जा सकते हैं? और क्यों व कब?
- क्या बच्चे को पानी दिया जाना चाहिए?
- बच्चे को दिन व रात में कितनी बार दूध पिलाना चाहिए?
- बच्चे को कितने समय तक स्तनपान कराना चाहिए? और क्यों?
- क्या जब बच्चा बीमार हो तो उसे स्तनपान कराना चाहिए? माता की बीमारी के समय क्या किया जाना चाहिए?

- आपके गॉव में क्या होता है?
- चर्चा करें कि परिवार में स्तनपान संबंधी निर्णय कौन लेता है? (यह अलग–अलग परिवार में अलग–अलग हो सकता है, लेकिन सामान्यतः सास का प्रभाव अधिक होता है। पति तथा सास को भी घरेलू सम्पर्क के दौरान परामर्श दिया जाना चाहिए)।
- किस आयु में अन्य आहार तथा पेय स्तनपान के अतिरिक्त दिए जाने चाहिए? और क्यों?

प्रशिक्षकों के लिए नोट

स्तनपान संबंधी भ्रांतियों को निकालने का प्रयास करें। अन्य कोई परम्परा, रीति–रिवाज, भ्रंतियॉ आदि जिस पर समूह चर्चा करना चाहे?

चर्चा

पहले बताए गए प्रश्नों व उत्तरों के बाद, आपको आशा के स्तनपान के बारे में ज्ञान के स्तर का अंदाजा हो जाएगा। आगे के सत्रों में इसी ज्ञान को बढ़ाने का प्रयास करें। उन्हें याद दिलाएं कि उन्हें क्या आता है और उन बिन्दुओं पर जोर दें जिनके बारे में उन्हें ज्ञान नहीं है।

आशा को स्तनपान के लाभों के बारे में सूचना दें

कोलोस्ट्रम के लाभ

- कोलोस्ट्रम में काफी मात्रा में विटामिन–ए तथा रोगप्रतिरोधक होते हैं, जो बच्चे को संक्रमणों से बचाते हैं। यह बच्चे का ''पहला टीकाकरण'' कहलाता है।
- कोलोस्ट्रम में काफी मात्रा में पोषक तत्व होते हैं तथा वे प्रारम्भ के घण्टों में रक्त में शक्कर की कमी को रोकने में सहायक है।
- कोलोस्ट्रम मिकोनियम को बाहर निकालने में सहायक है तथा पीलिया से बचाव करता है।

बच्चे के लिए लाभ

- बच्चे के लिए पहले 6 माह में पूर्ण आहार है।
- बच्चे के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व विद्यमान होते हैं।
- आसानी से पच जाता है।
- स्तन का दूध बच्चे के लिए पहले टीकाकरण का कार्य करता है तथा उसे संक्रमणों, एलर्जी, तथा कुछ बीमारियों से बचाता है जैसे दिल के रोग, मधुमेह, व कुछ केन्सर।
- कम वजन वाले बच्चों के लिए बहुत लाभप्रद है।
- मानसिक विकास में सहायक है।
- माता के साथ भावनात्मक संबंध बनाता है।
- स्तनपान बच्चे के मुंह, दांत, जबड़ा आदि के सही विकास में सहायता करता है।
- स्तन का दूध बच्चे के लिए सही तापमान वाला होता है।

- बच्चे को गर्म रखता है। (माँ के पास रखा जाता है)

माता के लिए लाभ

- यदि प्रसव के तुरन्त बाद प्रारम्भ होता है तो आंवल अलग होने में सहायक होता है।
- बच्चेदानी को सही आकार में लाने में मदद करता है।
- रक्त की कमी को कम करता है क्योंकि माता को माहवारी देरी से आती है।
- गर्भनिरोधक के रुप में कार्य करता है, यदि केवल स्तनपान कराया जा रहा है।
- माता व बच्चे के बीच के संबंध को मजबूत बनाता है।

परिवार के लिए लाभ

- बच्चे के जीवन की रक्षा करता है।
- स्तनपान से धन बचता है– बच्चे के आहार का तथा बच्चे की बीमारी का।
- परिवार नियोजन को बढ़ावा मिलता है।
- पर्यावरण मित्रवत है।

5.4 बोतल से दूध पिलाने तथा बाहरी आहार के खतरों के बारे में समझाएं

- दस्तरोग, निमोनिया तथा एलर्जी आदि संक्रमणों की संभावना अधिक होती है।
- बच्चे को संतुलित आहार नहीं मिल जाता, पोषक तत्वों की कमी हो सकती है।
- कई बार बच्चे को पतला किया हुआ दूध दिया जाता है, इससे बच्चा कमजोर हो सकता है।
- मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है
- जल्दी माहवारी प्रारम्भ होने तथा गर्भवती होने के कारण माता में रक्तअल्पता की संभावना बढ़ जाती है।
- माता को बच्चेदानी तथा स्तन के केन्सर की संभावना अधिक हो जाती है।

बोतल से दूध पिलाने के खतरे

इनके अलावा, बोतल से दूध पिलाने के कुछ अन्य खतरे भी हैं:

- बोतल से दूध पीना बच्चे के लिए आसान है। इसलिए यदि स्तनपान के साथ बोतल दी जाती है तो बच्चा स्तन चूसने से मना कर देता है और धीरे–धीरे स्तन में दूध बनना कम हो जाता है।
- दस्तरोग का खतरा बहुत अधिक होता है।

5.5 केवल स्तनपान के बारे में समझाएं (फ्लिपचार्ट का पेज 10 दिखाएं)

आशा से पूछें कि क्या वह जानती है कि केवल स्तनपान कराने का क्या अर्थ है? उनके उत्तरों को सुने तथा आवश्यकतानुसार जोर दें तथा सही करें।

- **केवल स्तनपान** कराने का अर्थ है कि बच्चे को केवल स्तन का ही दूध दिया जाए तथा और कोई आहार या पेय नही दिया जाए। (दवाओं तथा विटामिन की बूंदों के अलावा)
- पहले छः माह में केवल स्तनपान कराने की सलाह दी जाती है। छः माह के बाद घर पर बना हुआ पूरक आहार दिया जाना चाहिए।
- स्तनपान दो वर्ष तक जारी रखा जाना चाहिए।

सारांश

आशा से पूछें:

- स्तनपान, कोलोस्ट्रम, स्तनपान प्रारम्भ करने, केवल स्तनपान, तथा स्तनपान की अवधि के बारे में।
- यदि कोई सुधार हो तो करें तथा कोई सूचना छूट गई हो तो जोड़ें।

5.6 स्तनपान प्रारम्भ करना

जन्म के एक घण्टे के भीतर स्तनपान प्रारम्भ करने की आवश्यकता के बारे में चर्चा करें।

- बच्चे को कोलोस्ट्रम के फायदे
- अधिकांश नवजात शिशुओं में चूसने की गहन प्रवृत्ति होती है और वे जन्म के पहले घण्टे में जगे होते हैं।
- बच्चे के चूसने से माता को स्तन में दूध पैदा करने में सहायता मिलती है।
- यदि तुरन्त स्तनपान कराया जाता है तो माता को रक्तस्त्राव कम होता है।
- तुरन्त त्वचा का सम्पर्क होने से बच्चे को सही तापमान मिल जाता है।
- जल्दी स्तनपान प्रारम्भ होने से बच्चे व माता में गहरा संबंध बन जाता है।

आशा को फ्लिपचार्ट 6 देखने को कहें (उन्हें फ्लिपचार्ट में दी गई सूचनाओं के बारे में बताएं।)

5.7 स्तनपान के दौरान माता की स्थिति

आशा को फ्लिपचार्ट 7 देखने को कहें

आशा को बताएं कि कोई भी स्थिति, जिसमें माता व बच्चे को आराम मिले वह सर्वोत्तम स्थिति है। माताएं बच्चों को बैठकर या लेटकर स्तनपान करा सकती हैं।

बैठकर	लेटकर
• नीचे बैठने की स्थिति अच्छी है जिसमें पीठ को सहारा मिला हो। • माता बच्चे को अच्छी तरह देखने में सक्षम होनी चाहिए।	• माता एक ओर लेटे तथा सिर को सहारा देने के लिए तकिया रखे। • माता बच्चे को अच्छी तरह देख सके।

• माता बच्चे के नीचे सहारा देने के लिए तकिए का प्रयोग कर सकती है। • एक हाथ से बच्चे को पकड़ें तथा दूसरे हाथ से स्तन को सहारा दें व लगाएं।	• एक हाथ से बच्चे को पकड़ें तथा दूसरे हाथ से स्तन को सहारा दें व लगाएं।

समझाएं कि यदि माता आराम से तथा तनावमुक्त नहीं है तो वह बच्चे को आसानी से व प्रभावी रुप से स्तनपान नहीं करा सकती है।

फ्लिपचार्ट 7 का प्रयोग करते हुए उन सामान्य स्थितियों की चर्चा करें जिन्हें माता स्तनपान के लिए अपना सकती है।

5.8 स्तनपान के लिए बच्चे की स्थिति

बच्चे को अच्छी तरह से पकड़ा जाना चाहिए। फ्लिपचार्ट 7 दिखाएं। ध्यान दिए जाने वाले प्रमुख मुद्देः

- बच्चे का सिर तथा शरीर एक सीध में होने चाहिए।
- बच्चे को सिर व नीचे से सहारा दिया जाना चाहिए।
- बच्चे का चेहरा स्तन की ओर होना चाहिए।
- माता को बच्चे को अपने शरीर से सटाकर रखना चाहिए।

उन्हें समझाएं कि यदि बच्चे का सिर मुड़ा हुआ है तो वह चूस या निगल नहीं पाएगा। यदि बच्चे के नाक स्तन से दबी हुई है तो भी वह अच्छी तरह दूध नहीं चूस पाएगा।

बच्चे की सही स्थिति को गुड़िया तथा स्तन के मॉडल का प्रयोग करते हुए प्रदर्शित करें।

आशा को भी प्रदर्शन करने को कहें।

5.9 बच्चों को स्तन से लगाने में सहायता करना

समझाएं कि अधिकांश बच्चे निप्पल के पास लगाते ही निप्पल को ढूंढ़ लेते हैं और चूसना प्रारम्भ कर देते है। लेकिन प्रारम्भ में सही लगाव व चूसने के लिए माता द्वारा सहारा दिया जाना आवश्यक है।

आशाओं को दिखाएं कि माता को स्तनपान के दौरान स्तन को कैसे सहारा देना चाहिए।

स्तन को सहारा देना तथा बच्चे को स्तन से लगाना

- माता को अपने स्तन को अंग्रेजी के अक्षर 'ब' के आकार में पकड़ना चाहिए जिसमें अंगुलियॉ निप्पल से दूर हों।
- निप्पल से थोड़ी दूरी से स्तन को पकड़ें तथा ऊपर से पकड़ कर सही आकार बनाएं जिससे

बच्चे को निप्पल पकड़ने में आसानी हो।

- बच्चे के होठों को निप्पल से लगाएं और तब तक इंतजार करें जब तक बच्चा मुंह खोले।
- बच्चे को स्तन से लगाएं, निचला होठ निप्पल के नीचे हो।

ध्यान रखें:

- चूसते समय स्तन से बच्चे की नाक बन्द न हो जाए।
- माता बच्चे पर झुके नहीं। उसे बच्चे को अपने स्तन तक लाना चाहिए, न कि स्तन को बच्चे के पास ले जाना चाहिए।

स्तन से लगाव

आशा को फ्लिपचार्ट संख्या 8 देखने को कहें ।

लगाव के बारे में समझाएं: लगाव का अर्थ है कि बच्चा किस प्रकार स्तन अपने मुंह में लेता है और चूसता है।

फ्लिपचार्ट 8 सही व गलत लगाव का चित्र दिखाता है– चित्र का भाग 1 व भाग 2

भाग 1 : अच्छे लगाव की विशेषताएं	भाग 2 : खराब लगाव के लक्षण
• बच्चे की ठोडी स्तन को छू रही है • बच्चे का मुंह पूरा खुला है • नीचे का होठ बाहर की ओर मुड़ा है • आप मुंह से नीचे की बजाय ऊपर अधिक एरिओला देख सकते हैं। अच्छे चूसने की विशेषताएं। • हल्के, गहरे व कुछ रुक–रुक कर चूसता है • माता चूसने को महसूस करती है	• बच्चे की ठोडी स्तन को नहीं छू रही है • बच्चे का मुंह पूरा खुला हुआ नहीं है • नीचे का होठ बाहर की ओर मुड़ा हुआ नहीं है • आप मुंह से नीचे व ऊपर अधिक एरिओला देख सकते हैं।

नीचे के चित्र में अच्छे वह खराब लगाव को अन्दर की ओर से दिखाया गया है।

भाग 1 : अच्छे लगाव की विशेषताएं	भाग 2 : खराब लगाव की विशेषताएं
• निप्पल तथा अधिकांश एरिओला बच्चे के मुंह में है • बच्चे ने दुग्धवाहिनियॉ मुंह में अन्दर की ओर ले रखीं हैं। • जीभ होठों पर आ रही है तथा दुग्धवाहिनियों को दबा रही है।	• केवल निप्पल ही बच्चे के मुंह में है, स्तन के ऊतक नहीं • बच्चे ने दुग्धवाहिनियॉ मुंह में अन्दर की ओर नहीं ले रखीं हैं। • जीभ मुंह के अन्दर की ओर है तथा दुग्धवाहिनियों पर दबाव नहीं डालती है।

जोर दें कि सही स्थिति तथा लगाव सफल स्तनपान के लिए आवश्यक है तथा इससे स्तन की समस्याओं से बचाव होता है।

खराब स्थित, खराब लगाव व खराब चूसने के परिणाम

बच्चे के मुंह में कम दूध आना→ बच्चा चूसते समय निप्पल पर काटता है व उसे चोट पहुंचाता है, जिससे घाव व कट आ जाते हैं → दर्द होता है व स्तनपान कम हो जाता है → स्तनों में भराव/कसाव होता है तथा इससे संक्रमण हो सकता है।

5.10 बच्चे द्वारा स्तन चूसने का आंकलन

आशा को बताएं कि यदि बच्चे की स्थिति सही है व सही लगा हुआ है तो वे आंकलन करेंगे कि क्या बच्चा प्रभावी तरीके से चूस रहा है।

5.11 स्तनपान संबंधी वीडियो

आशा को बताएं कि हम स्तनपान पर एक वीडियो देखेंगे। उन्हें इसे सावधानीपूर्वक देखना चाहिए।

स्तनपान संबंधी वीडियो प्रारम्भ करें।

वीडियो सत्र समाप्त हो जाने के बाद, आशा से पूछें कि उन्होंने वीडियो से क्या सीखा है। प्रश्नों की चर्चा करें व स्पष्टीकरण दें।

5.12 अभ्यास एवं रोलप्ले

प्रशिक्षकों के लिए निर्देशः

आशा को सूचित करें कि हम स्तनपान की स्थिति एवं प्रारम्भ करने का अभ्यास करेंगे।

तीन समूहों को गुड़िया एवं तकियों की सहायता से विभिन्न स्थितियों का प्रदर्शन करने को कहें जिनके बारे में पहले चर्चा की गई थी। साथ ही विशेष परिस्थितियों में अपनाई जाने वाली स्थितियों जैसे माता द्वारा जुड़वां बच्चों को स्तनपान कराना, सर्जरी वाली माता आदि का प्रदर्शन करें। सही स्थितियॉ अपनाने के लिए उन्हें सुपरवाइज करें व मार्गदर्शन करें।

उन्हें यह भी बताएं कि वार्ड सत्र तथा क्षेत्र भ्रमण के दौरान उन्हें इन चीजों का अभ्यास करना है तथा माताओं को सही स्थिति व स्तनपान में सहायता करना है।

रोलप्ले

रोलप्ले 1– आशा सुमन के घर जाती है, जोकि एक माता है व उसका दूसरा बच्चा जोकि बेटा है, 21 दिन का है। सुमन के एक तीन साल की बेटी है जो बाहर खेल रही है। आशा देखती है कि सुमन अपने बेटे को गाय का दूध पिला रही है।

प्रशिक्षक द्वारा रोलप्ले के प्रत्येक पात्र अलग से निर्देश दिए जाएं

रोलप्ले के मुख्य पात्र हैं– बच्चे के साथ माता तथा आशा

आशाः घर की ओर जाती है तथा तीन साल की बच्ची से पूछती है कि वह कैसी है। फिर वह घर में प्रवेश करती है। वह देखती है कि माता अपने बच्चे को बोतल से गाय का दूध पिला रही है।

माताः आशा का स्वागत करती है। जब उससे पूछा जाता है कि वह बच्चे को गाय का दूध क्यों पिला रही है तो माता कहती है कि लड़का होने के कारण बच्चे को अधिक पोषण की आवश्यकता है और उसके लिए स्तनपान काफी नहीं है। जब उससे पूछा जाता है कि क्या उसने अपनी बच्ची को अतिरिक्त दूध दिया था जब वह तीन सप्ताह की थी, तो माता कहती है कि लड़कियों को अधिक पोषण की आवश्यकता नहीं होती है जितनी लड़कों को होती है।

आशाः माता को पहले छः माह में केवल स्तनपान के महत्व के बारे में बताती है और यह जानने का प्रयास करती है कि माता बच्चे को गाय का दूध क्यों पिलाना चाहती है। वह बच्चे को बोतल से दूध पिलाने से होने वाले खतरों के बारे में बताती है। वह यह भी समझाती है कि माता तभी पर्याप्त दूध बना पाती है जब बच्चा दूध चूसता है।

आशा माता को यह समझाने का प्रयास करती है कि लड़की को भी उतने ही दूध की आवश्यकता होती है जितनी लड़के को तथा दोनो को स्तनपान की बराबर आवश्यकता होती है।

महत्वपूर्ण मुद्देः

- पहले छः माह में केवल स्तनपान का महत्व।
- माता बच्चे के लिए पर्याप्त दूध बना सकती है।
- दूध बनना तभी बढ़ता है जब बच्चा चूसता है।
- बच्चे को बोतल से दूध पिलाने के दुष्प्रभाव।

रोलप्ले 2 – जब आशा सुमन को सहायता करने का प्रयास करती है, तो वह पाती है कि बच्चा माता के स्तन से ठीक प्रकार से लगा हुआ नही है। आशा बच्चे को ठीक प्रकार स्तन से लगाने में माता की सहायता करती है।

सारांश दें

स्तनपान का अवलोकन करते समय नोट किए गए बिन्दुओं पर चर्चा करें।

- आपको हर बच्चे में सारे लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। कई बार आपको खराब स्थिति के एक या दो लक्षण ही दिखाई देते हैं, लेकिन और सभी लक्षण अच्छे होते हैं।
- याद रहे कि एक जीवित बच्चे में, आप बच्चे के चूसने पर भी ध्यान देंगी। यदि बच्चा ठीक से लगा हुआ है तथा धीरे, गहरे चूसता है तो उसकी स्थिति सही है।

पहले क्षेत्र भ्रमण के बारे में चर्चा

समय : 30 मिनट

क्षेत्र भ्रमण की तैयारी

यह आवश्यक है आशा ने पिछले दिन जो भी दक्षताएं सीखीं है उनका अभ्यास करे, क्योंकि घरेलू सम्पर्क के दौरान उन्हें इनका प्रयोग करना है।

आशा को तीन–तीन के समूहों में बांटें। इस प्रकार 24 आशाएं 8 समूहों में होंगी तथा प्रत्येक 4 समूहों पर एक प्रशिक्षक होगा। इसके लिए, आस–पास के कम से कम दो–तीन गांव छांटने होंगे जिनमें से प्रत्येक में 28 दिन से छोटे कम से कम 4 बच्चे भ्रमण वाले दिन उपलब्ध हों। इसकी योजना उस क्षेत्र की ए.एन.एम व आशा से साथ मिलकर प्रशिक्षण प्रारम्भ होने के एक दिन पहले बनानी होगी तथा परिवारों को इसके बारे में बताना होगा ताकि वे उपलब्ध रहें। गॉव तक ले जाने के लिए वाहन की भी व्यवस्था की जानी आवश्यक है।

चर्चा

आशा को बताएं कि कल सुबह हम क्षेत्र भ्रमण के लिए जाएंगे।

I. आशा तीन–तीन के समूहों में बंटेंगी। प्रत्येक समूह के लिए एक प्रशिक्षक भी होगा।
II. प्रत्येक समूह एक घर में सम्पर्क करेगा जहॉ नवजात शिशु हो।
III. वे माता तथा परिवार का ठीक तरह से अभिवादन करेंगे।
IV. फिर वे प्रसव के बारे में जानकारी लेंगे तथा माता व बच्चे के बारे में उचित प्रश्न पूछेंगे।
V. समूह में प्रत्येक आशा को निम्न दक्षताओं का अभ्यास करने का अवसर मिलना चाहिए:

- हाथ धोना
- बच्चे को लपेटना व गर्म रखना
- बच्चे का वजन लेना
- स्तनपान का आंकलन करना
- फ्लिपचार्ट का प्रयोग करते हुए उचित परामर्श की दक्षताएं

VI. एक आशा को प्रसवोत्तर कार्ड को भी साथ ही भरना है।

VII. भ्रमण के बाद, सभी आशा संक्षेप में चर्चा व फीडबैक के लिए कक्षा में आएंगी।

VIII. भ्रमण के दिन कार्य जल्दी प्रारम्भ करें।

IX. प्रत्येक समूह के पास निम्नलिखित किट होने आवश्यक हैं:

- वजन लेने की मशीन
- बच्चे को लपेटने के लिए साफ कपड़ा
- परामर्श के लिए फ्लिपचार्ट बुक
- प्रसवोत्तर देखभाल के कार्ड

आशा को समझाएं कि कार्ड को किस प्रकार भरना है।

कार्ड में सूचनाएं भरने के संबंध में याद रखने योग्य कुछ बिन्दुः

- प्रत्येक नवजात शिशु तथा माता की जानकारी (चाहे प्रसव घर में हुआ हो या अस्पताल में) तथा प्रत्येक सम्पर्क की जानकारी कार्ड में दर्ज की जानी आवश्यक है।
- कार्ड में दो भाग हैं– शीर्ष भाग पर माता–पिता, प्रसव तथा बच्चे के बारे में सामान्य जानकारी होती है, तथा घरेलू सम्पर्क वाले भाग में नवजात शिशु तथा माता के स्वास्थ्य के संबंध में विशिष्ट सूचनाएं होतीं हैं।
- शीर्ष भाग की जानकारी दो वार लिखी जाती है जिसका ऊपरी हिस्सा भरा हुआ कार्ड जमा कराते समय आशा के पास सन्दर्भ हेतु रहता है। इससे उसे अपनी प्रोत्साहन राशि प्राप्त करने में सहायता मिलती है।
- अस्पताल में प्रसव होने पर, जबकि बच्चा व माता घरेलू सम्पर्क वाले दिन अस्पताल में हों, तो आशा को घरेलू सम्पर्क की दिनांक लिखनी होगी तथा घरेलू सम्पर्क वाले कॉलम में लिखना होगा कि माता व बच्चा अस्पताल में है।
- यदि आशा को माता या बच्चे में खतरे के कोई लक्षण दिखाई देते हैं, तो वह उन्हें रेफरल के लिए परामर्श देगी, परिवार को रेफरल स्लिप देगी, तथा प्रसवोत्तर कार्ड में इसकी सूचना दर्ज करेगी।
- जुड़वां बच्चे होने पर प्रत्येक बच्चे के लिए अलग कार्ड भरा जाएगा।
- आशा के प्रत्येक सम्पर्क के संबंध में माता या परिवार के किसी सदस्य के हस्ताक्षर या बांए हाथ के अंगूठे का निशाल लेना आवश्यक है।
- सुपरवाइजर (ए.एन.एम या आशा सुपरवाइजर) द्वारा बच्चे या माता के लिए किए गए कम से कम एक सम्पर्क की जॉच की जाएगी।
- यह प्रस्तावित है कि ब्लाक चाइल्ड हैल्थ मैनेजर कम से कम 20 प्रसवोत्तर कार्डों की या 1 प्रतिशत कार्डों की जॉच प्रतिमाह करेगा।
- किसी माता या बच्चे की मृत्यु हो जाने पर भी आशा घरेलू सम्पर्क जारी रखेगी तथा जीवित माता या बच्चे के संबंध में प्रश्न पूछती रहेगी।

प्रसवोत्तर कार्ड एकत्रित करने तथा विश्लेषण करने की प्रकिया

- घरेलू सम्पर्क की सभी जानकारी दर्ज हो जाने पर आशा इन कार्डों को जॉच हेतु ए.एन.एम या आशा सुपरवाइजर को दे देगी। फिर ये कार्ड स्वीकृति के लिए चिकित्सा अधिकारी प्रभारी को दे दिए जाएंगे। स्वीकृति हो जाने पर ये कार्ड संबंधित ब्लाक एकाउन्टेन्ट डेटा असिस्टेन्ट को डेटा भरने तथा आशा को भुगतान करने हेतु दे दिए जाएंगें। उसके द्वारा डेटा कम्पूटर के डेटाबेस में रखा जाएगा जिसमें प्रत्येक बच्चे की एक अलग पहचान संख्या होगी, जिससे

रेकार्ड को खोजने में आसानी रहे। इन सूचनओं का विश्लेषण साफ्टवेयर की सहायता से किया जाएगा तथा उससे मातृ एवं नवजात शिशु स्वास्थ्य संबंधी **मुख्य संकेतकों** को सम्मिलित करते हुए ब्लाक स्तर पर रिपोर्ट तैयार की जाएगी।

- चूंकि प्रत्येक ब्लाक से मेनुअली कार्ड एकत्रित करना एक कठिन कार्य है इसलिए सूचनाओं को एकत्रित करने हेतु ऑनलाइन प्रकिया प्रारम्भ की जा रही है। इस प्रकिया का नेतृत्व राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली स्थित **राष्ट्रीय बाल स्वस्थ्य संसाधन केन्द्र** द्वारा किया जा रहा है।

दिवस 2

दिवस 2 में निम्नलिखित सम्मिलित हैं:

- क्षेत्र भमण–1
- नवजात की देखभाल तथा आंकलन तथा खतरे के लक्षणों की पहचान
- प्रसव के बाद माता की देखभाल
- दूसरे क्षेत्र भमण के बारे में चर्चा

क्षेत्र भ्रमण

समय : 180 मिनट

7.1 लक्ष्य

आशा को नवजात शिशु से अवगत कराना प्रशिक्षण के दौरान बताए गए अनुसार नवजात शिुश की देखभाल हेतु आधारभूत सेवाएं देने हेतु अभ्यास करना।

7.2 उद्देश्य

क्षेत्रभ्रमण के बाद आशाः

I. जिस घर में वे जाती हैं उसमें माता व परिवार के सदस्यों का अभिवादन कर सकेगी तथा उचित सम्प्रेषण कर पाएगी।
II. नवजात शिशु को छूने से पहले अच्छी तरह हाथ धो पाएगी।
III. नवजात शिशु को गर्म रखने हेतु आवश्यक कार्यवाही कर पाएगी।
IV. बच्चे का सही वजन ले पाएगी।
V. नवजात शिशु को उचित स्तनपान हेतु दिशा–निर्देश देगी।
VI. प्रसवोत्तर कार्ड को ठीक प्रकार भर पाएगी।

विधि	स्थान	सामग्री
प्रदर्शन एवं अभ्यास	समुदाय	वजन करने की मशीन – प्रत्येक समूह के पास एक फ्लिप बुक – प्रत्येक आशा के पास एक प्रसवोत्तर कार्ड – प्रत्येक आशा के पास एक

क्षेत्र भ्रमण से आने के बाद कक्षा में एक 15 मिनट का सत्र होगा जिसमें क्षेत्र के अवलोकनों तथा मुद्दों पर चर्चा की जाएगी। भरे हुए प्रसवोत्तर सेवा प्रपत्रों की जॉच भी करें।

सामुदायिक अभ्यास सत्र के बारे में कुछ महत्वपूर्ण बिन्दु

चूंकि समुदाय–सत्र इस प्रशिक्षण का एक महत्वूपर्ण अंग है, समय का सही तरह से सदुपयोग करने के लिए पर्याप्त सावधानी रखी जानी चाहिए। प्रदर्शन तथा अभ्यास में बच्चे–माता के जोड़े तथा गर्भवती महिलाएं सम्मिलित हैं। निम्न गतिविधियॉ की जाएंगीः

- आशा को 3 समूहों में बांटा जाए। प्रत्येक समूह के साथ प्रशिक्षक होना चाहिए।
- प्रशिक्षण स्थल के पास ही कोई गांव या समुदाय का चयन किया जाना चाहिए ताकि यातायात में लगने वाला समय कम से कम लगे। यदि सम्भव हो तो विभिन्न बैचों के लिए अलग–अलग गांवों का चयन किया जाए।

- संबंधित आशा व ए.एन.एम. से सम्पर्क करें जोकि परिवारों की पहचान में सहायता करे। उन्हें एंसे परिवार चयन करने को कहें जो गतिविधियों की अनुमति दें।
- परिवार से सम्पर्क करें तथा आने का उद्देश्य तथा गतिविधियॉ बताएं।
- वाहन तथा अन्य सामग्री की व्यवस्था करें। समय को इस प्रकार उपयोग करें कि वह अधिक उत्पादक रहे।
- परिवारों की सूची तैयार करें तथा प्रतिभागियों के समूहों को आबंटित करें। प्रतिभागियों को उन्हें दिए गए परिवारों को जानने दें। प्रशिक्षक भी सुपरवीजन हेतु आपस में परिवारों का आबंटन करें।
- प्रतिभागियों को संप्रेक्षण की दक्षताओं में आमुख करें ताकि वे परिवारों से सहयोग प्राप्त कर सकें। यह ध्यान रहे कि किसी भी परिवार के सदस्य की भावनाओं को ठेस न लगे।
- आपको सुपरवीजन करना है तथा यह सुनिश्चित करना है कि प्रतिभागी अपना कार्य सफलतापूर्वक कर रहे हैं।
- काम पूरा हो जाने के बाद, प्रतिभागियों को अपने अनुभवों, समस्याओ आदि की चर्चा करने को कहें।

नवजात शिशु की जॉच एवं देखभाल तथा खतरे के लक्षणों की पहचान

समय : 120 मिनट

8.1 लक्ष्य

आशा को नवजात शिशु की जॉच करने तथा खतरे के लक्षणों की पहचान करने में सक्षम बनाना ताकि शीघ्र रेफरल हो सके।

8.2 सीखने के उद्देश्य

इस सत्र के अन्त तक आशाः

I. नवजात की त्वचा का पीलिया तथा साइनोसिस के लिए आंकलन कर सकेगी।
II. यदि बच्चे की गतिविधि सामान्य है तो पहचान सकेगी।
III. नवजत शिशु का तापमान नाप सकेगी, तथा असामान्य तापमान वाले बच्चे की पहचान कर सकेगी।
IV. नवजात के श्वास की गति गिन सकेगी।
V. नवजात में पसली चलने की पहचान कर सकेगी।
VI. नवजात में त्वचा पर फुंसियों की पहचान कर सकेगी व गिन सकेगी।
VII. नाभि के लाल या स्त्रावयुक्त होने की, आंखें लाल होने की तथा मुंह में छाले होने की जॉच कर सकेगी।

विधि	स्थान	सामग्री
चर्चा, प्रदर्शन एवं अभ्यास	कक्षा	I. एल.सी.डी के साथ सी.पी.यू या टीवी के साथ डी.वी.डी II. साइनोज्ड बच्चे की वीडियो III. श्वास की गति गिनने की, पसली चलने की वीडियो IV. ब्लैकबोर्ड व सफेद कागज व मार्कर V. चित्र 7. नवजात में पीलिया 8. नवजात के रंग का आंकलन 9. नवजात के तापमान का आंकलन 10. पसली चलना 11. सामान्य नाल 12. नाल से मवाद आना 13. नाल के आसपास लाली 14. नवजात में फुंसियॉ

		15. आंखों से स्त्राव 16. मुह में छाले

8.3 नवजात के रंग का आंकलन

नवजात की देखभाल करते समय आशा को बच्चे के रंग का अवलोकन करना आवश्यक है। जन्म के तुरन्त बाद सामान्य बच्चा गुलाबी दिखई देता है। कुछ हफ्तों में त्वचा का रंग बदलता है व सामान्य त्वचा का रंग आता है। कुछ परिस्थितियों में त्वचा का रंग कुछ बीमारियों की ओर संकेत करता है तथा कुछ कार्यवाही करना आवश्यक होता है।

आशा से पूछें कि क्या वह जानती हैः

- एक नवजात शिशु की त्वचा का सामान्य रंग क्या होता है?
- पीला या नीला रंग किस बात का सूचक है?

उत्तरों को सुनें तथा सही उत्तर देने वाली आशा की तारीफ करें।

समझाएं कि नवजात में त्वचा के दो तरह के रंग चिन्ताजनक हो सकते हैं, पीला और नीला। ये रंग बच्चे में किसी बीमारी या समस्या के सूचक हैं।

आशा को बताएं कि अब हम बच्चे की त्वचा का आंकलन करें तथा कुछ विसंगतियों की पहचान करने के बारे में चर्चा करेंगे।

अ. त्वचा पीली दिखाई देः *त्वचा पीली दिखाई देती है जब बच्चे को पीलिया होता है। गम्भीर पीलिया तब माना जाता है जब हथेलियों व तलवों का रंग पीला हो जाता है और यह खतरे का लक्षण होता हे जिसमें तुरन्त रेफर करने की आवश्यकता होती है।*

पीलिया का आंकलन कैसे करेंः इसके चरण निम्न प्रकार हैंः

I. *हाथ व तलवों को देखें। यह ध्यान रखें कि शरीर पीले कपड़ों से न ढ़ंका हो, क्योंकि इससे भ्रम हो सकता है।*
II. *बच्चे को खिड़की या दरवाजे या खुले स्थान के पास ले जाएं जहॉ दिन जैसा उजाला हो। पीलिया की जॉच ट्यूब या बल्ब की रोशनी में न करें। इससे त्वचा के रंग का सही आंकलन नहीं हो पाता है।*
III. *सावधानी पूर्वक शिशु की हथेली व तलवे को उंगली से दवाएं (वह भाग सफेद दिखाई देगा)। उंगली को हटाएं और शीघ्रता से दबाए गए स्थान का रंग देखें। इस प्रक्रिया को 2–3 बार दोहराएं जिससे शिशु के पीलिया का पता चलेगा। (चित्र 7 दिखाएं)*
IV. *पीलिया की अधिकता – यदि हथेली व तलवों का रंग पीला दिखाई दे तो यह घातक हो सकता है।*
V. *बच्चे की आयु पता करें– पीलिया ज्यादातर तीसरे दिन होता है और 7–8 दिन तक साफ हो जाता है। यदि पीलिया पहले दिन हो या 14 दिन से अधिक की आयु तक रहे तो उसे रेफर किया जाना चाहिए।*

आशा को पूछने तथा अपनी शंकाएं दूर करने को कहें।

ब. साइनोसिस या नीलिया की पहचानः *बच्चे के होठों तथा जीभ को देखें। सामान्यतः वे गुलाबी होने चाहिए। यदि वे नीले हैं तो वे असामान्य हैं तथा खतरे के लक्षण हैं।*

साइअनोसिस या नीलिया वाले बच्चे का वीडियो दिखाएं।

8.4 नवजात शिशु की गतिविधि का आंकलन

आशा को बताएं कि अब हम बच्चे की गतिविधि के स्तर का आंकलन करना तथा असामान्यताओं की पहचान करना सीखेंगे।

आशा से पूछें क्या वे जानतीं हैं:

- एक सामान्य नवजात शिशु किस प्रकार व्यवहार करता है?
- आप कब कहेंगे कि बच्चा सुस्त है?

चर्चा करें कि नवजात शिशु सामान्यतः सक्रीय होते हैं तथा अपने हाथ और पांव बार–बार हिलाते हैं, जब तक वे सो न रहे हों। जन्म के समय कम वजन वाले बच्चे सामान्य वजन वाले बच्चों की अपेक्षा सामान्यतः कम सक्रीय होते है।

बीमारी के दौरान बच्चे कम सक्रीय व सुस्त हो जाते हैं। बीमार बच्चों की पहचान करने का यह भी एक चिन्ह है। आपको यह पता होना चाहिए कि बच्चे की सक्रीयता की पहचान कैसे की जाए।

आशा को बताएं कि प्रत्येक घरेलू सम्पर्क के दौरान उन्हें बच्चे का निम्न चरणों का अनुसरण करते हुए आंकलन करना चाहिए :

अ. बच्चे को बिना छुए देखें: क्या बच्चा हाथ पांव हिला रहा है?

- क्या बच्चा सिर हिला रहा है और मुंह खोल रहा है?
- यदि हॉ, तो बच्चा सक्रीय है व उसकी गतिविधि सामान्य है।
- यदि नहीं, तो देखें कि क्या बच्चा सो रहा है। अगले चरण का प्रयास करें।

ब. बच्चे को उसके तलवे पर थाप देकर जगाएं। यदि एक बार थपथपाने से न हिले तो 2–3 बार करें। उसकी प्रतिक्रिया देखें।

- यदि बच्चा उठ जाता है, रोता है या हाथ पांव हिलाता है तो बच्चे की **गतिविधि सामान्य है**।
- यदि बच्चा नहीं हिलता है या बहुत कम हिलता है तो **बच्चा बीमार है**।

जिन बच्चों में हिलना–डुलना या प्रतिक्रिया करना कम हो, उन्हें अस्पताल रेफर करने की आवश्यकता है।

सुस्त बच्चे का वीडियो दिखाएं।

8.5 नवजात शिशु का तापमान नापना

चर्चा करें

चर्चा करें कि नवजात शिशु को गर्म रखना उसकी देखभाल का एक महत्वपूर्ण अंग है। कई बच्चे ठण्डे हो जाते हैं और बीमार पड़ जाते हैं। शरीर का तापमान कम होना नवजात शिशु की एक समस्या है जिससे मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है। कम तापमान वाले बच्चों की पहचान करने के लिए आपके लिए यह जानना जरुरी है कि बच्चे का तापमान कैसे लिया जाए।

नवजात शिशु का सामान्य तापमान 36.5–37 डि0 से0 (97.6 – 99.5 डि0 फा0) होता है।

आशा को बताएं कि हम नवजात शिशु का तापमान लेने की प्रक्रिया के बारे में सीखेंगे।

पूछें कि क्या आशा जानती हैः

- थर्मामीटर क्या है तथा जानती है कि तापमान नापने के लिए थर्मामीटर का प्रयोग कैसे करना है।
- शरीर का सामान्य तापमान कितना होता है ओर बुखार कब कहा जाता है।
- समझाएं कि तापमान नापने के लिए थर्मामीटर का प्रयोग किया जाता है। तापमान सेन्टीग्रेड/सेल्सियस या फॉरेनहाइट के रुप में नापा जाता है। इनमें से किसी का भी प्रयोग किया जा सकता है।

8.5.1 तापमान नापने के लिए थर्मामीटर का प्रयोग करना

थर्मामीटर के प्रयोग का प्रदर्शन करें

- आशा के समूह बनाएं तथा प्रत्येक समूह को एक थर्मामीटर दें।
- थर्मामीटर के पैमाने का ब्लैकबोर्ड पर चित्र बनाएं।
- थर्मामीटर के अंगों की पहचान करें – बल्ब व ढ़ांचा पैमाने के साथ
- उन्हें थर्मामीटर पर बने निशानों को पढ़ने को कहें।
- स्वयं पर तापमान नापने की प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।
- बताएं कि सामान्यतः बच्चे का बगल से तापमान लिया जाता है।

बगल से तापमान लेने की विधि

चित्र 9 दिखाएं

- सुनिश्चित करें कि बच्चा माता की गोद में है या बिस्तर पर है।
- जॉच करें कि थर्मामीटर सही है तथा कार्य कर रहा है।
- थर्मामीटर के बल्ब को साफ रूई या कपड़े से साफ करें।
- जॉच करें कि बच्चे की बगल सूखी है।

- थर्मामीटर के बल्ब को उसकी बगल में इस प्रकार लगाएं कि वह हाथ की सीध में हो – चित्र 9 दिखाएं।
- बच्चे के हाथ को शरीर से सटाएं ताकि थर्मामीटर लग जाए।
- थर्मामीटर को पांच मिनट तक एंसे ही रखें।
- तापमान पढ़ें तथा उचित स्थान पर लिखें।
- थर्मामीटर के सिरे को साफ कपड़े या रूई से साफ करें।
- थर्मामीटर को बक्से में रख दें।

8.5.2 छूकर तापमान लेना

उन्हें बताएं कि बच्चे के तापमान का तुरन्त आंकलन अपने हाथ के पिछले भाग से बच्चे के पेट, हाथ या पैर को छूकर किया जा सकता है। इसे करते समय निम्न चरणों का अनुसरण करें:

- अपने हाथों को साबुन व पानी से धोएं।
- हाथों को गर्म करने के लिए आपस में रगड़ें।
- अपने हाथ के पिछले हिस्से से बच्चे के शरीर को छुएं तथा उसका तापमान महसूस करने का प्रयास करें।
- बच्चे के शरीर के जिन अंगों को छूना है वे हैं: पैर तथा पेट।
- ताप महसूस करें तथा विभिन्न अंगों में तापमान में क्या अन्तर है यह भी महसूस करें।
- सामान्य बच्चे में, पैर तथा पेट हर समय गर्म होने चाहिए।
- यदि शरीर के विभिन्न अंगों के तापमान में अन्तर है या कोई भी हिस्सा ठण्डा महसूस होता है, तो तापमान कम हो सकता है।
- थर्मामीटर का प्रयोग करते हुए कम या अधिक तापमान की पुष्टि करें।

अभ्यास

आशा को गुड़िया पर थर्मामीटर का प्रयोग करते हुए अभ्यास करने दें तथा यदि अस्पताल के वार्ड में बच्चा उपलब्ध है तो उसपर भी अभ्यास करने दें।

नवजात शिशु का सामान्य तापमान 36.5 – 37 डि0 से0 (97.6 – 99.5 डि0 फा0) होता है।

- *बच्चे को हायपोथर्मिया है यदि उसका तापमान 36.5 डि0 से0 (97.6 डि0 फा0) से कम है।*
- *बच्चे को बुखार है यदि उसका तापमान 37.5 डि0 से0 (99.5 डि0 फा0) से अधिक है।*

इन दोनो परिस्थितियों में उचित कार्यवाही की जानी आवश्यक है।

8.6 नवजात शिशु में श्वसन–दर की गणना करना

चर्चा करें कि सांस लेना जीवन की एक अनिवार्य प्रक्रिया है। कुछ परिस्थितियों में बच्चे की सांस की दर बढ़ जाती है। ये गम्भीर स्थिति होती है तथा इसमें तुरन्त कार्यवाही की आवश्यकता होती है। आपको पता होना चाहिए कि सांस की दर की गणना कैसे की जाए ताकि एंसी स्थिति का पता लग सके और तुरन्त कार्यवाही हो सके।

आशा को बताएं कि हम सांस की दर की गणना करने की विधि तथा बच्चे की सांस का आंकलन करने के बारे में सीखेंगे।

पूछें कि क्या आशा जानतीं हैः

- व्यस्कों व बच्चों में सांस की कौन–कौन सी समस्याएं होतीं हैं?
- नवजात शिशु सांस संबंधी समस्या को कैसे बताता है?
- हम सांस की समस्या वाले बच्चे की पहचान कैसे कर सकते हैं?

उत्तरों को सुनें और सही उत्तर देने वाली आशा की तारीफ करें।

समझाएं कि सांस के दो हिस्से होते हैंः पहला मुंह या नाक के माध्यम से सांस लेना तथा दूसरा शरीर से सांस छोड़ना। पेट का फूलना तथा पिचकना एक पूरी सांस को बनाता है।

सांस की दर की गणना कैसे करें?

- सुनिश्चित करें कि आपके पास एक मिनट तक सांस गिनने के लिए सेकेण्ड के कांटे वाली घड़ी है।
- सुनिश्चित करें कि बच्चा शांत है तथा बिस्तर या माता की गोद में लेटा है। यदि बच्चा सो रहा है, तो उसे उठाएं नहीं। यदि बच्चा रोना चालू कर दे, तो माता से कहें कि आपके गिनना प्रारम्भ करने से पहले उसे शांत करे।
- बच्चे की छाती तथा पेट से कपड़े हटाएं ताकि आप घड़ी तथा पेट का हिलना, दोनों एक साथ देख सकें।
- एक हाथ से घड़ी को पकड़ें और दूसरे हाथ से शिशु का पेट दबाएं जिससे आप का साथ घड़ी व शिशु को देख सकते हैं।
- पूरे एक मिनट तक बच्चे की सांसों को गिनें।
- यदि आप अपने द्वारा गिनी गई सांसों के बारे में आश्वस्त नहीं हैं (उदाहरणार्थ, यदि बच्चा लगातार हिल रहा था और उसकी छाती को देखना कठिन था, या बच्चा रो रहा था) तो दोबारा गिनें।
- नवजात तथा शिशु व्यस्कों की अपेक्षा जल्दी सांस लेते हैं, करीब 40–60 प्रतिमिनट जब आराम कर रहे हों। जब रो रहे हों तो बच्चे अधिक तेज सांस लेते हैं तथा वह अनियमित हो सकती हैं।

- यदि 60 सांसें गिनीं जाती हैं, तो दोबारा गिनना चाहिए, क्योंकि शिशु की सांस की दर सामान्यतः अनियमित होती है।
- एक मिनट में गिनी गई सांसों की संख्या उसके प्रसवोत्तर कार्ड पर दर्ज करें।

कक्षा में आशा को सांस गिनने का प्रशिक्षण तथा अभ्यास कराएं। प्रशिक्षक पेट के फूलने व पिचकने को दर्शाने के लिए अपनी उंगली का प्रयोग कर सकता है तथा आशा को उसकी दर गिनने में मदद कर सकता है।

जिन आशाओं को गिनने तथा घड़ी देखने में कठिनाई हो तो उन्हें कहें कि वे जब सेकेण्ड का कांटा 12 पर हो तब गिनना चालू करें तथा 60 तक गिने तथा फिर घड़ी को देखें। फिर देखें कि उनके 60 गिनने तक सेकेण्ड का कांटा 12 को पार कर गया है या नहीं। उन्हें कहें कि यदि कांटा उनके 60 गिनने तक 12 को पार नही कर पाया है तो बच्चे की सांस तेज है और उसे रेफर करने की आवश्यकता है। यदि वह 60 गिनने तक 12 को पार कर जाता है तो बच्चे की सांस की गति सामान्य है।

8.7 पसली चलने (छाती धंसने) का आंकलन

उन्हें बताएं कि अब हम यह चर्चा करेंगे कि पसली चलने का किस प्रकार आंकलन किया जाता है।

नवजात शिशु में पसली चलना सांस की गम्भीर समस्या को दर्शाता है तथा एंसा तब होता है जब बच्चे को सांस लेने के लिए अतिरिक्त प्रयास करने की आवश्यकता पड़ती है। सांस गिनते समय आपको पसली चलने का भी ध्यान रखना चाहिए।

पसली चलने की जॉच

इसका आंकलन सांस गिनते समय किया जाता है। इसलिए इसके लिए भी वही प्रक्रिया अपनाई जाती है।

- सुनिश्चित करें कि बच्चा शांत है तथा बिस्तर या माता की गोद में लेटा है। यदि बच्चा सो रहा है, तो उसे उठाएं नहीं। यदि बच्चा रोना चालू कर दे, तो माता से कहें कि आपके गिनना प्रारम्भ करने से पहले उसे शांत करे।
- बच्चे की छाती तथा पेट से कपड़े हटाएं ताकि आप घड़ी तथा पेट का हिलना, दोनों एक साथ देख सकें।
- जब बच्चा अन्दर की ओर सांस लेता है तो नीचे की पसलियों को देखें।
- यदि सांस अन्दर लेते समय पसलियों के नीचे की दीवार अन्दर की ओर जाती है तो बच्चे की पसली चल रही है।
- यदि आप छाती धंसने के बारे में आश्वस्त नहीं हैं तो दोबारा गिनें। यदि बच्चे का शरीर कलाई पर झुका हुआ है तो छाती के निचले हिस्से को देखना कठिन होगा। माता से बच्चे की स्थिति को बदलने को कहें ताकि बच्चा उसकी गोद में सीधा लेट जाए।
- यदि आप बच्चे के रोते या दूध पीते समय छाती का निचला हिस्सा धंसता हुआ देखते हैं तो यह पसली चलना नहीं है।

- पसली चलने की पुष्टि के लिए उसका हर समय दिखाई देना आवश्यक है।
- कई बार सांस की दर तेज होने की वजह से भी छाती धंसती हुई दिखाई देती है, दोनों सांस लेने में हो रही कठिनाई को दर्शाते हैं।

चित्र संख्या 10 दिखाएं

वीडियो

आशा को बताएं कि हम सांस की दर की गणना करने तथा पसली चलने संबंधी वीडियो देखेंगे।

- वीडियो प्रारम्भ करें तथा आशा को प्रक्रिया के बारे में समझाएं।
- आशा को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।
- उन्हें बताएं कि हम सत्र के दौरान सांस की दर गिनने तथा पसली चलने का आंकलन करने का अभ्यास करेंगे

8.8 खतरे के लक्षणों की जॉच करना

नवजात शिशुओं में 9 खतरे के लक्षण होते हैं जिनमें तुरन्त सावधानी व अस्पताल रेफर करने की आवश्यकता होती है। ये खतरे के लक्षण हैं:

I. दौरे पड़ना
II. तेज सांस चलना
III. पसली चलना
IV. त्वचा पर 10 से अधिक सफेद फुंसियॉ या एक बड़ा छाला
V. तापमान 37.5 डि0 से0 से अधिक या 35.4 डि0 से0 से कम
VI. सक्रीयता कम होना
VII. वजन 2000 ग्राम से कम होना
VIII. दूध न पी पाना या दूध पीना बंद कर देना
IX. हथेली व तलवों में पीलापन

प्रत्येक आशा को इन चिन्हों का पता होना चाहिए, खतरे के लक्षणों की पहचान कैसे की जाए तथा इनमें से कोई भी होने पर क्या किया जाए।

खतरे के 9 लक्षणों की पहचान हेतु चरण

चरण 1 – पूछें और जॉच करें

माता से पूछें

- क्या बच्चे को दौरे पड़े?

- क्या बच्चे को सांस लेने में तकलीफ है?
- क्या बच्चे को आहार लेने में तकलीफ है?

चरण 2 – देखें और महसूस करें

I. एक मिनट में सांस की गणना करें। (यदि 60 या इससे अधिक सांस प्रतिमिनट है तो दोबारा गणना करें। *आशा को गणना करने की तकनीक याद दिलाएं*)

II. पसली चलने की जॉच करें

आशा से कहें कि वह याद करे कि पसली चलने का आंकलन कैसे करते हैं। एक आशा से कहें कि वह पसली चलने के आंकलन के बारे में बताएं, यदि आवश्यक हो तो स्पष्ट करें। (आशा को याद दिलाएं कि पसली चलने हेतु कैसे अवलोकन किया जाता है) (चित्र 10 दिखाएं)

III. त्वचा पर छाले या फुंसियॉ देखें

आशा से पूछें कि क्या वह जानतीं हैं कि ये क्या होते हैं? उन्हें बताएं कि इसकी जॉच के लिए पूरे शरीर को देखना आवश्यक होता है, सिर सहित। यदि 10 से अधिक फुंसियॉ हैं या एक बड़ा छाला है, तो यह गम्भीर है। **(चित्र 14 दिखाएं)**

IV. बगल का तापमान नापें

आशा से कहें कि वे याद करें कि बगल से या छूकर तापमान कैसे लिया जाता है। एक आशा से कहें कि वे बताएं कि बगल से तापमान कैसे लिया जाता है, यदि आवश्यक हो तो स्पष्टीकरण दें। (आशा को तापमान लेने की तकनीक याद दिलाएं) **(चित्र 9 दिखाएं)**

V. बच्चे की गतिविधि देखें। यदि बच्चा सो रहा है तो माता को उसे जगाने के लिए कहें।

- क्या बच्चा अपनेआप हरकत करता है?
- यदि बच्चा हरकत नहीं करता है तो उसे धीरे से थपथपाएं।
- क्या बच्चा केवल थपथपाने पर हिलता है व फिर बंद कर देता है?
- क्या बच्चा बिल्कुल हरकत नहीं करता है?
- आशा से बच्चे की गतिविधि के आकलन के संबंध में याद करने को कहें। एक आशा को बोलने को कहें तथा आवश्यक हो तो स्पष्टीकरण दें।
- इस बात पर जोर दें कि यदि बच्चा सो रहा है तो माता को उसे जगाने के लिए कहें। उन्हें देखना है कि क्या बच्चा अपने आप हरकत करता है।
- यदि बच्चा हरकत नहीं कर रहा है तो उसे धीरे से थपथपाएं।
- क्या बच्चा केवल थपथपाने पर हिलता है व फिर बंद कर देता है?
- क्या बच्चा बिल्कुल हरकत नहीं करता है?

- यदि आपको लगता है कि बच्चा कम सक्रीय है तथा सामान्य से कम हरकत कर रहा है, तो माता को इसकी पुष्टि करने को कहें। यदि माता भी एंसा महसूस करती है कि बच्चा कम सक्रीय है और सामान्य से कम हरकत कर रहा है, तो लक्षण विद्यमान हैं।
- यदि बच्चा कम सक्रीय है तथा सुस्त है, तो स्तनपान भी कम है। अतः स्तनपान का आंकलन करते समय भी इसकी जॉच करें। (आशा को गतिविधि की जॉच करने की तकनीक याद दिलाएं)

VI. बच्चे का जन्म के समय वजन जॉचें

आशा से कहें कि वे याद करें कि वजन लेने की मशीन का प्रयोग करते हुए वजन कैसे लिया जाता है। एक आशा को बताने को कहें तथा यदि आवश्यक हो तो स्पष्टीकरण दें।

यदि बच्चे का वजन 2000 ग्राम (2 किलो ग्राम) से कम है तो बच्चा कम वजन वाला है तथा उसे विशेष देखभाल की आवश्यकता है। (आशा को नवजात का वजन लेने की तकनीक याद दिलाएं)

VII. बच्चे के स्तनपान का अवलोकन करें

आशा से कहें कि वह याद करे कि नवजात शिशु के स्तनपान का आंकलन कैसे किया जाता है। आहार के बारे में विस्तृत जानकारी आहार संबंधी समस्याओं के खण्ड में की जाएगी। यदि बच्चा आहार स्वीकार नहीं कर रहा है तो यह खतरे का लक्षण है। (उन्हें बताएं कि हम आहार संबंधी समस्याओं की चर्चा बाद में करेंगे।)

VIII. त्वचा का रंग देखें: क्या तलवे तथा हथेलियॉ पीले दिख रहे हैं?

आशा से कहें कि वह याद करे कि बच्चे की त्वचा के रंग का आंकलन कैसे किया जाता है? एक आशा को बताने को कहें तथा आवश्यक हो तो स्पष्ट करें।

उन्हें देखना होगा कि क्या तलवे व हथेली पीले दिख रहे हैं? इससे गम्भीर पीलिया का पता चलता है। (**चित्र 7 व 8 दिखाएं**)

आंकलन के तथ्यों के आधार पर प्रसवोत्तर कार्ड पूर्ण करें।

चरण 3 – खतरे के लक्षणों वाले बच्चें का प्रबंधन कैसे करें

यदि खतरे के लक्षणों वाले बच्चों की पहचान कर ली जाती है तो उन्हें तुरन्त ध्यान देने तथा अस्पताल देखभाल की आवश्यकता होती है। इनकी चिकित्सक द्वारा जॉच होनी आवश्यक है तथा हो सकता है उसे अस्पताल में भर्ती करना पड़े।

8.9 आशा को क्या करना चाहिए?

I.	**परिवार को बच्चे की स्थिति के बारे में सूचना दें।**
II.	**बच्चे को गर्म रखें – त्वचा से त्वचा सम्पर्क।**
III.	**स्तनपान जारी रखें या माता का दूध निकाल कर चम्मच से दें।**

IV.	**तुरन्त अस्पताल रेफर करें, रेफरल स्लिप दें।**
V.	**माता को सलाह दें कि बच्चे को गर्म रखें तथा यातायात के दौरान दूध पिलाते रहें।**

बच्चे की स्थिति के बारे में परिवार को बताएं

माता तथा परिवार को बच्चे की स्थिति के बारे में बताएं, उसकी गम्भीरता, बच्चे को खतरा, विशेष देखभाल की आवश्यकता तथा तुरन्त रेफरल।

उसे आश्वस्त करें कि आप उनकी अस्पताल पहुंचाने में मदद करेंगे। रेफरल स्लिप दें, उचित यातायात की व्यवस्था में सहायता करें तथा मार्गदर्शन करें कि कहॉ जाना है।

बच्चे को गर्म रखें

इन बच्चों में ठण्डे होने का खतरा अधिक होता है। यदि बच्चा ठण्डा हो जाता है, तो उसकी गम्भीरता तथा मृत्यु की संभावना बढ़ जाती हे। इसलिए बच्चे को गर्म रखना आवश्यक है। यातायात के दौरान बच्चे को लगातार माता के त्वचा के सम्पर्क में अर्थात् कंगारू माता देखभाल में रखें तथा सुनिश्चित करें कि बच्चा गर्म रहे।

स्तनपान जारी रखें या निकला हुआ दूध चम्मच से दें

इन बच्चों को अतिरिक्त ऊर्जा तथा तरल पदार्थों की आवश्यकता होती है। इसलिए स्तनपान जारी रहना चाहिए। यदि बच्चा चूसने में सक्षम नहीं है तो माता से कहें कि अपना दूध निकाल कर चम्मच से बच्चे को पिलाएं।

तुरन्त अस्पताल रेफर करें, रेफरल स्लिप दें

रेफरल का प्रपत्र भरें तथा परिवार को दें। उन्हें अस्पताल का चयन करने तथा यातायात के साधन की व्यवस्था में सहायता करें। उन्हें यह भी मार्गदर्शन दें कि उन्हें अस्पताल में किससे सम्पर्क करना है।

माता को सलाह दें कि बच्चे को गर्म रखें तथा स्तनपान जारी रखे

अस्पताल ले जाते समय माता व परिवार के सदस्य यह ध्यान रखें कि बच्चा गर्म रहे तथा उसका स्तनपान जारी रहे। उन्हें अन्य व्यवस्थाओं के बारे में भी बताएं जो उन्हें करनीं हैं – मौसम के अनुसार पर्याप्त कपड़े, कुछ रुपये, आवश्यक बर्तन तथा दूध पिलाने के लिए चम्मच आदि।

8.10 नवजात शिशु में अन्य स्थानीय रोगों की जॉच करना

यदि बच्चे में खतरे का कोई भी लक्षण विद्यमान नहीं है तो उसकी स्थानीय संक्रमणों हेतु भी जॉच करें।

नवजात शिशु में स्थानीय रोग भी हो सकते हैं। इनका यदि समय पर इलाज न किया जाए तो ये गम्भीर रुप धारण कर सकती हैं तथा बच्चे की मृत्यु का खतरा हो सकता है।

अब हम नवजात शिशु में अन्य स्थानीय रोगों के बारे में सीखेंगे।

नवजात शिशुओं में मुख्य रुप से तीन स्थानीय रोग होते हैं जिनमें सावधानी की आवश्यकता है तथा इन्हें घर पर ही ठीक किया जा सकता है। ये रोग हैं:

I. त्वचा पर मवाद इकट्ठा होना (दस से कम सफेद फुंसियॉ)
II. नाभि में मवाद आना या उसके आसपास लाली रहना
III. आंख में से पस या पीपदार स्त्राव होना

प्रत्येक आशा को इनके बारे में पता होना चाहिए, इनकी पहचान कैसे करनी है तथा क्या करना है। प्रत्येक घरेलू सम्पर्क के दौरान इनके बारे में देखना जरुरी है यदि हम बच्चे को सुरक्षित रखना चाहते है।

माता से पूछें

- क्या नाभि से केाई स्त्राव हो रहा है? क्या उसने नाभि साफ की है?
- क्या बच्चे की त्वचा पर मवाद एकत्रित हो रहा है?
- क्या बच्चे की आंखों से किसी प्रकार का स्त्राव हो रहा है?

देखें और महसूस करें

- नाभि देखें। क्या इससे मवाद बह रहा है? क्या उसके पास की त्वचा लाल दिखाई दे रही है?
- त्वचा में सफेद फुंसियॉ देखें।
- आखों से स्त्राव के लिए देखें
- बच्चे के मुंह में घाव या सफेद दाग देखें

इन रोगों के लिए पहले माता से पूछें और फिर देख कर पुष्टि करें

क्या नाभि से स्त्राव हो रहा है?

माता से पूछें कि क्या बच्चे की नाभि से किसी प्रकार का स्त्राव हो रहा था। यदि कोई स्त्राव था तो क्या वह पीला मवाद जैसा था। नाभि देखें, यदि नाल नहीं गिरी, क्या वह सूखी है या कोई स्त्राव हो रहा है या उसपर कुछ लगाया गया है। यदि उसपर कुछ लगाया गया है तो आपको उसे साफ करके देखना होगा।

चित्र 11 दिखाएं तथा बताएं कि नाल सामान्यतः 5–7 दिन की आयु में गिर जाती है।

चित्र 12 दिखाएं तथा मवाद की उपस्थिती के बारे में देखने को कहें। यदि मवाद है तो लक्षण सकारात्मक है।

चित्र 13 दिखाएं तथा नाभि के आसपास की त्वचा में लाली देखने को कहें। यह भी सकारात्मकता का लक्षण है।

क्या बच्चे की त्वचा पर मवाद जमा है?

जैसा कि अन्य खतरे के लक्षणों के आकलन के समय पूछा व देखा है, यदि बच्चे के 10 से कम सफेद फुंसियॉ हैं लेकिन छाले नहीं हैं तो यह स्थानीय संक्रमण हो सकता है। **चित्र 14** दिखाएं।

क्या आंखो से किसी प्रकार का स्त्राव हो रहा है?

माता से पूछें कि क्या बच्चे की आंख से स्त्राव हो रहा था या उसकी आंख में चिपचिपापन था? यदि कोई स्त्राव था, तो क्या वह मवाद जैसा पीला था। आंख देखें, क्या कोई स्त्राव हो रहा है या क्या इसपर कुछ लगाया गया है, या आंख सूजी हुई है?

चित्र 15 दिखाएं तथा आंखों में मवाद व सूजन देखने को कहें। यदि मवाद का सत्राव हो रहा है तो लक्षण सकारात्मक है।

क्या बच्चे के मुंह में घाव या सफेद दाग हैं?

बच्चे के मुंह में घाव या सफेद दागों की जॉच करें। इससे दुध पीने में कठिनाई हो सकती है। यदि छाला है तो माता से पूछें कि क्या उसके निप्पल पर लाली या पीड़ा है, और उसके निप्पल देखें।

चित्र 16 दिखाएं तथा चर्चा करें कि मुंह में सभी सफेद दाग छाले नहीं होते। सफेद दागों को साफ नर्म कपड़े से साफ करें। यदि कोई लालपन या रक्तस्त्राव है तो यह छाला हो सकता है। ये कार्य सावधानी तथा कोमलता से करें ताकि परिवार के सदस्यों से समस्या न हो।

8.11 अब हम इन बच्चों के उपचार के अगले चरण की चर्चा करेंगें

एक बार स्थानीय रोगों वाले इन बच्चों की पहचान हो जाती है तो इन्हें तुरन्त ध्यान देने की आवश्यकता है और इनका इलाज घर पर ही हो सकता है। इन बच्चो का इलाज चार्ट में दिए गए दिशनिर्देशों के अनुसार किया जाना है।

आशा द्वारा उठाए जाने वाले कदम

जॉच का परिणाम		कार्यवाही
त्वचा – 10 से कम फुंसियॉ		आहिस्ता से उस हिस्से को साफ करें तथा जहॉ फुंसियॉ हों वहॉ जी.वी पेन्ट लगाएं (0.5
नाभि– नाभि से पस या उसके आसपास लाली		नाल को साफ करें तथा **जेंशन वायलेट** (0.5 प्रतिशत) दिन में दो बार लगाएं जब तक ठीक
आंखें – मवाद या आंख से लगातार स्त्राव	⇨	आंख को साफ कपड़े से पोंछें बच्चे को इलाज हेतु रेफर करें
मुंह में छाले– बच्चे के मुंह में घाव या सफेद दाग		मुंह में जेंशन वाइलेट आधी शक्ति (0.25 प्रतिशत) वाला दिन में चार बार लगाएं।

त्वचा में सफेद फुंसियॉ या नाभि के संक्रमण का उपचार

माता को बताएं कि दवा कैसे लगानी है।

माता को उपचार दिन में दो बार 5 दिन तक या जब तक ठीक न हो तब तक करना चाहिए:

- हाथ धोएं
- साबुन व पानी से मवाद को आहिस्ता से साफ करें
- उस जगह को सुखाएं
- त्वचा या नाभि–नाल पर जेंशन वायलेट 0.5 प्रतिशत लगाएं
- दोबारा हाथ धोएं
- फुंसियों को फोड़ें नहीं
- इस जगह कुछ और न लगाएं। (जेंशन वायलेट की बोतल दिखाएं)

आंख से स्त्राव का उपचार

माता को प्रदर्शित करके बताएं कि आंख कैसे साफ करनी है

माता को निम्न कार्य करने चाहिए:

- हाथ धोएं
- दोनों आंखों को साफ कपड़े तथा पानी से आहिस्ता से साफ करें
- आंख में कुछ न डालें
- अस्पताल में इलाज के लिए रेफर करें।

मुंह के छालों का उपचार

माता को प्रदर्शन करके बताएं कि बच्चे के मुंह में जेंशन वायलेट कैसे लगाया जाता है।

माता को 7 दिन रोज दिन में चार बार उपचार करना है:

- हाथ धोएं
- मुंह में 0.25 प्रतिशत जेंशन वायलेट साफ व नर्म कपड़े को उंगली में लपेट कर लगाएं। आम जेन्टियन वायलेट को आधी शक्ति करने हेतु उतने ही पानी के साथ मिलाकर प्रयोग करें।
- पुनः हाथ धोएं
- घाव भर जाने के बाद भी 2 दिन तक प्रयोग करते रहें।

यदि परिवार के सदस्य स्थानीय बीमारी के लिए बच्चे को ए.एन.एम या चिकित्सक के पास ले जाना चाहें तो आप उसका विरोध न करें।

8.12 रोगग्रस्त बच्चों का फालोअप

खतरे के लक्षणों वाले बच्चे: सुनिश्चित करें कि बच्चे को अस्पताल ले जाया गया है। परिवार के सदस्यों से पूछें कि बच्चे को कब अस्पताल से वापस लाएंगे ताकि फालोअप कर सकें।

स्थानीय रोगो वाले बच्चे: 1–2 दिन के बार फालोअप करें तथा देखें कि उसमें सुधार हुआ या नहीं, क्या माता बताए अनुसार दवा दे रही हे, बची हुई दवाओं से मिलान करें तथा माता क्या महसूस करती है वह देखें। यदि बच्चे की स्थिति पहले से बिगड़ गई है और कोई खतरे के लक्षण दिखाई दे रहे हैं, तो बच्चे को अस्पताल या ए.एन.एम के पास रेफर करें। यदि बच्चे की स्थिति में सुधार हुआ है, तो माता से दवाएं जारी रखने तथा उचित समय तक देखभाल करने की सलाह दें। उनसे जब भी आवश्यकता हो तो सम्पर्क करने को कहें।

अब हम नवजात शिशु में खतरे के लक्षणों की पहचान पर एक वीडियो देखेंगे।

वीडियो प्रारम्भ करें

आशा को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें तथा स्पष्टीकरण दें।

8.13 अभ्यास

प्रशिक्षकों के लिए निर्देश

आशा को सूचित करें कि अब हम केस स्थितियों का अभ्यास करेंगे। आपको कुछ केस स्थितियॉ बताई जाएंगी तथा कुछ चित्र दिखाए जाएंगे।

एक के बाद एक केस स्थितियॉ बताएं या चित्र दिखाएं तथा किसी भी आशा को उत्तर देने के लिए कहें कि यदि किसी नवजात शिशु में खतरे के लक्षण हैं या नहीं। उन्हें यह समझाने को कहें कि उन्होंने एंसा उत्तर क्यों दिया।

उन्हें बताएं कि यदि आशा को कोई बच्ची बीमार मिलती है तो निम्न अतिरिक्त प्रयास करने चाहिएः

- **माता व परिवार के सदस्यों को समझाएं व परामर्श दें**
- **यदि उसमें खतरे का कोई लक्षण विद्यमान है तो रेफरल सुनिश्चित करें तथा सहायता करें।**

केस स्थितियॉ

I. अमित 14 दिन का है। उसका वजन 2500 ग्राम है तथा उसकी सांस की दर 52 प्रतिमिनट है और कोई समस्या नहीं है।

उत्तरः कोई बीमारी नहीं।

II. राधा 24 दिन की है। वह कम सक्रीय है और बीमार लगती है।

उत्तरः खतरे का लक्षण विद्यमान

III. रेखा 18 दिन की है। उसकी सांस की दर 58 प्रतिमिनट है और उसकी पसली चल रही है।

उत्तरः खतरे का लक्षण विद्यमान

IV. कविता का बच्चा 7 दिन का है। कविता को लगता है कि उसका बच्चा ठंण्डा लग रहा है। आशा दीदी तापमान नापती है और उसका तापमान 35 डि0 से0 आता है। बच्चा स्वस्थ महसूस नहीं कर रहा है।

उत्तरः खतरे का लक्षण विद्यमान

V. ममता बताती है कि उसके 3 दिन के बच्चे के हाथ व पांव में असामान्य हरकत है।

उत्तरः खतरे का लक्षण विद्यमान

VI. बिन्दु के कल एक बच्चा हुआ। माता की शिकायत है कि बच्चा स्तन नहीं चूस पा रहा है। आशा दीदी बच्चे का वजन लेती है तो वह 1900 ग्राम आता है।

उत्तरः खतरे का लक्षण विद्यमान

VII. मधु को लगता है कि उसका 7 दिन का बच्चा पीला दिखाई दे रहा है। पूछने पर वह बताती है दो दिन में इसमें वृद्धि हुई है। आशा दीदी भी यह पाती है कि बच्चे के तलवे पीले हैं।

उत्तरः खतरे का लक्षण विद्यमान

VIII. मिथिला को महसूस होता है कि उसके बच्चे को बुखार है। जब आशा दीदी जॉच करती है तो वह पाती है कि बच्चे के पीठ पर सफेद फुंसियॉ हैं। गिनने पर उनकी संख्या 12 आती है।

उत्तरः खतरे का लक्षण विद्यमान

IX. अजीत 20 दिन का है तथा उसके पांव पर सूजन है जिसके सिरे पर सफेद बिन्दु है।

उत्तरः खतरे का लक्षण विद्यमान

8.14 चित्रों के पुनरावलोकन का अभ्यास

आशा को चित्र में दी गई स्थितियों को पहचानने तथा उनका वर्गीकरण करने को कहें।

उनके बारे में चर्चा करें।

1. नाभि – 11,12,13

बच्चे की संख्या	क्या बच्चे की नाभि से स्त्राव हो रहा है	क्या बच्चे की नाभि के आसपास लाली है

2.चित्र 14 – त्वचा पर फुंसियॉ

बच्चे की संख्या	क्या बच्चे की त्वचा पर सफेद फुंसियॉ हैं, गिनें

3.आंख से स्त्राव–15

बच्चे की संख्या	क्या बच्चे के आँख से मवाद का स्त्राव हो रहा है

8.15 पुनरावलोकन अभ्यास (प्रसवोत्तर प्रपत्र का उपयोग कर)

आशा को प्रसवोत्तर प्रपत्र वितरित करें।

आशा को बताएं कि कुछ बच्चों की केस स्टडीज के बारे में सुनेंगे। ध्यान से सुनें। यह पहचानने का प्रयास करें कि क्या बच्चे में कोई खतरे के लक्षण या स्थानीय बीमारी है और दिशानिर्देशों का प्रयोग करते हुए उनका वर्गीकरण करें। वर्ग लिखें तथा उस केस स्थिति में क्या कार्यवाही आवश्यक है यह लिखें।

केस 1: रामू

रामू 21 दिन का है। आशा दीदी को उसे देखने के लिए बुलाया गया है। पूछने पर माता बतातीा है कि बच्चे को सांस लेने में तकलीफ है तथा दौरे नहीं पड़े हैं। उसका वजन 3.4 किलोग्राम है। छूने पर वह अधिक गर्म या ठण्डा नहीं है। गिने जाने पर उसकी सांस की दर 68 प्रति मिनट पाई गई। उसे लगता है कि बच्चे की पसली चल रही है। रामू सक्रीय है तथा उसे स्तनपान में मुश्किल हो रही है। रामू के कोई फुंसियॉ नहीं हैं व उसकी नाभि सामान्य है।

सही वर्गीकरण व कार्यवाही बताएं।

केस 2: अन्तिका

अंतिका 7 दिन की है। आशा दीदी को उसे देखने के लिए बुलाया गया। पूछने पर माता ने बताया कि उसे लगता है कि बच्चे के बुखार है। उसके सांस लेने में तकलीफ नहीं है और दौरे भी नहीं आते है। उसका वजन 3100 ग्राम है। छूने पर आशा दीदी को लगा कि अंन्तिका बहुत गर्म है। नापने पर उसका तापमान 37.8 डि0 से0 था। उसकी सांस की दर 60 प्रतिमिनट थी। आशा दीदी पुनः गिनती है तो उसकी दर 62 प्रतिमिनट आती है। उसकी पसली नहीं चल रही है। अन्तिका के बांये पैर में बड़ी सूजन है जिसके आस पास लाली है। अन्तिका सक्रीय है तथा स्तनपान कर रही है, लेकिन कुछ कठिनाई से।

सही वर्गीकरण व कार्यवाही बताएं।

केस 3 राजिया

राजिया 10 दिन की है। उसकी माता आशा दीदी को बच्चे को देखने के लिए बुलाती है। वह बताती है कि राजिया समय से एक माह पहले पैदा हुई है और उसका वजन 2200 ग्राम था। राजिया स्तनपान ठीक से कर रही है तथा सक्रीय है। लेकिन उसकी नाभि से स्त्राव हो रहा है। माता बताती है उसके दौरे भी नहीं पड़े हैं। उसकी त्वचा पर फुंसियॉ नहीं है और गर्म महसूस होती है। उसकी आंखों से स्त्राव हो रहा है लेकिन वह मवाद जैसा नहीं है और उसमें कोई लाली या सूजन नहीं है।

सही वर्गीकरण व कार्यवाही बताएं।

केस 4 : आलम

आलम 24 दिन का है। उसकी माता आशा दीदी को बुलाती है और बताती है कि उसका बच्चा ठण्डा महसूस हो रहा है। बच्चे के दौरे नहीं आए है। आलम का वजन 3400 ग्राम है। तापमान 35.4 डि0 से0 है। सांस की गति 49 प्रतिमिनट है और पसली नहीं चल रही है। उसके त्वचा पर फुंसियॉ भी नहीं हैं। बच्चा कम सक्रीय है और दूध नहीं पी रहा है।

सही वर्गीकरण व कार्यवाही बताएं।

बच्चे की संख्या	श्रेणी	कार्यवाही
1.		
2.		
3.		
4.		

अब दिशानिर्देशों का प्रयोग करते हुए एक के बाद एक केस स्टडीज़ पर जाइए और प्रदर्शन कीजिए कि उन्हें कैसे उपयोग करना है। आशा से उत्तरों की ओर देखने को कहें जो उन्होंने लिखे हैं, और पुष्टि कीजिए। उन्हें प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें।

उन्हें बताएं कि उन्होंने नवजात शिशु के आहार के बारे में पहले ही सीख लिया है और अब माता में खतरे के लक्षणों के बारे में सीखेंगे।

याद रखें:

निम्न बातों पर जोर दें:

- प्रत्येक घरेलू सम्पर्क के दौरान बच्चों की खतरे के लक्षणों तथा स्थनीय बीमारियों के लिए जॉच करें।
- किसी भी बच्चे में यदि खतरे के लक्षण मौजूद हैं तो उसे तुरन्त रेफर करें।
- किसी भी बच्चे के यदि स्थानीय बीमारी है तो उसका उपचार घर पर किया जा सकता है।

जिन बच्चों का घर पर इलाज होता है उनके संबंध में निम्न बातों पर जोर दें:

- आशा को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि माता ने यह समझ लिया है कि क्या करना है।
- कोई भी उपचार देने से पहले आशा को प्रसवोत्तर कार्ड पूर्ण करना चाहिए।
- उपचार देने के बाद, आशा को प्रसवोत्तर कार्ड में लिखना चाहिए।
- माता व परिवार के सदस्यों को समझाएं तथा परामर्श दें कि सेप्सिस वाले बच्चे नाजुक होते हैं तथा उनकी स्थिति में तेजी से परिवर्तन होता है। परिवार को निम्न बातें सुनिश्चित करने हेतु मार्गदर्शन दें:
  - बच्चे को गर्म रखें।

- अधिक बार स्तनपान कराएं – हर दो घण्टे में।
- बच्चे को छूने से पहले हाथ धोएं।

- यदि स्थिति पहले से बिगड़ने लगती है तो तुरन्त ए.एन.एम को बुलाएं।

8.16 संक्रमणों से बचाव महत्वपूर्ण है

कुछ सावधानी पूर्ण व्यवहारों से संक्रमणों को रोका जा सकता है। ये रोकथाम वाले व्यवहार माता व नवजात शिशु में संक्रमणों को कम करने हेतु बहुत महत्ववपूर्ण हैं। कम वजन वाले या छोटे बच्चों में संक्रमण का खतरा अधिक होता है, इसलिए इनके लिए ये व्यवहार अधिक उपयोगी हैं।

संक्रमण को निम्न प्रकार रोका जा सकता हैः

- अच्छे स्वास्थ्य संबंधी व्यवहारः बार–बार हाथ धोना, प्रसव के दौरान साफ ब्लेड, माता व बच्चे के लिए साफ कपड़े
- हाथ धोनाः बच्चे को छूने से पहले, बच्चे को दूध पिलाने से पहले, स्वयं शौच जाने के बाद, या बच्चे का मल साफ करने से पहले
- बच्चे को गर्म रखना
- स्तनपान जल्दी प्रारम्भ करना तथा केवल स्तनपान कराना।
- नाभि–नाल को साफ रखना
- आखों में काजल न लगाना
- संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क से बचाना

याद रखेंः

- सेप्सिस की रोकथाम करने तथा नवजात शिशु के स्वास्थ्य को बढ़ाने में आशा की प्रत्येक सम्पर्क के दौरान बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है। उन्हें यह जॉच करनी चाहिए कि स्वास्थ्य संबंधी अच्छे व्यवहारों को अपनाया जाए, बच्चे को गर्म रखा जाए तथा स्तनपान ठीक प्रकार चलता रहे।
- आपका स्वयं का व्यवहार दूसरों को बार–बार हाथ धोने संबंधी व्यवहार की सीख देने के लिए सबसे अच्छा माध्यम है।
- **प्रत्येक घरेलू सम्पर्क स्वास्थ्य को बढ़ावा देने तथा संक्रमणों को रोकने के लिए सबसे बेहतर अवसर है।**

प्रसव के बाद माता की देखभाल

समयः 45 मिनट

9.1 लक्ष्य

यह खण्ड आशा को इस बात के लिए तैयार करने के लिए है कि वह माता की प्रसव के बाद देखभाल करने तथा खतरे के लक्षणों की पहचान करने में माता व परिवार के सदस्यों की मदद कर सके तथा उन्हें परामर्श दे सके।

9.2 उद्देश्य

सत्र के अन्त तक आशा इस योग्य हो जाए कि वहः

I. प्रसवोत्तर काल में माता की सामान्य देखभाल से संबंधित मुद्दों को समझ जाए।
II. प्रसव के बाद माता में खतरे के लक्षणों तथा समस्याओं की पहचान कर सके।
III. माता की उचित देखभाल के लिए माता व परिवार के सदस्यों को परामर्श दे सके।

विधि	स्थान	सामग्री
• चर्चा • प्रदर्शन	कक्षा का कमरा	• फ्लिपचार्ट 15, 16 व 17 • ब्लैकबोर्ड या सफेद कागज व मार्कर • प्रसवोत्तर कार्ड

आशा को पूछें कि क्या वह जानती हैः

- प्रसव के बाद माता में क्या–क्या परिवर्तन आते हैं?
- माता के कार्य, आराम, आहार तथा स्वच्छता संबंधी कौन–कौन से आम व्यवहार हैं?

आशा को सूचित करें कि इस सत्र में हम माता में प्रसव के बाद होने वाले कुछ आम परिवर्तनों के बारे में, तथा उनके संबंध में क्या करना है इसके बारे में सीखेंगे व चर्चा करेंगे।

आशा को समझाएं कि पहले से ही उन माताओं के साथ कार्य कर रहीं है जो प्रसव के लिए आतीं हैं तथा उन्हें सहायता कर रहीं हैं। उन्होंने आशा का सामान्य मॉड्यूल भी पूरा कर लिया है तथा उन्हें कुछ मुद्दे पहले से पढ़ाए जा चुके हैं। उन्हें उस ज्ञान को जो उन्होंने प्राप्त किया है, याद करने तथा सत्र के दौरान उपयोग करने को कहें।

9.3 प्रसव के बाद माता के शरीर में आने वाले सामान्य परिवर्तन

स्त्राव : इसमें समय के साथ परिवर्तन होता है। 2–3 दिन तक रक्तस्त्राव जारी रहता है (जमा हुआ खून नहीं), इसके बार भूरे रंग का स्त्राव करीब 3 से 10 दिन तक होता है, तथा बाद में 1–2 सप्ताह तक पीले से रंग का स्त्राव होता है। इसमें असामान्य गंध नहीं होती है।

दर्दः सामान्यतः प्रजनन अंगों में दर्द रहता है और यदि टांके लगे हों तो यह अधिक होता है। दर्द कम करने के लिए पहले 24 घण्टे के दौरान बर्फ का प्रयोग किया जा सकता है। पेट में हल्का दर्द कुछ दिन तक जारी रह सकता है। यह स्तनपान के समय भी हो सकता है।

माहवारी का पुनः प्रारम्भः महिला के 6 सप्ताह के बाद माहवारी प्रारम्भ हो सकती है। लेकिन यह 4–6 माह तक देरी से हो सकती है यदि माता के अत्यधिक रक्तस्त्राव होता है। माता को प्रसव के 6 सप्ताह बाद परिवार नियोजन का साधन अपनाना चाहिए अन्यथा वह पहली माहवारी प्रारम्भ होने से पहले गर्भवती हो सकती है।

9.4 यदि आशा प्रसव के समय मौजूद हो तो वह क्या कर सकती है?

- माता की पहले 2–3 घण्टे में योनी से रक्तस्त्राव, चेतन्यता में परिवर्तन तथा दर्द के संबंध में बार–बार जांच करें ।
- सुनिश्चित करें कि माता ने कपड़े बदल लिए हैं तथा प्रसव का क्षेत्र साफ है। उसे सेनेटरी पैड पहनने या कपड़ा तह करके लगाने में मदद करें।
- सुनिश्चित करें कि रक्त को सोखने के लिए माता के पास पर्याप्त मात्रा में सेनेट्री नेपकिन या साफ कपड़े हैं।
- ऑवल को सही, सुरक्षित तथा सांस्कृतिक रुप से उचित तरीके से निस्तारित करें।
- माता व बच्चे को साथ रखें, उन्हें अलग न करें।
- माता को खाने, पीने तथा आराम करने के लिए प्रेरित करें।
- महिला को मूत्र करने के लिए प्रेरित करें। यदि माता को इसमें कोई परेशानी है तो आहिस्ता से उसके पेरिनियल क्षेत्र पर पानी डाल कर उसके मूत्र करने में सहायता करें।
- उनके साथ आए व्यक्ति, जन्म–साथी को माता के साथ रहने के लिए कहें। माता या नवजात शिशु को अकेला न छोड़ें।
- उसके साथ आए व्यक्ति को माता का ध्यान रखने को कहें तथा यदि निम्न में से कुछ भी होता है तो तुरन्त सहायता के लिए बुलाने के लिए सलाह दें:
    - रक्तस्त्राव तेज हो जाए
    - माता बेहोशी या तेज सरदर्द महसूस करे
    - माता को धुंधला दिखने लगे
    - माता पेट में दर्द की शिकायत करे
    - पेशाब करने में परेशानी हो
    - माता मूलाधार/पेरीनियम में दर्द बढ़ने की शिकायत करे।

9.5 घरेलू सम्पर्क के दौरान आशा को क्या करना चाहिए

प्रत्येक सम्पर्क के दौरान माता के आंकलन के चरणः

I. ***माता का अभिवादन करें*** तथा उससे नर्मी से बात करें। माता को सहज बनाने का प्रयास करें।

II. माता से पूछें क्या उसके बच्चे को कोई परेशानी है? फिर पूछें कि क्या उसके कोई परेशानी है।

- माता द्वारा बताई गई समस्याओं को लिख लें।
- यह प्रश्न माता के साथ अच्छी चर्चा प्रारम्भ करने के लिए आवश्यक है।
- बात करते समय उसे सहज बनाएं तथा उसे इस बात के लिए आश्वस्त करें कि आप उसकी व बच्चे की सहायता करने की इच्छुक हैं।
- माता जो भी कहती है उसे सुनें। उसे लगना चाहिए कि आप गम्भीरता से उसकी बात सुन रहें हैं और उसकी समस्या को समझ रहे हैं।
- उससे बात करते समय व उसे समझाते समय सरल भाषा का प्रयोग करें जो वह आसानी से समझ सके।
- माता को आपके प्रश्न का उत्तर देने के लिए पर्याप्त समय दें। उसे उत्तर देने के लिए सोचना पड़ सकता है।
- यदि वह किसी प्रश्न का निश्चित उत्तर न दे पाए तो हो सकता है कि उसने प्रश्न को ठीक से न समझा हो। उसे दूसरी तरह से पूछने का प्रयास करें तथा उत्तर के लिए उसकी मदद करें।
- यदि यह एक फालोअप सम्पर्क है तो उसे पिछले सम्पर्क से अब तक की बातें पूछें।
- ध्यान रहेः
  - माता के बराबर स्तर पर बैठें।
  - बच्चे को सही तरीके से छूएं व लें, बच्चे के साथ खेलें।
  - एंसा व्यक्त करें कि माता जो कह रही है वह आप समझ रहे हैं।
- अपना सिर हिलाएं या हॉ कहें
  - एंसा कोई हाव–भाव न लाएं जिससे उसे ठेस पहुंचे
  - जल्दबाजी न करें।

III. माता से पूछें

- वह कैसा महसूस कर रही है? क्या वह रोज के कामों में जल्दी थक या हांफ जाती है?
- क्या प्रसव के बाद या पिछले संपर्क के बाद से रक्तस्त्राव में बढ़ोतरी हुई है?
- क्या प्रसव के बाद से उसके दर्द या बुखार है?
- क्या उसे पेशाब करने में कोई तकलीफ है?
- स्तनपान कैसा है, क्या उसे इसमें कोई परेशानी है?
- क्या उसने परिवार नियोजन के लिए कुछ सोचा है?

- क्या उसे कोई और चिन्ता है?
- क्या वह खुश व संतुष्ट दिखाई दे रही है? क्या वह पर्याप्त नींद लेती है?

IV. देखें और महसूस करें

- तापमान– क्या उसके बुखार है?
- पेट को महसूस करें– क्या यह नर्म है या दर्द है?
- पेरीनियम को देखें– टांके, सूजन या मवाद
- रक्तस्त्राव या अन्य स्त्राव के लिए पैड देखें
  - क्या उसमें गंध आ रही हे?
  - क्या इसकी मात्रा बहुत अधिक है?
- नाखून व हथेली को पीलेपन के लिए देखें।

माता में खतरे के लक्षणों के दिशानिर्देशों को देखें कि क्या इनमें से कोई लक्षण उसमें विद्यमान है। (हम इनके बारे में अगले खण्ड में सीखेंगे)

V. माता की देखभाल के बारे में परामर्श दें (शिशु के जन्म के बाद प्रथम निरीक्षण)

(आशा को फिलिपचार्ट **15, 16 व 18 देखने को कहें**।)

माता को अपनी शक्ति का पुनः संचार करने हेतु अच्छी देखभाल की आवश्यकता होती है। उसे पहले कुछ सप्ताहों में काफी आराम, अच्छा पोषण, तथा सहायता की आवश्यकता होती है। किसी भी आवश्यकता को पूरा करने हेतु पहले 24 घण्टे में हमेशा परिवार का कोई सदस्य उसके व उसके बच्चे के साथ होना चाहिए।

- **आरामः** माता को बच्चे के हिसाब से अपने आराम का समय बैठाना होता है तथा जब बच्चा सोता है तो सोना होता है। उसे पूरा आराम करना चाहिए। पहले 4–6 सप्ताह में उसे भारी काम तथा वजन उठाने से बचना चाहिए। जिन महिलाओं के सर्जरी हुई हो उन्हें करीब 3 माह तक भारी कामों व वजन से बचना चाहिए। उसे हमेशा बिस्तर पर ही पड़े नहीं रहना चाहिए बल्कि जब भी उसे सुविधा लगे तो आस–पास घूमना चाहिए।

- **स्वच्छता संबंधी व्यवहारः** उसे स्वयं को साफ रखना चाहिए ताकि उसे तथा उसके बच्चे को कोई संक्रमण न हों। उसे हर 4–6 घण्टे में या अधिक रक्त स्त्राव हो तो इससे भी जल्दी पैड बदलने चाहिए। यदि कपड़े के पैड काम में ले रहे हैं तो उसे खूब पानी व साबुन से धोने तथा धूप में सुखाने की सलाह दें। उसे कहें कि योनि में कुछ न डाले। उसे शौच के बाद पेरीनियम को साफ करना चाहिए। उसे रोज नहाना तथा साफ कपड़े पहनने चाहिए। बच्चे को दूध पिलाने से पहले हाथ धोने चाहिए।

- **आहारः** उसे पुनः शक्ति के संचार हेतु पोषक आहार लेना चाहिए। माता को स्थानीय स्तर पर उपलब्ध अलग–अलग तरह का आहर लेने तथा पहले से अधिक मात्रा में आहार लेने की सलाह दें। उसे बताएं कि वह सामान्य आहर ले सकती है और इनसे स्तनपान करने वाले बच्चे पर कोई बुरा प्रभाव नहीं होगा। उसे अनाज, दाले, हरी पत्तेदार सब्जियॉ, फल, दूध व

दूध के उत्पाद तथा मीट आदि लेना चाहिए। बहुत पतली महिलाओं व किशोरियों को अच्छे आहार लेने पर जोर दें। उन्हें विभिन्न खाद्य पदार्थों संबंधी गलत धारणाओं के संबंध में परामर्श दें। संतुलित आहार के अतिरिक्त स्तनपान कराने वाली माताओं को अधिक पेयपदार्थ लेने चाहिए जैसे पानी, दूध, फलों का रस आदि। उसे केवल आयोडीन वाले नमक का ही इस्तेमाल करने की सलाह दें। तम्बाकू, सिगरेट, शराब आदि से बचने की सलाह दें।

उसे बताएं कि उसे आयरन/आई.एफ.ए की गोलियॉ खानी होंगी ताकि प्रसव में जो रक्त का नुकसान हुआ है उसकी पूर्ति हो सके। आशा अपने पास से उसे कुछ गोलियॉ दे सकती है।

- **संभोग से बचें:** जब तक पेरीनियम के घाव भर न जाएं या प्रसव के 6 सप्ताह तक संभोग न करें। 6 सप्ताह के बाद दम्पत्ति को उचित परिवार नियोजन साधन अपनाने के बारे में निर्णय लेना चाहिए।

- घर के कामों में सहायता करके तथा दूसरे बच्चों की देखभाल करके परिवार के सदस्य माता तथा बच्चे की देखभाल में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। परिवार के सदस्यों से बातचीत करें (उसके पति व सास से) उन्हें प्रोत्साहित करें तथा समझाएं कि वे महिला को पूर्ण आहार दें व शारीरिक श्रम न करने दें।

प्रसव के चार सप्ताह बाद

माता से पूछें व जॉच करें:

- क्या स्तनपान जारी है? क्या स्तनपान में कोई समस्या है?
- समस्या का समाधान करने में उसकी मदद करें।
- क्या उसके योनि से किसी प्रकार का रक्तस्त्राव हो रहा है या खुजली महसूस होती है?
- यदि हॉ, तो उसे चिकित्सक या ए.एन.एम से सम्पर्क करने की सलाह दें।
- क्या वह आई.एफ.ए की गोलियॉ ले रही है?
- उसे 6–8 सप्ताह तक आई.एफ.ए की गोलियॉ लेने हेतु परामर्श दें।
- क्या उसने सम्भोग करना प्रारम्भ कर दिया है?
- क्या उसने कोई गर्भनिरोधक साधन अपनाने का निर्णय लिया है? इसी अनुसार उसका मार्गदर्शन करें व सही साधन अपनाने में उसकी मदद करें।
- पूछें कि क्या उसके पास मच्छरदानी है – मलेरियाग्रस्त इलाकों में?
- उसे परामर्श दें कि यह उसमें व उसके व बच्चे में मलेरिया व रक्तअल्पता की रोकथाम करेगा।

9.6 प्रसव के पश्चात् माता में खतरे के लक्षण

प्रशिक्षकों के लिए निर्देश

I. आशा से पूछें कि क्या वे जानतीं हैः

- प्रसवोत्तर काल में माताओं को आम तौर पर कौन कौन सी समस्याएं होतीं हैं?
- इन बीमारियों के बारे में समुदाय के स्थानीय लोग क्या सोचते हैं– कारण व उपचार के विकल्प
- एंसी कौन सी आम बीमारियॉ है जिनसे माताओं की मृत्यु होती है?
- यदि माता बीमार होती है तो परिवार वाले क्या करते हैं?

II. क्या किसी को इनमें से किसी भी प्रकार की समस्या वाली माता का अनुभव है व उस स्थिति में आशा ने क्या किया? इन्हें संक्षेप में वर्णन करने दें।

III. आशा को सूचित करें कि इस सत्र में हम माताओं में प्रसव के बाद होने वाले खतरे के लक्षणों तथा उनके संबंध में क्या किया जाए इस संबंध में सीखेंगे व चर्चा करेंगे।

हम अब माता में खतरे के लक्षणों के बारे में सीखेंगे (आशा को फ्लिपचार्ट 17 देखने को कहें)

प्रसवोत्तर काल में माता के लिए प्रमुख रुप से चार खतरे के लक्षण होते हैं जिनमें तुरन्त ध्यान देने तथा अस्पताल रेफर करने की आवश्यकता होती है। यदि इन समस्याओं को सही तरीके से नहीं पहचाना गया व कार्यवाही नही की गई, तो माता की मृत्यु तक हो सकती है। ये खतरे के लक्षण हैंः

I. अत्यधिक रक्तस्त्राव
II. बुखार
III. दौरे पड़ना
IV. पेट में तीव्र दर्द

प्रत्येक आशा को इनके बारे में पता होना चाहिए, इन्हें कैसे पहचाने तथा क्या करें। ये हाल ही में प्रसव कराने वाली माताओं में मृत्यु के प्रमुख कारण हैं। अतः प्रत्येक घरेलू सम्पर्क के समय इन्हें देखा जाना आवश्यक है, इन्हें छोड़ना नहीं है यदि हम माता की तथा नवजात शिशु की जान बचाना चाहते हैं। आपने पहले ही सीख लिया है कि इन खतरे के लक्षणों की जॉच कैसे करनी है।

हम पूछने व जॉच करने से प्रारम्भ करेंगे

- क्या माता को एंठन/दौरे आए थे?
- क्या योनि से बहुत अधिक रक्तस्त्राव हो रहा है?
- इतना रक्तस्त्राव है कि एक घंण्टे से कम में पैड बदलना पड़े या खून के थक्के आ रहे हैं?

- क्या उसे बुखार है?
- क्या उसके पेट में दर्द है?

देखें और महसूस करें

- तापमान नापें
- खून या अन्य गंध वाले स्त्राव के लिए पेरीनियल क्षेत्र व पैड की जॉच करें
- पेट छूकर देखें कि क्या उसे छूने से दर्द होता है

- **क्या उसके एंठन या दौरे आए थे?**

  परिवार के सदस्यों से पूछें कि क्या उसके एंसा हुआ था। एंठन या दौरों के लिए स्थानीय प्रचलित शब्दों का प्रयोग करें। समझाएं व करके बताएं कि किसी व्यस्क व्यक्ति में एंठन या दौरा किस प्रकार दिखई देता है।

- **क्या योनि से अत्यधिक रक्तस्त्राव हो रहा है?**

  माता से रक्तस्त्राव तथा पैड बदलने की आवश्यकता के बारे में पूछें। यदि हर 2 घण्टे या इससे कम में पैड बदलने पड़ रहे हैं या रक्त के थक्के आ रहे हैं तो यह अत्यधिक रक्तस्त्राव है।

  खून या अन्य गंध वाले स्त्राव के लिए पेरीनियल क्षेत्र व पैड की जॉच करें ।

- **क्या उसे बुखार है?**

  माता से पूछें कि क्या उसे बुखार महसूस हो रहा है? तापमान नापें और देखें कि क्या तापमान 38 डि0से0 या 100.4 डि0फा0 से अधिक है।

  क्या पेट में दर्द है?

  माता से पूछें कि क्या उसे पेट में तीव्र दर्द हो रहा है। यह भी पूछें कि क्या कोई बदबू वाला स्त्राव हो रहा है। पेट को छूकर देखें कि क्या महिला को छूने पर दर्द होता है?

आइए अब हम खतरे के लक्षणों को दिखने वाले तथ्यों की चर्चा करें।

तथ्यों की ओर देखें। ये माता में खतरे के लक्षणों के संकेत बताते हैं।

रक्त स्त्राव – अत्यधिक रक्तस्त्राव
बुखार – हॉ (तापमान 38 डि0से0 या 100.4 डि0फो0 से अधिक)
एंठन/दौरे – हॉ
दर्द – पेट में तीव्र दर्द

यदि किसी भी समय इन चार खतरे के लक्षणों में से कोई एक भी विद्यमान है, तो उसमे खतरे का लक्षण है तथा गम्भीर समस्या है। इन माताओं में मृत्यु का खतरा अधिक है। इनके उपचार के लिए तुरन्त कार्यवाही की जानी आवश्यक है।

जॉच के तथ्यों के आधार पर प्रसवोत्तर कार्ड भरें।

अब हम अगले चरण, इन माताओं के संबंध में की जाने वाली कार्यवाही के बारे में चर्चा करेंगे।

गम्भीर समस्या वाली इन माताओं की पहचान होते ही इन्हें तुरन्त ध्यान दिए जाने तथा अस्पताल में देखरेख की आवश्यकता है। इनकी जॉच चिकित्सक से होनी चाहिए तथा एंसे अस्पताल में देखरेख होनी चाहिए जहॉ पर्याप्त सुविधाएं हों।

आशा द्वारा उठाए जाने वाले कदम

I. माता व परिवार को बीमारी के बारे में सूचित करें

उसकी स्थिति, माता को खतरे, तुरन्त देखभाल तथा रेफरल की आवश्यकता आदि के बारे में माता तथा परिवार को सूचित किया जाना आवश्यक है।

उन्हें आश्वस्त करें कि आप अस्पताल पहुचाने में, इसकी मदद करेंगे, रेफरल स्लिप दें, उचित यातायात के साधन की व्यवस्था में मदद करें तथा यह मार्गदर्शन करें कि कहॉ जाना है।

II. तुरन्त अस्पताल रेफर करें तथा रेफरल स्लिप दें

रेफरल प्रपत्र भरें तथा परिवार वालों को दें। उन्हें अस्पताल का चयन करने तथा यातायात के साधन में सहायता करें। उन्हें मार्गदर्शन करें कि किससे सम्पर्क करना है।

III. यदि सम्भव हो तो बच्चे को भी माता के साथ ले जाएं

यह उचित होगा यदि बच्चे को भी माता के साथ ले जाया जाय, स्तनपान जारी रखा जाए तथा माता मानसिक व भावनात्मक रुप से शांत हो। कुछ परिस्थितियों में बच्चे की भी चिकित्सक द्वारा जॉच आवश्यक होती है।

IV. परिवार को यातायात के दौरान माता की देखभाल करने की सलाह दें

उसके साथ जाने वाले परिवार के सदस्यों को सलाह दें कि यातायात के दौरान माता को लगातार पानी पिलाते रहें तथा यदि बुखार है तो स्पोंज करते रहें। यदि बच्चा भी साथ जा रहा है तो सलाह दें कि बच्चे को गर्म रखें तथा दूध पिलाना जारी रखें। उन्हें दूसरी व्यवस्थाओं के बारे में भी बताएं: मौसम के अनुसार पर्याप्त कपड़े, रुपये, बर्तन तथा चम्मच आदि।

9.7 पुनरावलोकन अभ्यास (प्रसवोत्तर प्रपत्र का प्रयोग करते हुए)

अब हम कुछ केस स्थितियों के बारे में सुनेंगे तथा इन माताओं में इन समस्याओं की पहचान कैसे करनी है।

आशा को प्रसवोत्तर कार्ड वितरित करें।

आशा को बताएं कि अब हम कुछ माताओं की केस स्टडी सुनेंगे। ध्यान से सुनें। पहचानने की कोशिश करें कि क्या माता में खतरे का कोई लक्षण विद्यमान है, और इस केस में क्या कार्यवाही की जानी चाहिए।

केस 1 : सुशीला

सुशीला ने घर पर ही 2 घण्टे पहले एक बच्चे को जन्म दिया। प्रसव स्थानीय दाई द्वारा कराया गया। प्रसव सामान्य हुआ। आंवल बाहर नहीं आई तथा उसके थक्के आने लगे। अब क्या किया जाना चाहिए? क्या इससे बचा जा सकता था?

(उत्तरः यह खतरे का लक्षण है और इसमें तुरन्त रेफरल होना चाहिए। अस्पताल में प्रसव कराकर इससे बचा जा सकता था।)

केस 2: अनीता

अनीता को अस्पताल में बेटा हुआ। वह प्रसव के 6 घण्टे बाद घर आ गई। घर पहुंचने के बाद उसे हाथों व पैरों में एंठन होने लगी तथा बाद में हाथ कांपने लगे व मुंह से लार/झाग आने लगे। अब क्या किया जाना चाहिए? इसका बेहतर तरीके से कैसे प्रबंध किया जा सकता था?

(उत्तरः यह खतरे का लक्षण है और इसमें तुरन्त रेफरल होना चाहिए। अस्पताल में प्रसव कराकर तथा अस्पताल में कम से कम 48 घण्टे तक रखकर इससे बचा जा सकता था।)

केस 3: शमशाद

शमशाद ने 7 दिन पहले अस्पताल में एक बच्चे को जन्म दिया। वह 2 दिन बाद घर लौटी। कल रात से उसे तेज बुखर हो गया तथा पेट में दर्द होने लगा। जब आशा दीदी ने जॉच की तो उसके बदबूदार स्त्राव हो रहा था। अब क्या किया जाना चाहिए? क्या इससे बचा जा सकता था?

(उत्तरः यह खतरे का लक्षण है और इसमें तुरन्त रेफरल होना चाहिए। स्वच्छता रखकर तथा साफ पैड इस्तेमाल करके इससे बचा जा सकता था।)

अब दिशानिर्देशों के चार्ट का प्रयोग करते हुए एक–एक करके केसों को देखें तथा प्रदर्शित करें कि उसे कैसे प्रयोग करना है। आशा को कहें कि वे अपने लिखे गए उत्तरों को देखें तथा पुष्टि करें। स्पष्टीकरण के लिए उन्हें प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।

केस 4: रानी

रानी के सिजेरियन प्रसव हुआ तथा उसने रविवार को प्रातः 6 बजे एक बच्ची को जन्म दिया जिसका वजन 3000 ग्राम था। सोमवार को सांय करीब 6 बजे रानी के ससुर सी.एच.सी पर आए तथा वार्ड नर्स से उसे तुरन्त अस्पताल से छुट्टी देने को कहा। नर्स ने बताया कि रानी बहुत मुश्किल समय से गुजरी है और उसे आराम की जरुरत है। ससुर ने उसे तुरन्त छुट्टी देने की जिद की क्योंकि उसके बेटे यानि रानी के पति को बुखार है और उसपर ध्यान दिया जाना जरुरी है। नर्स ने समझाने की कोशिश की कि रानी सफर नहीं कर सकती है तो उसने कहा कि रानी को काई दिक्कत नहीं होगी क्योंकि वे उसे घर ले जाने के लिए कार लेकर आए हैं। उन्होंने कहा ''उसे आराम की आदत नहीं होनी चाहिए। इसका काम अपने पति तथा परिवार की देखभाल करना है। आराम से अस्पताल में बिस्तर पर पड़े रहना इसका काम नहीं है।'' नर्स चिकित्सक को सूचित करती है तथा रानी को छोड़ने से मना कर देती है। लेकिन रानी का ससुर मंगलवार को सुबह चिकित्सक के दौरे के समय फिर आता है और उसे परिवार की आवश्यकताओं के बारे में संवेदनशील होने का आग्रह करता है। हालांकि चिकित्सक ससुर को हाल ही में प्रसव कराने वाली माता की आवश्यकताओं के बारे में तथा आराम की जरुरत के बारे में समझाने की बहुत कोशिश करता है, लेकिन रानी को रोकने में सफल नहीं होता है और उसे उसी दिन छुट्टी देनी पड़ती है।

स्थिति के बारे में चर्चा करें।

सारांश

आशा से एक–एक करके पूछें:

- प्रसव के बाद माता द्वारा कौन सी सामान्य देखभाल की जानी चाहिए?
- हाल ही में प्रसव कराने वाली महिला को आप उसकी स्वयं की देखभाल के लिए क्या सलाह देंगे?
- माता में खतरे के क्या लक्षण हैं?
- खतरे के लक्षणों वाली माता के लिए आप क्या करेंगे? यदि आवश्यक हो तो सुधार करें व कोई सूचना छूट गई हो तो उसे जोड़ें।

दूसरे क्षेत्र भ्रमण के बारे में चर्चा

समय : 15 मिनट

10.1 परिचय

यह अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि समुदाय में सुपरवीजन के अन्तर्गत अभ्यास करे। पिछले दिन सीखी गई सभी बातों का प्रयोग घरेलू सम्पर्क के दौरान किया जाएगा। इसके लिए, पास के इलाके में कम से कम तीन नवजात शिशुओं की पहचान करना आवश्यक है। इसकी व्यवस्था उस क्षेत्र की आशा व ए.एन.एम. की सहायता से प्रशिक्षण के पहले ही की जानी चाहिए।

10.2 उद्देश्य

सत्र के बाद आशाः

I. नवजात शिशु व माता का सामान्यता के लिए आंकलन कर सकेगी
II. माता व नवजात शिशु में खतरे के लक्षणों की पहचान कर सकेगी।
III. नवजात की देखभाल के लिए परिवार को परामर्श दे सकेगी।

10.3 चर्चा

आशा को सूचित करें कि कल प्रातः क्षेत्र के दौरे के लिए जाएंगे। इस बार आशा नवजात शिशुओं तथा माताओं का पूर्ण आंकलन करेंगीं।

I. आशा से पूछें कि वे क्षेत्र में क्या अभ्यास करना चाहेंगी?

II. उनके उत्तरों के आधार पर, निम्न योजना बनाएंः

- आशा को तीन समूहों में बांटा जाएगा। प्रत्येक समूह में एक प्रशिक्षक होगा।
- प्रत्येक समूह एंसे घर पर सम्पर्क करेगा जहॉ नवजात शिशु हो।
- वे माता तथा परिवार का अभिवादन करेंगे।
- फिर वे प्रसव के बारे में जानकारी लेंगे तथा माता व शिशु के बारे में उचित प्रश्न करेंगे।
- एक आशा एक अभ्यास करेगी ताकि कम से कम तीन या चार आशाओं को एक प्रकार की दक्षता का अभ्यास करने का अवसर प्राप्त हो जाए।
- अभ्यास की जाने वाली दक्षताएंः
  - बच्चे को लपेटना
  - नवजात की सक्रीयता के स्तर का आंकलन करना
  - नवजात के रंग का आंकलन करना
  - नवजात का तापमान लेना
  - नवजात की सांस की दर की गणना करना
  - नवजात शिशु की देखभाल के बारे में माता को परामर्श देना

- अन्य आशाएं अवलोकन करें
- एक आशा साथ–साथ प्रसवोत्तर कार्ड भरेगी।
- लौटने के बाद, सभी आशाएं कक्षा में चर्चा तथा फीडबैक के लिए एकत्रित होंगी।
- क्षेत्रभ्रमण वाले दिन जल्दी प्रारम्भ करेंगे।
- प्रत्येक समूह के पास निम्न सामग्री होनी चाहिएः
  - वजन लेने की मशीन
  - बच्चे को लपेटने के लिए साफ कपड़ा
  - बच्चे की आंख साफ करने के लिए साफ रूई
  - प्रसवोत्तर कार्ड

प्रत्येक समूह द्वारा पूरा प्रसवोत्तर कार्ड भरा जाना चाहिए।

दिवस 3

दिवस 3 में निम्नलिखित सम्मिलित हैं:

- क्षेत्र भमण–2
- कम वजन वाले बच्चे की देखभाल
- स्तनपान संबंधी समस्याएं एवं उनका प्रबंधन

क्षेत्र भ्रमण – 2

समय : 180 मिनट

11.1 लक्ष्य

आशा को सक्षम बनाना कि वे नवजात शिशु एवं माता का आंकलन करने तथा उनकी देखभाल के लिए उचित परामर्श प्रदान करने के बारे में समझ सकें।

11.2 उद्देश्य

इस भ्रमण के बाद आशा इस योग्य हो जाएगी कि:

I. वे जिस घर में सम्पर्क करती हैं उसमें माता तथा परिवार के सदस्यों का अभिवादन कर सके तथा सही तरीके से वार्तालाप कर सके।

II. नवजात शिशु को छूने से पहले अपने हाथ अच्छी तरह धो सके।

III. बच्चे को गर्म रखने के लिए उचित कार्यवाही कर सके।

IV. नवजात शिशु का सही वजन ले सके।

V. नवजात शिशु में खतरे के लक्षणों की पहचान कर सके।

VI. माता में खतरे के लक्षणों की पहाचान कर सके।

VII. माता को नवजात शिशु की देखभाल तथा स्वयं की देखभाल के संबंध में परामर्श दे सके।

VIII. प्रसवोत्तर कार्ड को सही तरीके से भर सके।

विधि	स्थान	सामग्री
प्रदर्शन तथा अभ्यास	समुदाय	वजन लेने की मशीन – प्रत्येक समूह के पास एक थर्मामीटर – प्रत्येक समूह के पास एक फ्लिप बुक – प्रत्येक आशा के पास एक प्रसवोत्तर कार्ड – प्रत्येक आशा के लिए एक प्रसवोत्तर कार्ड

क्षेत्र से लौटने के बाद, क्षेत्र के अवलोकनों तथा तथ्यों के बारे में चर्चा करने के लिए कक्षा में 15 मिनट का सत्र आयोजित किया जाना चाहिए। भरे गए प्रसवोत्तर कार्डों की भी जॉच की जानी चाहिए।

11.3 समुदाय में अभ्यास के कुछ सूत्र

चूंकि सामुदायिक सत्र प्रशिक्षण का एक महत्वपूर्ण अंग है, समय का सही तरीके से सदुपयोग किया जाय इसका खास ध्यान रखा जाना आवश्यक है। प्रदर्शन तथा अभ्यास में बच्चे व माता के जोड़े तथा गर्भवती महिला को सम्मिलित किया जाएगा। निम्न गतिविधियॉ की जाएंगीः

- आशा को तीन समूहों में बांटें। प्रत्येक समूह के साथ एक प्रशिक्षक होना चाहिए।
- प्रशिक्षण के स्थान के पास किसी गांव या समुदय का चयन करें ताकि यातायात में कम से कम समय लगे। यदि सम्भव हो तो विभिन्न प्रशिक्षण बैचों के लिए अलग–अलग गांवों का चयन करें।
- वहॉ की आशा तथा ए.एन.एम से सम्पर्क करें ताकि वह परिवारों की पहचान करने में मदद कर सकें। उनसे कुछ एंसे परिवारों के बारे में सलाह लें जो उन गतिविधियों की अनुमति दे दें।
- परिवार से सम्पर्क करें तथा अपनी गतिविधियों के बारे मे तथा उनके उद्देश्य के बारे में बताएं।
- वाहन तथा अन्य आवश्यक व्यवस्थाएं करें। समय का इस प्रकार उपयोग करें कि उसे अधिक उत्पादक कार्यो में लगाया जा सके तथा समय की बरबादी कम से कम हो।
- परिवारों की एक सूची बनाएं तथा प्रतिभागियों के समूहों को परिवार आबंटित करें। प्रतिभागियों को उनके लक्षित परिवारों के बारे में जानने दें। प्रशिक्षक भी आपस में परिवारों का आबंटन करें ताकि वे उनका सुपरविजन कर सकें।
- प्रतिभागियों को परिवार से पूर्ण सहयोग प्राप्त करने के लिए सही तरीके से सम्प्रेषण करने की दक्षताओं को अपनाने के बारे में आमुख करें। उन्हें किसी भी सदस्य की भावनाओं को ठेस नही पहुंचाना चाहिए।
- उन्हें यह देखना तथा सुनिश्चित करना है कि प्रतिभागी अपनी गतिविधियों को सफलतापूर्वक पूरा कर लें।
- कार्य पूरा हो जाने के बाद, प्रतिभागियों को कहें कि वे अपने अनुभवों तथा समस्याओं के बारे में बाताएं तथा चर्चा करें।

जन्म से कम वजन वाले बच्चों की देखभाल

समय : 120 मिनट

12.1 लक्ष्य

आशा यह समझ जाएं कि कैसे छोटे (जन्म के समय कम वजन वाले या समय से पूर्व होने वाले) बच्चों की पहचान करें तथा जन्म के समय कम वजन वाले नवजात शिशु की विशेष देखभाल कैसे करें।

12.2 सीखने के उद्देश्य

सत्र के अन्त तक आशा इस योग्य हो जाएं कि वेः

I. जन्म के समय कम वजन वाले बच्चे की पहचान कर सकें।
II. यह प्रदर्शित कर पाएं कि कंगारु माता देखभाल कैसे करें।
III. स्तनों से निकाले गए दूध को कप तथा चम्मच/पलादाई से पिला सके।
IV. कम वजन वाले बच्चे की देखभाल के बारे में माता को परामर्श दे सकें।

विधि	स्थान	सामग्री
• प्रदर्शन • चर्चा • रोलप्ले	कक्षा	• फ्लिपचार्ट पृष्ठ संख्या 19 तथा 20 • गुडिया • कपड़े, कम्बल • ब्लैकबोर्ड या सफेद कागज/फ्लिपचार्ट तथा मार्कर • कंगारू माता देखभाल के बारे में वीडियो • स्तन व पालादाई द्वारा दूध पिलाएं जाने का वीडियो दिखाएं

12.3 कम वजन वाले नवजात शिशु की पहचान करना तथा उसके खतरे

प्रशिक्षकों के लिए निर्देश

आशा को बताएं कि हम यह सीखेंगे कि छोटे बच्चों की पहचान कैसे की जाए

आशा से पूछें कि क्या वे जानती हैंः

- छोटा बच्चा कौन है तथा यदि उन्हें कोई अनुभव हो तो बातएं।

- जन्म के समय कम वजन तथा समय से पूर्व होने वाले बच्चे की समस्याएं। उनके उत्तरों को सुनें तथा उन्हें ब्लैकबोर्ड पर लिख दें।

  आशा से पूछें कि सामान्य वजन वाला नवजात शिशु क्या है। उन्हें वजन लेने की मशीन के बारे में तथा उस मशीन में विभिन्न रंगों का स्मरण करने को कहें। उन्हें तीन रंगों में दिए गए निशानों को बारे में याद दिलाएं।

  उन्हें समझाएं कि सामान्य वजन वाले बच्चे का वजन 2500 ग्राम से 3500 ग्राम के बीच होता है। बच्चे को तौलते समय यदि वजन हरे रंग के क्षेत्र में है तो बच्चे का वजन 2500 ग्राम से अधिक है।

  कोई भी वच्चा जिसका वजन 2500 ग्राम से कम है वह कम वजन वाला बच्चा या छोटा बच्चा कहलाता है। वजन लेने की मशीन में पीले रंग का क्षेत्र होता है यदि बच्चे का वजन 2500 ग्राम से 2000 ग्राम के बीच होता है तथा यदि 2000 ग्राम से कम होता है तो लाल रंग होता है।

  इसलिए जिस भी बच्चे का वजन पीले या लाल रंग के क्षेत्र में होता है वह छोटा बच्चा होता है। (वजन लेने की मशीन दिखाएं तथा प्रदर्शन करें)।

  आशा को बताएं कि जन्म के समय कम वजन वाले बच्चे के बारे में जानना क्यों आवश्यक है?

  इन बच्चों में रोग होने तथा मृत्यु का खतरा अधिक होता है।

  कम वजन के बच्चे क्यों होते हैं?

  हालांकि जन्म के समय कम वजन के बच्चे होने के कारण पूर्णतः ज्ञात नही है, हम जानते हैं कि यदि माता स्वस्थ है, अच्छा आहार लेती है तथा अच्छी प्रसवपूर्व सेवाएं प्राप्त करती है तो उसमें कम वजन के बच्चे होने की संभावना कम हो जाती है।

  आशा होने के नाते आपकी इन बच्चों तथा उनकी माताओं की सहायता करने में महत्वपूर्ण भूमिका दो प्रकार से हैः

- इन माताओं को अच्छी प्रसवपूर्व देखभाल लेने में सहायता करना तथा कम वजन के बच्चे पैदा होने की रोकथाम करना, तथा

- माताओं को कम वजन के बच्चों की देखभाल करने में सहायता देना तथा मृत्यु की रोकथाम करना।

  हम पहले ही चर्चा कर चुके हैं कि माता को प्रसवपूर्व सेवाओं में किस प्रकार सहायता करनी है। अब हम सीखेंगे कि कम वजन वाले बच्चों की माताओं तथा परिवार के सदस्यों की उनकी देखभाल में किस प्रकार सहायता कर सकते हैं।

  आशा को बताएं कि इन छोटे बच्चों में किस प्रकार की समस्याएं होतीं हैं?

सभी नवजात शिशुओं में बीमारी तथा ठण्डे पडने का खतरा अधिक होता है। कम वजन वाले बच्चों में सांस संबंधी समस्याएं, ठण्डे होने, स्तनपान संबंधी समस्याएं, संक्रमण, पीलिया तथा रक्तस्त्राव की संभावना अधिक होती है।

सही देखभाल के माध्यम से इन समस्याओं को टाला जा सकता है तथा आप माता को छोटे बच्चे की देखभाल में सहायता कर सकते हैं।

इन बच्चों की देखभाल कहॉ की जा सकती है?

- 2000 ग्राम से कम वजन के : लाल क्षेत्र में वजन वाले – अस्पताल रेफर करें
- 2000 ग्राम से 2500 ग्राम वजन वाले : पीले क्षेत्र में वजन वाले – घर पर, अतिरिक्त देखभाल के साथः यदि कोई समस्या नही है
- 2500 ग्राम से अधिक वजन वाले : हरे क्षेत्र में वजन वाले– घर पर, यदि कोई समस्या नही है।

इन छोटे बच्चों को गर्म रखने तथा सही स्तनपान के लिए विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। हम देखभाल के इन घटकों के बारे में अगले सत्र में सीखेंगे।

12.4 कम वजन वाले नवजात शिशु को गर्म रखना

प्रशिक्षक के लिए निर्देश

आशा को सूचित करें कि अब हम कम वजन वाले बच्चे को गर्म रखने के बारे में चर्चा करेंगे। कम वजन वाले बच्चों के लिए, जन्म के समय तथा शुरु के सप्ताहों में देखभाल बहुत महत्वपूर्ण है। हम कम वजन वाले बच्चों की देखभाल से संबंधित विभिन्न मुद्दों तथा प्रक्रियाओं के बारे में चर्चा करेंगे।

आशा से यह पूछते हुए चर्चा का प्रारम्भ करें:

- इन कम वजन वाले बच्चों में होने वाले खतरों को याद करें
- इन कम वजन वाले बच्चों की घर में किस प्रकार देखभाल की जा सकती है?
- माता तथा परिवार के सदस्य बच्चे को कैसे गर्म रख सकते हैं?
- क्या वे कंगारू माता देखभाल या अन्य त्वचा–से–त्वचा देखभाल की किसी अन्य विधि के बारे में जानते हैं?
- उनके क्षेत्र में बच्चों को गर्म रखने के पारम्परिक तरीके क्या हैं?

उत्तरों को सुनें तथा उन्हें ब्लैकबोर्ड पर लिख दें। चर्चा करते समय उनके बारे में बताएं।

उन्हें समझाएं कि बच्चों को गर्म रखने के मुख्य रुप से चार सामान्य तरीके हैं:

I. प्रसव के कक्ष में अतिरिक्त सावधानी

अ. प्रसव के कक्ष को सामान्य से अधिक गर्म रखें

ब. बच्चे को तुरन्त सुखाएं, पहले से गर्म किए हुए कपड़े में लपेट दें।

II. **अच्छे व्यवहारों को बढ़ावा दें**

अ. बच्चे के कमरे को गर्म रखें

ब. माता के साथ सुलाएं

स. बच्चे के लिए उचित कपड़े काम में लें।

III. **हानिकारक व्यवहारों से बचें**

अ. जब तक बच्चे की नाल न गिर जाए तब तक उसे न नहलावें

IV. **कंगारू माता देखभाल का प्रयोग करें।**

उन्हें बताएं कि पहले तीन मुद्दों के संबंध में हम पहले से सत्रों में चर्चा कर चुके हैं। अब हम त्वचा–से–त्वचा देखभाल की कंगारू माता देखभाल के बारे में चर्चा करेंगे।

कंगारू माता देखभाल

आशा से निम्न के बारे में पूछें:

- पूछें कि क्या आशा कंगारू के बारे में जानतीं हैं?
- कंगारू अपने बच्चे को कैसे रखती है? यदि कोई आशा इसका उत्तर देती है तो उसे प्रोत्साहित करें।

आशा को **फ्लिपचार्ट 20** को देखने को कहें तथा कंगारू द्वारा की जाने वाली देखभाल के बारे में चर्चा करें।

कंगारू आस्ट्रेलिया में पाया जाने वाला जानवर है जो अपने बच्चे को जन्म के बाद कुछ समय तक अपने पास बनी थैली में रखता है ताकि बच्चे की वृद्धि सुनिश्चित हो सके। कंगारू माता देखभाल इसी अवलोकन से प्रभावित होकर विकसित की गई है।

आशा को समझाएं कि हालांकि यह तकनीक कई लोगों को नई जान पड़ती है, लेकिन यह उन तरीकों से भिन्न नही है जोकि हमारे समाज में आम तौर पर काम में लिए जाते हैं, शायद दूसरे रुप में।

स्मरण करें कि कम वजन वाले बच्चे नवजात शिशुओं में होने वाली बीमारियों तथा मृत्यु के बहुत बड़े अनुपात का प्रतिनिधित्व करते हैं। कम वजन वाले बच्चों को गर्भाशय के बाहर के वातावरण के साथ सामन्जस्य स्थापित करने में अधिक समय लगता है। उन्हें गर्म रखने तथा बढ़ने के लिए पर्याप्त दूध प्राप्त करने के लिए सहायता की आवश्यकता होती है।

इन बच्चों को अच्छी तरह ढ़ंक कर रखने के अतिरिक्त इनके लिए त्वचा का सम्पर्क तथा कंगारू माता देखभाल इन बच्चों को गर्म रखने तथा तीव्र वृद्धि प्राप्त करने के लिए बहुत अच्छा तरीका है।

कंगारू माता देखभाल के तीन प्रमुख घटकों के बारे में समझाएं।

अ. **त्वचा से त्वचा का सम्पर्क** : जल्दी, लगातार तथा लम्बे समय तक नवजात शिशु का माता के साथ त्वचा सम्पर्क, जोकि जल्दी प्रारम्भ किया जाए तथा तब तक जारी रहे जब तक सम्भव हो।

ब. **केवल स्तनपानः** केवल स्तनपान कराए जाने पर 2000 ग्राम से कम के अधिकांश बच्चे वजन में पर्याप्त बढ़ोतरी कर लेते हैं।

स. **शारीरिक, भावनात्मक तथा शिक्षात्मक सहयोगः** माता तथा उसके परिवार को स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा प्रदान किया जाने वाला।

कंगारू माता देखभाल के लाभ समझाएं। कंगारू माता देखभाल से निम्न में लाभ होते हैंः

अ. **स्तनपान :** स्तनपान की दर में वृद्धि के साथ–साथ उसकी अवधि में भी बढ़ोतरी।

ब. **तापमान बनाए रखनाः** माता व बच्चे में त्वचा का सम्पर्क होने पर तापमान अच्छी तरह बना रहता है तथा इससे बच्चे के ठण्डे होने या हायपोथर्मिया का खतरा कम हो जाता है।

स. **वृद्धि** : वजन में दैनिक बढ़ोतरी बेहतर होती है।

द. **माता व बच्चे के बीच बेहतर सम्बंधः** कंगारु माता देखभाल प्रदान करने वाली माताओं में तनाव कम होता है तथा उनका आत्मविश्वास, आत्मसम्मान तथा पूर्णता की भावना में बढ़ोतरी होती है।

समझााएं कि किस बच्चे को कंगारू माता देखभाल की आवश्यकता हैः

सभी बच्चों को कंगारू माता देखभाल दी जा सकती है। यह कम वजन वाले बच्चों के लिए बहुत लाभदायक है तथा आशा द्वारा इसका प्रचार तथा अभ्यास किया जाना चाहिए।

आशा को सूचित करें कि हम यह चर्चा करेंगे कि माता द्वारा कंगारू माता देखाल किस प्रकार प्रारम्भ की जाए व जारी रखी जाय।

कंगारू माता देखभाल प्रारम्भ करने तथा जारी रखने के लिए कुछ चरणों का अनुसरण करना हेाता है।

माता तथा परिवार के सदस्यों को परामर्श देना

समझाएं कि यह कंगारू माता देखभाल प्रारम्भ करने का एक महत्पूर्ण हिस्सा है। माता तथा परिवार के सदस्य इस बात से सहमत तथा प्रेरित होने चाहिए। इसलिए पहले घरेलू सम्पर्क के दौरान माता के साथ कुछ समय बिताएं जो कि उसके लिए सुविधाजनक हो। पहला सत्र महत्वपूर्ण है तथा इसमें समय व पूरा ध्यान होना आवश्यक है। माता, उसके पति तथा परिवार की बुजुर्ग महिला के साथ सौहार्दपूर्ण सम्पर्क स्थापित करें । माता तथा परिवार के सदस्यों को निम्न के बारे में बताएंः

- कंगारू माता देखभाल बच्चे के लिए क्यों उपयोगी है?
- इसे कैसे प्रारम्भ करें? प्रदर्शन करके तथा बच्चे की सही स्थिति बनाने, ढ़ंकने तथा बच्चे को सुरक्षित करने में सहायता करके।
- इसे कितने समय तक जारी रखना है?
- कंगारू माता देखभाल के समय किन–किन बातों का ध्यान रखना है।

(**फ्लिपचार्ट 20** का प्रयोग माता व परिचार को परामर्श देने के लिए करें)।

कंगारू माता देखभाल के लिए तैयारी

कंगारू माता देखभाल प्रारम्भ करने के लिए कुछ तैयारियॉ करनी आवश्यक हैं।

- **माता में इच्छा :** सभी माताएं कंगारू माता देखभाल कर सकती हैं भले ही किसी भी आयु, शिक्षा, संस्कृति या धर्म की हों।
- **माता का स्वास्थ्य :** माता को कोई गम्भीर बीमारी न हो।
- **गर्म तथा आरामदायक स्थान :** माता को बैठने या लेटने के लिए – जहॉ एकांत हो।
- **माता के हल्के, ढ़ीले कपड़े**– माता को आगे से खुले, हल्के कपड़े पहनने चाहिए, स्थानीय संस्कृति के अनुरूप जो भी उसे आरामदायक तथा कमरे के वातारण में गर्म महसूस हो एंसे कपड़े पहन सकते हैं। कपड़े ढ़ीले होने चाहिए तथा आगे से पर्याप्त खुले होने चाहिए जिसमें बच्चा आराम से आ सके तथा त्वचा से सम्पर्क हो सके। विशिष्ट कपड़ों की आवश्यकता नहीं है जब तक कि पारम्परिक कपड़े अधिक कसे हुए न हों। कंगारू माता देखभाल ब्लाउज, साड़ी, गाउन, शॉल आदि में दी जा सकती है।
- बच्चे ने टोपी, मोजे, नेपी तथा आगे से खुली बिना बाहों की कमीज पहन रखी हो।
- **बच्चे के कपड़ों** से उसकी व माता की त्वचा में सम्पर्क बाधित होता है।
- **पति तथा परिवार के सदस्यों को समझाएं** कि वे माता को भावनात्मक सहारा दें तथा घर के कामों से थोड़ा समय दें। परिवार के अन्य सदस्य जैसे पिता या सास भी कंगारू माता देखभाल दे सकते हैं।
- बच्चे को लेने तथा कंगारु माता देखभाल प्रारम्भ करने से पहले **हाथ धोना** आवश्यक है।

बच्चे को कंगारू की स्थिति में रखना

बच्चे को माता के स्तनों के बीच ऊपर की ओर करके रखा जाना चाहिए। बच्चे का सिर एक ओर मोड़ें तथा हाथ व पैर मेंडक की स्थिति में मोड़ें। इसमें माता तथा बच्चे की आंखों से सम्पर्क होना आवश्यक है।

माता व बच्चे को वातावरण के अनुरूप अच्छी तरह गर्म कपड़े से ढ़कें।

कंगारू माता देखभाल के दौरान स्तनपान

माता को यह समझाया जाना चाहिए कि वह कंगारू माता देखभाल के दौरान स्तनपान करा सकती है तथा इससे स्तनपान में आसानी हो जाती है। इसके अलावा बच्चे के स्तनों के पास रहने से दूध बनने की प्रक्रिया तेज हो जाती है।

कंगारू माता देखभाल जारी रखना (अवधि एवं रुकावटें)

कंगारू माता देखभाल की स्थिति में बच्चों को अधिकांश आवश्यक देखभाल की जा सकती है, जिसमें स्तनपान भी सम्मिलित है। उन्हें इस स्थिति से तभी हटाने की आवश्यकता है जब उसकी लंगोट बदलनी हो, साफ करना हो या परीक्षण करना हो।

कंगारू माता देखभाल की अवधि की कोई सीमा नहीं है। लेकिन एक घंटे से कम के सत्र बच्चे के लिए बहुत अधिक लाभदायक नही पाए गए हैं। माता को इसकी अवधि जहॉ तक सम्भव हो वहॉ तक बढ़ाने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए।

कंगारू माता देखभाल के लिए माता की स्थिति

माता सोते या आराम करते समय कंगारू माता देखभाल जारी रख सकती है। माता इस अवस्था में बच्चे के साथ लेटी या अधलेटी अवस्था में सो भी सकती है – आराम कुर्सी पर या सिर के नीचे तकिया लगाकर।

आशा को **फ्लिपचार्ट 20** देखने को कहें।

यदि माता कंगारू माता देखभाल न कर सके तो परिवार के अन्य सदस्य कर सकते हैं।

जब माता कंगारू माता देखभाल करने में असमर्थ हो तो अन्य कोई भी परिवार का सदस्य जैसे पिता, दादी या दादा आदि कंगारू माता देखभाल कर सकते हैं।

इसलिए परामर्श के समय परिवार के सदस्यों को भी शामिल करें तथा उन्हें प्रोत्साहित करें। आशा को **फ्लिपचार्ट 20** देखने को कहें।

कंगारू माता देखभाल कब तक दी जा सकती है?

कंगारू माता देखभाल तब तक जारी की जा सकती है जब तक बच्चे का वजन 2500 ग्राम से अधिक न हो जाए। इसकी अवधि की कोई सीमा नही है। माता व परिवार के सदस्य जब तक चाहें इसे जारी रख सकते हैं।

वीडियो

I. अब आशा को बताएं कि हम कंगारू माता देखभाल पर एक वीडियो देखेंगे। उन्हें ध्यानपूर्वक देखना है।

कंगारू माता देखभाल पर वीडियो प्रारम्भ करें

आशा को प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें तथा यदि वे कुछ भी संदेह प्रकट करें तो उसका स्पष्टीकरण करें।

II. इस बात पर जोर दें किः

- **एक नवजात शिशु जिसका वजन 2500 ग्राम से कम हो वह जन्म से कम वजन वाला बच्चा कहलाता है।**
- **2000 ग्राम से कम वजन के : लाल क्षेत्र में वजन वाले – अस्पताल रेफर करें।**
- **2000 ग्राम से 2500 ग्राम वजन वाले : पीले क्षेत्र में वजन वाले – घर पर, अतिरिक्त देखभाल के साथः यदि कोई समस्या नही है।**
- **2500 ग्राम से अधिक वजन वाले : हरे क्षेत्र में वजन वाले– घर पर, यदि कोई समस्या नही है।**
- **कंगारू माता देखभाल उतनी ही प्रभावी है जिसनी कम वजन वाले बच्चे के लिए महंगी दवाएं, यह सुरक्षित है तथा मृत्यु की संभावना कम करती है।**
- **कंगारू माता देखभाल बच्चे की पांचों संवेदनाओं को संतुष्ट करती है। बच्चा माता की त्वचा के सम्पर्क से गर्म महसूस करता है, वह माता की आवाज तथा धडकन सुनता है, स्तन चूसता है, माता के साथ दृष्टि का सम्पर्क रखता है तथा माता की खुश्बू सूंघता है।**
- **कंगारू माता देखभाल से स्तनपान में सुधार होता है तथा परिणाम स्वरुप बच्चे का विकास अच्छा होता है।**
- **इसके लिए कोई उपकरण की लागत नहीं लगती तथा इसे घर पर किया जा सकता है।**
- **यह माता व परिवार के सदस्यों के लिए आसानी से स्वीकार्य है।**

12.5 कम वजन वाले तथा समय से पूर्व हुए बच्चों को आहार

प्रशिक्षकों को निर्देश

आशा को बताएं कि अब हम जन्म से कम वजन वाले बच्चे को दिए जाने वाले आहार के बारे में चर्चा करेंगे व सीखेंगे। उन्हें बताएं कि हम यह सीख चुके हैं कि जन्म से कम वजन वाले बच्चे की पहचान कैसे करनी है तथा बच्चे को कैसे गर्म रखना है। इन बच्चों की देखभाल का एक दूसरा अंग है उनकी वृद्धि सुनिश्चित करने तथा मृत्यु को रोकने हेतु उन्हें आहार प्रदान करना।

आशा से पूछें कि वे जन्म से कम वजन वाले बच्चे को दिए जाने वाले आहार के बारे में क्या जानतीं हैं?

- उनके समुदाय में छोटे बच्चों को आहार कैसे दिया जाता है?
- जन्म से कम वजन वाले या समय से पूर्व होने वाले बच्चे के लिए सर्वोत्तम आहार क्या है और क्यों?
- कम वजन वाले बच्चों के आहार संबंधी सामान्य समस्याएं क्या हैं?
- कम वजन वाले बच्चे को स्तनपान कराने की सही स्थिति क्या है?

आशा को जन्म से कम वजन वाले बच्चे के आहार संबंधी मुख्य मुद्दों के बारे में जानकारी होनी चाहिए ताकि वह माता को सफलतापूर्वक स्तनपान प्रारम्भ करने में सहायता कर सके। नीचे दिए अनुसार मुख्य मुद्दों पर जोर दें।

कौन सा आहार दिया जाय?

- माता का दूध सभी बच्चों के लिए सर्वोत्तम है, खास कर छोटे व कम वजन वाले बच्चों के लिए।
- कम वजन वाले या समय से पूर्व होने वाले बच्चे की माता के विशेष प्रकार का दूध बनता है जिसमें अधिक प्रोटीन तथा बचाव के तत्व होते हैं; जोकि बच्चे के बढ़ने के लिए तथा उसे संक्रमणों से बचाने के लिए आवश्यक है।

आहार देने की कौन सी विधि उचित है?

छोटे बच्चों का आहार का तरीका सामान्य नवजात शिशुओं के आहर के तरीके से भिन्न होता है तथा बदलता है, इसे सावधानीपूर्वक अवलोकन करने तथा अपनाने की आवश्यकता होती है। इन कम वजन वाले बच्चों में स्तनपान प्रारम्भ करने के लिए आपको बच्चे की आहार लेने की तत्परता को समझना चाहिए। आंकलन के आधार पर ही आहार देने की विधि अपनाई जानी चाहिए।

स्तनपान या चम्मच से या अन्य किसी विधि से आहार लेना गर्भावस्था की अवधि तथा नवजात शिशु की आयु पर निर्भर करता है। जन्म के समय का वजन एक मोटा मार्गदर्शन दे सकता है कि कौन सी विधि अपनाई जाए।

याद रहे कि यह एक मार्गदर्शक है; आहार की विधि को निर्धारित करने का सही तरीका है बच्चे का स्तन या चम्मच द्वारा दिए गए आहार के संबंध में व्यवहार है।

स्तनपान कब व कैसे प्रारम्भ किया जाए?

कम वजन वाले बच्चे की आहार के लिए तत्परता तथा आहार के तरीके का आंकलन करने के लिए चार चरणों का अनुसरण करें। आंकलन जन्म के बाद जितना जल्दी हो सके करें।

आशा को सफल स्तनपान के सत्र की सीखों को याद रखना आवश्यक है जैसे बच्चे को स्तन से कैसे लगाया जाय तथा स्तन से दूध कैसे निकाला जाए। हम छोटे बच्चों को आहर देने के लिए इसी ज्ञान तथा कौशल का प्रयोग करेंगे।

आशा को समझाएं कि चरणों वाले तरीके को अपनाने से बच्चे की तत्परता तथा उसके लिए आहार की सही विधि को समझा जा सकता है।

कप/चम्मच या पलादाई से अहार देने संबंधी वीडियो

आशा को बताएं कि अब हम बच्चे को चम्मच या पलादाई से आहर देने संबंधी वीडियो देखेंगे।

बच्चे का आंकलन करें: बच्चे का वजन कितना है तथा क्या बच्चा स्थिर है?

→ **वजन 2000 ग्राम से कम है या बच्चे को कोई समस्या है : रेफर**

जन्म के समय वजन 2000 ग्राम से ज्यादा है तथा बच्चे को काई समस्या नहीं है

→ **आहार के लिए तत्परता का अंकलन करें**

चरण 1

बच्चे को स्तन से लगाने में माता की मदद करें

- माता को स्तनपान के लिए सही स्थिति बनाने में मदद करें
- बच्चे को सही तरीके से पकड़ें तथा स्तन से लगाएं

चरण 2

लगाव तथा चूसने का अवलोकन करें

- क्या बच्चा स्तन से लगने में सक्षम है?
- क्या लगाव सही है?
- क्या बच्चा सही तरीके से चूस व निगल पा रहा है?
- क्या बच्चा पर्याप्त समय तक स्तनपान कर पा रहा है, या जल्दी थक जा रहा है?

चरण 3

यदि बच्चा प्रभावी रूप से लगने या चूसने में सक्षम नहीं है या जल्दी थक जाता है तो उसे चम्मच से माता का निकाला हुआ दूध पिलाएं

- दूध निकालने में माता की मदद करें।
- बच्चे को ऊपर की ओर करके पकड़ें तथा चम्मच से दूध पिलाएं एवं निगलने का अवलोकन करें।

चरण 4

बच्चे द्वारा निगलने का अवलोकन करें

- क्या बच्चा अच्छी तरह निगल रहा है?
- यदि बच्चा मुंह खोलता है, जीभ हिलाता है, दूध लेता है तथा बिना खांसी या उल्टी के निगलता है तो बच्चा आहार स्वीकार कर रहा है। यदि बच्चा निगल नही पाता है या खांसता है या दूध निकालता है तो बच्चे को आहार के लिए सहायता की जरूरत है → उसे अस्पताल में रेफर करें।

वीडियो प्रारम्भ करें।

कितना पिलाएं तथा कितनी बार पिलाएं?

जन्म से कम वजन वाले बच्चों की वृद्धी जारी रखने हेतु पर्याप्त दूध की आवश्यकता होती है। लेकिन उनका पेट छोटा होता है, तथा आहार लेते समय आसानी से थक जाते हैं। इसलिए कम वजन वाले बच्चों में दूध पर्याप्त न मिल पाने का खतरा अधिक होता है। जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है उसकी आहार लेने की क्षमता बढ़ती जाती है।

केवल तथा असीमित स्तनपान कंगारू माता देखभाल का एक महत्वूपर्ण हिस्सा है। जब बच्चा माता के बहुत नजदीक होता है तो वह दूध की खुश्बू सूंघ सकता है तथा भूखा होने पर स्तन चूसना प्रारम्भ कर सकता है।

आहार की संख्या

जो बच्चे अच्छी तरह से स्तनपान कर रहे हैं : मांगने पर स्तनपान हर 2–3 घण्टे पर, एक बच्चा 3 घण्टे या इससे अधिक तक नही मांगता है तो उसे स्तन दिया जाना चाहिए तथा स्तनपान के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

जिन बच्चों को चम्मच या पलादाई से दूध पिलाया जा रहा है : हर दो या ढ़ाई घण्टे में। अतः इसी अन्तराल पर दूध निकाला जा सकता है या सुरक्षित रखा हुआ दूध भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

कब चम्मच छोड़कर स्तनपान प्रारम्भ करना चाहिए?

जिस बच्चे को चम्मच से दूध दिया जा रहा है उसे रोज कई बार या प्रत्येक आहार से पहले स्तनपान हेतु लगने व चूसने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए।

जब बच्चा स्तन चूसने लगे, तब तक हो सके स्तनपान कराने की कोशिश करनी चाहिए तथा निकाला हुआ दूध चम्मच या पालादाई से देना चाहिए। जैसे स्तनपान की अवधि व ताकत बढ़ती है तो चम्मच से दूध की मात्रा कम हो जाती है। इसके बाद सिर्फ स्तनपान जारी रखना चाहिए।

कैसे मालूम हो कि कम वजन वाले बच्चे के लिए स्तनपान पर्याप्त है या नहीं?

जब तक बच्चे को पर्याप्त आहार नही मिलेगा तब तक वह वांच्छित वृद्धी को प्राप्त नहीं कर पाएगा। इसलिए सभी कम वजन वाले बच्चों का चाहे वे स्तनपान कर रहे हों या चम्मच से दूध पी रहे हों, आंकलन किया जाना आवश्यक है। आपको प्रत्येक सम्पर्क में इन कम वजन वाले बच्चों में खतरे के लक्षणों के साथ–साथ आहार की पर्याप्तता का आंकलन करना चाहिए।

आशा से वह सब याद करने को कहें जो उन्होंने सफल स्तनपान के मॉड्यूल में आहार की पर्याप्तता के बारे में पढ़ा है।

उन्हें बच्चे में आहार की पर्याप्तता की पहचान के बारे में याद दिलाएं।

बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है	बच्चे को पर्याप्त दूध नहीं मिल रहा है
• बच्चे का वजन पर्याप्त रुप से बढ़नाः 10 दिन में जन्म के समय के वजन को पार कर लेता है। माह के अन्त में कम से कम 500 ग्राम वजन बढ़ता है। • दिन में 6 से 8 वार पेशाब करता है। • अन्य : हर 2–3 घण्टे में व अच्छी तरह आहार देने को कहें। स्तन अपने आप छोड़ दे। आहार लेने के बाद शांत हो जाता है या सो जाता है।	• दो सप्ताह तक जन्म के समय के वजन में बढ़ोतरी नही होती या एक माह में 500 ग्राम से कम वजन बढ़ता है। • दिन में 6 के कम बार पेशाब करता है व पेशाब गहरा पीले रंग का आता है। • अन्यः बच्चा बार–बार रोता है, बार–बार दूध मांगता है, लम्बे समय तक स्तनपान करता है, तथा माता स्तनपान से पहले भरा हुआ महसूस नहीं करती है।

12.6 जन्म से कम वजन वाले बच्चों में वजन बढ़ना

- जन्म से कम वजन वाले बच्चों का वजन पहले सप्ताह में कम हो जाता है तथा दूसरे सप्ताह के अन्त तक वापस बढ़ जाता है। इसलिए पहले दो सप्ताह में वजन में कोई खास बढ़ोतरी नहीं होती है।
- औसतन एक कम वजन वाले बच्चे का वजन तीसरे व चौथे सप्ताह में करीब 100 ग्राम बढ़ना चाहिए।
- यदि कम वजन वाले बच्चे में वजन पर्याप्त नहीं बढ़ता है, आहार की विधि के अतिरिक्त यह जॉच करें कि कहीं बच्चे को हल्का बुखार या संक्रमण के लक्षण तो नहीं हैं।

12.7 जन्म से कम वजन वाले बच्चों का फालोअप

जन्म के समय कम वजन वाले बच्चे में जीवन के पहले सप्ताह में समस्याएं होने की सम्भवनाएं अधिक होतीं हैं। बच्चे का समय–सूची के अनुसार नियमित फोलोअप तब तक करें जब तक बच्चा 2500 ग्राम का न हो जाए।

12.8 माता की सहायता करें व परामर्श दें: आशा को फ्लिपचार्ट 19 व 20 प्रयोग करने को कहें

- बच्चे को त्वचा के सम्पर्क के माध्यम से गर्म बनाए रखें।
- बच्चे को संक्रमण से बचाएं – हाथ धोकर व उन लोगों से बचाकर जिन्हें संक्रमण है।
- माता को खतरे के लक्षणों के लिए जॉच करने तथा एंसे लक्षण दिखई देने पर क्या करना है इस बारे मं दोबारा याद दिलाएं ।
- माता को आश्वासन दें कि आप उनकी सहायता करने तथा बच्चे की अच्छी देखभाल करने के लिए उपलब्ध हैं।

याद रखें

- जन्म से कम वजन वाले बच्चों में खतरे अधिक होते हैं अतः उनकी छोटी सी भी समस्या को गम्भीरता से लिया जाना आवश्यक है।
- कंगारू माता देखभाल के माध्यम से इन बच्चों को गर्म रखने के लिए अतिरिक्त प्रयास करें।
- इन बच्चों के आहार पर विशेष ध्यान दें।
- इस बात पर जोर दें कि जन्म के अलावा कम वजन वाले बच्चों को प्रत्येक सम्पर्क के दौरान वजन लिया जाना चाहिए तथा उसे प्रसवोत्तर देखभाल के कार्ड पर रेकार्ड किया जाना चाहिए।
- इस बात पर भी जोर दें कि आशा इन बच्चों में होने वाले खतरे के लक्षणों तथा आपात स्थिति में किससे सम्पर्क करना है इस बारें में माता तथा परिवार के सदस्यों को बातएं।

12.9 रोलप्ले

रोलप्ले 1: आशा एक एंसी माता के घर जाती है जिसका तीसरा बच्चा हुआ है, जोकि लडकी है, जिसका जन्म के समय वजन केवल 2000 ग्राम था। यह आशा का चौथा सम्पर्क है। आशा यह पाती है कि बच्चा सुस्त है तथा हिलाने पर थोड़ी सी देर के लिए बहुत कमजोर आवाज में रोता है। वह माता को सलाह देती है कि बच्चे को चिकित्सक के पास ले जाएं।

प्रशिक्षक द्वारा प्रत्येक चरित्र को रोलप्ले के निर्देश अलग–अलग दिए जाएं:

इस रोलप्ले में प्रमुख चरित्र हैं: माता बच्चे के साथ, महिला की सास तथा आशा

आशा की भूमिका: आशा प्रवेश करती है तथा माता से बात करती है; उससे पूछती है कि क्या वह जैसा बताया गया था उस तरीके से बच्चे को आहार दे रही है तथा पर्याप्त आराम कर रही है, आदि। एंसा करते समय वह बच्चे का वजन लेने का प्रयास करें।

आशा सोते हुए बच्चे को जगाने का प्रयास करती है तथा बच्चे को सुस्त पाती है। वह माता को सूचित करती है कि बच्चे की जो हालत है उसमें उसे अस्पताल में देखभाल की आवश्यकता है। उसी अनुरूप सलाह देती है।

सास की भूमिका – खाट पर बैठी हुई तथा माता व बच्चे को देखती हुई। सास आशा को वजन लेने से रोकती है।

सास कहती है, '' यह बच्ची केवल एक बोझ है। यदि लडका होता तो उसे इलाज के लिए अस्पताल ले जाने का कोई मतलब होता।'' आशा माता को चेतावनी देती है कि अस्पताल ले जाने में देरी से उसकी जान जा सकती है। सास कहती है, ''चिन्ता न करें। मैं कुछ घरेलू

इलाज कर दूंगी। यदि उससे फायदा नहीं होता है तो उसे यहॉ के वैध के पास ले जाएंगे जो लडकियों का इलाज कर सकता है। यदि इससे भी फायदा नहीं होता है तो भगवान की इच्छा है''।

स्तनपान की समस्याएं एवं उनका प्रबंधन

समय : 60 मिनट

13.1 लक्ष्य

आशा को इसके लिए तैयार करना कि वह स्तनपान संबंधी समस्याओं की पहचान कर सके तथा माताओं को स्तनपान संबंधी सामान्य समस्याओं के प्रबंधन करने, आवश्यकता होने पर स्तनों का दूध निकालने तथा नवजात शिशु को पिलाने में माता की मदद कर सके।

13.2 सीखने के उद्धेश्य

सत्र के अन्त तक आशा इस योग्य हो जाएं कि वेः

I. स्तनपान संबंधी सामान्य समस्याओं की पहचान बता सकें
II. यह समझा सकें कि स्तनपान संबंधी सामान्य समस्याओं में माता की सहायता कैसे करनी है।
III. यह प्रदर्शित करके दिखा सके कि माता की दूध निकालने में सहायता कैसे करनी है।

विधि	स्थान	सामग्री
चर्चा	• कक्षा • वार्ड का दौरा	• गुडिया तथा स्तनों के मॉडल • फ्लिपचार्ट एवं चित्र • ब्लैकबोर्ड या सफेट शीट एवं मार्कर • वीडियो

13.2 स्तनपान संबंधी समस्याएं

प्रशिक्षकों के लिए निर्देशः

आशा को बताएं कि अब हम स्तनपान के दौरान आने वाली सामान्य समस्याओं के बारे में चर्चा करेंगे।

अपने सीखा है कि स्तनपान का कैसे अवलोकन व आंकलन करना है, तथा सही व गलत स्थितियॉ तथा लगाव क्या हैं। अब हम उन महिलाओं की पहचान करेंगे व सहायता करेंगे जिन्हें इस प्रकार की समस्याएं हैं।

स्तनपान का आंकन माता को सफल स्तनपान के लिए सहायता करने की कुंजी है।

आशा से पूछें कि क्या वे माताओं में स्तनपान कराते समय सामान्य रुप से आने वाली समस्याओं के बारे में जानतीं हैं?

उन्हें संक्षेप में अपने अनुभवों को बताने, तथा उस स्थिति में उन्होंने क्या किया यह बताने को कहें।

इस बात पर बल दें कि:

- आशा द्वारा माता के साथ प्रत्येक सम्पर्क के समय सावधानीपूर्वक अवलोकन तथा प्रसन्नतापूर्वक बातचीत करना आवश्यक है ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि माता सही तरीके से स्तनपान करा रही है या उसके कोई समस्या है।
- यह सुनिश्चत करने के लिए कि माता सहज व आराम से रहे तथा एकांत बना रहे इसके लिए आशा को उचित संप्रेषण की दक्षताएं काम में लेनीं चाहिए।
- माता को इस बात के लिए विश्वास दिलाएं कि आप उसे बेहतर स्तनपान में मदद करने के लिए उपलब्ध हैं।

सामान्य रुप से पाई जाने वाली स्तन संबंधी समस्याएं

उन्हें बताएं कि माताओं में कई इस प्राकर स्तन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं जिनसे स्तनपान कराना कठिन हो जाता है। ये समस्याएं है:

I. स्तनों का आकार अलग–अलग होना
II. निप्पल का समतल या धंसा हुआ होना
III. निप्पल का कटा–फटा होना

हम एक–एक करके इन समस्याओं के बारे में चर्चा करेंगे। आशा को प्रोत्साहित करें कि वे उनकी उत्सुकताओं व प्रश्नों का स्पष्टीकरण दें।

अ. समतल या धंसे हुए निप्पल

आशा को फ्लिपचार्ट संख्या 9 एवं चित्र संख्या 1 देखने को कहें और चर्चा करें।

कई महिलाओं के निप्पल अपेक्षाकृत समतल या कम उभरे हुए होते हैं, जिससे स्तनपान प्रारम्भ करने में परेशानी हो सकती है। इन माताओं को स्तनपान प्रारम्भ करने हेतु सहायता की आवश्यकता होती है। कुछ दिन के स्तनपान के बाद निप्पल अधिक उभर जाते हैं। यदि इसका ध्यान नहीं रखा जाए तो माता स्तनपान ठीक से नही करा पाती है जिससे निप्पल कट–फट सकते हैं, स्तनों में कसाव आदि की समस्याएं, ऊपरी आहार पर निर्भरता आदि समस्याएं हो सकती हैं। माता को इन समस्याओं से उबरने के लिए आपकी सहायता की आवश्यकता होती है।

आशा को बताएं कि इन माताओं व बच्चों के लिए उन्हें क्या करने की आवश्यकता है।

इस स्थिति में आशा को क्या करना चाहिए?

- **माता से पूछें:** क्या उसे दर्द होता है? क्या कोई और समस्या है?
- **स्तन व निप्पल को देखें:** क्या निप्पल समतल या धंसे हुए हैं? क्या वे लाल, कटे हुए हैं या

खून आ रहा है? क्या स्तन भरे हुए महसूस हो रहे हैं?

- **स्तनपान करते हुए बच्चे को देखें**: यदि बच्चे की स्थिति या लगाव ठीक नहीं है, तो इससे और समस्याएं बढ़ सकती हैं तथा निप्पल में घाव हो सकते हैं।
- **करें:** परामर्श दें तथा माता का आत्मविश्वास बढ़ाएं कि वह बच्चे को स्तनपान करा सकती है। यह एक अस्थाई समस्या है तथा आप उसकी मदद कर सकती हैं।
- **करें:** माता को कहें कि निप्पल को आहिस्ता से खेंचे व छोड़े। उसे इस प्रक्रिया को कुछ बार दोहराना है, बच्चे को दूध पिलाने से पहले। इससे निप्पल उभर जाएं तथा बच्चा सही तरीके से लग सकेगा।
- समस्या होने पर माता को दूध निकालने तथा बच्चे को पिलाने में मदद करें।
- **फालोअप:** माता व बच्चे को फिर 1–2 दिन में देखें। उसे स्तनपान में सहायता करें जब तक कि उसमें आत्मविश्वास न आ जाए। यदि फिर भी समस्या हो तो आप माता को पास के अस्पताल में रेफर कर सकते हैं।

ब. फटे हुए या घाव वाले निप्पल

आशा को **फ्लिपचार्ट 9 व चित्र 2** देखने को कहें तथा चर्चा करें।

कभी–कभी माता के निप्पल कड़क, दर्द वाले हो जाते हैं, यहाँ तक कि कट जाते हैं व खून आने लगता है। यदि इस समस्या का सही समाधान न किया जाए तो इससे संक्रमण हो सकता है। इस तरह के निप्पल सामान्यतः बच्चे की स्तन से खराब स्थिति तथा लगाव के कारण होते हैं। आशा को समझाएं कि उन्हें इस प्रकार की माताओं व बच्चों के लिए क्या करना है।

इस स्थिति में आशा को क्या करना चाहिए?

- **माता से पूछें**: क्या उसे दर्द होता है? क्या कोई और समस्या है?
- **स्तन व निप्पल को देखें:** क्या निप्पल समतल या धंसे हुए हैं? क्या वे लाल, कटे हुए हैं या खून आ रहा है? क्या स्तन भरे हुए महसूस हो रहे हैं?
- **स्तनपान करते हुए बच्चे को देखें**: स्थिति व लगाव।
- बच्चे के मुंह को देखें – मुंह के अन्दर या जीभ पर सफेद धब्बे तो नहीं हैं।
- **करें:** परामर्श दें तथा माता का आत्मविश्वास बढ़ाएं कि वह बच्चे को स्तनपान करा सकती है। यह एक अस्थाई समस्या है तथा आप उसकी मदद कर सकती हैं।
- माता को सलाह दें कि वह स्तनपान कराने हेतु विभिन्न स्थितियॉ रखें जिनमें आराम मिले।
- स्तनपान बंद न करें। उस स्तन से स्तनपान जारी रखें जिसमें कम समस्या हो।
- बच्चा उस निप्पल से भी स्तनपान कर सकता है जिससे खून आ रहा हो।
- निप्पल को साफ तथा सूखा रखें, लेकिन साबुन का उनपर इस्तेमाल न करें तथा प्रत्येक फीड के बाद हिन्डमिल्क लागएं और हवा में सूखने दें।
- यदि कटे हुए निप्पल में खून आ रहा है तो उसे दूध निकालने तथा चम्मच से पिलाने में सहायता करें।

- यदि तेज दर्द है तो माता को 1 पेरासिटामोल की गोली दे सकते हैं वह प्रत्येक 4–6 घण्टे में खाने के बाद एक गोली ले सकती है।
- यदि उसे गम्भीर समस्या है और आप उसे समाधान करने में सक्षम नही समझते हैं तो उसे पास की स्वास्थ्य संस्था की ए.एन.एम या चिकित्सक से सम्पर्क करने को कहें।
- **फालोअपः** माता व बच्चे को फिर 1–2 दिन में देखें।उसे स्तनपान में सहायता करें ।

स. स्तनों में कसाव तथा संक्रमण

आशा से **फ्लिपचार्ट 9 तथा फोटो 3** देखने को कहें तथा चर्चा करें

कुछ माताओं के स्तनों में कसाव या सूजन हो सकती है। सामान्यतः इससे माता को दर्द व असहजता होती है तथा बच्चे को चूसने में परेशानी होती है। यदि इसपर पूरा ध्यान न दिया जाए तो इससे संक्रमण तथा सूजन हो सकती है।

यह हो सकता हैः

- प्रसव से 3–4 दिन बाद जब कोलोस्ट्रम के बाद पहली बार दूध आता है ।
- यदि बच्चा स्तन से ठीक से नहीं लगता है अतः पूरी तरह से स्तन खाली नहीं हो जाता है।
- माता का बच्चे से बिछडना ताकि बच्चा अधिक समय तक दूध न पी सके।
- माता जोकि तनाव में हो जिससे दूध रिसने लगता है।

आशा को समझाएं कि उन्हें इन माताओं व बच्चों के लिए क्या करना है।

इस स्थिति में आशा को क्या करना चाहिए?

- **माता से पूछें**ः क्या स्तन कठोर, सूजे हुए, या दर्दवाले हैं? वह कब–कब बच्चे को स्तनपान करा रही है? क्या उसे बुखार, ठण्ड या स्तन में गांठ सी महसूस हो रही है?
- **यदि उसके स्तन लाल, सूजे हुए हो या बुखार हो तो इससे संक्रमण का संकेत मिलता है।**
- **स्तन को देखें व महसूस करेंः भरे हुए स्तन कठोर, सूजे हुए, तथा दर्द वाले होते हैं। जॉच करें कि माता को बुखार तो नहीं है, उसका तापमान लें।**
- **बच्चे को स्तनपान करते देखें। देखें कि क्या बच्चा ठीक से लगा है या चूस रहा है?**
- करेंः माता को बताएं कि स्तन के कसाव को कैसे कम करना है।
- प्रत्येक स्तनपान के पूर्व हल्की मसाज व 5–10 मिनट तक साफ गीले कपड़े से सेक कर सकते हैं। बच्चे को स्तन पर लगाने से पहले थोड़ा सा दूध निकाल दें।
- बार–बार स्तनपार कराएं – हर 2–3 घण्टे में। यदि बच्चा चूस नहीं पा रहा है तो दूध निकाल दें।
- कसी हुई ब्रा न पहनें।
- यदि माता को बुखार है या स्तन लाल गर्म व दर्द वाले हैं तो उसको संक्रमण हो सकता है। पास के अस्पताल में रेफर करें।

- **फालोअप :** 2–3 दिन में माता व बच्चे को देखें, पुनः आंकलन करें तथा सही लगाव व स्तनपान के लिए परामर्श दें।

सारांश दें:

पुनरावृत्ति करें तथा आशा से पूछें:

- वे उस माता को कैसे परामर्श देंगी जिसके स्तन छोटे हैं तथा वह इस चिन्ता में है कि उसके पर्याप्त मात्रा में दूध नही बन पाएगा?
- वे समतल निप्पल वाली माता को कैसे परामर्श देंगी?
- वे एंसी माता को कैसे परामर्श देंगी जिसके निप्पल कटे–फटे हैं और खून आ रहा है?
- वे उस माता को कैसे परामर्श देंगी जिसके स्तनों में कसाव है।
- वे उस माता को कैसे परामर्श देंगी जिसके स्तन भरे हुए हैं, बुखार है तथा बाएं स्तन में गांठ जैसी है जो गर्म है।
- आवश्यकता के अनुसार स्पष्ट करें

13.4 माता सोचती है कि उसके पर्याप्त दूध नहीं है

आशा को बताएं कि अब हम माताओं द्वारा की जाने वाले एक अन्य शिकायत के बारे में चर्चा करेंगे, वह है – **पर्याप्त दूध न होना।**

कई बार माताएं बोतल का दूध पिलाने, स्तनपान बंद करने बाहरी आहर देने के लिए एक ही कारण बतातीं है कि उनके पर्याप्त दूध नहीं होता।

आपने यह सीखा है कि स्तनपान का अवलोकन व आंकलन कैसे करना है, सही व गलत लगाव व स्थितियॉ क्या हैं तथा स्तन व निप्पल की कुछ सामान्य समस्याएं क्या हैं। अब हम यह सीखेगे कि इस बात का आंकलन कैसे किया जाए कि बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है या नही तथा माता को कैसे परामर्श दें।

कहानी का उद्देश्य:

इस कहानी के बाद आशा इस योग्य हो जाए कि वह

I. उस माता का आत्मविश्वास बढ़ा सके जो यह सोचती है कि इसके पर्याप्त दूध नहीं आता है।

एक स्थिति का वर्णन करें:

लता ने गर्भ के 9 माह के पश्चात् घर पर दाई की सहायता से अपने पहले बच्चे को जन्म दिया। उसकी सास ने बच्चे को पहले दिन शहद और चीनी का घोल पिलाया। उसने लता को गाढ़ा पीले रंग का दूध निकालकर फेंक देने को भी कहा।

बच्चे को दूसरे दिन से दूध पिलाना प्रारम्भ किया गया। 15 दिन बाद लता को लगा कि उसके पर्याप्त दूध नहीं आ रहा है क्योंकि बच्चा बहुत अधिक रो रहा था। अतः उसकी सास गाय के दूध में पानी मिलाकर पिलाने के लिए जोर देती है। लता बच्चे को बोतल से दूध पिलाने लगती है। प्रसव के दो माह बाद बच्चा केवल गाय का दूध ही पीने लगता है।

II. **पूछें:** आप इस स्थिति के बारे में क्या सोचते हैं? कहॉ गलती हुई? उत्तरों को सुनें, तथा उन्हें ब्लैकबोर्ड पर लिख दें।

आशा को पूछें कि क्या कभी एंसी स्थिति उनके सामने आई थी? वे इसके बारे में क्या सोचतीं हैं और वे उस माता की सहायता कैसे कर सकती हैं।

III. माता के पर्याप्त दूध न आने के कुछ सामान्य कारणों के बारे में चर्चा करें।

स्तनपान संबंधी	माता संबंधी
• स्तनपान देरी से प्रारम्भ करना • एक ही समय पर स्तनपान कराना • कम बार स्तनपान कराना • रात में स्तनपान न कराना • कम देर तक स्तनपान कराना • खराब स्थिति या लगाव होना • बोतल का प्रयोग करना • दूसरे पेय, जैसे चाय, पानी आदि पिलाना	• आत्मविश्वास व सहायता की कमी • चिन्ता व तनाव • थकान • स्तनपान कराने में रुचि न होना • बीमारी, दर्द, निप्पल या स्तन में समस्या • धूम्रपान
	बच्चे सबंधी: बच्चे की बीमारी या ठीक से न चूस पाना।

IV. इन लक्षणों से पता चलता है कि बच्चा पर्याप्त दूध पी रहा है:

- बच्चे का वजन पर्याप्त रुप से बढ़ना – 10 दिन की आयु में जन्म के समय के वजन से ज्यादा हो जाए।
- माह के अन्त तक कम से कम 500 ग्राम वजन बढ़ जाए।
- हर 2–3 घण्टे में आहार मांगे तथा अच्छी तरह आहार ले। अपने आप स्तन को छोड़े।
- आहार लेने के बाद शांत रहे या सो जाए।

- हर 6–8 घण्टे में पेशाब करे।

v. इन लक्षणों से पता चलता है कि बच्चा पर्याप्त दूध नहीं पी रहा है:

निश्चित	सम्भव
• वजन में अपर्याप्त बढ़ोतरी • 2 सप्ताह बाद भी जन्म से ज्यादा वजन न हो। एक माह में 500 ग्राम से कम वजन बढ़े • दिन में 6 से कम बार पेशाब	• बच्चा बार–बार रोता है • बार–बार आहार मांगता है • लम्बे समय तक स्तनपान करता है • माता स्तनपान से पहले भरा हुआ महसूस नहीं करती है।

इस समस्या से कैसे निपटें?

एक अच्छे स्वास्थ्य कार्यकर्ता तथा स्तनपान में सहायक होने के नाते आपको समझना होगा तथा जॉच करनी होगी; 1–क्या बच्चा पर्याप्त दूध ले रहा है? 2– क्या कम दूध के लिए कोई कारण है? 3–माता व बच्चे की सहायता करना।

माता से पूछें:

- **वह कैसे दूध पिला रही है?** यदि वह बहुत अधिक थकी हुई है, तो माता के कम दूध बनेगा क्योंकि वह ज्यादातर पर्याप्त स्तनपान नहीं कराती है। यदि वह थकी हुई होती है तब दूध पिलाने की क्षमता भी कम हो जाती है।
- **उसने स्तनपान कराना कब प्रारम्भ किया?** यदि माता स्तनपान देरी से प्रारम्भ करती है तो उसके दूध कम बनता है।
- **वह बच्चे को कितनी बार दूध पिला रही है?** दिन में पिला रही है या रात में भी? यदि बच्चे को लम्बे अन्तराल के बाद दूध दिया जाता है व एक ही समय पर दिया जाता है तो दूध का उत्पादन कम होता है। बच्चे को बार–बार दूध पिलाने की आवश्यकता होती है, मांग करने पर। रात में भी अधिक दूध पिलाएं।
- **बच्चे को और क्या–क्या दिया जा रहा है?** कोई भी दूसरा आहार दिए जाने से बच्चे की स्तनपान करने की इच्छा में कमी हो जाती है।
- **एक सामान्य दिन में वह कितनी मात्रा में पेय ले रही है?** स्तनपान कराने वाली माता को जब भी प्यास महसूस हो तो पानी पीना चाहिए। उसे कहें कि जब भी वह स्तनपान कराए तो एक बड़ा गिलास भरकर पेय जरुर ले।
- **क्या उसके स्तन स्तनपान से पहले भरे हुए व उसके बाद खाली महसूस होते हैं?** प्रत्येक स्तनपान से पहले स्तन भरे हुए होने चाहिए तथा बाद में खाली होने चाहिए।
- **क्या कभी–कभी स्तनों से दूध रिसता है?** अधिकांश महिलाओं के पहले कुछ माह के बाद कम रिसाव होता है। इसका यह अर्थ नहीं है कि उनके दूध कम बनता है। स्तनपान की अनुभवी माता की अपेक्षा पहली बार की माता के रिसाव अधिक होता है।
- **बच्चा रोज कितनी बार पेशाब जा रहा है?** यदि बच्चा दिन में 6–8 बार से कम पेशाब करता है और वह गहरे पीले रंग का होता है तो हो सकता है बच्चे को कम दूध मिल रहा है।

देखें/महसूस करें

- **दोनों स्तनों की जॉच करें:** निप्पल की समस्या, कसाव, स्तन में संक्रमण या अन्य कोई समस्या।
- **माता की स्थिति की जॉच:** क्या वह बीमार दिखाई दे रही है, बुखार है, या तनावग्रस्त है।
- **बच्चे की जॉच करें:** क्या बच्चा ठीक, चुस्त, चेतन है तथा रो रहा है या संतुष्ट है। क्या बच्चे में खतरे के कोई लक्षण हैं या बीमार दिख रहा है?
- **बच्चे का वजन लें:** यदि बच्चे का वजन एक सप्ताह में 125 ग्राम तक नही बढ़ा है या माह में 500 ग्राम तक नही बढ़ा है तो बच्चे को दूध कम मिल रहा है या अच्छी तरह नहीं मिल रहा है।
- **स्तनपान की प्रक्रिया का अवलोकन करें:** क्या लगाव व चूसना सही है? यदि बच्चे का लगाव व चूसना सही नहीं है तो माता के दूध कम हो सकता है।

  यदि बच्चे का लगाव व चूसना ठीक नहीं है, तो माता के कम दूध बनेगा।

  करें : माता को आश्वसन दें कि वह बहुत सारा दूध बना सकती है तथा उसे बच्चे की स्थिति तथा लगाव सही करने में सहायता करें।

- जो वह सही कर रही है उसके लिए उसकी प्रशंसा करें। उसे वह करते रहने के लिए प्रेरित करें।
- उसका तनाव कम करने के लिए उसके पति व परिवार के सदस्यों की मदद लें।
- उसकी भ्रांतियों को दूर करें तथा अच्छी आदतों के लिए उसकी सहायता करें।
- माता को पर्याप्त आराम करने, अधिक तरल पदार्थ लेने को कहें – प्रत्येक आहार व प्रत्येक स्तनपान के साथ।
- बच्चे को मांगने पर दूध पिलाएं, एक घण्टे में कम से कम 2–3 बार, या इससे अधिक यदि बच्चा मांगता है। बच्चे को प्रत्येक स्तन पर जितना वह पीना चाहे उतना पिलाएं। उसे केवल स्तनपान कराएं और कुछ न दें।
- बच्चे को माता के पास रखें ताकि बच्चा दूध पी सके जबकि माता अपने दूध का संचार बढ़ाने का प्रयास कर रही हो।
- उसे बच्चे के वजन में बढ़ोतरी का रेकार्ड बताएं तथा समझाएं कि बच्चे का वजन सामान्य गति से बढ़ रहा है।
- यदि बच्चे या माता को कोई समस्या है तो उसे पास की स्वास्थ्य संस्था की ए.एन.एम या चिकित्सक के पास रेफर करें या घर पर उसके प्रबंधन में सहायता करें।
- आसान भाषा का प्रयोग करें जो वह समझ सके।

माता को आश्वस्त करने के लिए आप दो कार्य कर सकती हैं:

- माता के स्तन से दूध निकालें ताकि वह देख सके कि उसके काफी सारा दूध है।
- पर्याप्त दूध होने के कुछ आसान से संकेत समझाएं जिनकी जॉच वह कर सके।

संकेत कि बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है:

- बच्चा 24 घण्टे में कम से कम 6 बार पेशाब जाए।
- जब वह दूध पी रहा हो तो आप निगलने की आवाज सुन सकते हैं।
- स्तनपान के बाद माता के स्तन नर्म महसूस होते हैं।
- बच्चे का वजन बढ़ रहा है।
- बच्चा स्तनपान के बाद संतुष्ट लगता है तथा 2–3 घण्टे तक सोता है।

फॉलोअप

ध्यान रहे: दूध को बढ़ने में केवल 24–48 घण्टे का समय लगता है।

- एक दो दिन बाद माता को देखें तथा बाद में हर सप्ताह देखें जब तक कि वह केवल स्तनपान कराने के लिए पूरी तरह सहमत तथा विश्वस्त न हो जाए। वह सहमत हो जाएगी यदि बच्चे का वजन भी बढ़ रहा हो तो।
- स्तनपान प्रारम्भ करने तथा सही विधि अपनाने में उसकी सहायता करें।
- उसे स्वयं की देखभाल करने में सहायता करें।

इस बात पर जोर दें कि निम्न बातों से माता के दूध की आपूर्ति प्रभावित नहीं होती है:

• *माता की आयु*	• *माहवारी प्रारम्भ होना*
• *बच्चे की आयु*	• *समय से पूर्व प्रसव*
• *बहुत सारे बच्चे*	• *सिजेरियन प्रसव*
• *साधारण भोजन*	• *स्तन का आकार*
• *यौन क्रियाएं*	• *काम पर लौटना*

- माता को सहायता, प्रोत्साहन तथा इस बारे में परामर्श चाहिए कि दूध की आपूर्ति कैसे बढ़ाएं, खासकर स्तनपान की संख्या बढ़ाने हेतु।

13.5 बच्चा स्तनपान से मना करता है और अत्यधिक रोता है

आशा को सूचति करें कि कई माताएं यह शिकायत करतीं हैं कि बच्चा बहुत अधिक रोता है तथा स्तनपान करने से मना करता है। इससे माता चिंतित हो जाती है व इसका असर पूरे परिवार पर पड़ता है। कई बार यहॉ तक कि माता भी इसके आधार पर ऊपर का दूध या अन्य आहार प्रारम्भ कर देती है।

आइए हम चर्चा करें कि आप इन्हें कैसे मदद कर सकती है।

आशा से पूछें कि क्या वे बच्चे के बहुत अधिक रोने के कारण बता सकती हैं? सामान्यतः माताएं इसके लिए क्या करतीं है? आप इन माताओं की सहायता कैसे कर सकती हैं?

उत्तरों को सुनें, तथा ब्लैकबोर्ड पर लिख दें।

समझाएं कि रोने का हमेशा यह अर्थ नहीं होता कि बच्चा भूखा है। बच्चा यह बताने के लिए रोता है कि उसे कुछ समस्या है। माता कुछ हद तक इसका करण जान सकती है।

कुछ मुख्य बिन्दु जानकर आप काफी हद तक इन माताओं की मदद कर सकती हैं। अतः हम इन्हें सीखते हैं।

बच्चा स्तनपान को स्वीकार नहीं करता है यदिः

- बच्चा बीमार है – उसे दर्द, बुखार, छाले, उल्टी, नाक बन्द होना आदि तकलीफ है।
- स्तनपान का गलत तरीका – स्थिति व लागव
- बच्चे की देखभाल में परिवर्तन
- असहज वातावरण – भीड़–भाड़, शोर, अत्यधिक गर्म या ठण्डा आदि
- यदि माता तनाव, दर्द या परेशानी में है

बच्चा बहुत अधिक रोता है यदि वहः

- भूखा है – पर्याप्त दूध नहीं मिल पा रहा है
- बच्चे द्वारा अधिक उम्मीदें– कुछ बच्चे अधिक दूध की उम्मीद करते हैं। वे गोदी में रहना चाहते हैं और घूमना चाहते हैं।

आप माता व बच्चे की सहायता कैसे कर सकते हैं?

आपको समस्या को समझने में कुछ धैर्य रखना होगा और इस स्थिति में माता व परिवार की सहायता करनी होगी।

बताए गए कारणों या संभावनाओं की एक के बाद एक जांच करें। यदि कोई भी संभावित कारण पहचान में आ जाए, तो माता व परिवार को उस समस्या के समाधान में सहायता करें।

- यदि बच्चा बीमार है, तो पास के अस्पताल में ए.एन.एम या चिकित्सक के पास पहुंचाने में मदद करें।
- यदि बच्चा चूसने व पीने में असमर्थ है तो स्तन का दूध निकालें व बच्चे को चम्मच या कप से पिलाएं।
- यदि नाक बंद है, तो उसे नमक के पानी में डुबे हुए विक से साफ करें।
- बच्चे को एक बार में एक स्तन दें। दूसरा अगली बार के आहार में दें।
- यदि बच्चे को दर्द है तो उस हिस्से को चोट से बचाएं तथा चिकित्सक के पास जाने को कहें।

माता व परिवार को सलाह दें कि बच्चे को शांत रखने का सबसे अच्छा तरीका है उसे सीने से सटा कर ऊपर की तरफ करके धीरे–धीरे पीठ पर मालिश करें।

ध्यान रहे : आपको रोने का कारण जानने तथा माता को सहायता करने के लिए बहुत सावधान रहना आवश्यक है।

13.6 बीमारी के दौरान स्तनपान

आशा से पूछें कि क्या वे जानतीं हैं:

- आपके क्षेत्र में माताएं व परिवार के सदस्य क्या करते हैं यदि बच्चा दस्त या बुखार से ग्रस्त होता है?
- माता या परिवार के सदस्य क्या करते हैं यदि माता के बुखार, दस्त या जुकाम हो?
- इसका संभावित कारण क्या है?
- इसके लिए सही कार्यवाही क्या है और वे माता को इन स्थितियों में सहायता करने के लिए क्या कर सकती हैं?

उत्तरों को सुनें: आशा के सही उत्तरों की प्रशंसा करें। समझाएं कि कई वार हम यह देखते हैं कि जब बच्चा छोटी–मोटी बीमारी से ग्रस्त होता है या माता को कोई समस्या होती है, परिवार के सदस्य व माता सोचते हैं कि बच्चा बीमार है और स्तन का दूध उसे और नुकसान पहुंचा कसता है और स्तनपान बंद कर देते हैं। जब माता बीमार होती है, वे सोचते हैं कि माता का दूध बच्चे को नुकसान कर सकता है, इसलिए वे उसे बंद कर देते हैं।

यहॉ तक कि माता भी इन स्थितियों में कुछ चीजों को प्रयोग करना व खाना बन्द कर देतीं हैं।

यह सही नहीं है और इसका कोई वैज्ञानिक आधार भी नहीं है। आशा को चाहिए कि वह माता व परिवार के सदस्यों को एंसे व्यवहारों को न अपनाने तथा स्तनपान जारी रखने या खान–पान में परिवर्तन करने के लिए प्रोत्साहित करने का प्रयास करें।

सारांश करें : पांच मिनट

आशा से पूछें:

- उस बच्चे की पहचान कैसे करें जिसे पर्याप्त दूध नहीं मिल रहा है?
- वे क्या लक्षण हैं जिनसे यह पता चलता है कि बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है?
- अत्यधिक रोने के प्रमुख कारण क्या हैं?
- वे उस माता को कैसे परामर्श देंगी जो यह महसूस करती है कि उसके पूरा दूध नही आता?
- वे उस माता को कैसे परामर्श देंगी जो कहती है कि उसका बच्चा बहुत रोता है? स्पष्ट करें तथा आवश्यक हो तो सही करें।

महत्वपूर्ण संदेशः

- **केवल स्तनपान जारी रखें जब तक बच्चा 6 माह का न हो जाए।**
- **6 माह की आयु के बाद, बच्चे को घर पर बना हुआ नर्म आहार दें तथा स्तनपान भी जारी रखें।**
- **स्तनपान तब तक जारी रखा जा सकता है जब तक माता चाहे।**

आशा को किन बातों पर जोर देना चाहिएः

बच्चे की बीमारी के दौरानः

- दस्त व अन्य बीमारियों के दौरान भी स्तनपान जारी रखा जाना चाहिए। इससे बच्चे को अधिकाधिक पोषण मिलता है तथा बीमारी से बच्चा जल्दी उबर जाता है।

माता की बीमारी के दौरानः

- माता की बीमारी के दौरान स्तनपान जारी रखा जाना चाहिए।

स्तनपान तभी बंद करें जब चिकित्सक इसे बंद करने की सलाह दे।

13.7 स्तन से दूध निकालना

I. आशा से पूछेंः
- क्या उन्हें याद है कि किन स्थितियों में माता को स्तनपान कराने में तकलीफ होती है तथा स्तन से दूध निकालना जरुरी होता है?
- क्या वे जानते है कि स्तन का दूध कैसे निकाला व रखा जाता है।
- उत्तरों को सुनें।

II. उन्हें बताएं कि अब हम विस्तार से समझेंगे कि दूध कैसे निकाला जाता है। स्तन का दूध निकालना माता व बच्चे के लिए अनेक स्थितियों में सहायक होता हैः छोटे बच्चे, बीमार बच्चे, स्तनों में कसाव, स्तनों में संक्रमण, निप्पल की समस्या आदि।

कई माताएं अलग–अलग विधियों को प्रयोग करके स्तनों से दूध निकाल सकती हैं। यदि वे इसमें सफल हैं व इससे संतुष्ट हैं, तो उन्हें इसी प्रकार करने दें। लेकिन यदि माता को दूध निकालने में परेशानी है, तो उसे अधिक प्रभावी विधि अपनाने में मदद करें।

माता दूध निकाल सकती है यदि वह इस तरीके को अपनाती है। नीचे दिए गए चरणों का अनुसरण करें:

तैयारीः

अ. दूध एकत्रित करने के लिए बरतन तैयार करें:

दूध एकत्रित करने के लिए बड़े मुंह का तथा कसे हुए ढ़क्कन वाला बरतन लें। बरतन को

साबुन व पानी से साफ करें। बरतन व ढ़क्कन को 10 मिनट तक उबालें या उबला हुआ पानी उसमें डालें। बिना अंदर की सतह को छूए पानी को बरतन से बाहर निकालें। दूध रखने के लिए काम में लेने से पहले उसे ठण्डा होने दें।

ब. माता को तैयार करें:

- माता को आराम से बैठने दें।
- एकांत सुनिश्चि करें तथा बच्चे को माता के पास रखें ताकि माता बच्चे को देख सके व उसके बारे में सोच सके। माता को परिवार के एक सदस्य को बुलाने को कहें जो सहायता कर सके तथा सीख सके।
- गर्दन से लेकर पीठ के बीच तक रीढ़ की हड्डी के दोनों ओर की मालिश करें।
- माता को साबुन व पानी से हाथ धोने को कहें। अपने हाथ भी धोएं।
- स्तन पर गर्म सेक व मालिश करें: साफ,गर्म व गीला कपड़ा पांच मिनट तक स्तन पर रखें। स्तन पर अन्दर से निप्पल की ओर मालिश करें ताकि दूध नीचे आ सके।

दूध निकालना

आशा को फि्लिपचार्ट 9 पर जाने को कहें तथा समझाएं कि दूध किस प्रकार निकालना है।

- स्तन को अंगेजी के 'ब' अक्षर के आकार में पकडें (अंगूठा ऊपर तथा दूसरी अंगुलियॉ स्तन के नीचे) जिसमें अंगूठा व अंगुलियॉ निप्पल से दूर हों। थोड़ा आगे की ओर झुकें ताकि दूध बरतन में गिरे।
- अंगूठा व अंगुलियॉ शरीर की तरफ दबाएं। अंगूठे व अंगुलियों को सिकोड़ें। दबाएं व छोड़ें। उसी प्रकार करते रहें जैसे बच्चा दूध चूसता है।
- धैर्य रखें, भले ही प्रारम्भ में दूध न आए। दूध आने में कुछ समय लग सकता है। उसके हाथ स्तनों के आसपास लगाएं ताकि दूध स्तन के सभी हिस्सों में से आ सके।
- एक स्तन से करीब 3–5 मिनट तक दूध निकालें जब तक आता रहे। फिर दूसरे स्तन से दूध निकालें तथा फिर दोनों स्तनों पर प्रकिया को दोहराएं। उसे कहें कि दूध निकालने में 20–30 मिनट लग सकते हैं या प्रारम्भ में इससे भी ज्यादा समय लग सकता है।

13.8 वीडियो

आशा को बताएं कि हम दूध निकालने संबंधी एक वीडियो देखेंगे।

आशा के प्रश्नों का स्पष्टीकरण दें।

सारांश करें:

आशा से कहें कि:

- उन स्थितियों की सूची बनाएं जिनमें दूध निकालने की आवश्यकता होती है।
- मॉडल स्तन का प्रयोग करते हुए दूध निकालने के विभिन्न चरणों को प्रदर्शन करके बताएं।
- कोई सुधार आवश्यक हो तो करें तथा कोई सूचना छूट गई हो तो उसे जोड़ें।

दिवस 4

दिवस 4 में निम्नलिखित सम्मिलित हैं:

- वार्ड का दौरा
- आशा को प्रसवोत्तर देखभाल के लिए प्रोत्साहित करना
- माता तथा परिवार के साथ संप्रेषण

वार्ड का दौरा

समय : 180 मिनट

सामान्य सिद्धान्त

आशा को तीन समूहों में विभक्त करें। इस गतिविधि के लिए प्रत्येक समूह के लिए एक प्रशिक्षक नियुक्त करें। प्रशिक्षण प्रारम्भ करने से पहले, प्रशिक्षक को स्थानीय समन्वयक के साथ कार्य करना होगा तथा चेकलिस्ट में दी गई दक्षताओं व चिन्हों को दिखाने के लिए कम से कम तीन केस चुनने होंगे।

प्रदर्शन प्रशिक्षक द्वारा प्रसवोत्तर वार्ड में ही किया जा सकता है। प्रदर्शन के बाद, प्रत्येक प्रतिभागी को प्रदर्शन करने को कहें तथा बाकी सदस्यों से फीडबैक मॉगें।

विधि	स्थान	सामग्री
प्रदर्शन एवं अभ्यास	वार्ड	• वजन लेने की मंशीन– प्रत्येक समूह के पास एक, थर्मामीटर – प्रत्येक समूह के पास एक • कम वजन वाले बच्चे को आहार देने के लिए पलादाई

क्लीनिकल प्रदर्शन के लिए तैयारी

माता व बच्चे की पूरी जॉच करें

क्लीनिकल प्रशिक्षक प्रदर्शन के लिए उपर्युक्त केसों की पहचान करेगा। यदि सम्भव हो तो दक्षताओं के प्रदर्शन के लिए अलग–अलग माता व बच्चों के जोड़ों का प्रयोग करें। एक ही केस पर प्रदर्शन अधिकतर थकाने वाला होता है तथा कभी–कभी माता–पिता भी जॉच को मना कर सकते हैं।

- सही स्थिति व लगाव पर जोर देते हुए स्तनपान का प्रदर्शन करें।
- यह उचित होगा यदि स्तनों संबंधी समस्याओं वाली माताओं की पहचान की जा सके, जैसे फटे हुए निप्पल, स्तनों में तनाव आदि।
- बच्चे को चम्मच से दूध पिलाना। माता को दूध पिलाने का प्रदर्शन समूह के सामने करने को कहें। इसका अर्थ है कि आपको यह जानना होगा कि कौन से बच्चे को किस समय दूध पिलाया जाना है ताकि आप समूह को इन केसेज के प्रदर्शन हेतु सही समय पर बुला सकें।
- एंस बच्चे को देखें जो जन्म से कम वजन का या समय से पूर्व हुआ है जोकि पूरा ढ़ंका हुआ हो।
- एक–दो माताओं का चयन करें, जिनमें से एक कंगारू माता देखभाल के लिए तथा प्रतिभागी को एक माता को कंगारू माता देखभाल प्रारम्भ करने के लिए परामर्श देने को कहें।

- दक्षताओं के प्रदर्शन के लिए सभी सामग्री एकत्रित करें।
- किसी बीमार बच्चे का चयन करें ताकि बीमारी की पहचान तथा वर्गीकरण करके दिखा सकें।
- विद्यमान माता–शिशु के जोड़ों को उचित तरीके से प्रयोग करने का प्रयास करें।
- प्रतिभागी माताओं व बच्चों को सही तरीके से व्यवहार में ले रहे हैं यह सुनिश्चित करने के लिए मार्गदर्शन व सुपरवीजन करें।

इस दौरे के समय जिन दक्षताओं का प्रदर्शन करना है वे निम्न प्रकार से हैं:

- कंगारू माता देखभाल
- स्तनपान की स्थिति व लगाव
- दूध निकालना तथा नवजात शिशु को चम्मच से पिलाना
- स्तनपान संबंधी समस्याएं – समतल या धंसे हुए निप्पल, स्तनों में सूजन/तनाव
- माता में खतरे के लक्षण

आशाओं को प्रसवोत्तर देखभाल के लिए प्रेरित करना

समय : 60 मिनट

15.1 लक्ष्य

आशा को अपने मूल्यों व शक्तियों को समझने में सहायता करना तथा प्रसवोत्तर सेवाएं प्रभावी रुप से देने के लिए आवश्यक सकारात्मक व्यवहारों को विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करना

15.2 उद्देश्य

सत्र के अन्त तक आशा इस योग्य हो जाएंगी किः

- यह समझा सकें कि उन्हें माताओं व बच्चों की देखभाल कैसे करनी है और उन्हें नवजात शिशुओं की देखभाल करने की आवश्यकता क्यों है।
- अपने सहायता–तंत्र को समझा सके।

विधि	स्थान	सामग्री
चर्चा एवं रोलप्ले	कक्षा	ब्लैक बोर्ड या सफेद कागज व मार्कर तथा प्रशिक्षण के सत्र 1 में बनाए गए चार्ट

आशा से पूछेंः

वे कितनी जनसंख्या को देखती हैं?

15.3 आशा कितने बच्चों को देखती है तथा क्यों?

उनमें से अधिकांश जानती होगी कि यह 1000 है। उनसे कहें कि 1000 की जनसंख्या में, वर्तमान की जन्मदर के हिसाब से, एक वर्ष में करीब 30 बच्चे पैदा होते हैं। इन 30 में से करीब 5 अर्थात 15 प्रतिशत बच्चे बीमार होते हैं तथा इनमें से एक बच्चा मर जाता है। लेकिन कोई नहीं कह सकता की यह बच्चा कौन होगा। इसलिए उन्हें हर एक बच्चे का ध्यान रखना ताकि उसे मरने से बचाया जा सके और केवल 1 बच्चे को बचाकर वे पूरे देश की शिशु मृत्यु दर तथा मातृ मृत्यु दर में कमी कर सकते हैं।

माता तथा बच्चे की जिन्दगी का सबसे नाजुक समय क्रमशः पहले 24 घंटे, पहला सप्ताह तथा पहला माह होता है। यही कारण है कि उन्हें पहले माह में समय–सूची के अनुसार सम्पर्क सुनिश्चित करना चाहिए।

उन्हें बताएं कि उनका कार्य पूरे देश में सराहा जा रहा है तथा उन्हें जन समुदाय में माता तथा बच्चों को स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण कड़ी माना जा रहा है।

15.4 आशा के लिए सपोर्ट टीम

आशा के पास उन्हें सहायता करने के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं का एक तंत्र है जैसे ए.एन. एम, एल.एच.वी तथा ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजर आदि, और उन्हें इनका सदुपयोग करना चाहिए। वे जल्दी ही सीधा सुपरवीजन भी करेंगे, 4–6 पर एक, ताकि वे प्रभावी रुप से माता तथा नवजात शिशुओं का फालोअप कर सके।

15.5 सत्र 1 में लिखे गए बिन्दु

प्रशिक्षण के पहले दिन के सत्र 1 में चार्टपेपर पर लिखे गए बिन्दुओं को देखें।

आशा को बताएं कि वे घरेलू सम्पर्क के दौरान परिवारों को कई एंसी बातों को सही करने के लिए प्रोत्साहित करने में सक्षम है, जिन्हें वे पसंद नहीं करते है। जैसे बच्चों का खराब रख–रखाव, घर का गंदा वातावरण, माता का लड़की को स्तनपान न कराना आदि।

वे परिवार के मार्गदर्शक व मित्र के रुप में एंसा कर सकती हैं। उन्हें बताएं कि उनके कार्य के लिए केवल पैसा ही एकमात्र प्रेरक तत्व नहीं है। उन्हें परिवारों को महसूस करने का प्रयास करना चाहिए क्योकि वे जिन्दगियॉ बचाने में सक्षम हैं।

15.6 रोलप्ले (30 मिनट)

रोलप्ले 1– मंजू, एक मेहनती आशा, रिंकू के घर जाती है, जोकि उसी गांव की दूसरी आशा है। रिंकू परिवारों से सम्पर्क नहीं करती है न ही कोई कार्य करती है। वह केवल सरकारी कर्मचारी बनने का इंतजार कर रही है ताकि वह सरकारी कर्मचारियों को मिलने वाले सभी लाभ प्राप्त कर सके। रिंकू का पति एक अच्छी नौकरी में हैं और उसे आशा को मिलने वाली छोटी–सी राशि में कोई रुचि नहीं है। आशा उसे नवजात शिशुओं व माताओं के लिए कार्य करने हेतु प्रेरित करती है।

प्रशिक्षक द्वारा रोलप्ले के प्रत्येक चरित्र को अलग से दिए जाने वाले निर्देशः

चरित्र हैं– रिंकू जोकि एक कार्य न करने वाली आशा है, और मंजू जोकि एक मेहनती आशा है।

मंजू रिंकू के पास जाती है और उसे उसके हाल–चाल पूछती है व रिंकू से पूछती है कि वह अपने पड़ोस में कल हुए बच्चे को व उसके परिवार को परामर्श देने क्यों नहीं गई। वह उसे बताती है कि जीवन बचाने में नवजात शिशु के देखभाल का क्या महत्व है । वह रिंकू को बताती है कि आशा माता व बच्चों की देखभाल करके समाज के विकास में योगदान देने में सक्षम है।

रिंकू, जोकि कार्य न करने वाली आशा है, मंजू की बात सुनती है। पहले वह कहती है कि क्योंकि उसे पैसे की आवश्यकता नहीं है अतः वह काम नहीं करेगी। काम बहुत मुश्किल है और पैसा बहुत कम है। जब मंजू उसे समझाती है तो उसके बाद वह कार्य करने के लिए प्रेरित हो जाती है।

माता व परिवार के साथ संप्रेषण

समय : 60 मिनट

चाइनीज विस्पर का खेल

प्रशिक्षकों के लिए निर्देश

आशा को एक गोला बनाकर बैठने को कहें। उन्हें चाइनीज विस्पर खेल के बारे में बताएं

- एक आशा के कान में कोई कहावत/मुहावरा/नारा बोलें (जैसे एक स्वस्थ बच्चे की मुस्कुराहट आशा के लिए सबसे बड़ा इनाम है)। चुना का नारा आशा के लिए समझना व बोलना आसान होना चाहिए। इसमें एंसे शब्द नहीं होने चाहिए जो आशा न बोल सके। आशा से कहें की वह उसी नारे को दूसरे व्यक्ति के कान में एंसे कहे कि वह केवल उसी को सुनाई दे तथा और कमरे में किसी को सुनाई न दे। इस प्रकार गोला पूरा होने दें। जब नारा आखिरी व्यक्ति के पास पहुचे, तो उसे उस नारे को जोर से बोलने के लिए कहें। यह हो सकता है कि वास्तविक नारा विकृत हो जाए। पीछे से प्रारम्भ करते हुए हर आशा को बताने दें कि उसने क्या सुना। जब सभी बोल लें तो वास्तविक नारा बोलकर बताएं

इस खेल से यह बात सामने आती है कि एक संदेश जब एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के पास जाता है तो किस प्रकार विकृत हो जाता है। इस आधार पर, आशा को यह सीखना चाहिए कि जब भी वह माता या परिवार के सदस्यों को किसी भी विषय के बारे में समझाए, तो उनसे उसके बारे में फीडबैक जरुर ले।

रोलप्ले

प्रशिक्षक के लिए निर्देश

आशा से कहें कि अब हम इस मॉड्यूल की सीख को काम में लेते हुए विशेष परिस्थतियों में संप्रेषण के तरीकों के कुछ रोलप्ले तथा अभ्यास करेंगे।

- आशा के तीन जोड़ों को रोलप्ले के लिए आगे आने को कहें।
- प्रत्येक समूह को एक केस–परिदृष्य दें तथा उनहें पांच मिनट का समय तैयारी के लिए दें।
- प्रत्येक समूह को रोलप्ले करने को कहें – पांच मिनट प्रत्येक समूह
- इनका अवलोकन करें तथा मार्गदर्शन करें।
- रोलप्ले की चर्चा करें तथा उनकी प्रशंसा करें।

रोलप्ले 1: लाखी का प्रसव उस दिन प्रातः 4 बजे हुआ। दोपहर के पांच बज रहे हैं और वह अपनी नन्द के आने का इंतजार कर रही है। एंसा रिवाज है कि स्तनपान तब तक प्रारम्भ नही किया जा सकता जब तक पूजा न हो जाए तथा बूआ स्तन को बच्चे के मुंह से न

लगाए। आशा आती है और देखती है कि माता की सास बच्चे को चम्मच से चाय पिला रही है।

प्रशिक्षक द्वारा रोलप्ले के प्रत्येक चरित्र को अलग से दिए जाने वाले निर्देश

रोलप्ले के चरित्र हैं– बच्चे के साथ माता, सास तथा आशा

लाखीः बच्चे के साथ लेटी है तथा सास द्वारा नवजात शिशु को चम्मच से चाय पिलाते हुए देख रही है।

आशाः उत्सुकता से माता व बच्चे को देखती है और उसकी सास को चाय पिलाने से रोकने का प्रयास करती है। वह उसकी सास से कहती है कि बच्चे को स्तनपान कराना चाहिए न कि चाय देनी चाहिए।

आशाः सास को यह बताने का प्रयास करती है कि चाहे लड़का हो या लड़की, सभी बच्चों को पहले घण्टे में स्तनपान कराया जाना चाहिए। तथा माता के दूध के अलावा दूसरी चीजें देने के बच्चे की रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो सकती है तथा उसे बीमारियॉ हो सकती हैं।

सासः कोलोस्ट्रम के महत्व पर जोर देती है तथा लड़की होने पर अपनी अप्रसन्नता भी जताती है। सास कहती है, ''मेरे सात पोते हो चुके हैं। उन्हें स्तनपान तभी कराया गया जब उनकी बूआ ने स्तनपान प्रारम्भ कराया। हम इस रीति को नही तोड़ सकते, खास कर एक लड़की के लिए। जल्दी क्या है? बखेड़ा मत करो। लडकी मर नहीं जाएगी अगर उसे थोड़ी देर बार दूध मिलेगा।

रोलप्ले 2: आशा माता को कंगारू माता देखभाल के माध्यम से गर्म रखने का परामर्श दे रही है।

रोलप्ले 3: आशा माता को नाभि–नाल में लाली वाले बच्चे के घरेलू इलाज के लिए परामर्श दे रही है।

- चर्चा के दौरान आशा को सम्प्रेषण की सही विधि का प्रयोग करने हेतु मार्गदर्शन करें तथा आशा को माता व परिवार के साथ सम्प्रेषण करते समय सम्प्रेषण संबंधी दक्षताओं को सावधानीपूर्वक प्रयोग करने हेतु सचेत करें।
- हर रोलप्ले के बाद, अवलोकन करने वाली आशाओ से सकारात्मक टिप्पणियॉ तथा सुधार के लिए सुझाव लें। रोलप्ले के दौरा छूट गए बिन्दुओं को बोर्ड पर लिखें। छूट गए बिन्दुओं की दोबारा चार्चा करें तथा सारांश दें।

दिवस 5

दिवस 5 में निम्नलिखित सम्मिलित हैं:

- घर पर सम्पर्क के दौरान आशा द्वारा किए जाने वाले कार्य, रेकार्ड रखना तथा सुपरवीजन
- नवजात शिशु संबंधी सामान्य चिन्ताएं/मुद्दे तथा बीमार माता तथा नवजात शिशु का रेफरल
- टीकाकरण तथा परिवार नियोजन
- प्रशिक्षण पश्चात् मूल्यांकन
- खुला मंच

घर पर सम्पर्क के दौरान आशा द्वारा किए जाने वाले कार्य, रेकार्ड रखना तथा सुपरवीजन

समय : 45 मिनट

17.1 लक्ष्य

आशा को घरेलू सम्पर्क के दौरान उसके द्वारा किए जाने वाले कार्यों के बारे में समझाना, उन्हें अपने सम्पर्क की सही रेकार्डिंग तथा रेफरल के बारे में आमुख करना तथा उन्हें आशा के सुपरवाइजरी तंत्र के बारे में सूचित करना।

17.2 उद्देश्य

सत्र के अन्त तक आशाः

I. प्रत्येक घरेलू सम्पर्क के दौरान किए जाने वाले कार्यों को सूचीबद्ध कर सके।
II. समझा सके कि प्रसवोत्तर देखभाल के कार्ड को कैसे भरा जाए व जमा कराया जाए तथा सम्पर्क किए बच्चे का रेकार्ड रख सके।
III. समझा सके कि उन्हें प्रोत्साहन राशि कैसे मिलेगी।
IV. रेफरल का रेकार्ड रख सके।
V. अपने सुपरवाइजरी तंत्र को समझा सके।

विधि	स्थान	सामग्री
• प्रदर्शन • चर्चा	• कक्षा	• आशा द्वारा घरेलू सम्पर्क के दौरान किए जाने वाले कार्यों की सारिणी बड़े आकार में • आशा किट – सामग्री की सूची • ब्लैकबोर्ड या सफेद कागज व मार्कर • प्रसवोत्तर कार्ड, रेफरल स्लिप

17.3 आशा को उसके द्वारा घरेलू सम्पर्क के दौरान किए जाने वाले कार्यों की तालिका दिखाएं तथा उसे समझाएं

तालिका 1: सम्पर्क के आधार पर आशा द्वारा किए जाने वाले कार्य

		सम्पर्क 1	सम्पर्क 2	सम्पर्क 3	सम्पर्क 4	सम्पर्क 5	सम्पर्क 6
क्रमांक	**कार्य**	**जन्म का दिवस 1**	**जन्म का दिवस 2**	**जन्म का दिवस 3**	**जन्म का दिवस 4**	**जन्म का दिवस 5**	**जन्म का दिवस 6**
1.	बच्चे की निम्न बातों के लिए जाँच करना: • चेतनता • गतिविधि • सांस • रंग • तापमान	√	√	√	√	√	√
2.	विकृतियाँ	√					
3.	वजन लें	√	√	√	√	√	√
4.	पूछें कि क्या स्तनपान जन्म के एक घण्टे के भीतर प्रारम्भ हो गया था?	√					
5.	स्तनपान की स्थिति तथा लगाव की जॉच करें तथा माता को प्रदर्शित करके बातएं	√	√	√	√	√	√
6.	आहार की प्रवृत्ति, क्या बच्चे को केवल स्तनपान कराया जा रहा है?	√	√	√	√	√	√
7.	बच्चे की पीलिया हेतु जॉच करें		√	√			
8.	बच्चे की मल एवं मुत्र द्वारों की जॉच करें		√				
9.	बच्चे की नाल की स्थिति हेतु जॉच करें	√	√	√	√	√	√
10.	बच्चे की त्वचा की फुंसियों हेतु जॉच करें	√	√	√	√	√	√
11.	जन्म के पंजीकरण की जॉच करें		√	√			
12.	क्या बच्चे को बी.सी. जी तथ पोलियो की 0 खुराक मिली है?	√	√	√	√	√	√
13.	माता को बच्चे के टीकाकरण के लिए परामर्श दें	√	√	√	√	√	√

14.	माता को बच्चों में अन्तराल के लिए परामर्श दें				√	√	√
15.	माता व देखभाल करने वालों को स्तनपान, बच्चे को गर्म रखना, नाल की संभाल, सफाई, नहलाने में देरी, माता व बच्चे में खतरे के लक्षणों आदि के संबंध में परामर्श देना।	√	√	√	√	√	√
16.	माता की अत्यधिक रक्तस्त्राव, बुखार, दर्द, पेशाब में तकलीफ, स्तनों में समस्या आदि के लिए जॉच करें।	√	√	√	√	√	√
17.	***खतरे के लक्षणों के लिए देखें तथा रेफरल का निर्णय लें***	√	√	√	√	√	√
	ए.एन.एम की भूमिका	I. रेफरल के लिए सुविधाओं व चिकित्सा कर्मियों को चिन्हित करें II. गांव में रेफरल तंत्र की पहचान हेतु आशा/आंगनवाडी कार्यकर्ता को सहयोग दें III. घरेलू सम्पर्क की पुष्टि IV. आशा के पास रेफरल कोष की उपलब्धता सुनिश्चित करना						

प्रत्येक सम्पर्क के दौरान आशा को:

- बच्चे का चेतनता, गतिविधि, सांस, रंग, तापमान, विकृति के लिए जॉच करना तथा वजन रेकार्ड करना चाहिए।
- उसे स्तनपान की स्थिति तथा लगाव का आंकन करना चाहिए तथा माता को प्रदर्शित करके लिखना चाहिए तथा जॉचना चाहिए कि बच्चे को केवल स्तनपान कराया जा रहा है। बच्चे में नाल की अवस्था तथा त्वचा पर फुंसियों की जॉच करनी चाहिए।
- माता की योनि से तीव्र रक्तस्त्राव, बुखार, दर्द, पेशाब में तकलीफ, स्तनों में समस्या आदि के लिए जॉच करनीं चाहिए।
- नवजात शिशु तथा माता में खतरे के लक्षणें की जॉच करनी चाहिए तथा रेफरल का निर्णय लेना चाहिए।
- उसे माता व देखभाल करने वालों को स्तनपान, बच्चे को गर्म रखना, नाल की संभाल, सफाई, नहलाने में देरी, माता व बच्चे में खतरे के लक्षणों तथा टीकाकरण आदि के संबंध में परामर्श देना चाहिए।

पहले घरेलू सम्पर्क के दौरान आशा को पूछना चाहिएः

- स्तनपान का प्रारम्भ
- नवजात शिशु में विकृति

दूसरे सम्पर्क के दौरान आशा को करना चाहिएः

- बच्चे की पीलिया के लिए जॉच

आश को निम्न के बारे में पूछते रहना होगा जब तक कि माता उन्हें कर न लेः

- जन्म के पंजीकरण की जॉच
- यदि बच्चे को बी.सी.जी व पोलियो की खुराक नहीं मिली है तो माता को उसे लेने की सलाह देना

17.4 आशा को उसके किट की सामग्री के बारे में बताएं जो उसे प्रशिक्षण के अंत में दिया जाएगा

आशा किट की सामग्री निम्न प्रकार हैः

यंत्र – 2

I. वजन लेने की मशीन तथा स्लिंग

II. थर्मामीटर – पारे वाला

मशीनें –1

I. जेनसियन वाइलेट पेन्ट

उपभोगीय सामग्री– 4

I. रूई के रोल

II. गॉज के रोल

III. साबुन

IV. साबुनदानी

लेखन सामग्री

I. प्रसवोत्तर देखभाल का प्रपत्र

II. रेफरल स्लिप

परामर्श तथा संदर्भ सामग्री

I. फ्लिपचार्ट

II. बुकलेट का सेट

17.5 प्रसवोत्तर देखभाल के कार्ड जमा करने की विधि

बोर्ड पर विधि बना कर बताएं कि प्रसवोत्तर कार्ड का ऊपरी हिस्सा उनके रेकार्ड में उस बच्चे की सूचना रखने के लिए है जिसे उसने सेवाएं दीं हैं। इसे भविष्य में संदर्भ के लिए संभाल कर रखा जाना चाहिए।

कार्ड प्रत्येक सम्पर्क के दौरान भरा जाना चाहिए तथा ए.एन.एम/सुपरवाइजर द्वारा इसकी जॉच की जानी चाहिए।

प्रत्येक सम्पर्क के दौरान बच्चे की जॉच की जानी आवश्यक है। लेकिन यदि किसी कारण से आशा एक सम्पर्क नहीं कर पाए तो उसे कार्ड में इसका कारण लिखना चाहिए। प्रत्येक सम्पर्क में, उसे परिवार के सदस्यों के हस्ताक्षर या अंगूठे के निशान लेने चाहिए। कार्ड पूर्ण कर लेने के बाद उसे कार्ड ए.एन.एम को दे देना चाहिए। वह कार्ड पर हस्ताक्षर करेगी तथा उसे प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के चिकित्सा अधिकारी के पास जमा कराएगी। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र का चिकित्सा अधिकारी उस कार्ड की जॉच करेगा व ब्लॉक के लेखाकार को देगा ताकि आशा को पैसा मिल सके।

अस्पताल में रेफर किए गए प्रत्येक बच्चे के लिए रेफरल स्लिप भरी जानी आवश्यक है।

17.6 आशा के लिए सपोर्ट व सुपरवाइजरी/पर्यवेक्षण तंत्र

सुपरवाइजर कौन हैं

एन.आर.एच.एम. के अन्तर्गत राज्य सरकार के निर्देशों के अनुसार, **ए.एन.एम./एल.एच.वी./चिकित्सा अधिकारी/आयुश चिकित्सक/ आशा समन्वयक/ब्लाक प्रबंधक** आशा के लिए ग्राम स्तर पर प्रसवोत्तर सेवाएं देने के लिए सुपरवाइजर हैं, राज्य विशेष के अनुसार।

आशा द्वारा दी जाने वाली सभी सेवाओं के लिए ए.एन.एम उसकी प्राकुतिक सुपरवाइजर तथा मेन्टर है। वह आशा द्वारा उसके क्षेत्र में दी जाने वाली सेवाओं तथा उसकी गतिविधयों की देखरेख करेगी। इसी प्रकार की व्यवस्था प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र स्तर के सुपरवीजन में भी की गई है।

सुपरवीजन/पर्यवेक्षण क्या है?

सुपरवीजन का अर्थ है अवलोकन करना तथा फीडबैक देना ताकि सेवाओं की गुणवत्ता सुनिश्चित की जा सके तथा आशा को अपनी योग्यता का पूर्ण उपयोग करने के लिए सक्षम बनाया जा सके।

सुपरवाइजर गल्तियॉ ढूँढ़ने वाला या निरीक्षक नहीं है, बल्कि सहजकर्ता, सहायक तथा कार्य

के दौरान प्रशिक्षक या मार्गदर्शक है ताकि आशा सीखे तथा अपनी गतिविधियॉ सही तरीके से कर सके।

सुपरवाइजर के अनिवार्य कार्यः

I. आशा के कार्यों का सुपरवीजन करना, पुनरावलोकन करना व उनका मार्गदर्शन करना

II. आशा के घरेलू सम्पर्क का सुपरवीजन करना – सुपरवाइजर द्वारा दो प्रसवोत्तर सम्पर्कों का सुपरवीजन किया जाना है,

- पहला सम्पर्क दूसरे सप्ताह में
- दूसरा सम्पर्क आगे के दो सप्ताहों में

III. प्रपत्रों एवं रजिस्टरों में रेकार्ड को सुपरवाइज करना

IV. अपने दौरे के समय वह निम्न रेकार्ड की जॉच करेगीः

- आशा द्वारा घर पर सम्पर्क किए गए प्रत्येक बच्चे के लिए प्रसवोत्तर कार्ड
- रेफरल कार्ड यदि किसी भी बच्चे या माता के लिए दिया गया हो
- सम्पर्क का रेकार्ड तथा सामग्री का रजिस्टर

V. प्रसवोत्तर देखभाल हेतु सम्पर्क का सत्यापन करना तथा भुगतान के लिए सिफारिश करना

VI. आशा के पहले के सम्पर्क की जॉच परिवार से करना तथा प्रसवोत्तर कार्ड से पुष्टि करना

VII. प्रसवोत्तर कार्ड में लिखी सूचनओं तथा अवलोकन आदि के माध्यम से आशा की सक्षमताओं की जॉच करना । यह आशा की दक्षताओं का आंकलन करने हेतु है।

VIII. घरेलू सम्पर्क के दौरान आशा का व्यवहार तथा रवैये का एवं परामर्श की दक्षताओं का आंकलन करना।

IX. अपने साथ कार्य करने वाली आशाओं के मासिक प्रतिवेदनों का एकीकरण करना तथा ब्लॉक प्रबंधक के समक्ष मासिक बैठक के समय प्रस्तुत करना।

X. आशा को दी जाने वाली प्रोत्साहन राशि पर निगरानी रखना।

XI. आशा एवं ब्लॉक स्तर के अधिकारियों के साथ गतिविधियों, उपलब्धियों तथा कठिनाइयों के लिए सम्पर्क रखना तथा समस्याओं के लिए उचित समाधान ढूंढना।

XII. आशा का मार्गदर्शन करनाः

- वह आशा की सही तकनीकी मार्गदर्शक है।
- वह आशा की योग्यताओं व दक्षताओं का आंकलन करती है।
- जहॉ भी आशा को कठिनाई हो तो उसे सिखाती है व मार्गदर्शन करती है।
- उन्हें नया ज्ञान सिखाती है।
- एक विषय पर चर्चा करती है, तथा घरों में संदेश पहुंचाने हेतु उचित रणनीति तैयार करने में मदद करती है।

XIII. आशा का उसकी क्लीनिकल दक्षताओं, लेखाजोखा रखने, परामर्श तथा उसके रवैया व संप्रेषण की योग्यता के संबंध में निश्चित अन्तराल पर मूल्यांकन करती है।

XIV. नई या परिवर्तित नीतियों, प्रक्रियाओं आदि के बारे में आशा को जानकारी देती है।

XV. प्रपत्रों, रजिस्टरों तथा सामग्री की व्यवस्था तथा वितरण करती है व उपकरणों के सुधार या बदलाव की व्यवस्था करती है।

XVI. एन.आर.एच.एम द्वारा दिए गए अन्य कार्य करती है।

XVII. वह समुदाय तथा पंचायतीराज सदस्यों से भी उनके क्षेत्र में दी जा रही प्रसवोत्तर सेवाओं के बारे में फीडबैक लेने तथा उनमें सुधार हेतु सुझाव लेने हेतु सम्पर्क रखती है।

XVIII. आशा को प्रोत्साहित करती है।

सुपवाइजरी तंत्र का ढ़ांचा

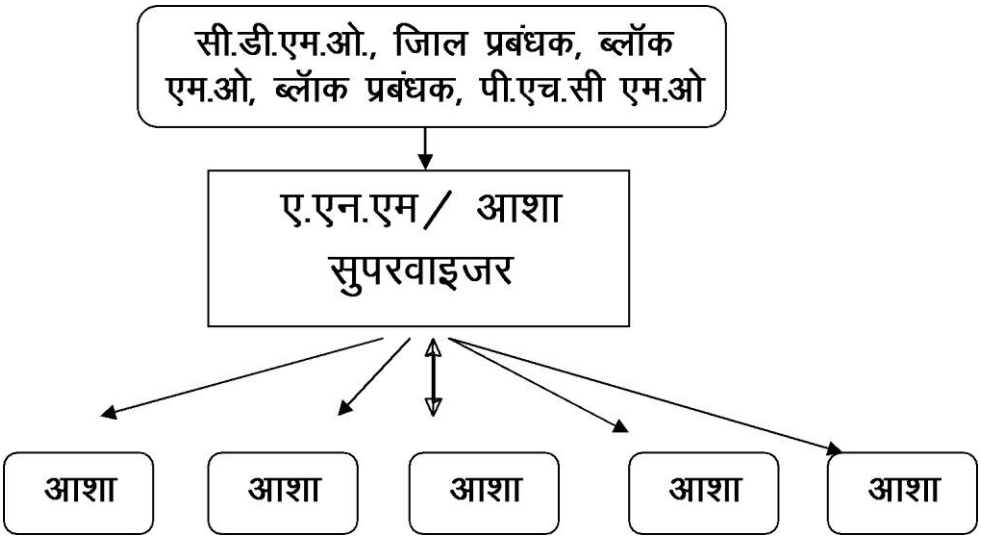
- प्रत्येक आशा ए.एन.एम/आशा समन्वयक/उपकेन्द्र के बाहरी सुपरवाइजर द्वारा सुपरवाइज होगी, जोकि उस सुविधा तथा उच्च अधिकारियों के बीच की कड़ी होगी। पी.एच.सी स्तर पर चिकित्सा अधिकारी सुपरवाइजर होगा।
- पूरे ब्लाक का सुपरवीजन एल.एच.वी या ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजमेन्ट यूनिट द्वारा ब्लॉक चिकित्सा अधिकारी प्रभारी की देखरेख में होगा।
- जिला स्तर पर जिला प्रोग्राम मैनेजमेन्ट यूनिट जिले के मुख्य चिकित्सा अधिकारी/सी.डी.एम.ओ के मार्गदर्शन में गतिविधियों को सुपरवाइज करेगी।

सुपरवाइजरी दौरों की नियमितता

- आशा द्वारा सम्पर्क किए गए प्रत्येक बच्चे के लिए ए.एन.एम द्वारा दो सुपरवाइजरी दौरे किए जाएंगे – पहला दौरा माह के पूर्वार्ध में तथा दूसरा दौरा माह के उत्तरार्ध में।
- ए.एन.एम द्वारा नियमित रुप से सुपरवाइजरी दौरे किए जाएंगे तथा इसके अतिरिक्त आशा की मांग पर भी दौरे करेगी।
- ए.एन.एम टीकाकरण सत्र या बैठक आदि के काम से किए गए सामान्य दौरों को भी कार्य समाप्त हो जाने पर सुपरवीजन हेतु सदुपयोग कर सकती है। सुपरवाइजरी दौरों से सामान्य कामकाज में बाधा नही होनी चाहिए।
- ब्लॉक प्रोग्राम मैनेजमेन्ट यूनिट ए.एन.एम की मासिक बैठक में सुपरवाइजरी तंत्र का पुनरावलोकन करेगी। इसी प्रकार जिला प्रोग्राम मैनेजमेन्ट यूनिट ब्लॉक की मासिक बैठक में ब्लॉक के सुपरवाइजरी तंत्र का पुनरावलोकन करेगी।

सुपरवाइजरी तंत्र

- एक ए.एन.एम अपने उपकेन्द्र के क्षेत्र की आशाओं को सुपरवाइज करेगी।
- ए.एन.एम को ब्लॉक जूनियर मैनेजर (शिशु स्वास्थ्य) तथा एल.एच.वी/बी.ई.ई का सहयोग प्राप्त होगा, जैसे भी राज्य एवं जिला अधिकारियों के निर्देश हों।



सारांश करें (5 मिनट)

जोर दें कि:

- पूर्ण सक्षमता से कार्य करने के लिए आशा की सहायतार्थ ए.एन.एम व अन्य सुपरवाइजर होने चाहिए।
- सुपरवाइजर समयसूची अनुसार दौरे करेंगे तथा आपात स्थिति में आवश्यकतानुसार दौरे करेंगे।
- वे गल्तियॉ निकालने वाले नही बल्कि सहयोग तथा मार्गदर्शन करने वाले हैं।
- यह प्रक्रिया प्रतिवेदनों का सही तरीके से एकत्रीकरण तथा प्रोत्साहन राशि के वितरण के लिए भी महत्वपूर्ण है।

नवजात शिशुओं संबंधी महत्वपूर्ण मुद्दे तथा बीमार बच्चे व माता का रेफरल

समयः 60 मिनट

18.1 पृष्ठभूमि

नवजात एवं शिशु के सुधार हेतु आशा द्वारा तीन अतिरिक्त गतिविधियॉ की जानी आवश्यक हैं। ये गतिविधियॉ प्रसवोत्तर काल के बाद भी महत्वपूर्ण है। ये हैं – रेफरल सेवाएं, टीकाकरण तथा परिवार नियोजन। इन सभी का नवजात शिशु के स्वास्थ्य व जीवन पर परोक्ष या अपरोक्ष रुप से प्रभाव पड़ता है।

जब आशा को खतरे के लक्षणों की पहचान व बीमार बच्चों की पहचान में सम्मिलित किया जा रहा है, तो उन्हें रेफरल में भी सहायता व मार्गदर्शन करना होगा। इस सत्र में नवजात शिशु एवं माताओं के रेफरल में सहायता से संबंधित कुछ महत्वपूर्ण मुद्दों पर चर्चा की गई है।

आशाओं को एन.आर.एच.एम के आशा मॉड्यूल के प्रशिक्षण के दौरान बच्चों के टीकाकरण के संबंध में पहले से ही पढ़ाया जा चुका है। वे मासिक ग्रामीण सत्रों में माताओं व बच्चों को टीकाकरण के लिए आने हेतु प्रयास कर रहीं हैं। वे माताओं व बच्चों के टीकाकरण में ए.एन. एम की सहायता भी कर रही है। आशा विभिन्न टीकों, उनकी आवश्यकता, दिए जाने की विधि तथा विभिन्न टीकों की समय सूची से अवगत है। इस सत्र में बच्चों के टीकारण के संबंध में कुछ महत्वपूर्ण मुद्दों पर चर्चा होगी व पुनः जोर दिया जाएगा।

आशा पहले से ही गांव में माताओं व महिलाओं के साथ कार्य कर रही है व उन्हें परिवार नियोजन के सही साधन के चयन करने में मदद कर रही है। आशा को पहले ही बताया जा चुका है कि परिवार नियोजन क्या है, इसके फायदे, विभिन्न विधियॉ तथा उन्हें कब व कैसे काम में लेना है। इस अध्याय में उनमें से कुछ को दोहराया जाएगा तथा हाल में प्रसव कराने वाली महिलाओं में परिवार नियोजन साधन के चयन पर बल दिया जाएगा।

18.2 लक्ष्य

आशा को रेफरल की आवश्यकता, वे स्थितियॉ जिनमें रेफरल आवश्यक है, उन बच्चों संबंधी मुद्दे जिनमें रेफरल की आवश्यकता नहीं है, रेफर करने का स्थान के बारे में समझाना तथा उनके क्षेत्र में प्रभावी रेफरल तंत्र की संभावनाएं देखना।

18.3 उद्देश्य

इस सत्र के अन्त में आशाः

I. माता में खतरे के लक्षण बता सकेगी
II. नवजात शिशु में खतरे के लक्षण बता सकेगी
III. नवजात संबंधी सामान्य मुद्दे बता सकेगी
IV. माता या बच्चे के लिए रेफरल शीट भर सकेगी
V. माता या नवजात को अस्पताल रेफर करने के लिए की जाने वाली गतिविधियॉ बता सकेगी।

विधि	स्थान	सामग्री
चर्चा	कक्षा	• रेफरल स्लिप • ब्लैकबोर्ड या सफेद कागज व मार्कर • सत्र 3 में प्रयोग की गई केस

यह कहते हुए चर्चा प्रारम्भ करें कि आशा माताओं को अस्पताल में सुरक्षित प्रसव हेतु सहायता कर रहीं है। अब वे अपनी सेवाओं का विस्तार नवजात शिशुओं तथा माताओं के लिए प्रसव के बाद किसी भी समस्या के लिए करेंगी।

माता व बच्चे की बेहतर तथा प्रभावी तरीके से सहायता करने के लिए कुछ अतिरिक्त सावधानी की आवश्यकता होती है और इसके बारे में हम इस सत्र में चर्चा करेंगे।

18.4 माता तथा नवजात में खतरे के लक्षणों का पुनरावलोकन

- नवजात शिशु को अस्पताल कब रेफर करना चाहिए?
- माता को कब अस्पताल रेफर करने की आवश्यकता होती है – गर्भावस्था के दौरान, प्रसव के समय तथा प्रसव के पश्चात्?

उत्तरों को सुनें तथा खतरे के लक्षणों तथा रेफरल की अवस्थाओं का संक्षेप में वर्णन करें।

आशा से पूछें यदि उन्होंने नवजात शिशुओं में कोई एंसी आम समस्याएं देखीं हो जो अपने आप हल हो जातीं हों?

उनके उत्तर सुनें तथा यदि कोई सही उत्तर देता है तो उसकी प्रशंसा करें।

18.5 नवजात शिशु संबंधी कुछ आम सामान्य मुद्दे जिनके लिए शिशु को रेफर करने की आवश्यकता नहीं है

- **स्तन का विस्तारः** लड़के व लड़की दोनों में यह हो सकता है। यह माता से स्त्री हार्मोन के शिशु में चले जाने से होता है। आप निप्पल के नीचे कठोर गांठ जैसी महसूस कर सकते हैं, तथा कभी–कभी थोड़ी मात्रा में दूध जैसा पदार्थ निप्पल में से निकल सकता है। भले ही कुछ माता पिता क्या सोचते हैं, आपको स्तन के जमाव को नहीं निचोड़ना चाहिए – इससे स्तन उतनी जल्दी नहीं सिकुड़ेगा जितनी जल्दी स्वयं सिकुड़ेगा। यह पहले कुछ सप्ताह में ठीक हो जाता है।
- **योनि से लेस या कुछ रक्त आना–** यह 'मिनी पीरियड' शिशु की बच्चेदानी से सामान्य

माहवारी जैसा स्त्राव होता है जोकि माता से बच्चे में एस्ट्रोजन के जाने से होता है। यह कुछ दिनों में ठीक हो जाता है।

- **लाल, बैंगनी, नीले निशान, खरोच के निशान आदि**– ये जन्म के समय वाहिनी में से खिचाव के कारण या प्रसव के समय काम में ली जाने वाली फोरसेप्स के दबाव के कारण होते हैं । यह 1–2 सप्ताह में ठीक हो जाते हैं।
- **मंगोलियन दाग–** समतल धब्बे जो नीले या नीले–हरे रंग के स्याही जैसे होते हैं जो पीठ, कुल्हों या त्वचा पर कहीं भी हो सकते हैं। इन धब्बों का कोई महत्व नहीं है। ये कुछ वर्षों में मिट जाते हैं।
- **स्ट्राबेरी या केपिलेरी हिमेन्गियोमास**ः ये लाल उभरे हुए निशान होते हैं जो त्वचा में रक्त वाहिनियों के इकट्ठा होने से होते हैं। ये निशान जन्म के समय पीले हो सकते हैं और बाद में पहले माह में लाल हो जाते हैं तथा बड़े हो जाते हैं। सामान्यतः से पहले 6 साल में सिकुड़ जाते हैं और मिट जाते हैं।

ऊपर बताई गई सभी समस्याएं सामान्यतः अपने आप ठीक हो जातीं हैं और नवजात शिशु को रेफर करने की आवश्यकता नहीं होती है। आशा को केवल परिवार को आश्वस्त करने की आवश्यकता है।

नवजात तथा छोटे बच्चे का सामान्य मलः

सामान्य मल एवं मूत्र की प्रवृत्ति अलग–अलग बच्चों में अलग–अलग होती है। इसकी नियमितता तथा आवृत्ति बच्चों में अलग–अलग होती है तथा यह एक ही बच्चे में दिनों दिन बदल भी सकती है।

स्तनपान करने वाले बच्चों में मल की आवृत्ति एक बार से लेकर 15 बार तक हो सकती है। केवल एक वार मल आने का मतलब कब्ज नहीं है। इसी प्रकार 15 बार मल आने पर जरुरी नहीं है कि वह दस्तरोग का संकेत हो।

मल का रंग, गंध आदि उम्र व आहार के साथ भिन्न होती है। नवजात शिशु सामान्यतः दिन में 8 से 10 बार मल जाता है, कई वार थोड़ा, पतला, पीले रंग का या बीज के आकार के साथ आता है। वे भी कई वार एंसे मल करते हैं जो पतले, अधिक चिपचिपे हो सकते हैं।

पहले सप्ताह के बाद, बच्चे का मल कम पतला वह हरे–भूरे रंग का हो सकता है। थोड़ा पतला होना इस आयु में सामान्य है तथा उसे दस्तरोग के रुप में नहीं मानना चाहिए जिसमें मल असामान्य रुप से पानी वाले व बार–बार आते हैं।

तीसरे सप्ताह के आसपास स्तनपान करने वाले बच्चों में नारंगी–पीले रंग के मल होते हैं जो काफी पतले होते हैं। फार्मूला आहार वाले बच्चों के मल इस आयु में पीले–भूरे होते हैं और कुछ ठोस होते हैं। बदबू सामान्यतः स्तनपान करने वाले बच्चे के अधिक होती है। जैसे–जैसे बच्चे बड़े होते हैं इनका मल अधिक ठोस होने लगता है। एंसा तब अधिक होता है जब बच्चे को ठोस आहार दिया जाता है।

दस्तरोग क्या है?

स्तनपान करने वाले बच्चे में दस्तरोग की संभावना कम होती है, क्योंकि माता के दूध में संक्रमण को रोकने की क्षमता होती है जिससे दस्तरोग होता है।

दस्तरोग सामान्यतः अन्य समस्याओं का संकेत होता है जैसे संक्रमण, एलर्जी, आहार का सहन न कर पाना आदि। इसमें असामान्य रुप से बार–बार व पतले शौच होते हैं। इसमें अधिकतर तेज बदबू आती है। यदि दस्तरोग अधिक समय तक रहता है या इसके साथ बीमारी के दूसरे लक्षण होते हैं बुखार, रोना, दर्द आदि तो चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।

क्या दस्तरोग नहीं है?

- बच्चों में कई बार एक या कई बार एंसे मल हो सकते हैं जो अपेक्षाकृत पतले हों तथा बदबूदार हों। ये आहार में परिवर्तन से हो सकते हैं और इसमें कोई चिन्ताजनक बात नहीं है।
- कई बच्चों में लगातार पतले शौच होते हैं व सामान्य की तरह ठोस नहीं हो पाते। ये एक या दो सप्ताह तक एंसे ही चलते हैं। जब तक बच्चा ठीक है, बीमार नहीं दिखई देता है, तो चिन्ता की कोई बात नहीं है।

कब्ज

- बच्चे को कब्ज तभी मानी जाएगी जब पेट की गतिशीलता कठोर है तथा पेट में दर्द या बेचैनी भी है, जैसे मल करते समय रोना। यह तरल पदार्थों की अपर्याप्तता से हो सकता है।

18.6 रेफर करने से पहले की जाने वाली गतिविधियॉ

आशा से पूछेंः

- वे कहॉ, किस अस्पताल में, रेफर करेंगे।
- रेफरल के लिए सामान्यतः कौनसा यातायात का साधन होता हे? अस्पताल पहुंचने में कितना समय लगता है?
- यातायात के दौरान कौन सी समस्याएं होतीं हैं?

उनके उत्तर सुनें।

चर्चा करें कि उन माताओं व बच्चों को आवश्यकता होने पर किन अस्पतालों में रेफर किया जा सकता है। उन्हें भविष्य में प्रयोग के लिए अस्पतालों के नाम लिखने को कहें।

उन्हें उस समय उपलब्ध सबसे तेज साधन के बारे में सलाह दी जानी चाहिए।

आशा को नवजात शिशु की बीमारी तथा माता की देखभाल के समय की सीख के संबंध में पूछें।

18.7 रेफरल कोष

आशा को बताएं कि सरकार ने उनके खाते में हर साल के लिए 1000 रुपये के रेफरल कोष का प्रावधान किया है। इस कोष से वे एक परिवार को रेफरल के लिए 200 रुपये दे सकती है। परिवार को रुपये देना उनके निर्णय के अधीन है। वे परिवारों को दिए गए रुपयों का हिसाब रजिस्टर में रखेगी। प्रत्येक माह वे रेफरल तथा रेफरल के लिए प्रयोग किए गए कोष का विवरण ए.एन.एम तथा ब्लाक मैनेजर को देंगी।

ध्यान रखें कि कई वार परिवार लड़की को अस्पताल ले जाने में लड़कों की अपेक्षा अधिक आनाकानी करते हैं।

18.8 माता/परिवार को रेफरल से पहले की तैयारी के बारे में सलाह

- माता व परिवार को रेफरल की आवश्यकता के बारे में बताएं, कहॉ जाना है।
- **रेफरल स्लिपः** रेफरल स्लिप भरें तथ उसे माता या परिवार को दें।
- प्रसवोत्तर सेवा के प्रपत्र को भी भरें।
- **क्या व्यवस्था करनी है व लेना हैः** आपको परिवार का पर्याप्त कपड़ों, आवश्यक दस्तावेजों, रुपयों आदि के बारे में मार्गदर्शन करना चाहिए।
- **यातायात के साधन की व्यवस्थाः** आपको परिवार को अस्पताल पहुंचने के लिए सबसे तेज साधन, सबसे छोटे रास्ते का चयन करने की सलाह देनी चाहिए। व्यवस्था में सहायता करें।
- **यातायात के दौरान देखभाल की सलाहः** परिवार को यातायात के दौरान बच्चे व माता की देखभाल की सलाह दें। खासकर बच्चे को गर्म रखने तथा स्तनपान जारी रखने की सलाह अवश्य दें।
- यदि सम्भव हो तो परिवार के साथ अस्पताल जाएं। इससे उनका विश्वास बढ़ेगा तथा रेफरल का बेहतर पालन होगा।
- उन्हें रेफरल की राशि के बारे में बताएं।

18.9 माता व बच्चे के घर लौटने पर फालोअप

आशा को माता व परिवार से फालोअप करना चाहिए, जिसमें वर्तमान स्थिति, बीमारी तथा अस्पताल के अनुभवों के बारे में जानने का प्रयास करना चाहिए। इससे परिवार के साथ संबंधों में सुधार होगा तथा भावी देखभाल व सहायता के लिए विश्वास बढ़ेगा।

18.10 अभ्यास

प्रशिक्षण के सत्र 3 में बताई गई केस स्टडी के लिए रेफरल स्लिप भरें।

18.11 रोलप्ले

रोलप्ले 1 – आशा एक एंसी माता के घर जाती है जिसका तीसरा बच्चा है, लडकी है, जिसका जन्म के समय वजन केवल 2000 ग्राम है। यह आशा का चौथा सम्पर्क है। वह देखती है कि बच्चा सुस्त है और हिलाने पर बहुत कमजोर आवाज में रोता है। वह माता से

बच्चे को चिकित्सक के पास ले जाने के लिए कहती है।

प्रशिक्षक द्वारा रोलप्ले के सभी पात्रों को दिए जाने वाले निर्देशः

इस रोलप्ले के प्रमुख पात्र हैंः बच्चे के साथ माता, सास, और आशा

आशा प्रवेश करती है और माता से बात करती है, पूछती है कि क्या वह बच्चे को जैसे बताया गया था वैसे स्तनपान करा रही है तथा क्या वह पर्याप्त आराम कर रही है, आदि। एंसा करते समय, वह बच्चे का वजन लेने की तैयारी करती है।

सास खाट पर बैठी है तथ माता व बच्ची को देख रही है।

सास : आशा को वजन लेने से रोकती है ।

आशा सोते हुए बच्चे को उठाने का प्रयास करती है तथा पाती है कि बच्चा सुस्त है। वह माता को सूचित करती है कि बच्चे की अवस्था एंसी है कि उसे स्वास्थ्य संस्था पर देखभाल की आवश्यकता है। उसी अनुसार सलाह देती है। बच्चे को अस्पताल ले जाने के लिए प्रेरित करती है तथा बच्चे के लिए रेफरल स्लिप भरती है।

लेकिन सास कहती है, '' लड़की केवल भार है। यदि वह लड़का होता तो इस तरह अस्पताल में उपचार लेने का कोई मतलब होता''। आशा माता को चेतावनी देती है कि बच्ची को लेजाने में थोड़ी सी भी देर की तो उसकी जान जा सकती है। सास कहती है, ''चिन्ता मत करो। मैं कुछ घरेलू उपचार दे दूंगी। यदि उससे ठीक नहीं होती है तो स्थानीय वैद्यजी को दिखा देंगे जो लड़कियों का इलाज कर देता है। यदि यह भी काम नहीं करता है, तो भगवान की इच्छा''।

टीकाकरण व परिवार नियोजन

समय : 30 मिनट

19.1 लक्ष्य

आशा को इस योग्य बनाना कि वह परिवार को उनके बच्चे के टीकाकरण तथा दम्पत्ति के परिवार नियोजन की आवश्यकता के बारे में परामर्श दे सके।

19.2 उद्देश्य

सत्र के अन्त तक आशाः

- बच्चे को दिए जाने वाले टीकों के बारे में, कैसे लगते है, तथा कब–कब लगते हैं यह बता सके।
- परिवार नियोजन साधनों के बारे में बता सके तथा यह बता सके कि कब कौन सा साधन उपयुक्त रहता है।

साधन	स्थान	सामग्री
चर्चा	कक्षा	• फ्लिपचार्ट • टीकाकरण की समय सारिणी व कार्ड • ब्लैक बोर्ड या सफेद कागज व मार्कर

आशा के साथ एन.आर.एच.एम के आशा मॉड्यूल से उनकी परिवार नियोजन की जानकारी के बारे में चर्चा करें। उस प्रशिक्षण में प्राप्त की गई जानकारी पर पुनः बल दें तथा आशा को अपना दायरा बढ़ाने तथा शिशुाओं की पहचान बढ़ाने हेतु प्रेरित करें।

आशा से पूछेंः

- बच्चों को कौन–कौन से टीके लगते हैं, और किस आयु में?
- उनके गांव या क्षेत्र में टीके कहॉ लगाए जाते हैं?
- वे माताओं तथा परिवारों को टीकाकरण के लिए कैसे तैयार करते हैं?
- वे उसमें और सुधार कैसे कर सकते हैं?

19.3 टीकाकरण की समय–सारिणी तथा स्थान

टीकाकरण कार्ड दिखाएं तथा समयसूची के बारे में चर्चा करें।

आशा से **फ्लिपचार्ट संख्या 21** देखने को कहें।

19.4 बच्चों के टीकाकरण में कैसे सुधार किया जाए तथा समय–सूची पूरी कैसे की जाए

नवजात शिशु में बी.सी.जी तथा पोलियो का टीका सुनिश्चित करना प्रसवोत्तर सेवा के पैकेज का एक हिस्सा है। आगे के टीकाकरण को पूरा करने के लिए, यह आवश्यक है कि आप परिवार के साथ संबंध स्थापित करें ताकि सभी टीके समय पर लगाना सुनिश्चित हो सके।

उन्हें माताओं व बच्चों को टीकाकरण के लिए गांव के टीकाकरण स्थल पर आकर्षित करने हेतु नए तरीके सोचने हेतु प्रेरित करें। कुछ तरीके है, एक सूची रखना तथा उन्हें टीकाकरण के दिन से 2–3 दिन पहले याद दिलाना, इसके लिए गांव के महत्वपूर्ण व्यक्तियों को शामिल करना (मुखिया, स्कूल के अध्यापक, पोस्टमैन आदि)

इस पर जोर दें कि:

- यह सुनिश्चित करें कि बच्चे को बी.सी.जी व ओ.पी.वी के टीके जन्म के बाद 2 माह में लग जाएं। यदि गावं में टीकाकरण का दिन उस दौरान नहीं पडता है तो माता तथा परिवार के सदस्यों को पास के उपकेन्द्र पर जाकर टीके लगवाने की सलाह दें।
- पूरी सुरक्षा के लिए टीके की सभी खुराके मिलनी आवश्यक हैं।
- डी.पी.टी व पोलियो की दो खुराकों में कम से कम 4 सप्ताह का अन्तर होना आवश्क है।
- टीकाकरण की स्थिति का ध्यान रखें तथा उन बच्चों व गर्भवती माताओं की सूची बना लें जिन्हें टीके लगने हैं।
- माता व परिवार के सदस्यों को आश्वस्त करें की टीके उन्हें बीमारी से बचाने के लिए हैं।
- सरकार द्वारा दिए जाने वाले टीके बहुत अच्छी गुणवत्ता वाले होते हैं।
- टीकाकरण के बाद कुछ बच्चों में बुखार हो सकता है जो पेरासिटामोंल से आसानी से ठीक हो जाता है।
- बच्चों के टीकाकरण के लिए समुदाय को प्रेरित करने में आपकी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है।
- आशा होने के नाते, आपके गांव तथा आसपास के इलाके के सभी बच्चे अपने पहले जन्मदिन से पहले पूर्ण टीकाकृत हो जाएं।

19.5 परिवार नियोजन/जन्म में अन्तर रखना

आशा से वे बातें याद करने को कहें जो उसने परिवार नियोजन के संबंध में एन.आर.एच.एम के मॉड्यूल में सीखीं हैं तथा वर्तमान में कर रही हैं।

आशा को अपने अनुभव बताने को कहें:

- परिवार के कौन कौन से विकल्प उपलब्ध हैं?

- उनके गांव में माताओं द्वारा ज्यादातर कौन सा साधन काम में लिया जाता है और क्यों?
- विभिन्न साधनों संबंधी मुख्य मुद्दे क्या हैं?
- वर्तमान में वे माताओं व दम्पत्तियों को परिवार नियोजन के साधनों का चयन करने में किस प्रकार मदद कर रहे हैं।
- उत्तर सुनें।
- उन्हें बताएं कि अब हम हाल ही में प्रसव कराने वाली माताओं के लिए आदर्श व उपलब्ध परिवार नियोजन के साधनों के बारे में सीखेंगे।

19.6 हाल ही में प्रसव कराने वाली माताओं को अन्तराल के विकल्पों का चयन करने में सहायता करना

आशा को **फिलिपचार्ट संख्या 22** देखने को कहें।

आशा को इनके बारे में जानकारी होनी चाहिएः

परामर्शः महिला तथा उसके पति को समझाएं कि जन्म के बाद, यदि वह संभोग करती है और केवल स्तनपान नहीं करा रही हे, तो प्रसव के 6 सप्ताह के बाद गर्भवती हो सकती है, यहां तक कि माहवारी प्रारम्भ होने से पहले ही गर्भवती हो सकती है। इसलिए उन्हें परिवार नियोजन साधन के बारे में पहले से ही सोचना जरुरी है।

छः सप्ताह तक सहवास से बचेंः दम्पत्ति को प्रसव के बाद पहले 6 सप्ताह तक सहवास से बचने की सलाह देनी चाहिए। यदि पेरीनियल के घाव तब तक नहीं भरे हैं तो और अवधि तक की सलाह देनी चाहिए।

स्तनपान कराने वाली महिला के लिए उपलब्ध विकल्पों के बारे में सूचित करें

लेक्टेटिंग एम्नोरिया विधि : जब तक बच्चे को दिन रात केवल स्तनपान कराया जाता है। यह 100 प्रतिशत सुरक्षित नहीं है। अधिकतम फायदा 6 माह तक हो सकता है।

कॉन्डोमः निरोध : जब भी आवश्यकता हो, इसका उपयोग किया जा सकता है। यह सुरक्षित है यदि प्रत्येक सहवास के दौरान प्रयोग किया जाए।

कापर–टीः सामान्यतः प्रसव के 4–6 सप्ताह बाद काम में ली जाती हे तथा 10 साल तक सुरक्षा करती है।

महिला नसबंदी : समान्यतः 6 सप्ताह बाद। यदि चिकित्सक सलाह दे तो जल्दी से जल्दी 7 दिन में।

पुरुष नसबंदीः कभी भी।

गर्भनिरोधक गोलियॉंः माला आदिः यह उन महिलाओं द्वारा प्रयोग नही की जाती जो केवल स्तनपान करा रहीं हैं। 6 माह बाद ए.एन.एम या चिकित्सक की सलाह से ली जाती है।

19.7 स्तनपान न कराने वाली महिला के लिए विकल्प

यदि कोई महिला किसी कारण से स्तनपान नहीं करा रही है, तो वह उपलब्ध अंतराल विधियों में से किसी का भी प्रयोग प्रसव के 6 माह बाद ए.एन.एम या चिकित्सक की सलाह से कर सकती है।

आशा को प्रश्न पूछने तथा अपनी शंकाओं का स्पष्टीकरण लेने हेतु प्रेरित करें।

इस बात पर जोर दें कि आशा माता व परिवार के सदस्यों को समझाएं व राजी करे कि बच्चों की बीच में उचित अंतराल होना चाहिए तथा सही साधन सही समय पर सुझा सके। दो बच्चों में अन्तर होने से माता व परिवार को बच्चे की बेहतर देखभाल करने में सहायता मिलती है।

संक्षेप करें तथा जोर दें कि:

- बार–बार गर्भवती होना माता तथा बच्चे दोनों के लिए हानिकारक है।
- 3 या इससे अधिक वर्ष के अन्तर से होने वाले बच्चों को बेहतर देखभाल मिलती है।
- गर्भपात परिवार को सीमित रखने का उपयुक्त साधन नहीं है और यह नुकसानदेय है।
- कुछ परिवार नियोजन के साधन स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए उपयुक्त नहीं हैं।
- महिला को अंतराल विधियों का निर्णय लेने में सहायता करें। उनपर कोई साधन थोपें नहीं।
- बच्चों में अन्तर रखने के लिए प्रसवपूर्व संपर्क तथा जन्म की तैयारी के बारे में सम्पर्क के समय से ही परामर्श देना प्रारम्भ कर दें।
- परामर्श सत्र में हमेंशा महिला व उसके पति को शामिल करें।
- सुरक्षित सहवास के साथ–साथ कॉन्डोम के प्रयोग के बारे में परामर्श दें जो गर्भधारण तथा यौन रोगों या एच.आई.वी से भी सुरक्षा करता हे।
- मार्गदर्शन तथा उचित साधन अपनाने के लिए महिला को ए.एन.एम या चिकित्सक से मिलवाने की व्यवस्था करें ।

प्रशिक्षण का समापन

यह सत्र आशा के साथ चर्चा के लिए एक खुला मंच होना चाहिए। उन्हें प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करें। उन सन्देहों को दूर करें जो प्रशिक्षण के दौरान स्पष्ट न हो पाए हों। इन्हें नवजताज शिशुओं के जीवन की रक्षा करने में उनकी भूमिका के बारे में याद दिलाएं। उन्हें उनको दिए जाने वाले किट के बारे में बताएं।

यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक आशा को एक किट प्राप्त हो जाए जिसमें वजन लेने की मशीन, थर्मामीटर, साबुन तथा साबुनदानी आवश्यक है।

यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक आशा को प्रशिक्षण में उपस्थित होने का प्रमाणपत्र प्राप्त हो।

यह अच्छा होगा यदि प्रत्येक आशा के पास एक परिचय–पत्र हो। यदि नही है, तो पहले ही अधिकारियों से इसकी व्यवस्था करने का प्रयास करें।

सत्र का अंत आशा के कुछ शब्दों तथा उनके द्वारा गाए गए किसी गीत से करें।