NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन (पी.एल.ए.)

आशा फैसिलिटेटर व आशा के लिए मॉड्यूल

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन (पी.एल.ए.)

आशा फैसिलिटेटर व आशा के लिए मॉड्यूल

आभार

यह मॉड्यूल आशा व आशा फैसिलिटेटर के द्वारा पी.एल.ए. प्रक्रिया को संचालित करने के लिए तैयार किया गया है।

पी.एल.ए. प्रक्रिया द्वारा झारखण्ड, उड़ीसा व मध्यप्रदेश में क्रियान्वित से यह प्रमाणित हुआ है कि इससे नवजात मृत्यु दर में कमी आती है। यह मॉड्यूल एकजुट संस्था के सहयोग से तैयार किया गया है। मॉड्यूल में शामिल गतिविधियां, पद्धतियां व चित्र एकजुट संस्था के पूर्व अनुभव व आशा प्रशिक्षण मॉड्यूल से लिए गए है।

हम एकजुट के सभी साथियों को धन्यवाद करते हैं जिन्होंने इस मॉड्यूल के निर्माण में अपना सहयोग दिया साथ–साथ ज़मीनी स्तर पर कार्यरत एकजुट के सभी साथी जिन्होंने समुदाय में बैठकों को रूचिकर व उपयोगी बनाने के लिए मॉड्यूल में अपने सुझाव व सहयोग प्रदान किए उनको भी बहुत–बहुत धन्यवाद करते हैं।

अनुक्रमाणिका

1. परिचय 1

मॉड्यूल का उद्देश्य 1

2. सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन (पी.एल.ए) 3.12

2.1. सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन के चरण 3

2.2. मॉड्यूल का विषय 4–9

2.3. पी.एल.ए. बैठक का आयोजन 9–10

2.4. सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन की बैठकों में किसको भाग लेना चाहिए? 11

2.5. पी.एल.ए. बैठक चक्र शुरू करने से पहले सामान्य दिशानिर्देश 11–12

2.6. प्रत्येक बैठक की शुरुआत एवं अंत में अपनाये जाने वाले दिशानिर्देश 12

3. मातृ एवं नवजात शिशु स्वास्थ्य पर बैठकें 13–107

बैठक संख्या 1: सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन एक पहल–परिचय 13–17

बैठक संख्या 2: समाज में व्याप्त समाजिक असमानता को समझना 18–21

बैठक संख्या 3: समुदाय में सामान्य रूप से पायी जाने वाली स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं की पहचान 22–23

बैठक संख्या 4: समुदाय के सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं का प्राथमिकीकरण 24–26

बैठक संख्या 5: प्राथमिकता के आधार पर चुनी गई समस्याओं के कारणों को समझना एवं समाधान पर चर्चा 27–29

बैठक संख्या 6: विभिन्न रणनीतियों पर चर्चा कर उचित रणनीति चुनना 30–32

बैठक संख्या 7: चयनित रणनीतियों के क्रियान्वयन के लिए जिम्मेंदारियों का बंटवारा 33–36

बैठक संख्या 8: सामुदायिक बैठक–1 37–38

बैठकः संख्या 9: महिलाओं के पोषण की स्थिति में सुधार लाना 39–41

बैठक संख्या 10: गर्भावस्था और प्रसव के समय होने वाली जटिलताएं 42–44

बैठक संख्या 11: सुरक्षित जन्म की योजना 45–48

बैठक संख्या 12: नवजात सम्बन्धित जटिलताएं व आवश्यक देख–भाल 49–51

बैठक संख्या 13: प्रसव पश्चात् माताओं एवं नवजात शिशुओं की देख–भाल का महत्व 52–54

बैठक संख्या 14: छः माह तक बच्चे को केवल स्तनपान 55–56

बैठक संख्या 15: अधिक जोखिम वाले बच्चों की देख–भाल/प्रबन्धन 57–59

बैठक संख्या 16: नवजात शिशुओं में होने वाले संक्रमण की पहचान एवं वर्गीकरण 60–63

बैठक संख्या 17: अल्पपोषण का वंशानुगत चक्र पर समझ 64–68

बैठक संख्या 18: सही समय पर पूरक आहार शुरू करने का महत्व 69–72

बैठक संख्या 19: डायरिया या दस्त का प्रबन्धन 73–75
बैठक संख्या 20: कृमि की समस्या/संक्रमण का प्रबन्धन 76–79
बैठक संख्या 21: बच्चों में श्वसन तन्त्र का संक्रमण (निमोनिया) और प्रबन्धन 80–81
बैठक संख्या 22: जल्दी या किशोरावस्था में गर्भधारण को रोकना 82–83
बैठक संख्या 23: सुरक्षित गर्भपात के सुविधाओं की प्राप्ति 84–85
बैठक संख्या 24: प्रजनन मार्ग और यौन संक्रमण तथा HIV/AIDS की रोकथाम और प्रबन्धन 86–89
बैठक संख्या 25: क्षयरोग (टी.बी.) की रोकथाम और प्रबन्धन 90–93
बैठक संख्या 26: मलेरिया की रोकथाम और प्रबन्धन 94–96
बैठक संख्या 27: महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा के मुद्दे पर चर्चा 97–100
बैठक संख्या 28: संकुल (क्लस्टर) आधारित सामुदायिक बैठक की योजना बनाना 101–104
बैठक संख्या 29: संकुल (क्लस्टर) आधारित सामुदायिक बैठक 105
बैठक संख्या 30: समूह सदस्यों द्वारा पी.एल.ए. गतिविधियों का मूल्यांकन 106–107

1 परिचय

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन प्रक्रिया समुदाय को एकजुट होकर समुदाय में व्याप्त सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान करने उन्हें समझने व उन पर कार्य करने के लिए उनकी मदद करती है। इस प्रक्रिया में कई बैठकों के माध्यम से समूह को उनके स्थानीय स्वास्थ्य मुद्दों पर चर्चा करने, सीखने व सहभागी रुप से निर्णय लेने की प्रेरणा मिलती है जिस पर वह एक साथ मिलकर काम करते हैं।

मॉड्यूल का उद्देश्य

यह मॉड्यूल आपको गाँव में व्यवस्थित रुप से बैठकें करने में सहयोग करेगा जिससे समुदाय स्तर पर स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार लाया जा सकेगा। यह मॉड्यूल स्वास्थ्य के मुद्दों को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है जिसमें पिछले प्रशिक्षणों :– प्रारम्भिक प्रशिक्षण, आशा मॉड्यूल 6 एवं 7 के प्रशिक्षण, वंचित समुदाय तक पहुंच, महिलाओं के प्रति हिंसा पर काम करने के लिए आशा को प्रेरित करने पर आधारित पुस्तिका के अनुभवों का भी समायोजन किया गया है। आप इस मॉड्यूल के सहयोग से अपने क्षेत्र में समुदाय के सभी महिला व पुरूष, किशोरी बालिकाएं व किशोर, गर्भवती व धात्रृ माताएं व अन्य स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, पंचायत व वी.एच.एस.एन.सी. के प्रतिनिधियों के साथ बैठकों का आयोजन करेगें। यह मॉड्यूल इस प्रकार बनाया गया है जो आपको समुदाय में व्याप्त असमानता के प्रति संवेदनशील और सम्मानजनक नजरिये के साथ काम करने में मदद करेगा।

मॉड्यूल आपको किस प्रकार मदद करेगा :

- यह मॉड्यूल बैठक की तैयारी करने में मदद करेगा।
- मॉड्यूल में दी गई गतिविधियों के अनुसार पी.एल.ए. बैठकों का आयोजन करने में मदद मिलेगी।
- बैठक की प्रक्रियाओं को सहभागी तरीके से करने में मदद करेगी।
- बैठकों के मुख्य विषयों पर चर्चा व आगामी बैठक की तैयारी करने में मदद मिलेगी।

मॉड्यूल के उपयोग के लिए पांच दिवसीय प्रशिक्षण तीन चरणों में दिए जाएंगें। प्रशिक्षण के दौरान प्रत्येक बैठक आयोजन की पद्धति को विस्तार से बताया जाएगा। पहले दो चरणों में 18 बैठकों को शामिल किया गया है अर्थात पहले दो चरणों में 9–9 बैठकों पर तथा तीसरे चरण में 12 बैठकों की पद्धतियों को शामिल किया गया है।

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन का उपयोग कर आप निम्न बातों को सीखेंगे :–

- समुदाय में उपयोगी व स्थानीय स्तर की समस्याओं पर चर्चा करने में मदद कर पाएगें।
- पी.एल.ए. बैठक चक्र के दौरान पहचानी गई समस्या के छिपे हुए कारणों को समझने में मदद कर पाएगें।
- स्थानीय संसाधनों का उपयोग कर रणनीतियों का नियोजन व क्रियान्वयन करने में मदद कर पाएगें।
- समुदाय को स्वयं के कार्यों का मूल्यांकन करने में मदद कर पाएगें।

नोटः आपकी जानकारी के लिए

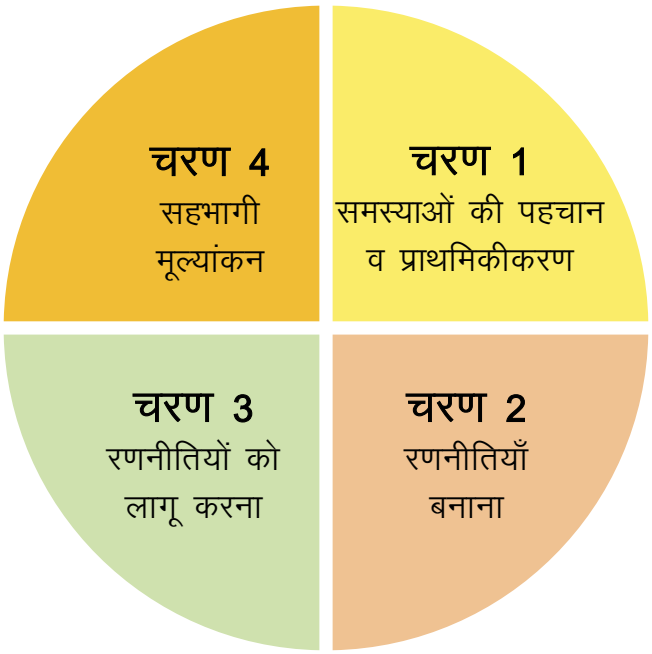
भूरे रंग के खाने में महत्वपूर्ण संदेश दिये गये है।

हल्के हरे रंग के खाने में प्रत्येक बैठक के सामान्य निर्देश व नियमित गतिविधियां दी गई है।

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन (पी. एल. ए.)

2

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन प्रक्रिया के द्वारा समुदाय अपनी समस्या निवारण की क्षमताओं को बेहतर बना पाते हैं। प्रमाण बताते हैं कि इस प्रकार के समुदाय उत्प्रेरण के तरीके स्थाई होते हैं, यह तरीके उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं को प्राप्त करने में सहयोग करते हैं। यह महिला सशक्तिकरण के मुद्दे पर भी काम करता है जो स्वास्थ्य व पोषण के निर्धारक है।



2.1 सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन (पी. एल. ए.) के चरण

जैसा दर्शाया गया है कि पी.एल.ए. प्रक्रिया के चार चरण होते हैं। प्रत्येक चरण में उससे संबधित बैठकें शामिल हैं।

पहले चरण में चित्र कार्ड की मदद से समस्याओं का प्राथमिकीकरण समुदाय के साथ बैठक करके करेंगे व दूसरे चरण में सम्भावित समाधानो पर चर्चा करेंगे और समस्याओं को दूर करने की रणनीति तैयार करेंगे। दूसरे चरण के अंत में समूह बड़े स्तर पर समुदाय में गाँव स्तरीय बैठक का आयोजन कर पहचानी गई समस्याओं और रणनीतियों को साझा करेंगे।

पहले दो चरणों के समाप्त होने के बाद तय की गई रणनीतियों का क्रियान्वयन तीसरे चरण में करेंगे। चौथे चरण में प्रतिभागी किए गये सभी प्रयासों का मूल्यांकन करेंगे कि क्या वह कर पायें और क्या वह और बेहतर तरीके से कर सकते थे।

2.2 मॉड्यूल का विषय

बैठक संख्या	शीर्षक	उद्देश्य	पद्धति	बैठक की सामग्री/साधन	मुख्य विषय
1.	सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन एक पहल – परिचय	• पी. एल. ए. बैठकों के लिए एक सहजकर्ता के रुप में स्वयं (आशा फैसिलिटेटर/आशा) का परिचय। • समूह के सभी सदस्य को पी.एल.ए. प्रक्रिया से परिचित कराना। • समूह में कार्य करने के लाभों को समझना।	खेल (घोड़े का खेल, लकड़ी का खेल)	लकड़ी का गट्ठर, पेन, रजिस्टर, इत्यादि।	• पी. एल. ए. के बारे में समझ। • सरकार और समुदाय को साथ काम करने की जरुरत पर समझ। • समूह में एक साथ काम करने के लाभ को समझना। • सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन चक्र के चार चरणो पर समझ।
2.	समाज में व्याप्त समाजिक असमानता को समझना	• बैठक में समाज के सभी वर्ग के लोगों को शामिल करने की जरूरत को समझना। • बैठकों के आयोजन का तरीका	"कदम का खेल"	खेल के अनुसार पात्रों का वर्णन, सवालों की सूची, पेन, रजिस्टर।	• समुदाय में असमानता के मुद्दे को समझना व पी.एल.ए बैठकों में सभी वर्गों के सदस्यों को शामिल करना। • समुदाय को संवेदनशील बनाना क्योंकि कुछ लोगों तक सुविधाओं की पहुंच नहीं होती है और क्यों वह स्वास्थ्य की बड़ी समस्याओं से जूझते रहते हैं। • यह समझना कि वंचित परिवारों को क्यों स्वास्थ्य की सेवाओं और सुविधाओ की जानकारी देने की आवश्यकता है। • स्वास्थ्य के संकेतकों को बेहतर बनाने के लिये किस प्रकार वंचित समुदाय तक पहुंचा जा सकता है।
3.	समुदाय में सामान्य रूप से पायी जाने वाली स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं की पहचान	• समुदाय में सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान करना।	चित्र कार्ड का प्रयोग करते हुए चर्चा	समस्या चित्र कार्ड, पेन, और रजिस्टर।	• चित्र कार्ड का उपयोग कर स्वास्थ्य की सामान्य समस्याओं को पहचानना। • यह महसूस करना कि स्वास्थ्य की यह समस्याएं समुदाय में कितनी सामान्य हैं। • समुदाय के अनुसार समस्याओं के कारण क्या हैं इसका आकलन करना। • समस्या को दूर करने के लिये वर्तमान में घरों में क्या प्रयास किये जाते हैं, इसकी समीक्षा करना।
4.	समुदाय में सामान्य स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का प्राथमिकीकरण	• समुदाय की सामान्य स्वास्थ्य समस्याएं • संबंधित समस्याओं को याद करने के लिए प्रतिभागियों को मदद करना। • समुदाय की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का प्राथमिकीकरण करना। • प्राथमिक समस्याओं के बारे में स्थानीय मान्यताओं व व्यवहार को समझना।	"चुनाव का खेल"	समस्या चित्र कार्ड, छोटे–छोटे पत्थर, चार्ट पेपर, पेन, और रजिस्टर।	• चुनाव के खेल के द्वारा समुदाय में व्याप्त मातृत्व नवजात व शिशु स्वास्थ्य की समस्याओं को चुनना। • समस्याओं के लक्षणों को समझना। • इन समस्याओं की रोकथाम के लिए आमतौर पर क्या किया जाता है और समुदाय ने पहले इस तरह की समस्या का प्रबन्धन कैसे किया है।

बैठक संख्या	शीर्षक	उद्देश्य	पद्धति	बैठक की सामग्री/साधन	मुख्य विषय
5.	प्राथमिकता के आधार पर चुनी गई समस्याओं के कारणों को समझना एवं समाधान पर चर्चा	• समस्याओं के आधारभुत कारणों को खोजना। • समस्या को दूर करने के लिए समाधानों तक पहुंच बनाना।	चित्र कार्ड़ का प्रयोग करते हुए कहानी सुनाना	आशा फैसिलिटेटर/आशा द्वारा तैयार कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, चार्ट पेपर, पेन और रजिस्टर।	• समुदाय द्वारा समस्याओं के विभिन्न त्वरित और छुपे हुये कारणों को समझना। • समुदाय द्वारा काम करने योग्य स्थानीय समाधानों की खोज करना सीखना।
6.	विभिन्न रणनीतियों पर चर्चा कर उचित रणनीति चुनना	• पिछली बैठक में चर्चा किये गए समाधानों को लागू करने के लिए रणनीतियां बनाना।	पुल का खेल	समाधानों की सूची, 2 ईंटें, दो लकड़ियां, कुछ लकड़ी/कागज़ के तख्तें, पेन और रजिस्टर।	• समुदाय द्वारा स्थानीय संसाधनो का उचित उपयोग कर बाधाओं को दूर करने लिए लागू करने योग्य रणनीतियाँ बनाना।
7.	चयनित रणनीतियों के क्रियान्वयन के लिए जिम्मेंदारियों का बटवारा	• रणनीतियों के क्रियान्वयन के लिए जिम्मेंदारियों का बटवारा करना। • सामुदायिक बैठक की योजना बनाना	प्रभावी चर्चा	बनाई गई रणनीति की सूची, रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, पेन और रजिस्टर।	• नियोजित रणनीतियो के क्रियान्वयन के लिये समुदाय द्वारा जिम्मेंदारियों का बटवारा करना। • सामुहिक रुप से रणनीति के क्रियान्वयन की प्रगति की निगरानी। • पिछली सभी बैठकों की सीख को बड़े स्तर पर समुदाय के साथ साझा करने की योजना बनाना।
8.	सामुदायिक बैठक–1	• तय रणनीतियों पर समुदाय से सहयोग प्राप्त करना।	नुक्कड़ नाटक, कहानी सुनाना, चित्र कार्ड द्वारा चर्चा, गीत, नृत्य आदि	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, पिछली बैठक की सामग्रियां व सजावट की सामग्रियां, पेन, रजिस्टर।	• पिछली सभी बैठकों की सीख को बड़े स्तर पर समुदाय के साथ साझा करना। • तय रणनीतियों पर समुदाय से सहयोग प्राप्त करना।
9.	महिलाओं के पोषण की स्थिति में सुधार लाना	• महिलाओं में निम्न पोषण स्तर के अर्न्तनिहित कारणों को समझना। • महिलाओं में निम्न पोषण स्तर में सुधार के लिए संभावित रणनीतियाँ की पहचान करना।	कहानी सुनाना तथा ''चेन गेम''	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, कहानी, रंग–बिरंगे रिबन, महिला का पुतला (डमी) पेन और रजिस्टर।	• महिलाओं में एनीमिया और अन्य पोषण की कमी के कारणों को समझना। • एनीमिया और पोषण में खासकर किशोरी बालिकाओं एवं गर्भवती माताओं में एनीमिया में सुधार की रणनीतियों को पहचानना।
10.	गर्भावस्था और प्रसव के समय होने वाली जटिलताएं	• गर्भावस्था व प्रसव के दौरान होने वाली आपातकालीन व गैर–आपातकालीन समस्या की पहचान करना। • यह चर्चा करना कि आपातकालीन व गैर–आपातकालीन समस्याओं के लिए उचित रेफरल क्या हो सकते है।	''पैरों से चुनाव'' का खेल	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, चित्र कार्ड (आशा मॉड्यूल 6 एवं 7) व खेल की सामग्री, पेन और रजिस्टर	• गर्भावस्था व प्रसव के दौरान होने वाली समस्या व खतरों को समझना। • आपातकालीन व गैर आपातकालीन स्थिति में किस स्वास्थ्य सेवा को प्राप्त किया जा सकता है इसको समझना।

बैठक संख्या	शीर्षक	उद्देश्य	पद्धति	बैठक की सामग्री / साधन	मुख्य विषय
11.	सुरक्षित जन्म की योजना	• प्रसव की तैयारी पर चर्चा करना। • समूह को गर्भावस्था के दौरान, प्रसव और प्रसव पश्चात, आने वाली आपातकालीन समस्याओं पर समझ विकसित करना।	"क्रम का खेल"	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, मातृ शिशु सुरक्षा कार्ड, मच्छरदानी, सब्जियों की टोकरी, प्रसव किट, टी.टी. की सुई, निश्चय किट, आयरन की गोली, कृमि की गोली, पेन और रजिस्टर	• प्रसव की तैयारी के महत्व व जरुरत को समझना। • प्रसव की तैयारी के लिये क्या करने की आवश्यकता है? इसको समझना। • जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम व जननी सुरक्षा योजना जैसे अधिकारों के बारे में जानना।
12.	नवजात सम्बन्धित जटिलताएं व आवश्यक देखभाल	• नवजात शिशु संबंधित जटिलताओं और देखभाल को समझाने में प्रतिभागियों की मदद करना।	प्रदर्शन	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, चित्र कार्ड, साबुन तथा हाथ धोने के लिए आवश्यक सामग्री, बच्चे की डमी, लपेटने व पोछनें के लिए साफ सुती कपड़ा और पेन एवं रजिस्टर	• समुदाय द्वारा नवजात की देखभाल के बारे में सीखना जैसे हाथ धोना, नवजात की सांसो की जॉच, पांच आवश्यक स्वच्छता, त्वचा से त्वचा के संपर्क (थर्मल केयर) द्वारा देखभाल, 6 माह तक सिर्फ स्तनपान।
13.	प्रसव पश्चात माताओं और नवजात शिशु की देख–भाल का महत्व	• प्रसव के बाद देख–भाल के तरीकों और उसके महत्व पर चर्चा करना। • प्रसव के बाद माताओं की देख–भाल उपलब्ध कराने में आशा के रूप में अपनी भूमिका का वर्णन करना।	केस स्टडी के माध्यम से आपसी चर्चा	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, केस स्टडी, पेन और रजिस्टर	• प्रसव के बाद नवजात और माता की देखभाल के महत्व को जानना। • समुदाय के सदस्यों द्वारा प्रसव के बाद माता और नवजात में खतरे के निशान को पहचानना व उचित स्थान पर रेफर करना • आशा की भूमिका को समझना।
14.	छः माह तक बच्चे को केवल स्तनपान	• शीघ्र स्तनपान के महत्व को समझना। • स्तनपान के समय बच्चे की स्थिति और माँ के साथ उसका संपर्क कैसा होना चाहिए इसे समझने में सदस्यों की मदद करना।	प्रदर्शन	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, चित्र कार्ड (स्तनपान), बच्चे का एक पुतला (डमी), चार्ट पेपर, पेन और रजिस्टर	• स्तनपान कराते समय बच्चे की सही स्थिति व जुड़ाव को समझना। • 6 माह तक सिर्फ स्तनपान के महत्व को समझना। • बच्चे के द्वारा सही स्तनपान करने की स्थिति व स्तनपान कराने में आने वाली दिक्कतों को समझना।
15.	अधिक जोखिम वाले बच्चों की देख–भाल / प्रबन्धन	• बच्चों को ठंड लगने के कारण, रोकथाम एवं इलाज की व्यवस्था पर समझ बनाना। • जुड़वा बच्चे या कम वज़न वाले शिशुओं की देख–भाल के तरीकों पर चर्चा करना।	रोल प्ले व प्रदर्शन	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, रोल प्ले के लिए स्क्रिप्ट, लपेटने व पोछनें के लिए साफ सुती कपड़ा, चार्ट पेपर, पेन और रजिस्टर	• जन्म के दौरान कम वजन के बच्चे की देखभाल पर समझ बनाना। • कम वजन के बच्चे के होने के कारण, रोकथाम व प्रबंधन को सीखना।

बैठक संख्या	शीर्षक	उद्देश्य	पद्धति	बैठक की सामग्री/साधन	मुख्य विषय
16.	नवजात शिशुओं में होने वाले संक्रमण की पहचान एवं वर्गीकरण	• नवजात शिशुओं में होने वाले गम्भीर एवं स्थानीय संक्रमण को चित्र कार्ड की मदद से पहचान करना। • संक्रमण के लक्षणों की पहचान एवं उसका वर्गीकरण करना।	चित्र कार्ड के माध्यम से चर्चा व मौखिक अभ्यास	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, चित्र कार्ड (गंभीर व स्थानीय संक्रमण), खेल के लिए प्रश्नों की सूची, पेन और रजिस्टर	• नवजात में स्थानीय व गंभीर जीवाणु से होने वाले संक्रमण के चिन्ह व लक्षणों को समझना। • रेफरल हेतु सही सुविधाओं एवं जगह की समझ बनाना।
17.	अल्पपोषण के वंशानुगत चक्र को समझना।	• माता व बच्चों में अल्पपोषण पर समझ बनाना।	चार्ट के मदद से प्रस्तुतिकरण व चर्चा	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, कुपोषण चक्र का फ्लैक्स, प्रश्नों की सूची, पेन और रजिस्टर	• अल्पपोषण के विभिन्न कारणों को समझना। • गाँव में अल्पपोषण की समस्या को समझना। • अल्पपोषण के वंशानुगत चक्र व उसे तोड़ने की प्रक्रिया को समझना। • जीवन के प्रथम 1000 दिन के महत्व को समझना। • माताओं और दो वर्ष के बच्चों के पोषण व स्वास्थ्य से जुड़े स्थानीय व्यवहारों व मान्यताओं को समझना। • अल्पपोषित बच्चे की वृद्धि निगरानी, रेफरल व फॉलोअप को समझना।
18.	सही समय पर पूरक आहार शुरू करने का महत्व	• समय पर ऊपरी आहार की शुरूआत के महत्व पर महोत्सव के माध्यम से समझ बनाना। • स्थानीय व्यंजनों का प्रदर्शन करना।	चार्ट के मदद से प्रस्तुतिकरण व चर्चा तथा स्थानीय व्यंजनों का प्रदर्शन	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, 6 माह के बच्चों की सूची, हरी व अन्य सब्जियां, फलियां, मिश्रित सत्तू व कटोरा, पेन और रजिस्टर	• समय पर उपरी आहार की शुरूआत के महत्व के बारे में सीखना। • स्थानीय व्यंजनों को पौष्टिक बनाना।
19.	डायरिया या दस्त का प्रबन्धन	• बच्चों में होने वाले दस्त के कारणों की पहचान करना। • दस्त की रोकथाम के उपायों के बारे में चर्चा करना। • बच्चों के टीकाकरण के महत्व पर चर्चा करना।	कहानी सुनाना और प्रदर्शन	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, नमक, चीनी, ग्लास, चम्मच और ORS का पैकेट (एक अच्छा, एक खराब), पेन और नोटबुक	• बीमारी में भी भोजन/स्तनपान जारी रखने के महत्व को समझना • स्वच्छ पीने के पानी व उबालकर ठंढा किए हुए पानी पिलाने का महत्व • आशा या आंगनबाड़ी केन्द्र पर उपलब्ध ORS और यदि ORS उपलब्ध नही है तो घर में बनाकर बच्चे को घोल देते रहना • खाना बनाने और शिशु को खिलाने से पहले साबुन से हाथ धोना • बच्चे को शौच कराने के बाद हाथ धोना • खाना बनाने की जगह को साफ रखना • तालिका के अनुसार बच्चे का समय पर सम्पूर्ण टीकाकरण कराना
20.	कृमि की समस्या/संक्रमण का प्रबन्धन	• बच्चों में होने वाले कृमि के कारणों की पहचान करना और बच्चों की वृद्धि में उसके असर को समझना। • कृमि की रोकथाम के उपायों के बारे में चर्चा करना। • कृमि के प्रकार व उसके फैलाव चक्र के बारे में चर्चा करना।	कहानी सुनाना व प्रदर्शन	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, कृमि संक्रमण चार्ट, कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, पेन और नोटबुक	• कृमि से बच्चा कुपोषित हो सकता है और कृमि फैलने के चक्र को तोड़ा जा सकता है • बीमारी के कारण बनने वाले कई प्रकार के कृमि के बारे में सीखना • मल का निस्तारण सही तरीके से करना और शौचालय का इस्तेमाल करना

बैठक संख्या	शीर्षक	उद्देश्य	पद्धति	बैठक की सामग्री / साधन	मुख्य विषय
21.	बच्चों में श्वसन तन्त्र का संक्रमण (निमोनिया) और प्रबन्धन	• बच्चों में होने वाले श्वसन तन्त्र के संक्रमण के कारणों की पहचान करना और उसके असर को समझना। • श्वसन तन्त्र के संक्रमण की रोकथाम व उपायों के बारे में चर्चा करना।	कहानी सुनाना और प्रदर्शन	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, पेन और नोटबुक	• बच्चों की देखभाल के बारे में सीखना जिसमें हाथ धोना और बच्चे की सांस लेने की जांच करना शामिल है • सांस की गिनती के महत्व के बारे में सीखना • खतरे के संकेतों की पहचान और समय पर रेफरल के बारे में सीखना
22.	जल्दी या किशोरावस्था में गर्भधारण को रोकना	• किशोरावस्था में शादी न करने और पहला गर्भधारण से बचने के महत्व पर समझ बनाना।	कहानी सुनाना व रोल–प्ले	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, उपलब्ध गर्भनिरोधक का साधन, पेन और नोटबुक	• किशोरावस्था में शादी व गर्भधारण के खतरों को समझना • गर्भनिरोधक साधनों की उपलब्धता के बारे में जानना • कम उम्र में शादी को रोकने के लिये युवाओं को जोड़ने के महत्व को समझना • सामाजिक दबाव को कम करने के लिये अन्य हितभागियों को जोड़ना
23.	सुरक्षित गर्भपात की सुविधाओं की प्राप्ति	• सुरक्षित गर्भपात के बारे में चर्चा करना। • सुरक्षित गर्भपात के लिए उपलब्ध सुविधाओं व उन तक पंहुच के बारे में समझ बनाना।	चित्र कार्ड के मध्यम से कहानी सुनाना व रोल–प्ले	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, पेन और नोटबुक	• असुरक्षित गर्भपात से होने वाली जटिलताओं को समझना • 20 सप्ताह तक गर्भपात कानूनन मान्य है और इसके लिए किसी की अनुमति लेना आवश्यक नहीं है। • यह सुविधा मुफ्त में सरकारी अस्पतालों में उपलब्ध है
24.	प्रजनन मार्ग और यौन संक्रमण तथा HIV/AIDS की रोकथाम और प्रबन्धन	• प्रजनन व यौन संक्रमण पर चर्चा करना • HIV/AIDS के प्रति संवेदित करना।	खेल व कहानी सुनाना और फ्लिप चार्ट का प्रयोग	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, फ्लिप चार्ट, पेन, नोटबुक और 'हाँ' 'नहीं' लिखा हुआ कार्ड	• प्रजनन व यौन संक्रमण तथा यौन रोग व HIV/AIDS की रोकथाम व प्रबन्धन के बारे में समझना • HIV/AIDS कैसे फैलता है और इसकी रोकथाम कैसे कर सकते हैं के बारे में समझना • उपर्युक्त स्थितियों में क्या सुविधाएं उपलब्ध है उन्हें जानना
25.	क्षयरोग (टी.बी.) की रोकथाम और प्रबन्धन	• टी.बी. की रोकथाम और प्रबन्धन पर चर्चा करना।	कहानी सुनाना	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, पेन और नोटबुक	• टी.बी. कैसे फैलती है और उसे कैसे रोका जा सकता है इसके बारे में सीखना • बीमारी की पहचान और पूरी दवा लेने के महत्व को समझना • मल्टी ड्रग रजिस्टेंस टी.बी. के बारे में जानना
26.	मलेरिया की रोकथाम और प्रबन्धन	• बच्चों में मलेरिया होने के मूल कारणों और इसके रोकथाम को समझना। • मच्छरों के प्रजनन स्थानों की पहचान करने में सदस्यों की मदद करना।	कहानी सुनाना, गाँव का भ्रमण एवं आपसी चर्चा	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, ग्लास, पेन और नोटबुक	• मलेरिया के कारण और रोकथाम को समझना • इसके लिये व्यक्तिगत और सामाजिक उत्तरदायित्व को समझना
27.	महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा के मुद्दे पर चर्चा	• स्त्री और पुरूष के बीच होने वाले लैंगिक और सामाजिक विभेद के अवधारणा को समझना। • महिलाओं के जीवन चक्र के विभिन्न चरणों में होने वाले हिंसा से एहसास कराने में प्रतिभागियों को मदद करना।	रोल प्ले और स्त्री और पुरूष के बीच होने वाले लैंगिक और सामाजिक विभेद फ्लैक्स द्वारा चर्चा	रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, चार्ट पेपर, मार्कर महिला के जीवन में हिंसा के जीवन चक्र दिखाता हुआ फ्लैक्स, पेन और नोटबुक	• स्त्री और पुरूष के बीच होने वाले लैंगिक और सामाजिक विभेद को जानना और पितृसत्ता को समझना • महिला के जीवन चक्र के विभिन्न चरणो में होने वाली हिंसा से अवगत कराना • महिला हिंसा की रोकथाम पर समझ बनाना

बैठक संख्या	शीर्षक	उद्देश्य	पद्धति	बैठक की सामग्री/साधन	मुख्य विषय
28.	संकुल (क्लस्टर) आधारित सामुदायिक बैठक की योजना बनाना	• कलस्टर आधार पर होने वाली बैठक की तैयारी में शामिल होने के लिए प्रत्येक समूह से प्रतिभागियों की पहचान करना। • सामुदायिक बैठक में सीखी गई बातों के प्रस्तुतिकरण के लिए गतिविधियों और तरीकों को तैयार करना।	आपसी चर्चा और समुह में जिम्मेंदारी का बटवारा	चार्ट पेपर, मार्कर, पेन, नोटबुक और रणनीतियों की सूची	• एक क्लस्टर के कई गाँवों के समूहों को शामिल करते हुए सामुदायिक बैठक आयोजित करने के बारे में सीखना • गाँव/समुदाय में सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं के कारणों के समाधान के लिए एक साथ आना
29.	संकुल (क्लस्टर) आधारित सामुदायिक बैठक	• रणनितियों की प्रगति को व्यापक स्तर समुदाय के साथ पर साझा करना। • रणनितियों को आगे भी करते रहने के लिए समूह के सदस्यों को प्रेरित करना और और अपने सीख को समुदाय के साथ साझा करना।	नुक्कड़ नाटक, कहानी सुनाना, चित्र कार्ड पर चर्चा, गीत, कठपुतली, नृत्य इत्यादि	चित्र कार्ड, चुनी गई रणनीतियों का चार्ट, सजावट के लिए स्थानीय स्तर पर उपलब्ध संसाधन, पेन, रजिस्टर इत्यादि	• यह जानना कि बैठकों की सीख को आगे ले जाना और हमेंशा लागू करते रहना जरूरी है। • उन मंचों के बारे में जानना जहां ये चर्चाएं लगातार की जा सकती हैं और स्थानीय स्वास्थ्य कर्मियों की मदद लेना
30.	समूह सदस्यों द्वारा PLA गतिविधियों का मूल्यांकन	• अब तक की गई गतिविधियों और उपलब्धियों पर चर्चा करना। • भविष्य के लिये योजना बनाना	खेल	बैठकों में प्रयोग किए गए विविध तरीकों के फोटो, नोटबुक, पेन और पत्थर	• इन बैठकों की उपलब्धियों को बरकरार रखने के तरीके खोजना • समुदाय के स्वास्थ्य स्तर को बेहतर करने के लिये रणनीतियां • नये मुद्दों के साथ PLA प्रक्रिया को आगे ले जाना

2.3 पी.एल.ए. बैठक का आयोजन

प्रत्येक आशा अपने कार्यक्षेत्र में प्रत्येक महीनें पी.एल.ए. बैठकों का आयोजन करेगी। बैठकों का आयोजन इस प्रकार किया जाएगा कि समुदाय के सभी लोग आसानी से बैठकों में शामिल हो सकें, बैठक के आयोजन में निम्न बिन्दुओं का ध्यान रखा जाना चाहिए।

पी.एल.ए. बैठकों के आयोजन का सिद्धांत

- बैठक का स्थान ऐसे चिन्हित किया जाना चाहिए ताकि :
  - जहाँ कमजोर एवं वंचित समुदाय के लोग अधिक संख्या में भाग ले सकें (उदाहरण के लिये दूर–दराज के टोले/मोहल्ले)।
  - समूह के सुझाव अनुसार बैठक का स्थान समय–समय पर बदला जाना चाहिए ताकि पूरी जनसंख्या को शामिल किया जा सके।
  - बैठकों का आयोजन अधिकांशतः खुले स्थान पर किया जाएगा ताकि ज्यादा से ज्यादा लोग इस बैठक में भाग ले सकें (उदाहरण के लिये जैसे पेड़ के नीचे खुले स्थान पर होनी चाहिए)।
- बैठकों में समुदाय की सहभागिता स्वेच्छिक (बिना किसी प्रलोभन के) होनी चाहिए।
- बैठक की समय अवधि 1 से 2 घंटे की होती है।
- पी.एल.ए बैठकें समुदाय के सभी लोगों के लिए खुली होनी चाहिए।
- पद्धति उपदेशपूर्ण एवं शिक्षा पूर्ण न होकर सहभागी होनी चाहिए।

सहयोगी व्यवस्था/तन्त्र

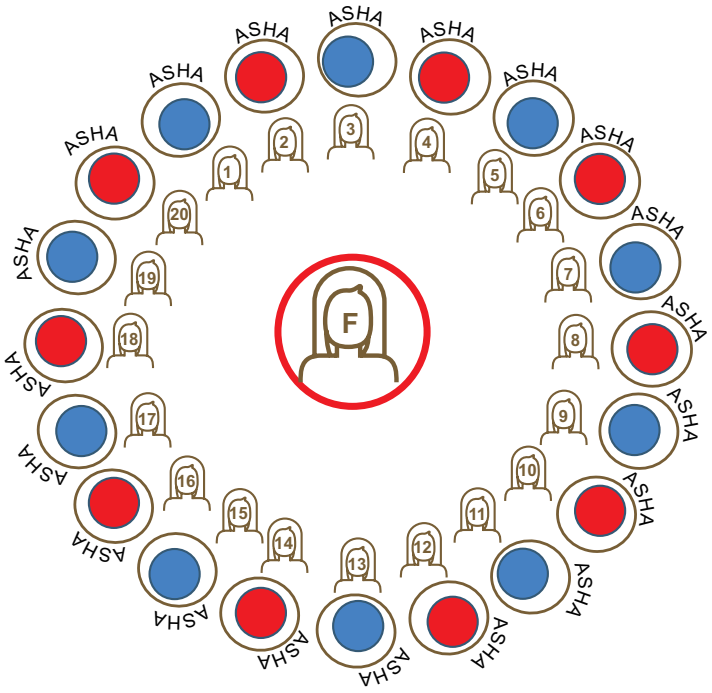
1. कलस्टर बैठक के दौरान आशा फैसिलिटेटर द्वारा पी.एल.ए बैठकों से आशा को परिचित करवाना। कलस्टर बैठकों में ही पी.एल.ए. बैठकों के आयोजन की चर्चा के साथ–साथ उनका नियोजन व अभ्यास भी किया जाएगा। इन बैठकों में चर्चा के द्वारा आगे आने वाली बैठकों की प्रक्रियाओं को बेहतर बनाने का मौका भी मिलेगा।
2. आशा फैसिलिटेटर शुरुआती चरण में (पहले माह) में 20 बैठकों का यानि अपनी प्रत्येक आशा के कार्यक्षेत्र में एक पी.एल.ए बैठक का आयोजन करेगी।
3. आगे के महीनों से यानि कि दूसरे माह में प्रत्येक आशा फैसिलिटेटर अपने कार्यक्षेत्र की सभी आशा में से 10 आशा के कार्यक्षेत्र में पी.एल.ए. की बैठकों का आयोजन करेगी। शेष 10 आस–पास के क्षेत्र की आशा उन बैठकों में शामिल होंगी जिसका संचालन आशा फैसिलिटेटर द्वारा किया जाएगा और यह 10 आशा अपने अवलोकन के आधार पर अपने क्षेत्र में इन बैठकों का आयोजन स्वंय करेंगी। एक आशा फैसिलिटेटर के कार्यक्षेत्र में आयोजित एक माह में की जाने वाली बैठकों का विषय एक ही होगा।
4. अगले महीने आशा फैसिलिटेटर तीसरी बैठक का आयोजन उन 10 आशा के क्षेत्र में करेगी जिन 10 आशा ने अपने क्षेत्र में दूसरे माह से पिछली बैठक स्वयं संचालित की थी। बाकी 10 आशा जहां आशा फैसिलिटेटर ने दूसरी बैठक की थी वह आशा तीसरी बैठकों के आयोजन का अवलोकन कर अपने गाँव में स्वयं तीसरी बैठक का आयोजन करेंगी। इस प्रकार दो महिने में आशा फैसिलिटेटर बारी–बारी से अपने कार्यक्षेत्र में 20 बैठकों का आयोजन कर अपने कार्यक्षेत्र की सभी आशा के साथ बैठकों का संचालन करेगी।

पी.एल.ए.बैठकों का क्रियान्वयन, ऑड व इवन (सम एवं विषम) व्यवस्था :–

इस व्यवस्था के तहत आशा फैसिलिटेटर अपने कार्यक्षेत्र की सभी आशा में से 10 आशा के गाँव में पहली बैठक का आयोजन करेगी व उसके पास वाले गाँव की अन्य 10 आशा बैठक के संचालन का अवलोकन करेगी। इस व्यवस्था के तहत अपनाए जाने वाले चरण निम्न प्रकार है–

- आशा फैसिलिटेटर पहली पी.एल.ए. बैठक का आयोजन अपने कार्यक्षेत्र के सभी 20 गाँव में करेगी। यानि कि एक पी.एल.ए. बैठक हर आशा के क्षेत्र में होगी।
- आशा फैसिलिटेटर के कार्य क्षेत्र में आने वाली सभी आशा को संख्या दी जाएगी।
- अब दूसरी बैठक के लिए आशा फैसिलिटेटर अपने 10 ऑड (विषम) संख्या वाले आशा के गाँव में यानि 1, 3, 5 आदि में बैठक संख्या दो का आयोजन करेगी व इस गाँव की आशा बैठक आयोजन में आशा फैसिलिटेटर की मदद करेगी और साथ ही साथ पी.एल.ए. बैठक की प्रक्रिया सीखेगी।
- इवन (सम) संख्या वाली आशा भी उपरोक्त बैठकों में भाग लेगी व बैठक के संचालन की प्रक्रिया को साथ में सीखेगी।
- अब इवन (सम) संख्या वाली आशा बैठक के संचालन करने की प्रक्रिया को सीखकर अपने गाँव में बैठक का संचालन करेगी।
- तीसरी बैठक के लिए आशा फैसिलिटेटर अपने 10 इवन (सम) संख्या वाले आशा के गाँव में यानि 2, 4, 6 आदि में बैठक संख्या तीन का आयोजन करेगी। जिसमें ऑड (विषम) संख्या वाली आशा बैठक का संचालन की प्रक्रिया सीखकर अपने गाँव में बैठक का संचालन करेगी।
- दो महीने के पश्चात् आशा फैसिलिटेटर अपने कार्यक्षेत्र की सभी 20 आशा के गाँव में पी.एल.ए. बैठकों का संचालन कर चुकी होगी।
- यह प्रक्रिया इसी प्रकार सभी बैठकों में जारी रहेगी ताकि सभी आशा को बारी–बारी से आशा फैसिलिटेटर का सहयोग मिलता रहे।

सामुदायिक प्रक्रियाओं में प्रत्येक स्तर पर कार्यरत समर्थन संरचना (सपोर्ट स्ट्रेक्चर) आशा फैसिलिटेटर द्वारा इन पी.एल.ए. बैठकों के संचालन में मार्गदर्शन व क्रियान्वयन में आशा को महत्वपूर्ण सहयोग प्रदान करेगा। कार्यक्रम का नियमित रूप से क्षेत्र भ्रमण के दौरान निगरानी की जाएगी और साथ ही साथ नियमित समीक्षा की जाएगी। यह महत्वपूर्ण है कि आशा फैसिलिटेटर नियमित रूप से अपने कार्यक्षेत्र की सभी आशा के साथ इसकी समीक्षा करें ताकि इसमें मिलने वाले सुझावों को शमिल कर उसमें सुधार कर उन खामियों को सही किया जा सके।



2.4 सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन की बैठकों में किसको भाग लेना चाहिए?

समुदाय के सभी सदस्यों को पी.एल.ए. बैठकों में भाग लेने के लिए आमन्त्रित किया जाना चाहिए। प्रजनन उम्र की महिलाएं विशेषकर गर्भवती महिलाएं, धात्रृ माताएं साथ ही साथ नव–विवाहित व किशोरी बालिकाओं को बैठक में शामिल करने के लिए प्राथमिकता दी जानी चाहिए। वंचित परिवार विशेष रूप से अत्यंत गरीब परिवार के सदस्यों को बैठकों में शामिल होने के लिये प्रयास किया जाना चाहिए।

अन्य सदस्य (बुजुर्ग महिलाएं व पुरुष) जो गर्भावस्था, प्रसव व प्रसव के बाद की देखभाल से जुड़े निर्णय लेने, अन्य ज़मीनी स्वास्थ्य कार्यकर्ता, स्थानीय लीडर व अन्य हितभागी जैसे वी.एच.एस.एन.सी. के सदस्य जो समुदाय के निर्णयों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं उन्हें बैठकों में शामिल किया जा सकता है।

बैठकों में भागीदारी करने वाले प्रतिभागियों की संख्या में अंतर हो सकता है, क्योंकि स्वास्थ्य के मुद्दे पर आयोजित इन पी.एल.ए बैठकों में सभी के लिये खुली सदस्यता होती है। समय के साथ बैठकों के आयोजन में सदस्यों की संख्या में वृद्धि होती है। ज्यादा से ज्यादा सहभागिता सुनिश्चित हो इसके लिए प्रत्येक बैठक में कम से कम 25–30 सदस्यों की उपस्थिति होनी चाहिए। उदाहरण के लिए ऐसी बैठकें जिसमें 10 से कम सदस्य शामिल हो तो आप अन्य सक्रिय सदस्यों के साथ मिलकर गाँव में लोगों को बैठकों में शामिल होने के लिये प्रेरित करें यदि उपस्थिति फिर भी कम हो तो बैठकें दूसरे उपयुक्त समय के लिए स्थगित की जा सकती है।

2.5 पी. एल. ए. बैठक चक्र शुरु करने से पहले सामान्य दिशानिर्देश

पहली बैठक की शुरुआत में आप सभी को अपना परिचय दें व सभी प्रतिभागियों को परिचय देने हेतु प्रोत्साहित करें साथ ही यह सुनिश्चित करें कि कोई सदस्य परिचय से न छूट जाएं। पी.एल.ए बैठक में आशा फैसिलिटेटर/आशा अपनी भूमिका पर चर्चा करें।

पी. एल. ए. बैठक समूह के सदस्य के रुप में उनकी भूमिकाओं के बारे में बात–चीत करें जैसे :

- स्वेच्छा से बैठकों में शामिल होना।
- दूर–दराज बसे समुदाय के लोग भी बैठक में शामिल हो इसके लिए एक दूसरे को मदद करना।
- दूसरों के साथ अपने अनुभव व जानकारी को बाटना।

- दूसरो के विचारों को सुनना व उनका सम्मान करना।
- अपना निर्णय स्वयं लेना।
- समस्याओं को सुलझाने के लिये साथ मिलकर काम करना।

2.6 प्रत्येक बैठक की शुरुआत एवं अंत में अपनाये जाने वाले दिशानिर्देश

प्रत्येक बैठक के शुरुआत में.....

- प्रतिभागियों व समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ अनौपचारिक बातचीत करना।
- प्रतिभागियों को गोल घेरे में बैठने के लिये प्रेरित करना।
- बैठक में शामिल होने के लिए स्वागत व धन्यवाद करना।
- बैठक के उद्देश्य को साझा करना।

प्रत्येक बैठक के अंत में.....

- बैठक की सीख का सार प्रस्तुत करना।
- प्रतिभागियों ने बैठक से क्या सीखा उन्हे क्या अच्छा लगा, क्या अच्छा नहीं लगा के बारे में पूछना।
- अगली बैठक की तारीख, समय व स्थान को सुनिश्चित करना।
- अगली बैठक के विषय के बारे में जानकारी देना।
- प्रतिभागियों व समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ अनौपचारिक बातचीत करना।
- बैठक में भाग लेने के लिए प्रतिभागियों का धन्यवाद करना।
- यह सुनिश्चित करना की सभी आवश्यक जानकारी लिखी गई है।

मातृ एवं नवजात शिशु स्वास्थ्य पर बैठकें

3

बैठक संख्या 1

सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन एक पहल–परिचय

बैठक का उद्देश्य

1. समूह के सभी सदस्यों को पी.एल.ए. प्रक्रिया से परिचित कराना, सभी प्रतिभागियों का आपसी परिचय कराना एवं स्वयं का परिचय देना।
2. समुदाय के बीच काम करने के तरीके पर विस्तार से चर्चा करना।
3. पी.एल.ए. के क्रियान्वयन की प्रक्रिया पर चर्चा करना।
4. समूह में कार्य करने के लाभों पर चर्चा करना।

आवश्यक सामग्री : लकड़ी का गट्ठर, पेन, रजिस्टर, इत्यादि

समय सीमा : 1–2 घंटे

पद्धति : खेल (घोड़े का खेल, लकड़ी का खेल)

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 : अपना और अपने काम का परिचय :

- अपना और साथ में आए हुए उन सभी साथियों का परिचय दें जो क्षेत्र से बाहर के है।
- समूह के प्रत्येक प्रतिभागी को अपना परिचय देने के लिये प्रेरित करें और यह सुनिश्चित करें कि कोई भी सदस्य परिचय से ना छूटे।

गतिविधि 2 : घोड़े का खेल :

समूह को बताएं कि आप बैठक की शुरूआत एक आसान खेल से करने जा रहे हैं :

1. समूह से खेल खेलने के लिए 6 प्रतिभागियों को स्वेच्छा से भागीदारी करने के लिये आमंत्रित करें।
2. इन 6 प्रतिभागियों के 3 जोड़े बनायें।
3. तीनों जोड़ो को पहला, दूसरा तथा तीसरा जोड़े के रूप में बांट दें। खेल के लिए शुरूआत तथा अंतिम लाइन को तय करें और सभी जोड़े को कहें सभी जोड़ो को शुरूआती लाइन से खेल शुरू कर अंतिम लाइन तक आना है। सभी जोड़ों को स्पष्ट करें कि प्रत्येक जोड़े में से एक प्रतिभागी ''समुदाय'' तथा दूसरा प्रतिभागी सरकारी कार्यक्रम या योजना बनना होगा।
4. पहला जोड़ा पहले खेलेगा, पहले जोड़े में सरकारी कार्यक्रम या योजना बने प्रतिभागी को कहें कि वह घुटनों के बल बैठ जाए तथा जोड़े का दूसरा प्रतिभागी जो ''समुदाय'' बना है, उससे कहें कि वह सरकारी कार्यक्रम या योजना बने

प्रतिभागी की पीठ पर सवारी करते हुए बैठ जाए और शुरूआती लाइन से शुरू कर उसी अवस्था में चलकर अंतिम लाइन तक जाए।

5. यह प्रक्रिया होने के बाद अब दूसरे जोड़े के सरकारी कार्यक्रम या योजना बने प्रतिभागी को कहे कि वह दूसरे समुदाय बने प्रतिभागी के सामने खड़ा हो जाए। दोनों की दिशा समान होगी। अब सरकारी कार्यक्रम बने प्रतिभागी को कहें कि वह समुदाय बने प्रतिभागी को अपनी पीठ पर लादकर शुरूआती लाइन से अंतिम लाइन तक लेकर जाए।
6. यह प्रक्रिया होने के बाद अब तीसरे जोड़े को कहें कि वह हाथ मिलाकर शुरूआती लाइन से अंतिम लाइन तक जाए।

जोड़ा 1

जोड़ा 2

जोड़ा 3

खेल–खेलने के बाद सबसे पहले जोड़ों से यह चर्चा करें कि उनको यह खेल खेलकर कैसा लगा...

शुरूआती लाइन से अंतिम लाइन तक पहुंचने में तीनों जोड़ों को कितनी कठिनाई या सहजता हुई? कौन सा जोड़ा सबसे आसानी से अंतिम लाइन तक पहुँच सका?

अब आप खेल की सीख को आगे बढ़ाते हुए विस्तार से बताएं कि आप समुदाय के साथ किस प्रकार से कार्य करने वाले हैं।

पहला जोड़ा : इस जोड़े में सरकार या योजना बने प्रतिभागी ने समुदाय बने प्रतिभागी को अपने ऊपर पूरी तरह से उठाया था। ऐसी स्थिति वाले समुदाय पूर्णतः सरकार पर आश्रित हो जाते है और समुदाय के लिए बनाये गये सरकारी कार्यक्रम में सक्रिय रूप से भाग लेने के बजाय वह पूरी तरह उन पर निर्भर हो जाते हैं – जैसा कि खेल के पहले जोड़े में दिखलाया गया है। (जैसे टीकाकरण शिविर व ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस में लोगों की उपस्थिति आदि।)

दूसरा जोड़ा : इस जोड़े में सरकार बने प्रतिभागी ने समुदाय बने प्रतिभागी को अपना सहारा देकर अंतिम लाइन तक पहुंचाया था। ऐसी स्थिति में सरकार समुदाय को आंशिक रूप से मदद तो करती है परन्तु योजनाओं के पूरा होने पर समुदाय पुनः पुरानी स्थिति में आ जाता है और इस प्रकार समुदाय सरकार पर आंशिक रूप से आश्रित बने रहते है। जैसा कि खेल के दूसरे जोड़े में दिखलाया गया है। (जैसे– राज्य स्तर द्वारा संचालित कुछ सेवाएं उदाहरण के लिए एंबुलेंस सेवा, जे.एस.एस.के. से जुड़ी सेवाएं आदि)

तीसरा जोड़ा : कुछ कार्यक्रमों का उद्देश्य समुदाय को स्वयं की मदद करने के लिए सक्षम बनाना है। इन कार्यक्रमों में समुदाय निर्णय लेने की प्रक्रिया और उससे निकलने वाली सीख को कार्यक्रम में समावेशित करने में अपनी सहभागिता सुनिश्चित करता है। इस प्रकार की स्थिति में सरकार और समुदाय समान रूप से एक साथ आगे बढ़ते है जैसा कि खेल के तीसरे जोड़े में दिखलाया गया है। (उदाहरण के लिए परिवार के सहयोग व सरकार के अनुदान द्वारा शौचालय निर्माण व ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति में सहयोग आदि)

अब प्रतिभागियों से चर्चा करें कि क्या हम भी तीसरे जोड़े की तरह एक दूसरे के साथ हाथ से हाथ मिलाकर काम करेगें। अन्य सभी प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें कि सरकार और समुदाय का एक साथ चलना क्यों आवश्यक है? ताकि कार्यक्रम से भरपूर लाभ प्राप्त किया जा सके।

सहभागी सीख एवं क्रियान्यवन प्रक्रिया

- पी. एल. ए. प्रक्रिया महिलाओं को उनकी समस्याओं को पहचानने तथा उन पर चर्चा करने का अवसर प्रदान करती है। महिलाएं पी. एल. ए. प्रक्रियाओं में भाग लेकर अपने द्वारा चुनी समस्याओं पर रणनीति बनाकर उन पर काम करने के लिए तैयार हो पाती है।
- पी. एल. ए. प्रक्रियाओं के माध्यम से हम समुदाय को उपलब्ध संसाधनों के बेहतर उपयोग के स्थानीय उपायों को खोजने में मदद करते है। इस प्रक्रिया में स्थानीय समस्या निवारण तरीकों का उपयोग किया जाता है जिसके माध्यम से समुदाय के स्वास्थ्य की स्थिति खासकर महिलाओं और बच्चों की स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार लाने के प्रयास किये जाते हैं। यह प्रक्रिया महिलाओं को सामुहिक रूप से काम करने के लिए प्रेरित कर उन्हें सशक्त बनाती है। यह प्रक्रिया महिलाओं को सामुदायिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित करती है जिसमें अधिकांशतः महिलाएं भाग नहीं लेती हैं।
- यह एक धीमी लेकिन सशक्त प्रक्रिया है।

अब यह चर्चा करें कि आने वाले कुछ महीनों में पी. एल. ए. बैठकों के माध्यम से सामान्य स्वास्थ्य की समस्याओं को दूर करने की रणनीतियों की पहचान व क्रियान्वयन से जुड़े निर्णयों में भाग लेना सीखेगें।

सहभागी सीख एवं क्रियान्यवन प्रक्रिया में निम्न चरणों के माध्यम से कार्य किया जाएगा :

चरण 1 : समस्याओं की पहचान व प्राथमिकीकरण – इस चरण में माताओं व नवजात शिशु के स्वास्थ्य से सम्बंधित समस्याओं को चित्र कार्ड के माध्यम से परिचित कराया जाता है, जिससे वह समस्याओं की पहचान कर सकें। समस्याओं की पहचान करने के बाद समूह समस्याओं का प्राथमिकीकरण करता है। समस्याओं का प्राथमिकीकरण करते समय समूह इस बात का ध्यान रखता है कि वे कौन सी समस्याएं है जो उनके क्षेत्र में महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य को अधिक प्रभावित करती है।

चरण 2 : रणनीतियां बनाना – समूह प्राथमिक समस्याओं पर काम करने के लिए व्यवहारिक उपायों पर चर्चा करता है। इस चरण में समूह जिम्मेदारियों का बंटवारा भी करता है। यह चरण का समापन सामुदायिक बैठक के साथ होता है। सामुदायिक बैठक में बनी हुई रणनीतियों को पूरे गाँव व अन्य हितभागियों जैसे पंचायत व वी0एच0एस0एन0सी0 के प्रतिनिधियों के साथ साझा किया जाता है तथा इसे बेहतर तरीके से लागू करने के लिए सभी से मदद मांगी जाती है।

चरण 3 : रणनीतियों को लागू करना – समूह बनाई गई रणनीतियों को व्यवहारिक रूप से लागू करता है और समय–समय पर उनकी प्रगति की समीक्षा भी करता है।

चरण 4 : सहभागी मूल्यांकन – समूह द्वारा किए गए कार्यो की प्रगति एवं रणनीतियों की सफलता का सहभागी मूल्यांकन स्वयं समूह के द्वारा किया जाता है, और जिस व्यवहार से परिवर्तन हुए है वह व्यवहार लम्बे समय तक चले इसके लिए कार्य योजना बनाई जाती है।

गतिविधि 3 : समूह में साथ मिलकर काम करने के लाभ :

यह चर्चा करें कि पी. एल. ए. प्रक्रिया में कार्य करने के लिए समूह में साथ मिलकर काम करना क्यों उपयोगी होता है? इस पर समझ बनाने के लिए प्रतिभागियों को एक खेल खिलाएं :

- समूह में से किसी एक सदस्य (प्राथमिकता में महिला) को आगे आने के लिए कहें।
- समूह के सदस्य को एक लकड़ी दें और उसको लकड़ी को तोड़ने के लिए कहें– सदस्य आसानी से लकड़ी को तोड़ देगी।
- अब समूह के सदस्य को लकड़ियों का एक गट्ठर (बंडल) दें और उसको तोड़ने के लिए कहें–इस बार सदस्य लकड़ियों के गट्ठर को नहीं तोड़ सकेगी। समूह के सदस्यों को इस खेल के अनुभव पर चर्चा करने के लिए प्रेरित करें की अकेली लकड़ी टूट गई थी, लेकिन लकड़ियों का गट्ठर क्यों नहीं टूटा।

समूह में एक साथ काम करने के फायदों के बारे में समूह से पूछें एवं चर्चा करें –

समूह में काम करने के लाभों के बारे में सभी को बताएं। कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं :

- समूह में सदस्य दोस्त बनते हैं और एक दूसरे का सहयोग करते हैं जिससे वे कभी अकेलापन महसूस नहीं करते। संगठित होने से उन्हें एक अनौपचारिक सहयोगी तन्त्र मिलता है जो मुश्किल निर्णय लेने में उन्हें सहायक होता है।
- समूह में सदस्य एक दूसरे के अनुभवों से सीख सकते हैं, वह अपने अधिकारों के बारे में चर्चा कर सकते हैं और सामूहिक तौर पर अधिक मजबूती के साथ निर्णय ले सकते हैं।
- एक अकेले की तुलना में समूह से अधिक विचार पैदा हो सकते है।
- समूह समाज के सदस्यों व महिलाओं के साथ होने वाले भेदभाव को दूर करने में उनकी मदद कर सकता है। संगठित होने से सदस्यों/महिलाओं को सामुदायिक कार्यों में निर्णय लेने का अवसर मिलता है। समूह के सदस्य/महिलाएं समूह में रहकर अपनी क्षमताओं को विकसित करती हैं और समुदाय में अपनी भूमिका का मूल्य समझ पाती है। समूह में रहने से महिलाएं समुदाय में स्वयं को खुलकर प्रस्तुत कर पाती हैं। इस पूरी प्रक्रिया से महिलाओं का आत्म सम्मान बढ़ता है।
- एक साथ मिलकर समूह की तरह काम करने से अधिक लोगों तक आसानी से पहुँचा जा सकता है, और इसका प्रभाव भी समुदाय पर लम्बे समय तक रहता हैं।
- समूह में रहकर संसाधनों का निर्माण व उपयोग करना सीखते है।

प्रतिभागियों के लिए मुख्य संदेश

- स्वास्थ्य के बेहतर परिणाम के लिए सरकार एवं समुदाय को एक साथ मिलकर काम करने की जरूरत है।
- पी. एल. ए. बैठकें समुदाय को अपनी समस्याओं की पहचान करके व प्राथमीकिकरण करने में मदद करती हैं। बैठकों के माध्यम से समुदाय संभव रणनीतियों को बनाकर उस पर काम करते हैं।
- आप (आशा) समुदाय को स्थानीय स्तर पर उपलब्ध संसाधनों के आधार पर समाधान ढूंढने में मदद करेंगी।
- समूह में मिल कर काम करना ज्यादा लाभकारी होता है।

बैठक का समापन

- आप प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का सार प्रस्तुत करेंगी इस प्रकार आप समझ पाएगें की प्रतिभागि बैठक की गतिविधि को कितना समझ व सीख पाये हैं।
- सभी प्रतिभागियों को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें। अगली बैठक में सामाजिक असमानताओं के बारे में की जाने वाली चर्चा के बारे में संक्षेप में बताएं।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय व स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

दूसरी बैठक से आप प्रत्येक बैठक के प्रारम्भ में पिछली बैठक की समीक्षा करेगें जो प्रत्येक बैठक की पहली गतिविधि होगी

- आप उन सभी प्रतिभागियों से हाथ उठाने के लिये कहेंगी जिन्होंने पिछली बैठक में भाग लिया था।
- उन प्रतिभागियों से जिन्होने पिछली बैठक में भाग लिया था उनसे उनके द्वारा सीखी गई बातों को अन्य प्रतिभागियों से साझा करने को कहेगी ?
- आप प्रतिभागियों को पिछली बैठक की गतिविधियों/खेलों के बारे में याद दिलायेगी।
- आप इस बैठक की गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी के लिये सभी प्रतिभागियों को प्रेरित करेगी।

बैठक संख्या 2

समाज में व्याप्त समाजिक असमानता को समझना

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. स्वास्थ्य सम्बधी सभी मुद्दों के लिए समाज के सभी वर्गों को शामिल करने की आवश्यकताओं पर समझ बनाना।
3. स्वास्थ्य सुविधाओं के बेहतर उपयोग के लिए सभी की सहभागिता के महत्व को समझना।

आवश्यक सामग्री : सवालों की सूची, खेल के लिए चरित्रों की सूची की पर्चियां, पेन और रजिस्टर

समय सीमा : 1 से 2 घंटे

पद्धति : "कदम का खेल" (पावर वॉक गेम)

कमजोर एवं वंचित समुदाय के लोग कौन हैं ?

कुछ लोग समाज की मुख्य धारा से जुडे हुए होते हैं और गाँव के सुविधायुक्त क्षेत्रों में रहते हैं जिसके कारण यह लोग बेहतर जीवन के लिए सभी सुविधाओं का उपयोग कर पाते हैं व उनमें शिक्षा का स्तर भी ऊँचा होता है। अधिकांश गाँवों में अन्य लोग ऐसे भी रहते हैं जो निम्नलिखित श्रेणी में विभाजित रहते हैं और उन्हें कमजोर एवं वंचित समुदाय की श्रेणी में रखा गया है :

- परिवार जो किसी खास जाति व धर्म के हैं जैसे अल्पसंख्यक, अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति जिन्हें बराबरी से नहीं देखा जाता है।
- वैसा परिवार जिसमें महिला परिवार की मुखिया हो, ऐसी महिला जो पति से किसी कारणवश अलग रहती हो या उसका पति बाहर काम कर रहा हो। ऐसी महिला जिसके पति की मृत्यु हो गई हो। तथा जिन महिलाओं के पति शराबी हो या विकलांग हो।
- परिवार जो दैनिक मजदूरी करता हो, बेरोजगार या बेसहारा हो।
- परिवार जो दूर–दराज गाँव व बस्तियों/टोलों में रहने वाले हो और जिनका घर पहाड़ों के उपर या खेतों में हो या वर्षा के समय मुख्य गाँव से कट जाते हैं।
- परिवार जहां विकलांग बच्चे हो या परिवार में किसी भी वयस्क का सहयोग न हो।
- प्रवासी परिवार जो अपनी जीविका चलाने के लिए गाँव से बाहर चले जाते हैं या जो लोग आजीविका के लिए गाँव से पलायन करते है और कभी–कभी घर आते हैं।

उपरोक्त दर्शाये परिवारों को स्वास्थ्य सेवाओं और अधिकारों के बारे में जानकारी और ज्ञान का अभाव रहता है तथा वह सुविधाओं के उपयोग से भी वंचित रहते है। उन्हें जानकारी और सेवाओं की सबसे ज्यादा आवश्यकता होती है। दुर्भाग्य यह है कि वे सुविधाओं और सेवाओं को प्राप्त करने की गिनती में हमेंशा छूट जाते है। ***ऐसे परिवार को स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ने से ज्यादा आवश्यक और कुछ नहीं है।***

समुदाय की एक सक्रिय सदस्य और आशा होने के नाते आपको पता होना चाहिए कि आपके गाँव में कौन लोग वंचित समुदाय की श्रेणी में आते है। आशा इन परिवारों के साथ बात करके उन्हें विश्वास दिला सकती है और उन्हें मुख्य धारा से जोड़ सकती है ताकि उन्हें भी सेवाओं और सुविधाओं का लाभ मिल सके। आप ऐसे घर व परिवारों का मानचित्रण कर सकती है जो सामाजिक रूप से उपेक्षित है और सेवाओं का उपयोग नहीं कर पाते हैं। आपको प्रयास करके उन कारणों को खोजना चाहिए जिसके कारण वंचित समुदाय सेवाओं का लाभ नहीं ले पाते है और उन्हें सेवाओं के बारे में व उसके लाभ के बारे में जानकारी देना चाहिए। ऐसे समुदाय के परिवारों खासकर गर्भवती व छोटे बच्चों की माताओं को पी. एल. ए. बैठकों में भाग लेने के लिए आमन्त्रित किया जाना चाहिए।

व्यवहार परिवर्तन आसान प्रक्रिया नहीं है, खासकर वंचित व गरीब समुदाय के बीच, उनकी प्राथमिकताएं दूसरी होती है और उन्हें स्वास्थ्य सेवाओं से तुरंत लाभ भी नहीं दिखता है। इसलिए शुरूआत में आपको बार–बार उनके पास जाना होगा। कई बार बहुत प्रयास करने के बाद भी वंचित समुदाय सेवाओं को लेने नहीं आऐगें ऐसे में आप ए. एन. एम. व ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति से मदद लें।

बैठक के आयोजन का तरीका :

गतिविधि 1 : पिछली बैठक का दोहराव व समीक्षा करें :

- आप उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगे जो पिछली बैठक में शामिल हुए थे और उसे नोट कर लें।
- इसके बाद आप बैठक में शामिल हुए सदस्यों को पिछली बैठक के बारे में मिली जानकारियों को नए सदस्यों से साझा करने को कहें।
- पिछली बैठक के खेल व महत्वपूर्ण चर्चाओं का दोहराव करने में मदद करें।
- अब आप इस बैठक में सभी सदस्यों को सक्रिय रूप से सहभागिता के लिए प्रेरित करें।

गतिविधि 2 : "कदम का खेल" (पावर वॉक गेम) समाज में असमानता के मुद्दे को समझना।

प्रायः गाँव में कमजोर और सेवाओं का लाभ लेने से वंचित लोगों में स्वास्थ्य की निम्न स्थिति होती है जिसके परिणाम स्वरूप मृत्यु दर की भी अधिकता होती हैं। वंचित समुदाय की स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच भी बहुत सीमित होती है। प्रतिभागियों को यह समझना आवश्यक है कि समुदाय के वंचित लोगों को सेवाओं तक पहुँचने में कई प्रकार की बाधाओं का सामना करना पड़ता है।

"कदम का खेल" (पावर वॉक गेम) प्रतिभागियों को गाँव के स्तर पर असमानताओं के मुद्दों को समझने में मदद करेगा :

- कार्यक्रमों में कई प्रयासों के बाद भी क्यों कुछ लोग सेवाओं के लाभ से छूट जाते हैं।
- इस खेल के माध्यम से स्वास्थ्य कार्यकर्ता समुदाय के साथ मिलकर छूटे हुए लोगों की पहचान कर पाएगें और उन्हें साथ में लाने के उपायों की रणनीती बना पाएगें।

कदम का खेल (पावर वॉक गेम) खेलने का तरीका :

- ऐसे 8 सदस्य को स्वेच्छा से खेल खेलने के लिए बुलाएं।
- बैठक से पहले उन प्रतिभागियों से खेल खेलने के तरीके पर चर्चा करें।
- सभी सदस्यों को उनके चरित्र के पर्ची दें और उनको अपना चरित्र गुप्त रखने को कहें।
- खेल को शुरू करने के लिए सभी सदस्यों को समूह के बीच एक समान रेखा में खड़े होने को बोलें।
- अब आप सरकारी सुविधाओं से सम्बंधित कुछ प्रश्न पूछेगें, जिन सदस्यों ने वह सुविधाएं प्राप्त की होंगी वह एक कदम आगे बढ़ जाएगें बाकि सदस्य अपनी जगह पर ही खडे रहेगें।
- इसी तरह हर प्रश्न पर कुछ सदस्य आगे बढ़ेगें और कुछ सदस्य रूके रहेंगे।
- एक सवाल पूछने के बाद जब कुछ सदस्य आगे बढ़ जाए तो उसके बाद ही दूसरा प्रश्न पूछें।

(खेल से प्रभावी सीख बनाने और पात्रों की बेहतर भागीदारी के लिए बैठक के पूर्व प्रतिभागियों को चुनकर उनके साथ खेल का अभ्यास करें। प्रत्येक पात्र को स्पष्ट रूप से बताया जाना चाहिए कि उसे खेल के दौरान कब रूकना है और कब आगे बढ़ना है। ध्यान रखें कि चरित्र का चुनाव इस प्रकार हो कि किसी की भावना को चोट न पहुंचे, हालांकि चरित्र उनकी सामाजिक स्थानीय परिस्थितियों पर आधारित होगें। चरित्र का चुनाव करते समय यह भी ध्यान रखें कि पात्र अपनी वास्तविक सामाजिक स्थिति की भूमिका में न हो। खेल तैयार करने से पूर्व यह अवष्य ध्यान रखना चाहिए कि प्रतिभागियों के पात्र का चुनाव उनकी सामाजिक पृष्ठभूमि के आधार पर नही होना चाहिए।)

खेल के चरित्र (उदाहरण के लिये नीचे 8 चरित्र दिये गए हैं परियोजना के क्षेत्र विशेष के अनुसार अन्य चरित्रों को शामिल किया जा सकता है)

चरित्र 1: दूर दराज क्षेत्र में रहने वाली गर्भवती महिला।

चरित्र 2: आंगनवाड़ी केन्द्र के निकट रहने वाली महिला/ आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के साथ सम्पर्क में रहने वाली गर्भवती महिला।

चरित्र 3: गाँव के मुखिया या प्रधान की बहू।

चरित्र 4: पाँच साल से कम उम्र के बच्चों की मां (जिसे टीकाकरण के बारे में नहीं पता है)।

चरित्र 5: दैनिक मजदूरी करने वाली मां/महिला (प्रवासी मजदूर)।

चरित्र 6: छः से अधिक बच्चों की मां।

चरित्र 7: कभी स्कूल नहीं गई मां।

चरित्र 8: सीमांत (जनजाति/ वंचित) समुदाय की महिला। (स्थानीय संदर्भ में उपर बताए गए सूची में से किसी भी श्रेणी से हो सकती है।)

[नोट : खेल के आधार पर एक या एक से अधिक पात्रों को संदर्भ के आधार पर जोडा जा सकता है या बदला जा सकता है और समय के आधार पर पात्रों संख्या का निर्णय लिया जा सकता है।]

पूछे जाने वाले सवाल व उनकी प्रतिक्रियाएं :

पूछे जाने वाले प्रश्न	प्रश्नों पर प्रतिक्रियाएं
आप में से कितने लोगों ने गर्भ का पंजीकरण कराया था कृपया एक कदम आगे आएं।	दूर दराज में रहने वाली गर्भवती महिला (चरित्र 1) एवं वंचित समुदाय की महिला (चरित्र 8) वहीं पर रूक जाएगी व अन्य महिलायें आगे बढ़ जाएंगी।
आप में से कितने लोग आंगनवाड़ी से राशन प्राप्त कर रहे हैं? कृपया एक कदम आगे आएं।	दैनिक मजदूरी करने वाली महिला (चरित्र 5) वहीं पर रूक जाएगी व अन्य महिलायें आगे बढ़ जाएंगी।
आप में से कितने लोगों के बच्चों का पूरा टीकाकरण हुआ है? कृपया एक कदम आगे आएं।	5 साल से छोटे बच्चों की मां (चरित्र 4) वहीं रूक जाएगी व अन्य महिलायें आगे बढ़ जाएंगी।
आप में से कितने लोगों की 4 प्रसव पूर्व जांच हुई हैं और परिवार नियोजन, स्तनपान तथा पोशण के बारे में प्रसव पूर्व जांच के दौरान परामर्श मिला? कृपया एक कदम आगे आएं।	6 से अधिक बच्चों की मां और कभी स्कूल नहीं गई माँ (चरित्र 6 और 7) वहीं पर रूक जाएगी व अन्य महिलाएं आगे बढ़ जाएंगी।
आप में से कितने लोगों के बच्चों को कृमि की दवा प्राप्त हुई है? कृपया एक कदम आगे आएं।	आंगनवाड़ी केन्द्र के निकट रहने वाली गर्भवती और गाँव के मुखिया या प्रधान की बहू (चरित्र 2 और 3) आगे बढ़ जाएंगी।

पहले समुदाय के साथ और उसके बाद चरित्रों के साथ निम्नांकित प्रश्नों पर चर्चा करें:

- वह कौन लोग थे जो आगे तक आए और वह आगे तक क्यों आए?
- वह कौन लोग थे जो पीछे छूट गए और क्यों?
- हम दूर–दराज और वंचित समुदाय के छूटे हुए लोगों की आवाज को समुदाय की आवाज के साथ कैसे जोड़ सकते हैं? यह क्यों जरूरी है?
- हम यह कैसे सुनिश्चित कर सकते हैं कि समुदाय का हर व्यक्ति विकास की मुख्य धारा में समान रूप से शामिल हो?

प्रतिभागियों के लिए मुख्य संदेश

- समुदाय में कुछ परिवार कमजोर एवं वंचित समूह की श्रेणी में आते है।
- कमजोर वर्ग एवं वंचित परिवार के लोगों को स्वास्थ्य सेवाओं सहित सभी सेवाओं तक पहुँच बनाने के लिए विशेष प्रयास किए जाने चाहिए।

बैठक का समापन

- प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक के विषय के बारे में बताए कि अगली बैठक में आप किन समस्याओं पर चर्चा करेगें जिसके बारे में हम भविष्य में चर्चा करेगें और इसलिए अगली बैठक में और अधिक सदस्यों को बैठक में लेकर आने को कहें।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय व स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

बैठक संख्या 3

समुदाय में सामान्य रूप से पायी जाने वाली स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं की पहचान

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक के मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. समुदाय में सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान करना।

आवश्यक सामग्री : समस्या चित्र कार्ड, पेन, रजिस्टर

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : चित्र कार्ड का प्रयोग करते हुए चर्चा

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 : पिछली बैठक का दोहराव व समीक्षा करें :

- आप उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगे जो पिछली बैठक में शामिल हुए थे और उसे नोट कर लें।
- इसके बाद आप बैठक में शामिल हुए सदस्यों को पिछली बैठक के बारे में मिली जानकारियों को नए सदस्यों से साझा करने को कहें।
- पिछली बैठक के खेल व महत्वपूर्ण चर्चाओं का दोहराव करने में मदद करें।
- अब आप इस बैठक में सभी सदस्यों को सक्रिय रूप से सहभागिता के लिए प्रेरित करें।

गतिविधि 2 : चित्र कार्ड की मदद से समुदाय में व्याप्त सामान्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं की पहचान :

- चित्र कार्ड की मदद से आप समुदाय में व्याप्त सामान्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का परिचय करवाएं।
- अब आप इन सभी चित्र कार्ड पर चर्चा करने के लिए प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें।
- सभी प्रतिभागियों से कहें कि सबसे पहले उनको अपने गाँव की समस्याओं की पहचान करना आवश्यक है।
- सभी को समझायें कि अब वे एक खेल के माध्यम से कुछ समस्याओं की पहचान करेंगे इसके लिए प्रत्येक समस्या चित्र कार्ड प्रतिभागियों को दें जिससे वे सभी चित्र कार्ड को देख पाएं और आसानी से समझ पाएं।

- अब आप सभी चित्र कार्ड को जमीन पर रखें और एक–एक करके कार्ड पर चर्चा करेगें।
- अब आप प्रतिभागियों से कोई भी एक चित्र कार्ड उठाने के लिए कहें और नीचे दिए गए प्रत्येक बिन्दुओं पर चर्चा करें– [आप भविष्य में उपयोग के लिए प्रतिक्रियाओं को नोट कर लें]
  - वह इस चित्र कार्ड में क्या देखते है?
  - इस समस्या को स्थानीय भाषा में क्या कहते हैं?
  - क्या गाँव में किसी ने इस समस्या को अनुभव किया है, सुना है या देखा है?
  - इस समस्या की पहचान कैसे करते हैं?
  - इस समस्या को आमतौर पर रोकने के लिए घर पर क्या किया जाता है?
- एक खाली कार्ड को समस्या चित्र कार्ड के साथ रखें और सदस्यों से पूछें कि इसके अलावा कोई अन्य समस्या है तो सभी की अनुमति लेकर उस खाली कार्ड में उस समस्या को दर्शाते हुए चित्र कार्ड बनाए/समस्या का नाम लिखें व चित्र कार्डों में शामिल करें।

उपरोक्त प्रक्रिया सहभागियों को सक्रिय रूप से भाग लेने में सहयोग करेगी और साथ ही साथ चित्र कार्ड को पहचान करने में मदद करेगी।

समस्या चित्र कार्ड

माता सम्बन्धित समस्याएं

1. गर्भावस्था के दौरान एनीमिया
2. एकलेम्पसिया
3. लम्बी प्रसव पीड़ा
4. गर्भावस्था के दौरान खून आना
5. गर्भावस्था के दौरान मलेरिया
6. आंवलनाल का न गिरना
7. प्रसव पश्चात् अधिक खून बहना
8. प्रसव के बाद संक्रमण

नवजात सम्बन्धित समस्याएं

1. नवजात में खतरे (उच्च जोखिम) – जन्म के समय कम वज़न/समय के पूर्व जन्में बच्चे
2. नवजात में संक्रमण – आखों व नाभि–नाल में संक्रमण (सेप्सिस)
3. जन्म के तुरन्त बाद सांस नहीं लेना (सांस में घुटन)
4. स्तनपान में दिक्कत
5. जन्म के तुरन्त बाद बच्चे को मां के दूध के अलावा कुछ और देना
6. छः माह के पूर्व मां के दूध के साथ कुछ और देना नवजात में दस्त

प्रतिभागियों के लिए मुख्य संदेश

- चित्र कार्ड का उपयोग कर प्रतिभागी द्वारा समुदाय में व्याप्त स्वास्थ्य संबंधी सामान्य समस्याओं की पहचान तथा यह एहसास करना कि यह समस्याएं समुदाय में कितनी समान्य है।
- समस्याओं के कारणों पर समझ विकसित करना।
- इन समस्या को दूर करने के लिए वर्तमान में किये जाने वाले व्यवहारों को समझना।

बैठक का समापन

- आप प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें।
- बैठक के अन्त में प्रतिभागियों को अगली बैठक के विषय के बारे में बताए कि अगली बैठक में समस्याओं पर चर्चा होगी जिसके बारे में हम भविष्य में चर्चा करेगें और इसलिए अगली बैठक में और अधिक सदस्यों को बैठक में लेकर आएं।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय व स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

बैठक संख्या 4

समुदाय में सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं का प्राथमिकीकरण

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक के मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. समुदाय की सामान्य स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं को याद करने के लिए प्रतिभागियों को मदद करना।
3. समुदाय की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का प्राथमिकीकरण करना।
4. प्राथमिकीकरण की गई समस्याओं के बारे में स्थानीय मान्यताओं व व्यवहार को समझना।

आवश्यक सामग्रीः समस्या चित्र कार्ड, छोटे–छोटे पत्थर, चार्ट पेपर, पेन, रजिस्टर

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : "चुनाव का खेल" (वोटिग गेम)

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 : पिछली बैठक की दोहराव एवं समीक्षा करे :

- आप उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगे जो पिछली बैठक में शामिल हुए थे और उसे नोट कर लें।
- इसके बाद आप बैठक में शामिल हुए सदस्यों को पिछली बैठक के बारे में मिली जानकारियों को नए सदस्यों से साझा करने को कहें।
- पिछली बैठक के खेल व महत्वपूर्ण चर्चाओं का दोहराव करने में मदद करें।
- अब आप इस बैठक में सभी सदस्यों को सक्रिय रूप से सहभागिता के लिए प्रेरित करें।

गतिविधि 2 : समुदाय को सामान्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के चित्र याद करने में सहभागियों की मदद करना :

- चित्र कार्ड को प्रत्येक प्रतिभागियों के बीच में बांट दे।
- चित्र कार्ड को उन्हे ध्यान से देखने के लिए कहें।
- यदि सदस्यों को चित्र कार्ड को समझनें में दिक्कत आ रही हो तो जो सदस्य समझ गये है या पिछली बैठक में आए थे उन्हे चित्र कार्ड को समझाने में सहयोग करने के लिए कहें।

- यदि प्रतिभागियों को समझने में कोई दिक्कत हो तो आप भी प्रतिभागियों की मदद करें।

गतिविधि 3 : चुनाव के खेल के द्वारा समुदाय में व्याप्त स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का प्राथमिकीकरण करना।

आप प्रतिभागियों को बतायएं कि वे अब चुनाव का खेल खेलेगें :

- सभी प्रतिभागियों को इस अभ्यास में भाग लेने के लिये प्रोत्साहित करें एवं पूछें की वह माता/नवजात में से किस समस्या कार्ड का प्राथमिकीकरण पहले करना चाहेंगे।
- प्रतिभागियों द्वारा माता व नवजात में से जिस भी समस्या का चुनाव पहले करना चाहेंगे उन सभी समस्या कार्डों को (उनका स्थानीय नाम लेते हुए) एक बार दोहरायें और प्रतिभागियों से उस समस्या के लक्षणों के बारे में बताने के लिए कहें। अब सभी कार्डों को इस प्रकार रख दें जिससे सभी सदस्य कार्ड को देख सकें।
- महिलाओं से पूछें कि क्या उन समस्याओं के अतिरिक्त वे किसी अन्य समस्या को रखना चाहती है जो कि समुदाय में अधिकतर होती हैं और इन समस्याओं में शामिल नहीं हैं। अगर वह किसी समस्या को बताती है तो उस समस्या को सादे कार्ड पर लिख कर अन्य कार्डों के साथ रख दें।
- सभी समस्याओं के चित्र कार्ड एक सीधी लाईन में रख दें ताकि सभी लोग आसानी से प्रत्येक चित्र कार्ड पर पत्थर रख सकें।
- अब उन्हें बताएं कि एक समूह के रूप में वे उस समस्या को चुनने जा रहे हैं जो समुदाय में ज्यादा होती है। उन्हें यह जानना होगा कि कौन सी समस्या समुदाय में आमतौर पर होती है और कितनी गम्भीर है।
- सभी प्रतिभागियों को 6–6 पत्थर दें।
- हर प्रतिभागी 6 पत्थरों को 3, 2, 1 पत्थर में बांटकर रखेंगे। 3 पत्थर उस चित्र कार्ड पर रखेंगे जिसे वे सबसे ज्यादा गम्भीर मानते हैं, 2 पत्थर उस चित्र कार्ड पर रखेंगे जिसे थोड़ा कम गम्भीर और 1 पत्थर जिसे उन दोनों की अपेक्षा कम गम्भीर मानते हैं, पर रखेंगे।
- प्रतिभागियों से कहें कि वह ध्यान से सोचकर जिसे वह स्वयं ज्यादा गम्भीर मानते हैं, उन्हीं चित्र कार्डो पर पत्थर रखें। किसी दूसरों को देखकर पत्थर न रखें।
- प्रतिभागियों से पत्थरों को चित्र कार्ड के किनारे रखने के लिये कहें ताकि सबको चित्र ठीक से दिखते रहें।
- जब सभी प्रतिभागी पत्थर रख लें तो किसी सदस्य से प्रत्येक कार्ड के किनारे रखे पत्थरों को गिन कर प्रत्येक समस्या कार्ड के सामने पत्थरों की संख्या लिख कर रखने के लिये कहें।
- जिस समस्या पर सबसे ज्यादा पत्थर आये हैं वह सबसे प्राथमिक समस्या है और इस प्रकार सभी समस्याओं का प्राथमिकता क्रम निश्चित करें व समूह द्वारा चुनी गई प्राथमिक समस्यों को सभी के सामने बताएं।
- समूह से एक सहमति बनाकर प्रारम्भिक 2–3 प्राथमिक समस्याओं को लें। और अगर लगता है कि कोई समस्या किसी दूसरी समस्या से जुड़ी है तो आशा फैसिलिटेटर/आशा अन्य प्राथमिक समस्याओं को लेने के लिए कहें।
- उस गाँव की प्रथमिकता वाली समस्याओं का रिकार्ड रखने के लिए आपको नीचे दी गई तालिका को भरना होगा।
- ध्यान रखें कि विभिन्न समूहों में समस्याओं की प्राथमिकता अलग–अलग होगी।
- उपरोक्त प्रक्रिया दूसरे बचे समस्या कार्ड के लिए दोहराएं।

माता की स्वास्थ्य समस्या	इन में से कौन सी समस्या उनके समुदाय में आम है (पत्थरों की संख्या)	नवजात की स्वास्थ्य समस्या	इन में से कौन सी समस्या उनके समुदाय में सामान्यतः पायी जाती है (पत्थरों की संख्या)
गर्भावस्था में एनीमिया		ज्यादा जोखिम वाले नवजात. कम वज़न का बच्चा, समय से पूर्व जन्मा बच्चा।	
एक्लेम्पसिया/गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्त चाप		नाभि–नाल और आंखों का संक्रमण	

माता की स्वास्थ्य समस्या	इन में से कौन सी समस्या उनके समुदाय में आम है (पत्थरों की संख्या)	नवजात की स्वास्थ्य समस्या	इन में से कौन सी समस्या उनके समुदाय में सामान्यतः पायी जाती है (पत्थरों की संख्या)
लम्बी प्रसव पीड़ा		नवजात को स्तनपान की शुरूवात कराने से पहले कुछ अन्य/पिलाना/चटाना	
गर्भावस्था के दौरान रक्तस्राव		जन्म के समय सांस लेने में परेशानी (सांस में घुटन)	
गर्भावस्था में मलेरिया		दूध पीने में कठिनाई	
आंवलनाल का ना गिरना		6 माह तक सिर्फ मां का दूध नहीं।	
प्रसव पश्चात् रक्तस्राव		नवजात शिशुओं को दस्त	
प्रसव पश्चात संक्रमण		खाली कार्ड में निकली समस्या	

गतिविधि 4: प्राथमिकीकरण में चुनी गई समस्याओं के बारे में स्थानीय व्यवहार और मान्यताओं पर चर्चा करें।

प्रतिभागियों को मौजूद स्थानीय प्रथाओं और मान्यताओं को याद करने में मदद करें और प्राथमिक समस्याओं से जुड़ी सभी प्रथाओं के फायदे एवं नुकसान पर चर्चा करें इसके लिए आप नीचे दिये गए उदाहरण का प्रयोग कर सकते है।

उदाहरण के लिए :

यदि समस्या है – नवजात शिशु को संक्रमण

लक्षण	कारण	प्रबन्धन/देखभाल	रोकथाम
पूछे कि आप कैसे जानेंगे कि यह संक्रमण है?	नवजात शिशु को संक्रमण क्यों होता है?	नवजात को संक्रमण होने पर समान्यतः आप क्या करते हैं?	संक्रमण की रोकथाम के लिये आप क्या करते हैं?

आशा फैसिलिटेटर/आशा सदस्यों की प्रतिक्रियाओं को नोट कर के सखें जिसका उपयोग आगे कहानी बनाने में किया जाएगा।

प्रतिभागियों के लिए मुख्य संदेश

- चुनाव के खेल के माध्यम से बैठक में शामिल सदस्य समुदाय में व्याप्त स्वास्थ्य सम्बधी समस्याओं एवं उससे जुड़े वर्तमान में स्थानीय व्यवहारों को जान पाएगें।
- प्रतिभागियों के द्वारा चुनी गई समुदाय में सामान्य स्वास्थ्य सम्बधी समस्याओं के बारे में जान सकेगें।

बैठक का समापन

- प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक के विषय के बारे में सूचित करें और प्रतिभागियों के साथ चर्चा करके यह सुनिश्चित करे कि अगली बैठक में अधिक से अधिक महीला सदस्यों की भागीदारी हों।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय व स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

बैठक संख्या 5

प्राथमिकता के आधार पर चुनी गई समस्याओं के कारणों को समझना एवं समाधान पर चर्चा

बैठक संख्या 5 से पूर्व की तैयारी

- प्राथमिकीकरण की गई समस्याओं पर आधारित एक कहानी।
- कहानी पर आधारित हाथ से तैयार चित्र जो कहानी सुनाते समय उपयोग होना है।

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. प्राथमिक तीन समस्याओं के कारणों एवं प्रभाव को कहानी द्वारा समझना।
3. लेकिन क्यों ? खेल के माध्यम से मूल कारणों की जड़ों तक पहुंचना।
4. लेकिन क्या ? खेल के माध्यम से प्राथमिक समस्या को दूर करने के लिए समाधानों तक पहुंच बनाना।

आवश्यक सामग्री: कहानी, कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, चार्ट पेपर, पेन और रजिस्टर।

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : चित्र कार्ड का प्रयोग करते हुए कहानी सुनाना

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 : पिछली बैठक का दोहराव एवं समीक्षा करें :

- आप उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहें जो पिछली बैठक में शामिल हुए थे और उसे नोट कर लें।
- इसके बाद आप बैठक में शामिल हुए उन सदस्यों को पिछली बैठक के बारे में मिली जानकारियों को नए सदस्यों से साझा करने का अनुरोध करेंगे।
- पिछली बैठक के खेल व महत्वपूर्ण चर्चाओं का दोहराव करने में मदद करें।
- अब आप इस बैठक में सभी सदस्यों को सक्रिय रूप से सहभागिता के लिए प्रेरित करें।

गतिविधि 2 : कहानी के माध्यम से माता एवं नवजात की प्राथमिक समस्याओं के कारणों एवं प्रभाव को समझना – आप समूह के सदस्यों को प्राथमिक समस्याओं के कारणों एवं उसके प्रभाव को शामिल करते हुए चित्रों की मदद से एक कहानी सुनायेगें। इन कारणों में प्रत्यक्ष एवं अर्न्तनिहित दोनों कारणों के साथ सामाजिक और चिकित्सकीय कारण भी शामिल होगें।

उदाहरण: प्राथमिक समस्याओं पर केन्द्रित कहानी और उसका प्रभाव

गर्भावस्था के दौरान खून की कमी, समय से पूर्व जन्में शिशु तथा जन्म होने पर शिशु को मां के दूध के अलावा कुछ और देने की समस्याओं पर आधारित कहानी।

नोट– कहानी के पात्र स्थानीय परिस्थितियों पर आधारित होने चाहिए लेकिन कहानी उस गाँव की किसी भी व्यक्ति की वास्तविक घटना पर आधारित नहीं होनी चाहिए।

तारा नाम की एक किशोरी लड़की, जिसकी 17 साल की उम्र में ही शादी हो जाती है। शादी के 6 माह के अन्दर ही वह गर्भवती हो जाती है। गर्भावस्था में कम खाना व अपर्याप्त खाने की वजह से तारा बहुत कमजोर हो जाती है और उसको खून की कमी भी हो जाती है। उसके घर वाले उसे अधिक खाना खाने से मना करते है क्योंकि उनका मानना था

कि अधिक खाना खाने से गर्भाशय में जगह कम हो जाएगी जिससे गर्भाश्य में बच्चे की वृद्धि में रूकावट होगी और उसे बदहजमी भी हो जाएगी। इस बात पर तारा ने मांस, मछली, अण्डा और हरी साग सब्जियां भी खाना छोड़ दिया था। तारा ने आठवें महिने में एक बच्चे को जन्म दिया। समय से पहले बच्चे का जन्म होने के कारण बच्चा बहुत कमजोर था। बच्चा हमेंशा रोता रहता था तो तारा को लगा कि उसके दूध से बच्चे का पेट नहीं भर रहा है। उसके परिवार वालों ने भी तारा को कहा कि बच्चे के लिए खिरसा दूध यानि पहला पीला गाढ़ा दूध (कोलेस्ट्रम) अच्छा नहीं होता है और इसलिए मां का दूध देने के बदले उन्होंने बच्चे को बकरी का दूध देने की कोशिश की। लेकिन बच्चे ने बकरी का दूध नहीं पीया। तारा ने खिरसा दूध पहला पीला गाढ़ा दूध (कोलेस्ट्रम) को फेंक दिया और तीसरे दिन जब उसने अपना दूध पिलाने की कोशिश की तो बच्चा दूध नहीं पी पाया। उसने देखा कि उसका बच्चा काफी सुस्त हो गया है और बिल्कुल भी दूध नहीं पी रहा है। अगले दिन उसके बच्चे की मृत्यु हो जाती हैं।

कहानी के लिए बनाये गये चित्र कार्ड कहानी में बताए गये सामाजिक, सांस्कृतिक व चिकित्सकिय तत्काल और अर्न्तनिहित कारणों पर आधारित होगें।

कहानी को सुनाने के बाद समूह के किसी एक सदस्य को चित्र कार्ड की मदद से कहानी दोहराने के लिए कहें। ताकि वे एक बार फिर से समझें कि किस कारण से बच्चे की मृत्यु हो गई।

गतिविधि 3 : प्राथमिकता के आधार पर चुनी गई समस्याओं के मुख्य कारणों और उनके समाधानों को ढूंढने की प्रक्रिया पर चर्चा।

समूह के सदस्यों के द्वारा कहानी के दोहराव के बाद चर्चा करें कि अब हम एक खेल **"लेकिन क्यों"** के माध्यम से जानने की कोशिश करेंगे कि बच्चे की मृत्यु क्यों हुई :

- इस अभ्यास में सभी प्रतिभागियों को भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
- कहानी कहने के बाद चित्र कार्ड को जमीन पर बिछे रहने दें।
- आप जमीन पर बिछे चित्र दिखाते हुए पूछें कि बच्चे कि मृत्यु क्यों हुई? प्रश्न तब–तक पूछते रहें जब–तक सभी **कारण** प्रतिभागियों की ओर से ना आ जाएं। जो कारण कहानी में डाले थे उन सभी कारणों पर चर्चा करें।

लेकिन क्यों.....? खेल के माध्यम से समस्याओं के कारणों पर चर्चा

प्रश्न : तारा के बच्चे की मृत्यु क्यों हुई?

उत्तर : क्योंकि उसे जन्म के बाद मां का पहला गाढ़ा दूध व पहले तीन दिनों तक मां का दूध नहीं दिया गया था।

प्रश्न : बच्चे को जन्म के बाद पहले तीन दिनों में मां का दूध क्यों नहीं पिलाया गया ?

उत्तर : क्योंकि तारा ने अपना पहला गाढ़ा दूध निकाल कर फेंक दिया था।
प्रश्न : तारा ने बच्चे को उन तीन दिनों में क्या दिया था?
उत्तर : तारा ने बच्चे को बकरी का दूध पिलाने की कोशिश की थी पर बच्चे ने वह दूध भी नहीं पीया था।
प्रश्न : बच्चे को बकरी का दूध क्यों दिया था ?
उत्तर : क्योंकि तारा को लगा की मेरा दूध बच्चे के लिए अपर्याप्त है साथ ही परिवार वालों ने बकरी का दूध पिलाने की सलाह दी थी।
प्रश्न : बच्चा दूध क्यों नहीं पी पा रहा था ?
उत्तर : क्योंकि बच्चे का जन्म समय से पूर्व हुआ था।
प्रश्न : बच्चे का जन्म समय से पूर्व क्यों हुआ था?
उत्तर : क्योंकि तारा गर्भावस्था के दौरान बहुत कमजोर थी।
प्रश्न : लेकिन वह कमजोर क्यों थी?
उत्तर : क्योंकि गर्भावस्था के दौरान उसने पर्याप्त मात्रा में भोजन नहीं लिया था।
प्रश्न : उसके कमजोर होने के और क्या–क्या कारण थे?
उत्तर : क्योंकि उसकी शादी कम उम्र में हुई थी और जल्दी गर्भधारण भी हो गया था।
अब आप नोट किए गए सभी कारणों जिससे बच्चे की मृत्यु हुई पढ़कर सभी को सुनायेंगें।

गतिविधि 4 : "लेकिन क्या" खेल के माध्यम से समस्याओं के सम्भावित समाधानों पर चर्चा।
समस्याओं के समाधानों को ढूंढने के लिए आप प्रतिभागियों के साथ "लेकिन क्या"? खेल खेलें। खेल खेलते समय प्रतिभागियों से चित्र कार्ड की मदद से पूछें कि लेकिन क्या किया जाता कि ऐसा नहीं होता।
समूह के सदस्यों से कहे की अब हम इन कारणों की सहायता से सम्भावित समाधान पर चर्चा करेगें जैसे– "तारा स्वस्थ बच्चे के जन्म के लिए गर्भवस्था के दौरान क्या कर सकती थी? बच्चे के जन्म के बाद परिवार के लोग ऐसा क्या करते कि बच्चे को बचाया जा सकता था?"
चर्चा से निकले सभी समाधानों को अपने रजिस्टर में दर्ज करें
"कारण" एवं **"समाधान"** के कुछ उदाहरण नीचे दिये गये है।

बच्चे की मृत्यु के संभावित कारण	बच्चे को मृत्यु से बचाने के लिए संभावित समाधान
• मां की शादी कम उम्र में होना। • कम उम्र में बच्चे को जन्म देना। • पर्याप्त मात्रा में भोजन नही लेना।	• अगर तारा की शादी सही उम्र में होती और पहली गर्भावस्था में समय का अन्तराल रखती। • मां अगर नियमित रूप से विटामिन व आयरन युक्त भोजन करती। • तारा को पूरे गर्भवस्था के दौरान परिवार वालों का सहयोग मिलता।
• समय से पहले शिशु का जन्म। • समय पूर्व जन्में शिशु काफी छोटा होने के कारण स्तनपान नहीं कर पा रहा था। • पहले गाढ़े दूध को फेंक देना व बच्चे को बकरी के दूध पीना।	• अगर वह समय से पहले जन्म लिए हुए बच्चे को अस्पताल ले जाती। • बच्चे को मां का पहला पीला गाढ़ा दूध तुरन्त पिलाया जाता। • बच्चे को गर्माहट दी जाती और केवल स्तनपान कराया जाता। • अगर बच्चा स्तनपान करने में असमर्थ हो तो स्तन से दूध निकालकर कटोरी चम्मच से दुध पिलाया जाता।

प्रतिभागियों के लिए मुख्य संदेश

- प्रतिभागी अपने द्वारा चुनी गई प्राथमिक समस्याओं के लक्षण, तत्काल एवं अर्न्तनिहित कारणों (मूल कारणों) को समझेगें।
- आपसी चर्चा करके प्राथमिक समस्याओं के संभावित समाधान ढूढने में सक्षम होंगे।

बैठक का समापन

- प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक के विषय के बारे में संक्षेप में सूचित करें और प्रतिभागियों के साथ चर्चा करके यह सुनिश्चित करें कि अगली बैठक में और अधिक महिला सदस्यों की भागीदारी हो।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय व स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

बैठक संख्या 6

विभिन्न रणनीतियों पर चर्चा कर उचित रणनीति चुनना

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. "पुल के खेल" की मदद से रणनीतियों की पहचान करना।

आवश्यक सामग्री : समाधानों की सूची (बैठक संख्या 5 से), 2 ईंटें, दो लकड़ियां, कुछ लकड़ी/कागज़ के तख्तें, रणनीति का प्रपत्र, पेन और रजिस्टर

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : पुल का खेल (ब्रिज गेम)

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 : पिछली बैठक का दोहराव व समीक्षा करें :

- आप उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगे जो पिछली बैठक में शामिल हुए थे और उसे नोट कर लें।
- इसके बाद आप उस बैठक में शामिल हुए सदस्यों को पिछली बैठक के बारे में मिली जानकारियों को नए सदस्यों से साझा करने को कहें।
- पिछली बैठक के खेल व महत्वपूर्ण चर्चाओं का दोहराव करने में मदद करें।
- अब आप इस बैठक में सभी सदस्यों को सक्रिय रूप से सहभागिता के लिए प्रेरित करें।

गतिविधि 2 : रणनितियों की पहचान करने से पहले अवसरों व चुनौतियों को समझना।

अवसरों और चुनौतियों पर चर्चा करते हुए रणनीतियों की पहचान पर चर्चा को आगे बढ़ाते हुए प्रतिभागियों को कहें कि आज हम लोग पुल का खेल खेलेंगें। जो प्रतिभागियों को समझने में मदद करेगा कि महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य संदर्भ में आज हम कहां है और भविष्य में अपने आपको कहां देखना चाहते हैं :

- प्रतिभागियों को कल्पना करने को कहें कि वह नदी के एक किनारे पर खड़े है। अब एक ईंट रख दें, यह उनके समुदाय में मां एवं बच्चे के स्वास्थ्य की वर्तमान स्थिति को दर्शा रहा है। (प्रतिभागियों की अच्छी समझ के लिए चुने गए समस्या चित्र कार्ड ईंट के पास रख दें)
- नदी का दूसरा छोर समुदाय में मां और बच्चें के अच्छे स्वास्थ्य की उस स्थिति को दर्शाता है जहां हम भविष्य में पहुंचना चाहते है। अब दूसरी ईंट को वहां रखें।
- उस पार जाने के लिए नदी हमें रोकती है। यह बाधा को दर्शाता है जिसका सामना हमें पुल के एक किनारे से दूसरे किनारे पर जाते समय करना पड़ता है।
- इन बाधाओं को पार करने के लिए नदी पर पुल बनाने की आवश्यकता है जो कि रणनीतियों को दर्शाता है।
- दोनों ईंटों के उपर दो छड़ी रख दें। यह दो छड़ियां समूह की ताकत को दिखाती है और रणनीतियों को क्रियान्वयन करने में एक दूसरे को सहारा देते है।
- दो छड़ियों के उपर लकड़ी के पट्टे को रखें जो समूह द्वारा पहले से तैयार की गई रणनीतियों को दर्शाता है।
- एक बार जब अन्तिम पुल (ब्रीज) बनकर दिखाई देने लगे और आप उसके हर हिस्से का वर्णन कर दें फिर उसके बाद आप उन्हे पिछली बैठकों में हुई चर्चाओं से निकाले गए समसधान को याद दिलाएं।

1. पहला ईंट = अभी हम कहां है (माता एवं नवजात शिशु की स्वास्थ्य समस्याएं)
2. दूसरा ईंट = जहां हमें होना चाहिए (स्वस्थ्य मां और स्वस्थ्य बच्चें)
3. नदी = बाधाएं जिनका सामना हम करते हैं (जैसे पुराने रीतिरिवाज के कारण बच्चे को मां का पहला पीला गाढ़ा दूध ना पिलाना, जन्म के तुरन्त बाद बच्चे को ऊपरी चीजें देना, कम उम्र में शादी, गर्भावस्था के समय खान–पान पर रोक आदि।)
4. दो लंबी छड़ियाँ = एक समूह के रूप में हमारी ताकत (जैसे गाँव का मजबूत समूह, कोई जिम्मेंदार व सहयोगी लीडर, समूह की एकता, नियमित समूह बैठकें आदि)
5. लकड़ी के छोटे–छोटे पट्टे = वो रणनीतियाँ जो समूह आगे के लिए बनाएगा अब वह इन्हे तय करेगें।

प्रत्येक सामग्री क्या दर्शा रही है इस पर चर्चा करने के बाद प्रतिभागियों को पिछली बैठक में निकाले गये समाधानों को याद करायें।

रणनीतियों की पहचान करने के लिए अब आप **"लेकिन कैसे" प्रश्न पूछ के चर्चा करें** – प्राथमिकीकरण की गई समस्याओं के समाधानों की सूची देखते हुए उनको लागू करने के संभावित या करने योग्य रणनीतियों पर चर्चा करने के लिए प्रतिभागियों को प्रेरित करें। प्रतिभागियों को यह भी कहें कि वह ऐसी रणनीतियों पर चर्चा करें जिसको समुदाय के सदस्यों द्वारा स्वयं लागू किया जा सकता है।

उदाहरण के लिए हम लोग नवजात शिशु के जन्म के बाद उसके जीवन को बचाने की सम्भावनाओं को कैसे बढ़ा सकते है :

- जब सदस्यों को **"लेकिन कैसे"** का जवाब मिलेगा तो उन रणनीतियों को नियोजित करने के लिए सहयोग मिलेगा। इस खेल के माध्यम से समुदाय को रणनीतियों को लागू करने में आने वाले अवसर और बाधाओं पर विचार करने का भी मौका मिलेगा।
- प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करते रहें ताकि उनके द्वारा ज्यादा से ज्यादा सुझावों पर चर्चा हो सके।
- आप सदस्यों को बार–बार प्रेरित करें ताकि ज्यादा से ज्यादा सम्भव सुझाव आ सकें जब तक सभी सदस्य संभावित रणनीतियों की पहचान न कर ले तथा एक आम सहमति न बन जाए तब–तक लगातार "लेकिन कैसे" प्रश्न पूछते रहें।
- इस प्रकार इस प्रक्रिया को सभी समाधानों की संभावित रणनीतियों की पहचान करने के लिए करें।
- अब आप समझाएं कि रणनीतियों के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए सभी रणनीतियों को करने में कौन–कौन मदद करेंगें (अवसर) तथा रणनीतियों को करने में क्या बाधाएं आ सकती है, पर चर्चा करना आवश्यक है।
- प्रतिभागियों को अवसर के बारे में सोचने में मदद करें उदाहरण के लिए – वी.एच.एन.डी., वी.एच.एस.एन.सी. आंगनवाड़ी की सेवाएं आदि। इसके बाद चर्चा करें कि पुल के नीचे का स्थान बाधाओं को दर्शाता है जैसे– स्वास्थ्य में बाधक रीति–रिवाज/अवधारणाएं अंधविश्वास आदि।
- जैसे–जैसे समूह रणनीतियों को लागू करने का फैसला करते जाएंगें, उन रणनीतियों को पुल पर आप छोटी–छोटी पट्टे पर लिख कर रखते जाएं।
- इस प्रकार रणनीतियां बनते–बनते यह पुल भी बन कर तैयार हो जाता है।
- आप एक अलग चार्ट पर परिणामों को नोट करेगें–(नीचे दिए गए रणनीति प्रारूप का उपयोग करते हुए चार्ट तैयार करें)

नीचे दिए गए बाक्स में "कारण और समाधान" को पहचानने का उदाहरण :

गावं का नाम	समूह का नाम	प्राथमिकीकरण कि गई समस्या	प्राथमिक रणनीतियाँ
ईछापुर	ईछापुर (नायक टोला)	कम वज़न का बच्चा	1. गर्भवस्था के दौरान महिलाओं को पोषण के महत्व के बारे में समझाएगें। 2. कम उम्र में शादी एवं गर्भ धारण की सही उम्र पर नव–विवाहित महिलाओं एवं किशोरियों के साथ सत्र आयोजित कर उन्हे जागरूक करेगें। 3. नुकसान पहुंचाने वाली प्रथाओं और रीति–रिवाज जैसे मां के पहले पीले गाढ़े दूध (कोलोस्ट्रम) को फेंकना, पर सलाह देगें व बच्चे को जन्म पर मां के दूध के अलावा कुछ और नहीं देगें।

प्रतिभागियों के लिए मुख्य संदेश

- समस्याओं के मूल कारणों को समझने के बाद समुदाय स्वयं उपलब्ध संसाधानों का बेहतर उपयोग करते हुए व बाधाओं एवं अवसरों की पहचान करते हुए रणनीति बनाकर प्राथमिक समस्याओं को दूर कर सकते है।

बैठक का समापन

- प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक के विषय के बारे में प्रतिभागियों को सूचित करें, और उन्हे बताएं की आगे वह सामुहिक रूप से रणनितियों को क्रियान्वित करने के लिए जिम्मेंदारियाँ लेगे यह सुनिश्चित करें कि अगली बैठक में और अधिक समुदाय से महिलाओं की भागीदारी हो।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय व स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

बैठक संख्या 7

चयनित रणनीतियों के क्रियान्वयन के लिए जिम्मेंदारियों का बंटवारा

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. रणनीतियों के क्रियान्वयन के लिए जिम्मेंदारियों का बटवारा करना।
3. गाँव स्तर पर सामुदायिक बैठक की योजना बनाना।

आवश्यक सामग्रीः चयनित रणनीतियों की तैयार सूची का चार्ट, रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, चार्ट पेपर, पेन और रजिस्टर।

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : विचार–विमर्श व आपसी चर्चा

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 : पिछली बैठक की दोहराव व समीक्षा :

- आप उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिये कहेंगे जो पिछली बैठक में शामिल हुए थे और उसे नोट कर लें।
- इसके बाद आप बैठक में शामिल हुए सदस्यों को पिछली बैठक के बारे में मिली जानकारियों को नए सदस्यों से साझा करने को कहें।
- पिछली बैठक के खेल व महत्वपूर्ण चर्चाओं का दोहराव करने में मदद करें और अब आप इस बैठक में सभी सदस्यों को सक्रिय रूप से सहभागिता के लिए प्रेरित करें।

गतिविधि 2 : रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रक्रिया और उसकी जिम्मेंदारियों के बटवारे पर चर्चा।

आप लागू किए जाने वाली सभी रणनीतियों पर चर्चा करेंगे और समूह से पूछेगें कि वे इसे कैसे लागू करना चाहेगें :

- प्रत्येक रणनीति पर निम्नलिखित बिन्दुओं के आधार पर चर्चा करें :
  - आप इन रणनीतियों को कब से इसे लागू करना चाहेगें ?
  - इसके लिए कौन से कार्य / गतिविधि आवश्यक है?
  - इसके क्रियान्वयन की जिम्मेंदारी किसकी होगी?
  - गाँव के अन्य लोग जो बैठक में शामिल नही हो पा रहें हैं क्या उन्हे बैठक में आना चाहिए? उन लोग से बात करने की जिम्मेंदारी कौन लेगा ?
  - यदि रणनीतियों को लागू करने में कोई समस्या आएगी। तब आप क्या करेगें ?

समूह के सभी सदस्यों की जिम्मेंदारी है कि लागू की जाने वाले रणनीति सही दिशा में क्रियान्वित हो सके।

नीचे दिए गए प्रपत्र का प्रयोग करते हुए प्राथमिकताबद्ध रणनीतियों की जिम्मेंदारी (नाम के साथ) का रिकॉर्ड रखें, तथा यह भी सुनिश्चत करें कि कोई एक प्रतिभागी भी इस रिकॉर्ड को अवश्य रखे।

गाँव :–	समूह का नाम :–	
चुनी गई समस्याएं	चुनी गई रणनीतियाँ	जिम्मेंदार व्यक्ति
1.	1. क	1. क
2.	1. ख	1. ख
3.	1. ग	1. ग
4.	2. क	2. क
5.	2. ख	2. ख
6.	2. ग	2. ग

गतिविधि 3 : सामुदायिक बैठक के आयोजन की प्रक्रिया पर चर्चा कर योजना बनाना।

प्रतिभागियों को गाँव स्तर पर अगले महीने होने वाली सामुदायिक बैठक के बारे में चर्चा करें। समूह के सदस्य और समुदाय के सदस्य एक साथ आगे आएं और अपने अनुभवों को साझा करें ताकि सामुदायिक बैठक के आयोजन में बेहतर भागीदारी हो सके।

सामुदायिक बैठक के आयोजन के उद्देश्यों का उल्लेख करें :

- मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य के लिए गाँव में आयोजित की गई बैठकों में अब–तक जो चर्चा हुई है उसे समूह द्वारा पूरे समुदाय के साथ साझा करना।
- चिन्हित समस्याओं को दूर करने हेतु बनाई गई रणनीतियों को सभी हितधारियों को दिखाना।
- बनाई गई रणनीतियों पर समुदाय की सहमति लेना और लागू करने में सहयोग मांगना।

इन रणनीतियों के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए पूरे समुदाय को मिलकर जिम्मेंदारी लेने की जरूरत है। साथ ही संबंधित वार्ड सदस्यों/ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति के सदस्यों और मुखिया/सरपंच को बैठक में तैयार की गई योजना और क्रियान्वयन में सम्मिलित करने की आवश्यकता है।

- सदस्यों से निम्नलिखित के बारे में चर्चा करें :
  - वह सामुदायिक बैठक का आयोजन कब करना चाहतें हैं (समय, तिथि)?
  - सामुदायिक बैठक का आयोजन कहाँ करना चाहतें हैं (स्थान– स्कूल प्रांगण, खुला स्थान, पंचायत भवन आदि)?
  - बैठक के लिए किसे आंमत्रित करना चाहेगें (जमीनी स्तर के सरकारी कर्मचारी या अन्य स्वास्थ्य अधिकारी, वी.एच. एस.एन.सी. के सदस्य, ग्रामीण नेता, गाँव के गणमान्य व्यक्ति, पड़ोस के गाँव के लोग, शिक्षक इत्यादि)?
  - निमंत्रण देने की जिम्मेंदारी कौन लेगें ?
  - निमंत्रण देने का तरीका क्या होगा? (पत्र/पंरपरागत तरीका आदि)
  - कौन–कौन से संसाधनों की आवश्यकता होगी (बैठने की व्यवस्था, जलपान, पानी आदि) और वह इसे कैसे प्राप्त करेगें?
  - समुदाय तक बैठकों में हुई चर्चाओं को बताने का कौन सा तरीका अपनाया जाएगा? (कहानी, नुक्कड़ नाटक, रोल प्ले, कठपुतली व चित्र कार्ड, गाने इत्यादि)
- जो मदद आप उन्हें दे सकते हैं उसके बारे में उन्हें आश्वस्त करें (स्क्रिप्ट तैयार करना, नुक्कड़ नाटक की तैयारी में मदद करना आदि)

- महिलाओं को भागीदारी एवं जिम्मेंदारी लेने हेतु प्रोत्साहित करें।
- नुक्कड़ नाटक का अभ्यास बैठक से पूर्व करने में भी आप सदस्यों की मदद कर सकते हैं।

आपके लिए सामुदायिक बैठक की तैयारी के लिए महत्वपूर्ण बिन्दु

सामुदायिक बैठक में निम्न बातों का समावेश होना चाहिए :

- समुदाय में स्वास्थ्य सुधार में पी.एल.ए. बैठक की भूमिका का एक परिचय तैयार करना।
- स्वास्थ्य से जुड़ी इन समस्याओं की प्राथमिकता और इन समस्याओं के निदान के लिए समूह द्वारा तैयार की गई रणनीतियों का प्रस्तुति।
- बाधाओं को दूर करने के लिए खोजी गई रणनीतियों की संभावनाओं की प्रस्तुति।

कहानी सुनाने हेतु

- समूह के सदस्यों को प्राथमिक समस्या व रणनीति को बताने व विषयों को चुनकर कहानी बनाने और सुनाने में मदद करें।
- समूह के सदस्यों को वह प्रश्न संकलित करने में मदद करें जो वे सामुदायिक बैठक में प्रतिभागियों से पूछने वाले हैं।
- कहानी के अनुसार चित्र कार्ड बनाने में मदद करें।

चित्र कार्ड और दूसरे खेल हेतु

- कहानी कहने के क्रम में समूह के सदस्यों को साड़ी के उपर चित्र कार्ड क्रम से लगाने में मदद करें।
- "चुनाव का खेल" में समुदाय के सदस्यों को सम्मिलित करें।
- प्राथमिक समस्याओं की सूची को साझा करें और "पुल का खेल" दिखायें जैसा कि प्रत्येक समस्या में बाधाओं और संभावित

सामुदायिक बैठक के आयोजन का कोई एक तरीका नहीं है फिर भी आपके लिए निम्नलिखित बिन्दु उपयोगी होगें :

- सामुदायिक बैठक का आयोजन एक त्योहार की तरह होना चाहिए।
- कौन अध्यक्षता करेगा, बनाए गये रणनीतियों को कौन प्रस्तुत करेगा, रोल प्ले या कहानी सुनाने कि जिम्मेंदारी किसकी होगी इत्यादि के लिए समुदाय में आपस में भूमिका बाटने में आप उनकी मदद करें।
- बैठक में नियमित आने वाले सदस्यों के अलावा समुदाय में रहने वाले अन्य सदस्यों को नुक्कड़–नाटक या स्थानीय गीत या नृत्य में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
- इस प्रकार व्यवस्था बनाई जाए ताकि उपस्थित सभी लोग चर्चाओं को अच्छी तरह सुनें और समझ पाएं।
- चर्चा सहज हो, ज्यादा लम्बी न हो तथा स्थानीय भाषा में हो।
- ध्यान रहे बैठने की उपयुक्त व्यवस्था हो ताकि सभी आराम से बैठकर चर्चा को सुन व देख सकें।
- बैठक में इनकी भागीदारी अवश्य हो जैसे – किशोरियों, 0–5 वर्ष के बच्चों की माताएं, गर्भवती एवं धातृ माताएं, पुरूष, जमीनी स्तर के स्थानीय सेवा प्रदाताओं जैसे आंगनवाड़ी कार्यकर्ता व ए. एन. एम. तथा अन्य हितधारक जैसे पंचायत व वी.एच.एस.एन.सी. के सदस्य आदि। आप महिलाओं और बच्चों को आगे की पंक्ति में बैठाने की व्यवस्था कर सकते है।
- छोटे बच्चों की माँ, 0–5 वर्ष की माताएं, गर्भवती एवं धातृ माताएं बैठक में शामिल हुऐ अन्य सदस्यों को अपना अनुभव बताने का मौका दें।

- बैठक में सेवा प्रदाताओं/मुख्य आमंत्रित हितधारक लोगों के द्वारा दिये गये महत्वपूर्ण निर्णयों को अवश्य नोट किया जाना चाहिए ताकि उसे बाद में विभिन्न मंच पर साझा किया जा सके।

प्रतिभागियों के लिए मुख्य संदेश

- समूह के सदस्य उन रणनीतियों के क्रियान्वयन में सक्षम होगें, जिनकी जिम्मेंदारी उन्होने मिल कर ली थी।
- वह बडे समुदाय के साथ समूह की गतिविधियों को साझा करने के उद्देश्य को समझने में सक्षम होगें।
- सदस्य सामुदायिक बैठकों को सफल बनाने के लिए सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित होगें।

बैठक का समापन

- प्रतिभागियों की मदद से सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें। इससे आप समझ पाएगें कि प्रतिभागियों को कितना समझ में आया।
- प्रतिभागियों को बताएं कि अगली बैठक में वह बडे समुदाय के साथ जुड़ेगें और पी.एल.ए. प्रक्रियाओं में यह एक मील का पत्थर साबित होगा जिसे उन्हे सफल बनाना चाहिए।
- अन्त में अगली बैठक का दिन, समय और स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करेगें।

बैठक संख्या 8

सामुदायिक बैठक – 1

बैठक का उद्देश्य

1. समुदाय में बड़े समूह के साथ अब तक की सभी पी.एल.ए. बैठकों की सीख को साझा करना।
2. स्वास्थ्य स्थिति में सुधार लाने के लिए जो रणनीतियां समूह ने बनाई है उस पर सभी का समर्थन व सहयोग लेना।
3. समूह के सदस्यों के साथ सामुदायिक बैठक की समीक्षा।

आवश्यक सामग्री : चित्र कार्ड, रणनीतियों की सूची, सजावट का स्थानीय सामान, पेन और रजिस्टर

समय : 2–3 घंटे

पद्वति : नुक्कड़ नाटक, कहानी सुनाना, चित्र कार्ड द्वारा चर्चा, गीत, नृत्य आदि

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 : पिछली बैठकों से प्राप्त सीखों को चित्र कार्ड, कहानी, गीत व नाटक द्वारा बड़े समूह व सभी हितधारियों के साथ साझा करना।

गतिविधि 2 : सामुदायिक बैठक के आयोजन व संचालन करने में सहयोग :

- आप इस बैठक के आयोजन के लिए वी.एच.एस.एन.सी. के सदस्यों से मदद ले सकते है।
- समूह के सदस्यों को एजेंडा का पालन करने में सहायता प्रदान करें और इस बैठक की शुरूआत समुदाय से आए हुए सदस्यों को स्वागत के साथ करें एवं सभी लोगों को बैठक में भाग लेने के लिए धन्यवाद करें। साथ ही आज की बैठक के उद्देश्य व प्रक्रिया से सभी को अवगत कराएं।
- पी.एल.ए. बैठकों में हुई अब तक की चर्चाओं को समूह के द्वारा प्रस्तुत करवाएं ताकि समुदाय उस प्रक्रिया को समझ सके जो समूह द्वारा की गई है।
- समूह के सदस्यो द्वारा चुनी गई समस्याओं, बाधाओं व उनके लिए चुनी गई रणनीतियों व उपायों का प्रस्तुतिकरण करवाएं।
- सामुदायिक बैठक के अन्त में समुदाय के सदस्यों को अपने अनुभव साझा करने को कहा जाना चाहिए व उसने पूछें कि वह तय रणनीतियों के क्रियान्वयन में किस प्रकार मदद कर सकते हैं।

गतिविधि 3 : समूह के साथ सामुदायिक बैठक की समीक्षा :

- समूह के सदस्यों को सफलता पूर्वक सामुदायिक बैठक का आयोजन करने के लिए धन्यवाद दें।
- उन्हें यह भी बताए की सामुदायिक बैठक के बाद से अब वे तय रणनीतियों का क्रियान्वयन करेगें जो उन्हें बेहतर स्वास्थ्य के ओर ले जाएगी।
- उन्हें सूचित करें कि आने वाले महीने में उनकी अगली निर्धारित बैठक में वे महिलाओं में पोषण में सुधार और एनीमिया को रोकने के लिए संभावित रणनीतियों के बारे में सीखेगें।

प्रतिभागियों के लिए मुख्य संदेश

- अभी तक की बैठकों से मिली सीख को समुदाय के बीच साझा करना व तैयार की गई रणनीतियों पर सहयोग लेना इस प्रक्रिया का महत्वपूर्ण हिस्सा है।
- छोटे समूह की योग्यता एवं दक्षता की बड़े समुदाय के द्वारा सराहना होगी।
- हितधारकों सहित समुदाय भी अपनी भागीदारी के द्वारा इस प्रयास में जवाबदार बनेगें।

बैठक का समापन

- सामुदायिक बैठक के सफलतापूर्वक संचालन में सहयोग के लिए आप समूह के सदस्यों का धन्यवाद करेंगे।
- आप उन्हें अगली बैठक के बारे में जानकारी देंगे कि अगली बैठक में हम महिलाओं के पोषण स्तर में कैसे सुधार किया जा सकता है और एनीमिया को कैसे रोका जा सकता है इस पर चर्चा होगी।
- अन्त में अगली बैठक का दिन, समय और स्थान तय करते हुए सामुदायिक बैठक का समापन करेगें।

सामुदायिक बैठक– 1 के बाद अब से प्रत्येक बैठक की शुरूआत में रणनीतियों की समीक्षा (बैठक 9–30) गतिविधि 2 के रूप में प्रत्येक बैठक में की जाऐगी।

प्रत्येक बैठक के शुरूआत में (बैठक 9–30) रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की चर्चा करें

प्रत्येक चुनी गई रणनीतियों के बारे में समूह से पूछेगें कि समूह किस प्रकार उन पर कार्य कर रहा है। इस प्रकार आप सदस्यों को चुनी गई रणनीतियों के बारे में याद दिलाने और उसकी प्रगति को मापने में मदद करेगें।

- वर्तमान में चुनी गई प्रत्येक रणनीतियों की जिम्मेंदारी जिस व्यक्ति ने ली है उनसे नीचे दी गई निम्नलिखित बातों पर चर्चा करें :
  - उन्होंने कब रणनीतियों को लागू करने की शुरूआत की यदि नहीं की, तो कब से कार्य की शुरूआत करेगें।
  - कार्य कैसा चल रहा है।
  - कार्य को करने में कोई परेशानी तो नहीं हो रही है यदि हाँ तो क्या परेशानी हो रही है? उस परेशानी को दूर कैसे किया जा सकता है?
  - क्या उनको यह कार्य करने में अच्छा लग रहा है या वह कुछ बदलाव चाहते है?
  - क्या उन्होंने इस कार्य को करने में समुदाय के किसी अन्य सदस्यों को शामिल किया था? यदि हां तो वे किस प्रकार की मदद कर रहे है?
- चुनी गई रणनीतियों की प्रगति को मापने व उसका रिकॉर्ड रखने के तरीकों पर समूह के साथ चर्चा करें। समूह के सदस्यों को जिम्मेंदारी लेने के लिए प्रोत्साहित करें। यदि कोई समूह में से तैयार न हो तो, वे सहयोग के लिए अन्य सदस्यों को ले सकते हैं जैसे – स्कूल जाने वाली छात्रा आदि। रणनीतियों की समीक्षा के लिए प्रपत्र का उपयोग करें। यह समूह को तय करने देगें कि कब–कब वे प्रगति की समीक्षा करना चाहते हैं दो सप्ताह में या मासिक समीक्षा बैठक करना उचित रहेगा।

उनके निर्णय का सम्मान करें। जिस बैठक में वे प्रगति की समीक्षा करना चाहे उस बैठक संख्या में अब–तक किए गए कार्यों को दर्ज करें।

रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति के आकलन का प्रपत्र				
बैठक संख्या	समूह का नाम	चुनी गई प्राथमिक समस्या	चुनी गई रणनीतियों	की गई कार्यवाही

बैठक संख्या 9

महिलाओं के पोषण की स्थिति में सुधार लाना

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. प्राथमिक रणनीतियों के क्रियान्वयन और प्रगति की समीक्षा एवं आकलन करना।
3. महिलाओं में निम्न पोषण स्तर के अर्न्तनिहित कारणों को समझना।
4. महिलाओं में निम्न पोषण स्तर में सुधार के लिए संभावित रणनीतियाँ बनाना।

आवश्यक सामग्री : रणनीतियों के क्रियान्वयन को मापने वाला प्रपत्र, कहानी की स्क्रिप्ट, कहानी आधारित चित्र कार्ड, रंग–बिरंगे रिबन, महिला डमी (पुतला), पेन और रजिस्टर

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : कहानी सुनाना तथा ''चेन गेम''

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक और उसकी रणनीतियों को लागू करने से संबंधित कार्यों का दोहराव एवं उसकी समीक्षा करना। आप निम्नलिखित बिन्दुओं के आधार पर बैठक का संचालन करेगें :

- प्रतिभागियों को पिछली बैठक की चर्चाओं को याद करने में उनकी मदद करें (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है) तथा सामुदायिक बैठक के अनुभव सुनें।
- समूह द्वारा निर्धारित (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है) रणनीतियों की प्रगति एवं उसे लागू करने से संबंधित बिन्दुओं पर चर्चा करेंगे।
- इस संबंध में आप प्रगति का रिकार्ड अवश्य रखें।
- प्रतिभागियों को इसे लागू करने के समय होने वाले उनके अनुभव साझा करने में उनकी मदद करें।
- रणनीतियों को लागू करते समय उन्होंने जो सीखा, जो समस्याएं उनके सामने आई तथा वह जिस तरह से उनसे निपटे, इसे भी साझा करने में उनकी मदद करें।
- इसे और अधिक प्रभावी बनाने और सुधार करने व क्रियान्वयन की प्रक्रियाओं को और प्रभावी बनाया जा सकता है इस पर चर्चा करें।

गतिविधि 3 : माताओं में निम्न पोषण स्तर के कारणों पर चर्चा करना।

निम्नलिखित कहानी और चित्र कार्ड की मदद से आप प्रतिभागियों को माताओं के पोषण के निम्न स्तर के अन्तर्निहित कारणों को समझने में मदद करेंगे।

उदाहरण के लिए कहानी:

शीला का परिवार बड़ा था और घर की सबसे बड़ी होने के नाते उसे अपने छोटे भाई–बहनों की देख–भाल करनी होती थी। सब को खाना खिलाने के बाद बचा–कुचा खाना वह खा पाती थी। 13 वर्ष की उम्र में जब उसका मासिक धर्म शुरू हुआ, तो उसे अत्यधिक रक्तस्राव हुआ और वह पीली पड़ गई। उसकी माँ ने सोचा वह गोरी हो गई है, पीली नहीं। 16 वर्ष की उम्र में उसकी शादी हो गई और इसके कुछ समय बाद वह गर्भवती भी हो गई। गर्भावस्था के दौरान उसकी सास ने उसे न तो ठीक से खाना दिया और न ही आराम करने देती थी। उसकी प्रसव पूर्व जाचं नहीं करवाई गई थी और न

ही उसने आयरन की गोलियाँ ली थी। एक दिन आशा दीदी ने यह देखा की वह बीमार दिख रही थी तो उसने उसे खून की जाँच कराने की सलाह दी। लेकिन शीला की सास ने मना कर दिया। आशा दीदी ने उसे हरी साग–सब्जी, फल और आयरन की गोलियाँ लेने की सलाह दी पर उसने यह सब कुछ भी नहीं लिया।

शीला ने 8 वें महीने में मृत बच्चे को जन्म दिया। जन्म के बाद जब उसे अधिक रक्तस्राव होने लगा तब डॉक्टर ने उसे बड़े अस्पताल में जाने को कहा, जहाँ उसे खून चढ़ाया जा सके, परन्तु एम्बुलेंस भी नहीं था। उसके पास पर्याप्त पैसे भी नहीं थे इसलिए परिवार वालों ने उसे घर वापस ले आने का निर्णय लिया। उसकी सास दिन में उसे सिर्फ एक बार खाना देती थी। वह भी चावल, लहसून और नमक के साथ। उसके साथ–साथ वह घर का सारा काम भी करती थी। एक दिन घर के काम के बाद शीला पूरी तरह थक गई व उसकी सांस फूलने लगी और जब वह कुऐं पर पानी लेने गई तब बेहोश हो गई। उसके परिवार वालों ने झाड़ने–फुकने वाले ओझा को बुलाया और ओझा से दिखाया परन्तु उसे होश नहीं आया। जब उसके पति ने अस्पताल ले जाने का निर्णय लिया तो अस्पताल ले जाते समय रास्ते में ही शीला की मृत्यु हो गई।

- जमीन पर रखे चित्र कार्ड का इस्तेमाल करते हुए समूह से किसी एक सदस्य को कहानी दोहराने के लिए कहें।
- माताओं में निम्न पोषण की समस्या (गर्भावस्था से लेकर) का समाधान ढूँढ़ने के लिए सदस्यों को ''चेन गेम'' खेलने को कहें। इस व्यवहारिक एवं दिखायी देने वाले अभ्यास के द्वारा प्रतिभागियों को इसके अर्न्तनिहित कारणों को समझने में मदद मिलेगी। और उन्हें निम्न पोषण से बचाव की रणनीतियां बनाने में मदद मिलेगी।
- सभी सम्भावित कारणों तक पहुँचने के लिए सदस्यों से पूछें कि माता (शीला) क्यों मर गई''? (बैठक 5 वाले खेल ''लेकिन क्यों'' ? का इस्तेमाल करके चर्चा को आगे बढ़ाते जाएं)
- वे सभी सम्भावित कारण जिसकी वजह से शीला की मृत्यु हुई पर सदस्यों को चर्चा करने में मदद करें।
- सभी प्रतिक्रियाओं को नोट करें और विभिन्न कारणों को चार वर्गो में बाटें।
  - पोषण (हरा रंग) – खान–पान से संबंधित व्यवहार।
  - सांस्कृतिक प्रचलन/रीति रिवाज (पीला रंग) – लोगों के नजरिये, रीति–रिवाज, विश्वास इत्यादि से संबंधित व्यवहार।

- बीमारी –(लाल रंग) संक्रमण से जुड़े कारण (वायरस, परजीवी, जीवाणु) या अन्य कमियों इत्यादि।
- अधिकार –(नीला रंग) सरकारी सुविधाओं और लाभ से संबंधित व्यवहार।

- आप चार प्रकार के विभिन्न रंग वाले रिबन या पेपर बैंड का इस्तेमाल उपरोक्त चार विभिन्न वर्गों को दिखाने के लिए कर सकते है, साथ ही प्रतिभागियों को यह भी बताए कि कौन सा रंग क्या दिखाता है।
- प्रतिभागियों द्वारा बताए गये कारणों को रंगों की सहायता से इन चार वर्गों में बाँटने को कहें।
- इस खेल के लिए आप महिला के पुतले (डमी) का इस्तेमाल करें।
- प्रतिभागियों के बीच रिबन बैंड बाँटें। प्रत्येक बार जब आप कारण पूछें, सदस्य यह बताएंगे कि वह कारण किस वर्ग में होगा और एक सही रंग का रिबन वह महिला के पुतले (डमी) के पैर में बाँध दे आने वाले प्रत्येक कारण के लिए एक नया रिबन चेन के रूप में महिला पुतले से बाधें।
- चेन जो धीरे–धीरे बढ़ती जाऐगी जो दर्शाऐगी कि कैसे महिलाएं विभिन्न कारणों से निम्न पोषण से जकड़ी हुई है जिससे कभी–कभी उनकी मृत्यु तक हो जाती है।

गतिविधि 4 : महिलाओं में निम्न पोषण के स्तर को सुधारने हेतु सम्भावित रणनीतियों को चिन्हित करना।

चेन को हटाने के लिए अब आप पूछेंगे, ''महिलाओं की मृत्यु को रोकने के लिए क्या किया जा सकता है?'' इस समस्या से निपटने के लिए विभिन्न रणनीतियों पर सोचने के लिए सदस्यों को प्रोत्साहित करें। समूह के सदस्य विभिन्न सम्भावनाओं को तलाशें और खुले तौर पर उन पर चर्चा करें।

रणनीतियों को निर्धारित करते समय सदस्य (चेन) रिबन को एक–एक कर खोलते जाएं। सभी रणनीतियों को नोट कर ले और साथ में उसको व्यवहार में लाने के लिए सभी प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें।

प्रतिभागियों के लिए मुख्य संदेश

- सदस्य माताओं में एनीमिया और पोषण की कमी के अन्य कारणों को समझ पायेंगे।
- सदस्य महिलाओं में पोषण की कमी विशेष रूप से गर्भवती महिला और किशोरी लड़कियों में एनीमिया को रोकने और उनमें पोषण स्तर को सुधारने के लिए विभिन्न रणनीतियों का क्रियान्वन करने में सक्षम होंगे।

बैठक का समापन

- सामुदायिक बैठक के सफलतापूर्वक संचालन में सहयोग के लिए आप समूह के सदस्यों का धन्यवाद करेंगे।
- आप प्रतिभागियों को अगली बैठक के बारे में जानकारी दें कि अगली बैठक में हम महिलाओं को गर्भावस्था में होने वाली जटिलताओं व उसके लिए उचित रेफरल पर चर्चा करेंगें।
- अन्त में अगली बैठक का दिन, समय और स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करेगें।

बैठक संख्या 10

गर्भावस्था और प्रसव के समय होने वाली जटिलताएं

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. समूह द्वारा बनायी गई रणनीतियों के क्रियान्वयन और उसकी प्रगति की समीक्षा एवं आकलन करना।
3. गर्भावस्था और प्रसव के दौरान होने वाली आपातकालीन (जिन्हे तत्काल रेफरल की जरूरत है) तथा गैर–आपातकालीन समस्याओं की पहचान करना (गर्भावस्था जो गंभीर है परन्तु उन्हे तत्काल रेफरल की आवश्यकता नही है)
4. यह चर्चा करना कि आपातकालीन तथा गैर–आपातकालीन समस्याओं के लिए उचित रेफरल क्या हो सकता है।

आवश्यक सामग्री : रणनीतियों के क्रियान्वयन को मापने वाला प्रपत्र, गर्भावस्था में होने वाली जटिलताओं पर आधारित चित्र कार्ड (आशा मॉड्युल 6 और 7), संकेतक कार्ड, पेन और रजिस्टर

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : ''पैरों से चुनाव'' का खेल

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक का दोहराव व रणनीतियों को लागू करने से संबंधित कार्यों का दोहराव व समीक्षा करना :

- पूर्व की बैठकों में अपनाए गए तरीके के अनुसार पिछली बैठक का दोहराव एवं समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- बताए गये तरीके के अनुसार समूह द्वारा (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है) स्वास्थ्य के लिए बनाई गई रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना।
- चयनित रणनीतियों के लिए बनाई गई प्रगति का रिकार्ड रखना।
- प्रतिभागियों को इसे लागू करने के समय होने वाले उनके अनुभव साझा करने में उनकी मदद करें।
- रणनीतियों को लागू करते समय उन्होंने जो सीखा, जो समस्याएं उनके सामने आई तथा वह जिस तरह से उनसे निपटे, इसे भी साझा करने में उनकी मदद करें।
- यह भी चर्चा करें कि किन रणनीतियों में सुधार व बदलाव की जरूरत है जिससे क्रियान्वयन और प्रभावी हो सकता है।

गतिविधि 3 : गर्भावस्था के दौरान आपातकालीन तथा गैर–आपातकालीन समस्याओं की पहचान :

- सभी समस्या कार्ड को गोले में बैठे प्रतिभागियों के बीच बढ़ा दे एवं कार्ड को ध्यान से देखने के लिए कहें और कार्ड को देखने के बाद जमीन पर रखने के लिए कहें।
- प्रत्येक कार्ड पर यह चर्चा करें कि वह एक आपातकालीन समस्या है या गैर–आपातकालीन समस्या है।
- जो कार्ड आपातकालीन समस्या को दर्शाते है उनको सीधा करके जमीन पर रखने के लिए कहें और जो गैर–आपातकालीन समस्या को दर्शाते है उसको उल्टा करके जमीन पर रखने के लिए कहें।

गतिविधि 4 : उचित रेफरल/देखभाल तक पहुँच : (पैरों से चुनाव)

अब आप समस्या कार्ड का प्रयोग करते हुए प्रतिभागियों को एक खेल खिलाएगें जिसके माध्यम से प्रतिभागियों को यह समझने में मदद मिलेगी कि आपातकालीन समस्याएं व गैर–आपातकालीन समस्याएं होने पर किस सुविधा को प्राप्त करना चाहिए।

क) एक खुले व बड़े स्थान का प्रयोग करते हुए सदस्यों को एक गोल घेरे में खड़े होने के लिए कहें जिससे समूह की सभी महिलाएं आसानी से खड़ी हो सके।

ख) गोल घेरे के आगे जिला अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, स्वास्थ्य उपकेन्द्र, ए.एन.एम., आगनवाड़ी केन्द्र, ओझा, गाँव का डॉक्टर और दाई के चित्र कार्ड को छोटे–छोटे गोले बनाकर उसमें रख दें।

ग) अब आप एक समस्या कार्ड दिखाकर सदस्यों को 15 सेकेन्ड का समय दें जिस बीच सदस्य इस समस्या के समय उचित रेफरल का निर्णय ले और किसी एक रेफरल के गोले में खड़े हो जाए।

घ) फिर आप प्रत्येक गोले में खड़े सदस्यों के साथ यह चर्चा करें कि क्या वह जिस गोले में खड़े है वह इस समस्या के लिए उपयुक्त है या नहीं, क्या वह किसी और घेरे में जाना चाहेंगे इसके लिए उन्हे एक और मौका दें।

ड) अब आप अपनी तरफ से भी यह स्पष्ट करें कि कौन सी समस्या के लिए कौन सा रेफरल उपयुक्त होता है।

च) उपरोक्त प्रक्रिया को प्रत्येक समस्या कार्ड़ के लिए दोहराएं।

नोट : *आपातकालीन समस्याएं– ऐसी समस्याएं जिनको तत्काल रेफर की आवश्यकता होगी*

गैर–आपातकालीन समस्याएं– ऐसी समस्याएं जो गंभीर तो है लेकिन इन्हे तुरन्त रेफरल की आवश्यकता नही है।

प्रसव में खतरे के चिन्ह	
आपातकालीन समस्या (वह समस्याएं जिनको तत्काल रेफरल की आवश्यकता है)	**गैर–आपातकालीन समस्या (वह समस्याएं जिनको तत्काल रेफरल की आवश्यकता नहीं है)**
उच्च रक्तचाप, पेशाब में प्रोटीन व चीनी की मात्रा, गंभीर सिर दर्द और ऑखों के सामने धुँधलापन या धब्बे दिखाई देना, उल्टीयां या जी मचलाना।	पूर्व में ऑपरेशन से प्रसव, गर्भपात, पूर्व में मरे हुए बच्चे का जन्म या पूर्व में नवजात की मृत्यु।
गर्भावस्था के दौरान ठण्ड लग कर तेज बुखार आना।	गर्भावस्था के समय वज़न बहुत कम या बहुत ज्यादा होना।

प्रसव में खतरे के चिन्ह	
गर्भावस्था के दौरान योनी से खून आना।	एनीमिया (आँखों में सफेदपन, जीभ का सफेदपन, सांस लेनें में तकलीफ, जल्दी थकना, हथेली के उपरी हिस्से पर सूजन आदि)।
मिर्गी के दौरे आना, शरीर में ऐठन/बेहोशी।	रात में दिखाई ना देना (रतौंधी)।
गर्भ में भ्रुण की हलचल कम या बंद होना।	सफेद पानी आना (श्वेत प्रदर)।
हाथ/चहरे में सूजन। (हथेली के पिछले तरफ सूजन होना जिसमें अंगुली से दबाने पर गड्ढे पड़ जाते हो)	गर्भावस्था के समय पीलिया।
नवें महीनें के पहले अचानक योनी से सफेद पानी आना, पानी की थैली फट जाना, समय से पूर्व प्रसव पीड़ा।	बुखार (शरीर छुने पर गर्म लगे)।
	19 वर्ष से कम एवं 40 वर्ष से अधिक उम्र की महिला और जिसके 3 से अधिक बच्चे हैं।
	पेट में बच्चे का आड़ा या तिरछा होना/प्रसव के समय बच्चे की असमान्य स्थिति (उल्टा बच्चा)
	पेशाब करते समय जलन या दर्द।
	गर्भ में एक से अधिक बच्चे का होना।

प्रसव के दौरान जटिलताएं/खतरे के लक्षण (यह खतरे के लक्षण किसी भी समय दिखाई दे सकते है)
योनी से अत्यधिक खून आना।
समय से पूर्व प्रसव पीड़ा।
लम्बी प्रसव पीड़ा, प्रथम प्रसव में 12 घण्टे तक लगातार दर्द व बच्चे की माताओं को 8 घण्टे तक लगातार दर्द।
आंवलनाल का ना गिरना।
एक से अधिक बार की गर्भावस्था या गर्भ में जुड़वा शिशु।
पेट में बच्चे का पलटना (आड़ा या तिरछा होना)।
पेट में बच्चे की असामान्य स्थिति।
मिर्गी के दौरे आना/शरीर में ऐठन।
बुखार।
24 घण्टे या उससे कम समय के अन्दर प्रसव पीड़ा के बिना पानी की थैली का फट जाना।

प्रतिभागियों के लिए मुख्य संदेश

- समूह के सदस्यों को गर्भावस्था के समय होने वाली समस्याओं व जटिलताओं को जानने तथा आपातकालीन एवं गैर– आपातकालीन जटिलताओं के समय किस प्रकार और कहाँ रेफरल की आवश्यकता होती है इस पर समझ बन पायेगी।

बैठक का समापन

- समूह के सभी सदस्यों को रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति के लिए धन्यवाद दें तथा उन पर कार्य करने के लिए प्रेरित करें।
- अगले महींने में होने वाले बैठक के बारे में प्रतिभागियों को बताए कि अगली बैठक में हम सुरक्षित प्रसव की योजना पर चर्चा करेंगें।
- अन्त में अगली बैठक का दिन, समय और स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करेगें।

बैठक संख्या 11

सुरक्षित जन्म की योजना

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. समूह के द्वारा बनाई गई रणनीतियों के क्रियान्यवन और उसकी प्रगति की समीक्षा व आकलन करना।
3. गर्भवती महिला के प्रसव की तैयारी पर चर्चा करना।
4. समूह को गर्भावस्था के दौरान, प्रसव और प्रसव पश्चात् आने वाली आपातकालीन समस्याओं पर समझ। विकसित करने के लिए आपातकालीन स्थिति में उठाए जाने वाली कार्यवाही और उसके चरण का अभ्यास कराना।

आवश्यक सामग्री: मातृ शिशु सुरक्षा कार्ड, मच्छरदानी, सब्जियाँ की टोकरी, प्रसव किट, टी.टी. की सुई, निश्चय किट, आयरन की गोली, कृमि की गोली, पेन, रजिस्टर, रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : ''क्रम का खेल'' (सामग्रियों द्वारा)

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक का दोहराव एवं रणनीति के क्रियान्वयन करने की प्रगति की समीक्षा करना।

- पूर्व की बैठकों में अपनाए गए तरीके के अनुसार पिछली बैठक का दोहराव एवं समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- बताए गये तरीके के अनुसार समूह द्वारा (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है) स्वास्थ्य के लिए बनाई गई रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना।
- चयनित रणनीतियों के लिए बनाई गई प्रगति का रिकार्ड रखना।
- प्रतिभागियों को अपना अनुभव साझा करने में मदद करें।
- रणनीतियों को लागू करते समय उन्होंने जो सीखा जो समस्याएं उनके सामने आई तथा उससे कैसे निपटे, आदि को साझा करने में उनकी मदद करें।
- यह भी चर्चा करें कि किन रणनीतियों में सुधार व बदलाव की जरूरत है जिससे क्रियान्वयन और प्रभावी हो सकता है।

गतिविधि 3 : प्रसव की तैयारी के विभिन्न घटकों को और उनके महत्व को समझना।

- प्रतिभागियों से पूछें कि एक सुरक्षित प्रसव की तैयारी से क्या समझते हैं और वे सुरक्षित प्रसव के लिए क्या योजना बनाते है। सभी प्रकार के जवाबों को लिख लें।
- अब आप इन कारकों पर चर्चा करें जो महिलाओं को बुनियादी स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंचने में बाधक है जिसे हम **''तीन देरी''** के रूप में समझ सकते है।

1 सेवाओं को प्राप्त करने के निर्णय में देरी : प्रसुति महिला की जटिलता/समस्या की पहचान करने में देरी व सेवाओं को प्राप्त करने के निर्णय लेने में देरी हो जाना।

2 स्वास्थ्य सुविधाओं तक पहुंचने में देरी : वाहन/पैसा/रास्ता ठीक नहीं/खराब मौसम आदि के कारणों से अस्पताल पहुंचने में देरी होना।

3 स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र पर पहुंचने के बाद उचित इलाज में देरी : अस्पताल में समय पर उचित इलाज मिलने में देरी होना।

गतिविधि 4 : आपात स्थिति में उठाये जाने वाले कदम – इमरजेंसी ड्रील

अब आप प्रतिभागियों को बताए कि अब रोल प्ले के माध्यम से समझेंगे कि आपातकालीन स्थिति में हमें क्या कदम उठाने चाहिए। कृप्या इस बैठक की तैयारी के लिए आशा मॉड्यूल 6 की मदद लें।

- प्रतिभागियों से कहें कि वे सोचें कि गर्भावस्था, प्रसव व प्रसव पश्चात् वह कौन सी आपातकालीन स्थितियां हैं जिससे आपके गाँव की महिलाएं जुझती है या कोई मातृ मृत्यु हो गई हो।
- प्रतिभागियों को चर्चा करने व एक मत होने के लिए प्रेरित करें।
- प्रतिभागियों को बताए कि उन समस्याओं के आधार पर उन्हें निपटने के लिए इन कार्यवाहियों को (ड्रील) करना है।
- प्रतिभागियों में से कुछ प्रतिभागियों को स्वेच्छा से इस खेल में भाग लेने व निम्न भूमिका निभाने के लिए प्रेरित करें जैसे समस्या से ग्रसित महिला, आशा, महिला का पति, सास, दाई, ओझा, गाँव का डॉक्टर, ए.एन.एम. व डॉक्टर आदि।
- अब प्रतिभागियों को रोल प्ले करने को कहें कि जब महिला को इस प्रकार की समस्या होती है तो समुदाय में महिलाएं आमतौर पर क्या करती है।

उदाहरण के लिए : आंवलनाल का ना गिरना एक आपातकालीन समस्या है।

आप में से एक महिला आंवलनाल का ना गिरने की समस्या से पीड़ित होना दिखाएंगी। पति कुछ समय इन्तजार करता है और तब भी जब आंवलनाल नहीं गिरता है तो वह दाई को बुलाता है। दाई महिला को देखने के बाद पति को उसे डॉक्टर को दिखाने की बात कहती है।

अन्य दूसरे प्रतिभागी ने दम्पत्ति को दूसरा कदम उठाने में उनकी मदद करते हैं।

अब प्रतिभागियों से कहानी की शुरूआत से चर्चा करने को कहें कि समुदाय की महिला ने क्या किया? आप चर्चा को तब तक जारी रखे जब जक कि प्रतिभागी समस्या के लिए सही निदान पर नहीं पहुंच जाते। यह प्रक्रिया एक से अधिक समस्याओं पर चर्चा करने के लिए दोहराई जा सकती है।

आपातकालीन स्थिति में निर्णय लेने में सामान्यतः कौन–सी देरी होती है और इन्हें कैसे कम किया जा सकता हैः निम्न बिन्दुओं पर प्रतिभागियों को चर्चा करने के लिए प्रेरित करें–

- रोल प्ले में आपने कौन सी देरी देखी और इसे कैसे कम किया जा सकता था?
- कौन सी देरी समुदाय में आमतौर पर देखी जाती है और उन्हें कैसे कम किया जा सकता है। (उदाहरण के लिए समस्या की पहचान करने में देरी, स्वास्थ्य सेवाओं तक जाने के निर्णय लेने में देरी, स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंचने में देरी, स्वास्थ्य केन्द्रों पर उचित सेवा मिलने में देरी।)
- उन्हें क्या लगता है कि खतरें के चिन्हों की समय पर पहचान होने से देरी को कम किया जा सकता है?
- प्रतिभागी से कहें कि अब हम प्रसव पूर्व योजना पर एक खेल खेलेगें।

खेल शुरू करने से पहले सभी प्रतिभागियों को सामग्री बाँट दें :

सामग्री सूची इस प्रकार है :

1. मातृ एवं शिशु सुरक्षा कार्ड– पंजीयन (एम.सी.पी कार्ड)
2. गर्भावस्था जाँच किट (निश्चय किट)
3. आयरन की गोलियां
4. सीरिंज
5. मातृ एवं शिशु सुरक्षा कार्ड – गर्भावस्था के दौरान (चार जाँच)
6. सब्जियों की टोकरी
7. कृमि की दवा
8. मच्छरदानी

9. प्रसव किट (जब स्वास्थ्य केन्द्र तक पहुंचने में देरी होती है)
10. मोबाइल फोन / संपर्क नम्बर
11. पासबुक / नगद / (रूपया)
12. वाहन / यातायात की व्यवस्था
13. रक्त दाता की व्यवस्था

- अब आप प्रतिभागियों से कहेंगे कि कोई एक गर्भवती महिला को सोचते हुए सामग्रियों की सहायता से गर्भधारण के शुरू से लेकर अंत तक उपयोग में आने वाली सामग्रियों को क्रम में लगाएं।
- प्रतिभागी जिन्होंने सामग्रियों को पकड़कर रखा है वे अन्य प्रतिभागियों जिन्होने खेल में भागीदारी नही की है उनकी मदद भी ले सकते हैं।
- इस खेल के बाद आप चर्चा का संक्षेपण करेगें और सुरक्षित प्रसव की तैयारी के दौरान ध्यान रखे जाने वाले सभी जरूरी पक्षों को एक बार फिर सभी प्रतिभागियों को ध्यान दिलाएं।

"प्रसव की तैयारी के दौरान याद रखने वाली बातें"

पहले से की गई प्रसव पूर्व तैयारी विलम्ब और खतरों को रोकने में मदद कर सकती है। प्रसव पूर्व तैयारियों में नीचे दिए गए निम्नलिखित बिन्दु शामिल हैं :

- गर्भावस्था के दौरान कम से कम 4 जाँच कराएं।
- गर्भावस्था के दौरान देख–भाल – (सामान्य से अधिक भोजन, भारी काम करने से बचें तथा आराम करें)।
- जैसे ही प्रसव पीड़ा शुरू हो तुरंत आशा को सूचना दें।
- सुरक्षित प्रसव के लिए एक कुशल सेवा प्रदाता की पहचान करना तथा प्रसव पीड़ा के दौरान सही समय पर अस्पताल पहुंचने के लिए योजना पहले से ही बनाना।
- कुशल सेवा प्रदाता से प्रसव कराने के लिए अस्पताल तक पहुंचने के लिए परिवहन तथा प्रसव के खर्च के लिए पैसों की व्यवस्था करके रखना।
- गर्भावस्था के दौरान, प्रसव पीड़ा व बच्चे के जन्म के समय होने वाली जटिलताओं की पहचान करने की समझ बनाना।
- उपलब्ध संसाधनों जैसे आपातकालीन परिवहन, धन व संचार व्यवस्था की जानकारी रखना।
- अपातकालीन स्थिति के लिए योजना बनाना – जैसे अस्पताल साथ में जाने वाले व्यक्ति या परिवार के साथ रहने वाले परिवार के सदस्यों की तैयारी रखना, खून देने वाले व्यक्ति की पहचान करके रखना।

जननी सुरक्षा योजना

जननी सुरक्षा योजना राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत दी जाने वाली सेवा है जिसका मुख्य उद्देश्य गरीब गर्भवती महिलाओं में संस्थागत प्रसव को बढ़ावा देकर मातृ एवं नवजात शिशु मृत्यु दर को कम करना है। उम्र व समानता को ध्यान में रखते हुए यह सुविधा हर महिला के लिए है जिसका प्रसव सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र में होता है। जिन महिलाओं का प्रसव सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र या जे.एस.वाई. के लिए मान्यता प्राप्त निजी संस्थान में हुआ है उनको प्रोत्साहन राशि उपलब्ध कराई जाती है। घर में प्रसव होने की स्थिति में केवल गरीब महिलाओं (BPL) को 500 रुपये की प्रोत्साहन राशि की जाती है।

नोट : *आप के राज्य में लागू किसी विशिष्ट योजना से संबधित अधिकारों के बारे में प्रशिक्षण के समय प्रशिक्षकों द्वारा आप को सूचित किया जाएगा।*

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम योजना सभी गर्भवती व सभी एक साल तक के बच्चे को सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में मुफ्त स्वास्थ्य सुविधाओं को उपलब्ध कराती है। यह योजना गरीब परिवारों द्वारा सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच बनाने के दौरान उठाए जाने वाले अधिक खर्चों को समाप्त करने के उद्देश्य से बनाई गई है।

गर्भवती महिला, प्रसुति, कमजोर एवं बीमार नवजात व एक वर्ष तक के बच्चे को निम्न सेवाएं सामुदायिक स्वास्थ्य संस्थानों में मुफ्त उपलब्ध कराई जाती है –

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम के तहत गर्भवती महिला, प्रसुति, कमजोर एवं बीमार नवजात और एक वर्ष तक के बच्चे को निम्नलिखीत सेवाएं दी जाती हैं
मुफ्त प्रसव व ऑपरेशन।
घर से सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र व स्वास्थ्य–केन्द्र के बीच यानि एक अस्पताल से दूसरे में पहुंचने व वापस घर पहुंचने के लिए मुफ्त यातायात व्यवस्था।
मुफ्त दवाएं।
मुफ्त उपयोगी सामग्रियाँ जैसे दस्ताने, सीरिंज आदि।
मुफ्त जाँचे जैसे खून की जाँच, पेशाब की जाँच, अल्ट्रा सोनोग्राफी आदि।
मुफ्त खून की उपलब्धता।
मुफ्त आहार– 3 दिन तक सामान्य प्रसव में व 7 दिन तक ऑपरेशन होने पर।
सभी प्रकार के उपयोगकर्त्ता (यूजर्स) शुल्क में छुट

प्रतिभागियों के लिए मुख्य संदेश

- जन्म के समय की तैयारियों के महत्व और इसके जरूरत के बारे में सीखेगें।
- मातृ और नवजात शिशु मृत्यु को रोकने के लिए आपातकालीन स्थिति में क्या किया जाना चाहिए उसके बारे में जानेगें।
- जननी सुरक्षा योजना और जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम के सबंध में अपने हक/अधिकारों के बारे में जानेगें।

बैठक का समापन

- समूह के सभी सदस्यों को रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति के लिए धन्यवाद दें तथा उन पर कार्य करने के लिए प्रेरित करें।
- आप उन्हें बताएगें की अगली बैठक में हम नवजात सम्बन्धि जटिलताएं व आवश्यक देखभाल पर चर्चा करेगें
- अन्त में अगली बैठक का दिन, समय एवं स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करेंगे।

बैठक संख्या 12

नवजात सम्बन्धित जटिलताएं व आवश्यक देख-भाल

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. रणनीतियों के क्रियान्वयन और उसकी प्रगति की समीक्षा करना जिसकी पहचान प्रतिभागियों ने की थी।
3. नवजात शिशु संबंधित जटिलताओं और आवश्यक देखभाल को समझाने में प्रतिभागियों की मदद करना।

आवश्यक सामग्री : चित्र कार्ड, साबुन तथा हाथ धोने के लिए आवश्यक सामग्री, बच्चे की डमी (पुतला), पेन, रजिस्टर, रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, शिशु को लपेटने और पोंछने के लिए साफ कपड़ा

समय : 1–2 घंटे

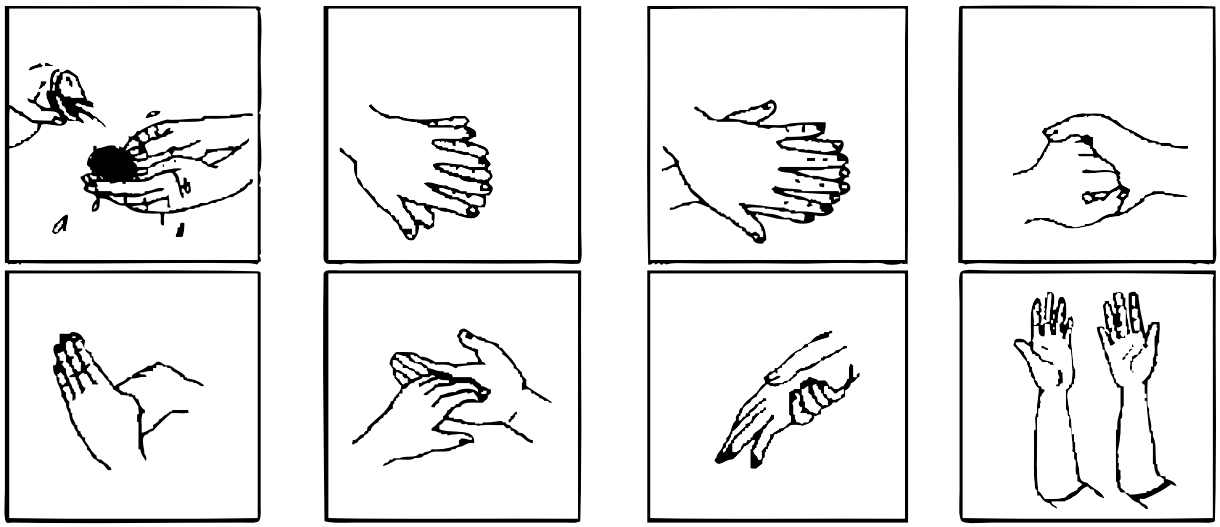
पद्धति : प्रदर्शन

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक का दोहराव एवं रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा करना :

- पूर्व की बैठकों में अपनाए गए तरीके के अनुसार पिछली बैठक का दोहराव एवं समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- बताए गये तरीके के अनुसार समूह द्वारा (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है) स्वास्थ्य के लिए बनाई गई रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना।
- चयनित रणनीतियों के लिए बनाई गई प्रगति का रिकार्ड रखना।
- प्रतिभागियों को अपना अनुभव साझा करने में मदद करें।
- रणनीतियों को लागू करते समय उन्होंने जो सीखा जो समस्याएं उनके सामने आई तथा उससे कैसे निपटे, आदि को साझा करने में उनकी मदद करें।
- यह भी चर्चा करें कि किन रणनीतियों में सुधार व बदलाव की जरूरत है जिससे क्रियान्वयन और प्रभावी हो सकता है।

गतिविधि 3 : जन्म के पहले सप्ताह में बच्चे की बुनियादी देखभाल पर समझ : (कृप्या इस गतिविधि में आशा मॉड्यूल 6 का संदर्भ लें)



महिलाओं को प्रदर्शन और चित्र कार्ड के माध्यम से नवजात शिशु के जन्म की जाने वाली बुनियादी देखभाल के घटकों को समझाएं– (नीली पंक्तियों में लिखी गई बातों का प्रदर्शन करके दिखाएं)

(क) इस प्रक्रिया कि शुरूआत करते हुए सबसे पहले प्रतिभागियों को अपने नाखुन काटने व हाथों को पानी और साबुन से धोने की प्रक्रिया व हाथ हवा में सुखाने की प्रक्रिया का प्रदर्शन कर के दिखाएं और साथ ही साथ उन्हें बताए कि साबुन से हाथ धोना एक मात्र ऐसा उपाय है जिससे बीमारी की रोकथाम व माताओं और नवजात शिशुओं में संक्रमण के फैलाव को रोका जा सकता है।

(ख) जन्म के तुरंत बाद नवजात शिशु को गर्मी प्रदान करने के लिए साफ और मुलायम कपड़े से लपेटने पर जोर दें। अब आप शिशु को सुखाने (पोंछनें) और लपेटने की प्रक्रिया को डमी (पुतले) पर करके प्रदर्शित करें।

बच्चे को सुखाने (पोंछनें) की प्रक्रिया : बच्चे के सिर और शरीर को अच्छी तरह कपड़े से पोंछे और कपड़े को दुबारा इस्तेमाल न करें। फिर स्वच्छ, सुखे और मोटे (गर्म) कपड़े में बच्चे को लपेट कर रखें, सुनिश्चित करें की बच्चे का सिर अच्छी तरह से ढ़का हो।

यदि शिशु सांस नही ले रहा है या शिशु को सांस लेने में कठिनाई हो रही है तो उस समय आप चुसन पंप का प्रयोग कर शिशु की मदद कर सकते है। (जैसा कि आशा मॉडयूल 7 में सिखाया गया है)

(ग) प्रतिभागियों को सफाई के बारे में बताएं (स्वच्छ हाथ, स्वच्छ स्थान, स्वच्छ हाथों से नाभि–नाल को काटना एवं नाभि–नाल की जगह पर कुछ नहीं लगाना)

(घ) बच्चे के शरीर के तापमान को बनाए रखने के लिए बच्चे को कैसे गर्म रखें, उसके बारे में बताएं। बच्चे को लपेटने और त्वचा से त्वचा के सम्पर्क की प्रक्रिया को प्रदर्शन करके बताएं एवं उसके लाभों के बारे में चर्चा करें। इसके आलावा समय पूर्व जन्मा बच्चा या कम वज़न के बच्चों की देखभाल के बारे में इस प्रकार चर्चा करें।

- त्वचा से त्वचा के सम्पर्क के माध्यम से बच्चे को गर्म रखना।
- बच्चे को बार–बार और केवल स्तनपान कराना।
- पहला स्नान 1 सप्ताह बाद या उससे भी बाद करना और बच्चों को गुनगुने गरम पानी से गीले किये गये कपड़े से पोंछकर साफ करना। और यदि बच्चा कम वजन का है तो जब तक उसका वजन 2000 ग्राम से अधिक ना हो तब तक उसे ना नहलाएं।
- यदि बच्चे के तापमान में गिरावट आती है और बच्चा स्तनपान नहीं कर पा रहा है या सुस्त है तो उसको निकटतम स्वास्थ केन्द्र में लेकर जाएं।

(ङ) इसके बाद यह चर्चा करें कि मां के दूध के अलावा (जन्म घुट्टी, मिस्री/गुड़ का पानी, बकरी का दूध, शहद, पानी इत्यादि) कुछ नहीं देना चाहिए और मां का पहला पीला गाढ़ा दूध (खिरसा/कोल्स्ट्रम) जन्म के 30 मिनट के अंदर बच्चें को पिलाएं।

नवजात अवस्था में होने वाली जटिलताएँ
बच्चे का न रोना/जन्म के समय सांस न लेना या धीमी सांस लेना/कमजोर रोना।
जन्म के समय बच्चे का सुस्त होना।
कम वज़न का बच्चा।
बच्चे के तापमान में गिरावट/बच्चा का ठंडा पड़ना (छुने पर ठण्ड़ा महसूस होना)।
संक्रमण के साथ बुखार/आँख, नाल, बदन में फुंसी होना।
स्तनपान/दूध पीने में दिक्कत।

नवजात अवस्था में होने वाली जटिलताएँ
बच्चे को जन्म के दौरान चोट।
नाभि–नाल से खून आना।
नवजात में दस्त।
छाती का धँसना।
सांस लेने में दिक्कत।

प्रतिभागियों के लिए मुख्य संदेश

- समूह के सदस्य नवजात शिशु की देखभाल जैसे हाथ धोना, बच्चे के सांस की जांच, सफाई, गर्म रखने की प्रक्रिया (त्वचा से त्वचा का सम्पर्क) और मां के दूध के अलावा कुछ नही देना व सिर्फ स्तनपान जैसे व्यवहारों के बारे में सीखेंगे।

परिवार के लिए सामान्य सावधानियाँ

- बच्चों को कुछ दिनों के बाद स्नान कराना।
- वैसे लोगों जो बीमार (जैसे सर्दी, खांसी, बुखार, त्वचा का संक्रमण, डायरिया/दस्त आदि) हैं उनके सम्पर्क से बच्चों को बचाएं।
- नवजात शिशु को भीड़–भाड़ वाले ऐसे स्थान जहाँ अन्य बीमार बच्चों व लोगों की भीड़ हो वहाँ से दूर रखना चाहिए।

बैठक का समापन

- समूह के सभी सदस्यों को रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति के लिए धन्यवाद दें तथा उन पर कार्य करने के लिए प्रेरित करें।
- आप उन्हें बताएगें कि अगली बैठक में हम प्रसव के पश्चात् माताओं में होने वाली जटिलताओं और देख–भाल पर चर्चा करेगें।
- अन्त में अगली बैठक का दिन, समय एवं स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

बैठक संख्या 13

प्रसव पश्चात् माताओं एवं नवजात शिशुओं की देख-भाल का महत्व

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. रणनीतियों के क्रियान्वयन और उसकी प्रगति की समीक्षा करना जिसकी पहचान प्रतिभागियों ने की थी।
3. प्रसव के बाद देख–भाल के तरीकों और उसके महत्व पर चर्चा करना।
4. प्रसव के बाद माताओं को देख–भाल उपलब्ध कराने में आशा के रूप में अपनी भूमिका का वर्णन करना।

आवश्यक सामग्री : रणनीतियों के क्रियान्वयन को मापने वाला प्रपत्र, पेन, रजिस्टर

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : केस स्टडी के माध्यम से आपसी चर्चा का खेल

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक का दोहराव एवं रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा करना :

- पूर्व की बैठकों में अपनाए गए तरीके के अनुसार पिछली बैठक का दोहराव एवं समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- बताए गये तरीके के अनुसार समूह द्वारा (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है) स्वास्थ्य के लिए बनाई गई रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना।
- चयनित रणनीतियों के लिए बनाई गई प्रगति का रिकार्ड रखना।
- प्रतिभागियों को अपना अनुभव साझा करने में मदद करें।
- रणनीतियों को लागू करते समय उन्होंने जो सीखा जो समस्याएं उनके सामने आई तथा उससे कैसे निपटे, आदि को साझा करने में उनकी मदद करें।
- यह भी चर्चा करें कि किन रणनीतियों में सुधार व बदलाव की जरूरत है जिससे क्रियान्वयन और प्रभावी हो सकता है।

गतिविधि 3 : केस स्टडी के माध्यम से प्रसव के बाद देख–भाल के महत्व को समझाना:

प्रतिभागियों से पूछें कि वे बच्चे के जन्म के बाद माँ और बच्चे की देखभाल के बारे में क्या जानते है और उनके समुदाय में किस प्रकार के व्यवहार को अपनाया जाता है। प्रतिभागियों द्वारा की जा रही चर्चा व प्रतिक्रियाओं को नोट करें। प्रसव के बाद देख–भाल की आवश्यकता को समझने के लिए प्रतिभागियों के बीच एक केस स्टडी के माध्यम से चर्चा करें।

प्रसव के बाद देखभाल पर आधारित केस स्टडी

सलीमा पहली बार गर्भवती हुई थी और उसने प्रशिक्षत दाई की मदद से घर पर ही बच्चे को जन्म दिया था। बच्चे के जन्म के चार घंटे बाद उसे शहद और चीनी का पानी दिया गया था तथा 1 दिन बाद उसे स्तनपान कराया गया। सलीमा को अपना पहला दूध निकाल कर फेंक देने को कहा गया। बच्चे द्वारा ठीक से स्तनपान करने के बाद भी सलीमा को यह विश्वास नहीं हो रहा था कि उसके बच्चे का विकास सही रूप से हो रहा है। सलीमा को बुखार के साथ उसके स्तन में गाँठ हो गई, सलीमा अपने स्तन में दर्द की वजह से अपने बच्चे को दूध नहीं पिला पा रही थी। उसके पड़ोसियों ने बच्चे को पानी मिलाकर गाय का दूध देने की सलाह दी। एक सप्ताह बाद बच्चे ने स्तनपान करना बन्द कर दिया और सुस्त सा हो गया तथा उसे साँस लेने में भी दिक्कत हो रही थी। वह बच्चे को झाड़–फूँक करने वाले ओझा के पास ले गई। परंतु बच्चे की स्थिति में कोई सुधार नही आया और 2 दिन बाद बच्चे की मृत्यु हो गई।

अब आप पूछेंगे कि उन्होंने इस केस स्टडी से क्या सीखा? क्या यह मृत्यु टाली जा सकती थी, कैसे ?

आप सभी प्रतिक्रियाओं को दर्ज करेंगे और फिर बताएंगे कि कैसे इस बच्चे को बचाया जा सकता था।

1. यदि–बच्चे को जन्म के आधे घंटे के भीतर स्तनपान कराया गया होता और शहद, चीनी पानी या गाय के दूध की जगह केवल स्तनपान कराया गया होता।
2. यदि–माँ को यह जानकारी होती कि स्तन में गांठ के वक्त किससे सलाह लेनी चाहिए।
3. यदि–माँ को नवजात बच्चे और स्वयं के देख–भाल के लिए किसी से सही जानकारी मिली होती।

   आप उन्हें बताएंगे कि आप माँ और बच्चे की समस्याओं को चिन्हित करने में उनकी मदद करेंगे और गृह–भ्रमण के समय उन्हे उचित सलाह देंगे।

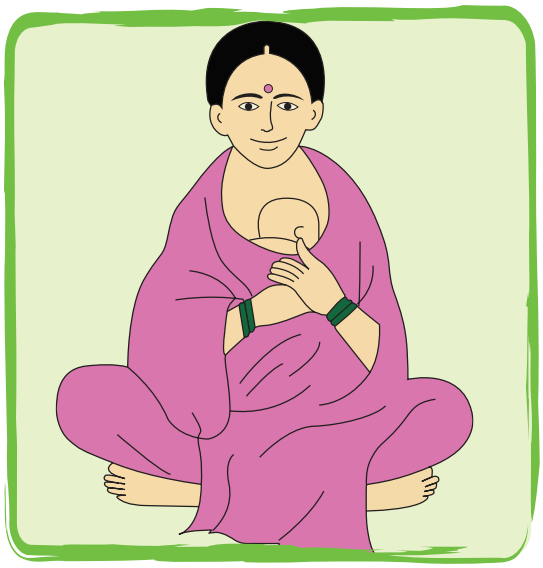
गतिविधि 4 : प्रसव के बाद देख–भाल उपलब्ध कराने में आप अपनी भूमिका का वर्णन करें।

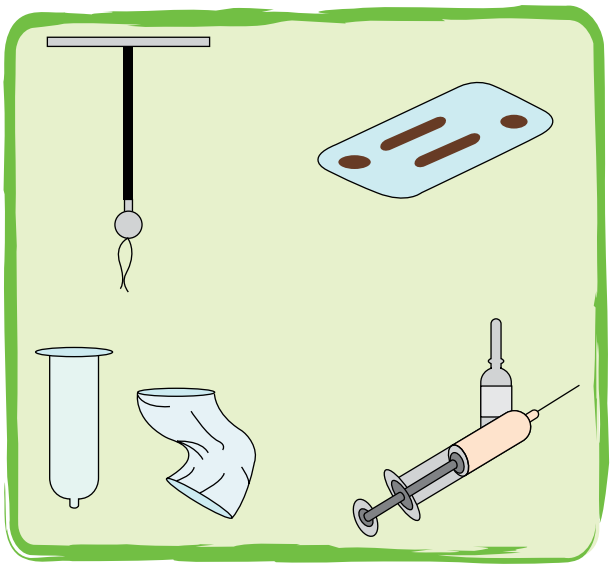
- आप सभी को बताएं कि आप एक आशा के रूप में जन्म के बाद पहले महीने में माँ तथा बच्चे की जाँच हेतु गृह भ्रमण करेंगी (संस्थागत प्रसव की स्थिति में 6 बार और घर पर प्रसव होने की स्थिति में 7 बार भ्रमण करेगें– 3, 7, 14, 21, 28 एवं 42 दिन पर संस्थागत प्रसव में एवं 1, 3, 7, 14, 21, 28 एवं 42 दिन घर पर प्रसव होने पर)

क) आप जटिलताओं का आकलन करने और सलाह के लिए माँ के पास जाएंगी :

जटिलता के चिन्हों (अत्यधिक रक्त स्राव, प्रसव पश्चात् संक्रमण (सेप्सिस), बेहोशी, झटके, एनीमिया, स्तन में गांठ या फोड़ा/संक्रमण, योनी में सूजन तथा संक्रमण, मनोस्थिति में बार–बार बदलाव) को देखते हुए सही रेफर करना।

- परिवार के सदस्यों को महिला को छः सप्ताह तक आराम देने, सामान्य से अधिक पौष्टिक भोजन देने जिसमें दाल, अंकुरित अनाज, फलियां, पशु से मिलने वाला प्रोटीन तथा तरल पदार्थ अधिक मात्रा में हो, देने के लिए परिवार के सदस्यों को परामर्श देना।
- नियमित स्तनपान कराने हेतु माताओं का समर्थन करना तथा उन्हें प्रोत्साहित करना।
- माताओं के साथ गर्भनिरोधक के इस्तेमाल की आवश्यकताओं के महत्व एवं इससे संबंधित सुविधाएं कहाँ से मिल सकती है इसपर पर चर्चा करना।





ख) बच्चे के लिए सलाह :

- माताओं को स्तनपान कराने में मदद करें और उन्हें नियमित स्तनपान कराने की सलाह दें।
- बच्चे को गर्म रखने की सलाह दें और इसमें उनकी मदद करें।
- जन्म से पूर्व व कम वज़न के बच्चे की देख–भाल में मदद करें (अधिक जोखिम की स्थिति वाले नवजात शिशु)।
- बच्चों में बीमारी के लक्षणों को पहचानने में उनकी मदद करें।
- छोटी बीमारियों में देख–भाल मुहैया करायें और गंभीर बीमारियों में उपयुक्त स्वास्थ्य केन्द्र पर रेफर करें।
- प्रत्येक भ्रमण का रिकार्ड व रजिस्टर तैयार करें।
- जन्म एवं मृत्यु का पंजीकरण करवाने में परिवार की मदद करें।

प्रसव के पश्चात् मातृत्व संबंधी जटिलताएँ
अधिक खून बहना। (अत्यधिक रक्तस्राव)
प्रसव के बाद गर्भाशय व मूत्राशय में संक्रमण (सेप्सिस)
चेहरे व हाथों में सूजन/बिना सूजन के दौरे या झटके/तेज सिर दर्द या आँखों के सामने धूंधलापन
प्रसव के बाद खून की कमी (एनीमिया)
स्तन में गांठ/फोड़ा एवं बुखार
योनी में सूजन और संक्रमण
प्रसव के बाद मानसिक बदलाव (अवसाद)

प्रतिभागियों के लिए मुख्य संदेश

- प्रसव के बाद माताओं एवं बच्चों की देख–भाल के महत्व को सदस्य समझ सकेगें।
- प्रसव के बाद माताओं और बच्चों में खतरों के लक्षण को पहचानने और उसी के अनुसार रेफर को समझेगें।
- सदस्य आशा की भूमिका को समझ पायेंगे।

बैठक का समापन

- समूह के सभी सदस्यों को रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति के लिए धन्यवाद दें तथा उन पर कार्य करने के लिए प्रेरित करें।
- आप उन्हें बताएगें की अगली बैठक में हम बच्चे को 6 माह तक केवल स्तनपान कराने के महत्व पर चर्चा करेगें।
- अंत में अगली बैठक का दिन, समय एवं स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करेंगे।

बैठक संख्या 14

छः माह तक बच्चे को केवल स्तनपान

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. रणनीतियों के क्रियान्वयन और उसकी प्रगति की समीक्षा करना जिसकी पहचान प्रतिभागियों ने की थी।
3. स्तनपान के समय बच्चे की स्थिति और माँ के साथ उसका संपर्क/लगाव कैसा होना चाहिए इसे समझने में सदस्यों की मदद करना।
4. 6 माह तक सिर्फ स्तनपान के महत्व को समझना।

आवश्यक सामग्री : रणनीतियों के क्रियान्वयन को मापने वाला प्रपत्र, स्तनपान चित्र कार्ड, बच्चे की एक डमी (पुतला), चार्ट पेपर, पेन और रजिस्टर

पद्धति : प्रदर्शन और स्तनपान चित्र कार्ड के माध्यम से सही लगाव और स्थिति बताना

समय : 1–2 घंटे

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक एवं रणनीतियों को लागू करने के तरीकों का दोहराव एवं उनकी समीक्षा करना।

आप इसके लिए निम्नलिखित गतिविधियां करेगें :

- पूर्व की बैठकों में अपनाए गए तरीके के अनुसार पिछली बैठक का दोहराव एवं समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- बताए गए तरीके के अनुसार समूह द्वारा (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है) स्वास्थ्य के लिए बनाई गई रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना।
- चयनित रणनीतियों के लिए बनाई गई प्रगति का रिकार्ड रखना।
- प्रतिभागियों को अपना अनुभव साझा करने में मदद करें।
- रणनीतियों को लागू करते समय उन्होंने जो सीखा जो समस्याएं उनके सामने आई तथा उससे कैसे निपटे, आदि को साझा करने में उनकी मदद करें।
- यह भी चर्चा करें कि किन रणनीतियों में सुधार व बदलाव की जरूरत है जिससे क्रियान्वयन और प्रभावी हो सकता है।

गतिविधि 3 : स्तनपान कराते समय सही स्थिति एवं सम्पर्क/लगाव हेतु निर्देशः

प्रतिभागियों को बताएं कि कई माताएं ऐसा समझती हैं कि उन्हें पर्याप्त दूध नहीं उतरता। उन्हें यह समझायें कि स्तन के साथ बच्चे की सही स्थिति और सही सम्पर्क भी सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है क्योंकि **"जितना बच्चा स्तन को चूसेगा माँ को उतना ही दूध उतरेगा"।**

स्तनपान कराने का उचित तरीका समझाने के लिए डमी (पुतले) का प्रयोग :

1. सही स्थिति/जुड़ाव (शिशु का स्तन के साथ ठीक से जुड़ाव)– शिशु का सिर और शरीर सीधा रखें जिससे उसका चेहरा माँ की ओर हो और माँ से सटा हो ताकि पूरे शरीर को सहयोग मिल सके।
2. सही सम्पर्क/लगाव – शिशु की ठुड्डी माँ के स्तन को छुए और उसका मुँह खुला हो, नीचे का होंठ बाहर की ओर निकला हो तथा स्तन के काले हिस्से (एरियोला) का ऊपरी भाग नीचले भाग की तुलना में ज्यादा दिखे।
3. डकार दिलवाना– स्तनपान के अन्त में शिशु को डकार दिलाना आवश्यक है। हरबार स्तनपान के बाद शिशु को सीधा ऊपर की ओर अपने कंधे के सहारे चिपका कर रखें और धीरे–धीरे उसकी पीठ को सहलायें जब तक कि उसे डकार न आ जाए। यह उल्टी और दूध निकालने को रोकने के लिए आवश्यक है।

बच्चे को दिन–रात (कम से कम एक दिन में 8–12 बार) जितनी बार वह स्तनपान करना चाहे, उसे उतनी बार स्तनपान करायें। एक पर्याप्त रूप से स्तनपान करने वाला शिशु एक दिन 6 या उससे अधिक बार पेशाब करता है। जिसका तात्पर्य है कि शिशु दूध सही मात्रा में पी रहा है –

उचित लगाव व स्नेह के साथ बच्चे को दूध पिलाना

दूध पिलाने के बाद बच्चे को कन्धे से लगाकर उसकी पीठ थपथपाना

आप सदस्यों को गतिविधि से परिचित कराने के लिए उपर्युक्त प्रक्रिया को दोहराने को कहें।

गतिविधि 4 : जन्म के बाद पहले छह महीने तक (केवल स्तनपान) नियमित स्तनपान कराना :

- आप माताओं को अपने बच्चे को स्तनपान कराने के अनुभव को साझा करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करेंगे।
- उन्हें ऐसी सभी माताओं को चिन्हित करने को कहें जिन्होंने पहले छः महीने तक अपने बच्चे को नियमित स्तनपान कराया तथा वे माताएं जिन्होंने ऐसा नहीं किया।
- जिन माताओं ने अपने बच्चे को नियमित स्तनपान नहीं कराया, अब उनसे पूछें कि उन्होंने ऐसा क्यों किया और किन समस्याओं की वजह से ऐसा किया। जिन माताओं ने अपने बच्चों को 6 माह तक नियमित स्तनपान कराया उनसे उनके अनुभव को जानें और उनसे यह भी जाने कि कैसे उन्होंने इससे संबंधित कठिनाइयों का सामना किया।
- अब पहले छः महीने नियमित स्तनपान के महत्व की चर्चा करें जिसका मतलब– कोई पानी नहीं, कोई मिश्रण नहीं, कोई भोजन नहीं केवल स्तनपान :
  - कोई पानी नहीं– क्योंकि माँ के दूध में 88% पानी होता है। बहुत अधिक गर्म जलवायु में भी माँ के दूध में बच्चे की प्यास बुझाने के लिए पर्याप्त जल मौजूद होता है।
  - कोई मिश्रण या पाउडर दूध नहीं (आहार दूसरे अन्य दूध जैसे गाय/भैस या पाउडर दूध) क्योंकि नवजात शिशु का पाचन तंत्र अति संवेदनशील होता है और वह माँ के दूध के अलावा कुछ और पचाने में सक्षम नहीं होता है। पाउडर या मिश्रण से बने खाद्य पदार्थ से बच्चे को संक्रमण होने का खतरा भी होता है।
  - कोई भोजन नहीं– क्योंकि नवजात बच्चे की जरूरत के सभी पोषक तत्व माँ के दूध में मौजूद होते हैं।
- नियमित स्तनपान कराने से माहवारी देर तक टली रहती है, जिनसे अनचाहे गर्भधारण की संभावना कम हो जाती है।

नवजात शिशु की माँ की मृत्यु हो जाने पर बच्चे को स्तनपान कराने की दूसरी व्यवस्था पर चर्चा करना आवश्यक है। मां की मृत्यु हो जाने की स्थिति में किन मां की तलाश की जा सकती है। ऐसी मां जो धात्री हो, दोस्त या रिश्तेदार हो वह बच्चे को स्तन पान दिन या रात में कराने के लिए अनुमति दे सकती है।

प्रतिभागियों के लिए मुख्य संदेश

- सदस्य माँ के स्तन के साथ बच्चे की सही स्थिति और सही सम्पर्क/लगाव को समझेंगे।
- सदस्य 6 माह तक नियमित स्तनपान के महत्व को जान पायेंगे।
- स्तनपान कराने के साथ जुड़ी जटिलताओं को समझेंगे और जानेंगे और शिशु को पर्याप्त दूध मिलने की स्थिति की जांच करना भी सीख पायेंगे।

बैठक का समापन

- समूह के सभी सदस्यों को रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति के लिए धन्यवाद दें तथा उन पर कार्य करने के लिए प्रेरित करें।
- आप उन्हें बताएगें कि अगली बैठक में हम अधिक जोखिम वाले बच्चों की देखभाल पर चर्चा करेगें।
- अन्त में अगली बैठक का दिन, समय एवं स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करेंगे।

बैठक संख्या 15

अधिक जोखिम वाले बच्चों की देख-भाल / प्रबन्धन

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. रणनीतियों के क्रियान्वयन और उसकी प्रगति की समीक्षा करना जिसकी पहचान प्रतिभागियों ने की थी।
3. बच्चों को ठंड लगने (हाइपोथर्मिया) के कारण, रोकथाम एवं इलाज की व्यवस्था पर समझ बनाना तथा नवजात में ठंड से होने वाली मृत्यु के बचाव के बारे में समझ विकसित करना।
4. अधिक जोखिम वाले शिशुओं की देख–भाल (जन्म के समय कम वजन (जुड़वा) एवं बीमार नवजात शिशु) के तरीकों पर चर्चा करना।

आवश्यक सामग्री : रणनीतियों के क्रियान्वयन को मापने वाला प्रपत्र, चित्र कार्ड, रोल प्ले के लिए स्क्रिप्ट, प्रसव किट, पोंछने और लपेटने के लिए साफ–सूती कपड़ा एवं बच्चे की डमी (पुतला), चार्ट पेपर, पेन और रजिस्टर

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : रोल प्ले व प्रदर्शन

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक एवं रणनीतियों को लागू करने के तरीकों का दोहराव एवं उनकी समीक्षा करना :

- पूर्व की बैठकों में अपनाए गए तरीके के अनुसार पिछली बैठक का दोहराव एवं समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- बताए गये तरीके के अनुसार समूह द्वारा (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है) स्वास्थ्य के लिए बनाई गई रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना।
- चयनित रणनीतियों के लिए बनाई गई प्रगति का रिकार्ड रखना।
- प्रतिभागियों को अपना अनुभव साझा करने में मदद करें।
- रणनीतियों को लागू करते समय उन्होंने जो सीखा जो समस्याएं उनके सामने आई तथा उससे कैसे निपटे, आदि को साझा करने में उनकी मदद करें।
- यह भी चर्चा करें कि किन रणनीतियों में सुधार व बदलाव की जरूरत है जिससे क्रियान्वयन और प्रभावी हो सकता है।

गतिविधि 3 : रोल प्ले द्वारा नवजात शिशु में ठण्ड लगने (हाइपोथर्मिया) के कारणों की पहचान, रोकथाम तथा प्रबंधन।

नवजात बच्चों में ठण्ड लगने के कारणों की पहचान, उसकी रोकथाम एवं ठण्ड लगने की स्थिति में देख–भाल से संबंधित जानकारी महिलाओं को देने के लिए रोल प्ले एवं प्रर्दशन करेंगे। समूह के किसी सदस्य को माँ का रोल निभाने को कहें (आप बैठक से पहले ही उस सदस्य को रोल के बारे में बता दें ताकि उसकी तैयारी वह कर सके) तथा आशा दीदी की भूमिका आपके द्वारा निभाई जाएगी।

नीले रंग में दिखायी गई गतिविधियों का प्रदर्शन करें

सूत्रधार : करीना की शादी 16 वर्ष की उम्र में हो गई और जल्दी ही वह गर्भवती हो गई। कुछ समय बाद उसके गाँव की आशा से भेंट हुई .....(अब हम उनकी आपसी बात–चीत को देखें)

आशा : करीना, तुम ठीक हो ?

करीना : दीदी, मैं आपको यह बताने के लिए आपसे मिलना चाहती थी कि में 4 माह से गर्भवती हूँ।

आशा : यह तो अच्छी खबर है। तुम्हें ध्यान रखने की जरूरत है क्योंकि तुम पहली बार माँ बनने जा रही हो और तुम केवल 16 वर्ष की हो। आंगनवाड़ी में जाकर अपने गर्भधारण का पंजीकरण करवा लो और अपनी जांच व अन्य लाभ प्राप्त करने के लिए कम से कम 4 बार वहाँ जाना। (आशा उसके प्रसव के अनुमानित तिथि (EDD) का आकलन करने के बाद उसे बताती है कि उसका प्रसव ठंड के महीने में होगा इसलिए उसे कुछ ज्यादा सतर्क रहना पड़ेगा। जैसे बच्चे को गर्म रखना, बच्चे को प्रसव के बाद लपेटने के लिए पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ एवं धूप में सूखे सूती कपड़े व स्वयं के लिए भी सावधानी रखनी होगी तथा कमरे को भी साफ एवं गर्म रखने की जरूरत होगी)।

सूत्रधार : करीना ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस में भाग लेती है। अपने गर्भधारण का पंजीयन करवाती है और अपना वज़न एवं रक्तचाप नपवाती है। साथ ही अपने पेट की जाँच भी करवाती है। वह आयरन की गोलियाँ लेती है एवं टी.टी. की सुई भी लगवाती है। करीना को खान–पान के विषय में सलाह दी जाती है। साथ ही उसे संस्थागत प्रसव के महत्व एवं जननी सुरक्षा योजना (JSY) के बारे में भी बताया जाता है। ज्यादा काम की वजह से वह आयरन की गोलियाँ नियमित रूप से लेना भूल जाती है और आशा द्वारा दी गई सलाह को भी नजरअंदाज कर देती है। 8 वें महिने की गर्भावस्था में आशा फिर से करीना से मिलने आती है।

आशा : ''करीना, क्या तुम्हारी प्रसव से संबंधित सभी तैयारियाँ पूरी हो गई हैं ?''

करीना : जी दीदी, ''जैसा कि आपने कहा था मैंने धूप में सुखाएँ साफ सूती कपड़े रखे हैं।''

आशा : ''पर करीना, तुम्हारे पेट का आकार छोटा लग रहा है, लगता है बच्चे का सही विकास नहीं हो पा रहा है और लगता है कि तुम्हारा बच्चा छोटे आकार का है। समय से पूर्व जन्में तथा ठंड के मौसम में जन्म लेने वाले बच्चे को अतिरिक्त देख–भाल की आवश्यकता होती है तथा उसे गर्म रखने के लिए कपड़े में लपेटकर रखना होता है।''

सूत्रधार : जब करीना को प्रसव पीड़ा समय से पूर्व 8वें महीनें में होती है। प्रसव के दौरान आशा व उसका पति करीना के साथ ही पास के सामुदायीक स्वास्थ्य केन्द्र जाते है जहां बच्चे का जन्म होता है और ए.एन.एम./नर्स आशा और करीना को बताती है कि बच्चे का वज़न 2100 ग्राम है।

आशा : करीना, जैसा कि तुम्हारे बच्चे का वज़न सामान्य से कम है तो उसे अधिक स्तनपान कराने की आवश्यकता होगी और उसे तुम्हें इसे त्वचा से त्वचा के संपर्क में रखना होगा। (आप किसी भी माँ को डमी की मदद से कंगारू देख–भाल करने के लिए निवेदन कर सकते हैं)

यदि बच्चा स्तनपान नहीं कर पा रहा हो तब साफ कटोरे और चम्मच की सहायता से माँ के स्तन से निकाला हुआ दूध उसे दें। बच्चे के तलवे का तापमान लेते रहें, ठंडा तलवा बच्चे को ठण्ड लगने की निशानी है, बच्चे को ठण्ड लगने की जाँच कैसे की जाती है, आशा इसे कर के दिखायेगी।

सूत्रधार : करीना की सास एवं उसका पति बच्चे की कंगारू देख–भाल, बच्चे की साफ–सफाई एवं अन्य घरेलू कार्यों में उसकी मदद करते हैं। करीना को बिना किसी रोक–टोक के उसे पोषक तत्वों से प्रचूर भोजन दिया जाता है। इस प्रकार के भोजन के सेवन से करीना अपने बच्चे को अधिक स्तनपान करा पाएगी जिससे उसके बच्चे का वजन भी बढ़ेगा। करीना अपने बच्चे को दूध पिलाने से पहले हमेंशा साबुन से अपना हाथ धोती है।

रोल प्ले पूरा होने के बाद आप प्रतिभागियों से अपील करते हुए कहेंगे, ''अब आप सब समझ गए होंगे कि उचित देख–भाल और जानकारी होने पर कम वज़न के बच्चों, जुड़वा बच्चों एवं समय पूर्व जन्म लेने वाले बच्चों की जिंदगी बचाई जा सकती है।''

गतिविधि 4 : अधिक जोखिम वाले शिशु की देखभाल/प्रबंधन (जन्म के समय कम वज़न व समय पूर्व जन्में बच्चे)

जन्म के समय कम वज़न का अर्थ उन बच्चों से है जिनका वज़न जन्म के समय 2500 ग्राम से कम हो (2499 ग्राम सहित) और समय पूर्व जन्में शिशु के साथ। इसके अन्तर्गत निम्न बच्चे भी आते हैं :

- जिनका जन्म समय से पूर्व हुआ हो (37 सप्ताह के पूरा होने से पहले/8 महीने 14 दिन के गर्भावस्था से पहले)
- शिशु जो पूरी गर्भावस्था काल से पहले पैदा होते हैं उनका विकास पूरी तरह से नहीं हो पाता है और जन्म के समय कम वजन के पैदा होते हैं।
- शिशु जो जन्म के पहले दिन दूध नहीं पी पाते हैं ऐसे शिशु भी उच्च जोखिम में होते हैं।

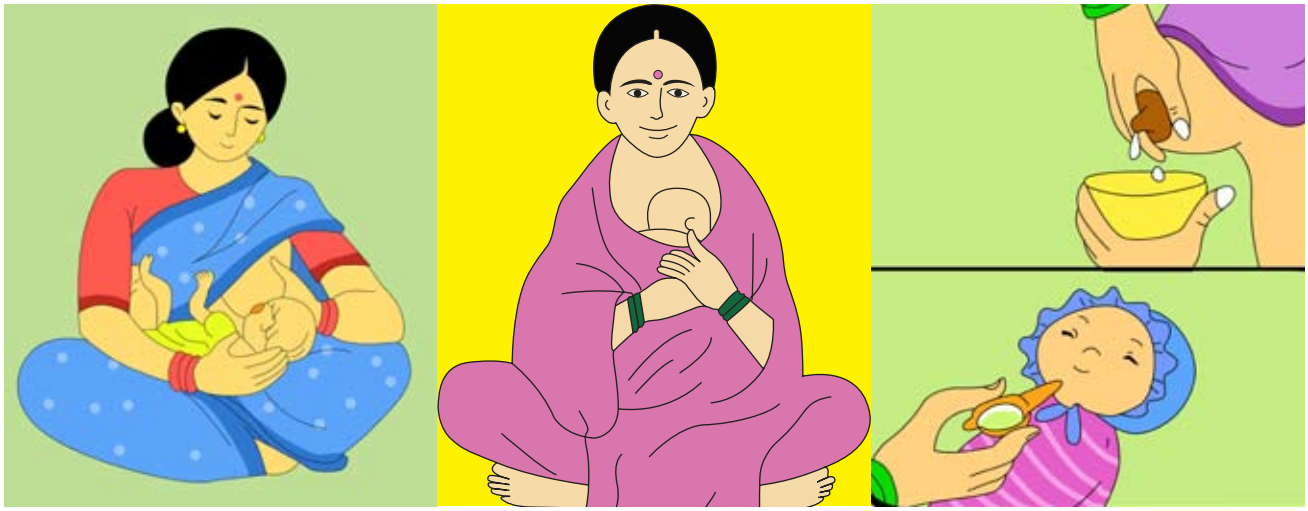
अब आप जुड़वा बच्चे, समय पूर्व जन्म लेने वाले बच्चे एवं कम वज़न के बच्चों की देख–भाल से संबंधित जानकारी साझा करेंगे और उनकी देख–भाल में उनकी मदद करेंगे:

क) कम वज़न के बच्चों की वृद्धि के लिए अतिरिक्त पोषण की आवश्यकता होती है। अगर बच्चा ठीक से स्तनपान नहीं कर पा रहा हो तो उसे माँ के स्तन से निकाला हुआ दूध कटोरे–चम्मच से पिलायें।

ख) कम वज़न के शिशु को माँ के गर्भ से बाहर आने के बाद बाहरी वातावरण से ताल–मेंल बैठाने में अधिक समय लगता है। अतः उन्हें गर्म एवं हमेंशा माँ के शरीर के सम्पर्क में रखा जाना चाहिए (माँ अथवा परिवार के अन्य सदस्य द्वारा कंगारू मदर केयर की जानी चाहिए और उन्हें लपेट कर रखना चाहिए)।

ग) शिशु के तलवे के तापमान की जाँच करते रहें। तलवे का ठंडा होना बच्चे में ठण्ड लगने (हाइपोथर्मिया) की निशानी है।

घ) कम वज़न व समय से पहले जन्म की स्थिति में बच्चे को अधिक स्तनपान कराने की आवश्यकता होती है। बच्चे के लिए मां के स्तनपान के अंत का दूध दिया जाना आवश्यक है जो वसा से परिपूर्ण होता है तथा बच्चे के वज़न में वृद्धि, मस्तिष्क के विकास व मल बनने में मददगार होता है।



आशा के रूप में आपको प्रत्येक गृह भ्रमण में डिजिटल थर्मामीटर के उपयोग से बच्चे का तापमान भी देखना चाहिए व वज़न मशीन से बच्चे के वज़न की जांच भी करनी चाहिए।

इस चर्चा के बाद आप सदस्यों को कम वज़न के बच्चों के लिए स्तनपान के तरीकों पर चर्चा करेंगे–

क्या? यदि बच्चे को स्तनपान करने में दिक्कत है तो स्तन से दूध निकालकर भी बच्चे को दिया जा सकता है।

कैसे? यदि बच्चे को स्तनपान करने में दिक्कत है तो स्तन से दूध निकालकर कटोरी चम्मच से उसे दूध पिलाया जा सकता है।

कब? स्तनपान की शुरूआत आधे घण्टे के अन्दर एवं प्रत्येक दो घण्टे के अन्तराल में स्तनपान कराया जाना चाहिए।

कितना? बच्चा जितना स्तनपान करना चाहे उसे उतनी बार स्तनपान करायें।

प्रतिभागियों के लिए मुख्य संदेश

- प्रतिभागी को अधिक जोखिम वाले शिशुओं, कम वज़न व समय से पूर्व जन्में बच्चों की देख–भाल से संबंधित जानकारियों से अवगत होगें।
- अधिक जोखिम वाले शिशुओं, कम वज़न व समय से पूर्व जन्में बच्चों के जन्म का कारण, उसकी रोकथाम एवं देख–भाल के संबंध में जागरूक होगें।

बैठक का समापन

- आप प्रतिभागियों को बैठक में सफलतापूर्वक भाग लेने के लिए धन्यवाद देंगे और रणनीतियों का सफलतापूर्वक क्रियान्वयन करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करेंगे।
- आप उन्हें बताएगें की अगली बैठक में हम नवजात में संक्रमण की पहचान और वर्गीकरण पर चर्चा करेगें।
- अन्त में अगली बैठक का दिन, समय एवं स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करेंगे।

बैठक संख्या 16

नवजात शिशुओं में होने वाले संक्रमण की पहचान एवं वर्गीकरण

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. रणनीतियों के क्रियान्वयन और उसकी प्रगति की समीक्षा करना जिसकी पहचान प्रतिभागियों ने की थी।
3. चित्र कार्ड के माध्यम से प्रतिभागियों को नवजात बच्चों में होने वाले गम्भीर एवं स्थानीय जीवाणु संक्रमण (सेप्सिस) की पहचान करना।
4. मौखिक अभ्यास (Oral Drill) का प्रयोग कर संक्रमण के लक्षणों की पहचान व उनका वर्गीकरण करना।

आवश्यक सामग्री : नवजात संक्रमण संबंधित चित्र कार्ड, पेन, रजिस्टर, प्रश्न सूची तथा रणनीतियों के क्रियान्वयन को मापने वाला प्रपत्र

समय : 1–2 घण्टे

पद्धति : चित्र कार्ड के माध्यम से चर्चा, खेल व मौखिक अभ्यास (Oral Drill)

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक एवं रणनीतियों को लागू करने के तरीकों का दोहराव एवं उनकी समीक्षा करना।

- पूर्व की बैठकों में अपनाए गए तरीके के अनुसार पिछली बैठक का दोहराव एवं समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- बताए गए तरीके के अनुसार समूह द्वारा (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है) स्वास्थ्य के लिए बनाई गई रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना।
- चयनित रणनीतियों के लिए बनाई गई प्रगति का रिकार्ड रखना।
- प्रतिभागियों को अपना अनुभव साझा करने में मदद करें।
- रणनीतियों को लागू करते समय उन्होंने जो सीखा जो समस्याएं उनके सामने आई तथा उससे कैसे निपटे, आदि को साझा करने में उनकी मदद करें।
- यह भी चर्चा करें कि किन रणनीतियों में सुधार व बदलाव की जरूरत है जिससे क्रियान्वयन और प्रभावी हो सकता है।

गतिविधि 3 : नवजात शिशु में सामान्यतः होने वाले संक्रमण की जाँच एवं उनकी पहचान।

अब आप समूह को बताएंगें कि नवजात शिशुओं की मृत्यु का सबसे बड़ा कारण संक्रमण है और सामान्यतः नवजात में दो प्रकार के संक्रमण पाए जाते है।

स्थानीय जीवाणु संक्रमण (LBI) इसका अर्थ उस प्रकार के संक्रमण से है जो पूरे शरीर में नहीं फैलता बल्कि शरीर का एक विशेष भाग/अंग इससे प्रभावित होता है जैसे आँख में संक्रमण, नाभि–नाल में सूजन, 10 से कम फोड़ा–फुंसी होना।

सम्भावित गम्भीर जीवाणु संक्रमण (PSBI) इसके अन्तर्गत वे संक्रमण आते हैं जिसमें पूरा शरीर प्रभावित होता है और इसके होने का कारण सामान्यीकरण प्रणालीगत सूचक इसमें – बुखार, साँस लेने में तकलीफ, दूध पीने में दिक्कत इत्यादि लक्षण होते हैं।

- चित्र कार्ड की मदद से नवजात शिशुओं में स्थानीय और सम्भावित गम्भीर जीवाणु संक्रमण के लक्षणों की पहचान करने में उनकी मदद करना।
- सभी चित्र कार्ड एक से दूसरे को देते जाएं ताकि बैठक में उपस्थित सभी महिलाएं उसे अच्छी तरह से देख सकें।
- सभी चित्र कार्ड को देखने के बाद जमीन पर रख दें और उनसे पूछें कि कौन से कार्ड पर वे पहले चर्चा करना चाहेंगे।

- प्रत्येक कार्ड पर चर्चा करने के लिए सबसे पहले उनसे पूछें कि उन्हें चित्र कार्ड में क्या दिख रहा है? प्रत्येक कार्ड के पीछे लिखे बिन्दुओं का प्रयोग कर उन्हें नवजात शिशुओं में गम्भीर संक्रमण के लक्षणों जिसके लिए तुरन्त इलाज की आवश्यकता होती है, को पहचानने में मदद करें।

आपके किट में दिये गये डिजिटल थर्मामीटर के उपयोग से नवजात शिशु के शरीर के तापमान की जांच करें इसके लिए (आशा मॉड्यूल 6 व 7 देखें)।

- यदि थर्मामीटर उपलब्ध नही है तो आप शिशु का तापमान छूकर भी जॉच सकते है कि शिशु को बुखार या शिशु ठंड़ा तो नही पड़ रहा है।

बुखार के लिए

एक हाथ के ऊपरी भाग का इस्तेमाल करते हुए नवजात बच्चे के ललाट को छुएँ और फिर दूसरे हाथ के ऊपरी भाग से अपना ललाट छुएँ। इससे आपको बच्चे के शरीर का तापमान जानने में मदद मिलेगी।

हाइपोथर्मिया के लिए

एक हथेली के ऊपरी भाग का इस्तेमाल करते हुए नवजात बच्चे का पहले पेट छुएँ फिर पैर को छुएँ और फिर दूसरी हथेली के ऊपरी भाग से अपना ललाट को छुएँ। इससे आपको बच्चे के हाइपोथर्मिया के लक्षण को पहचानने में मदद मिलेगी।

बुखार के लिए आशा फैसिलिटेटर/आशा अब एक मिनट में सांस की दर की गिनती को मापने की प्रक्रिया को बताएगी

एक मिनट में सांस की दर की गिनती

- नवजात शिशु को शांत होने दे (या सोने दे),जब बच्चा दूध पी रहा हो या रो रहा हो, उस समय सांस की गिनती नही करेंगें।
- यह सुनिश्चित करें कि सांस की प्रक्रिया देखने के लिए पर्याप्त रौशनी हो।
- धीरे से बच्चे के कपड़े को हटाएं ताकि आप श्वास की प्रक्रिया को देख सकें, जब छाती और पेट फूलता है और सिकुड़ता है इसे एक बार सांस लेना कहा जाएगा।
- जब तक आप श्वास की गिनती करने के लिए पूर्ण रूप से तैयार नही हो जाते हैं तब तक बच्चे की सांस को अन्दर और बाहर करते हुए कुछ देर तक देखना है।
- सांस कि गिनती जब शुरू करे तो डिजिटल घड़ी या मोबाइल सामने रखें ताकि बच्चे की सांस की गिनती निर्धारित पूर्ण एक मिनट की समय में की जा सके। (अन्तिम बीप तक, जिसके एक मिनट के पूर्ण होने का पता चलता है)
- एक मिनट में ली गई श्वास को रिकार्ड करें।
- एक मिनट में सांस की गिनती 60 या उससे अधिक हो तो दुसरी बार सांस की गिनती कर उसे नोट कर लें। तेज सांस की दर होने पर गम्भीर जीवाणु संक्रमण (PSBI) कारण हो सकता है।

उम्र के अनुसार शिशु में सामान्य श्वसन दर :

- जन्म से लेकर 02 माह तक की उम्र में 60 श्वास प्रति मिनट होती है।
- 02 माह से लेकर 12 माह तक की उम्र में 50 श्वास।
- 12 माह से लेकर 5 वर्ष तक की उम्र में 40 श्वास।

कुछ सदस्यों को हाइपोथर्मिया, बुखार, श्वास की गिनती इत्यादि की प्रक्रिया को करके दिखाने को कहें तथा समूह को छाती में धंसाव के जाँचने के तरीकों को याद करायें।

गतिविधि 4 : मौखिक अभ्यास (Oral drill) खेल के माध्यम से खतरे के संकेतो का वर्गीकरण :

- चित्र कार्ड को दिखाकर उन्हें फिर से नवजात शिशुओं में होने वाले संक्रमण के लक्षणों को याद कराएंगें।
- संक्रमण के लक्षणों के वर्गीकरण पर समझ बनाने के लिए एक खेल खेलने के लिए सभी को आमंत्रित करें।

इस खेल के लिए तीन अलग–अलग आकार को जमीन पर बनाएंगें।

○ गोलाकार गंभीर जीवाणु संक्रमण (PSBI.सेप्सिस) के लिए होगा जिसके इलाज के लिए स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र की आवश्यकता पड़ती है।

□ चौकोर आकार स्थानीय जीवाणु संक्रमण (LBI) को बताएगा जिसके लिए घरेलू उपचार, आशा एवं ए.एन.एम. की मदद से उपचार किया जा सकता है।

△ त्रिकोण 'कोई संक्रमण नहीं' को दर्शाएगा।

- गंभीर जीवाणु संक्रमण (PSBI सेप्सिस) होने की स्थिति में आप उसके इलाज (आपके दवाईयों के किट से एमोक्सीसिलिन की पहली खुराक देकर करें तथा तुरन्त बच्चे को इलाज के लिए स्वास्थ्य सुविधा में रेफर करें। (आशा मॉड्यूल 7 देखें)
- आप उन्हे बताएं कि नीचे दिए गए तालिका में दी गई विभिन्न स्थितियों से संबंधित प्रश्न पूछें जाएंगे। दी गई स्थितियाँ किस प्रकार के संक्रमण के अन्तर्गत आती हैं या किसी भी संक्रमण में नहीं आती है, यह समझते हुए उन्हें उनका वर्गीकरण करना होगा।
- इस प्रक्रिया को करने के लिए प्रतिभागियों को 30 सेकेंण्ड के अंदर में तीनों आकार में से किसी एक आकार तक पहुंचना होगा। अगर उनका स्थान गलत होता है तो आशा फैसिलिटेटर/आशा प्रतिभागियों को सही स्थान तक पहुंचने के लिए प्रेरित करें और यदि सही स्थान पर प्रतिभागी पहुंच जाते है तो उनके साथ चर्चा करें व उन्हें प्रोत्साहित करें तथा उनकी प्रशंसा भी करें।

नवजात शिशुओं में संक्रमण के वर्गीकरण के लिए संकेत (चिन्ह) –

- सोनू की 10 दिन की बच्ची को नाभि–नाल से पस आ रहा है और उसे बुखार है– वर्गीकरण करें (उत्तर– गम्भीर जीवाणु संक्रमण – PSBI- सेप्सिस)
- तारा की 15 दिन की बच्ची को नाभि–नाल से पस आ रहा है– वर्गीकरण करें (उत्तर– स्थानीय जीवाणु संक्रमण– LBI)
- सुनिता के 20 दिन के बेटे की छाती अन्दर की ओर धंसी हुई है – बीमारी का वर्गीकरण करें (उत्तर– गम्भीर जीवाणु संक्रमण – PSBI- सेप्सिस)
- रूखसाना की 9 दिन की बेटी को पूरे शरीर में 6 से कम दाने हैं और 2 दिन से उसकी आँख में पानी आ रहा है। वर्गीकरण करें (उत्तर– स्थानीय जीवाणु संक्रमण – LBI)
- एलिन ने आशा को बताया कि उसकी 20 दिन की बच्ची पहले की तुलना में आधा ही स्तनपान कर रही है। उसे और कोई शिकायत नहीं है, बीमारी का वर्गीकरण करें (उत्तर– गम्भीर जीवाणु संक्रमण – PSBI- सेप्सिस)
- मीरा की 15 दिन की बच्ची को कल से बुखार है साथ ही उसे पूर शरीर में 10 से अधिक फुन्सी है। बीमारी का वर्गीकरण करें (उत्तर– गम्भीर जीवाणु संक्रमण – PSBI- सेप्सिस)
- रीता को एक बडा फोड़ा हो गया है– (उत्तर– गम्भीर जीवाणु संक्रमण – PSBI- सेप्सिस)
- 5 दिन के नवजात शिशु राहुल की आखों से पानी आ रहा है। (उत्तर– स्थानीय जीवाणु संक्रमण – LBI)
- शीला के 7 दिन के नवजात की श्वसन दर 60 प्रति मिनट है– (उत्तर–गम्भीर जीवाणु संक्रमण– PSBI- सेप्सिस)
- एक माह के जेम्स को होंठ में फांक है– (उत्तर– कोई संक्रमण नहीं)
- एक दिन के अब्दूल के शरीर पर सफेद चिपचिपा पदार्थ लगा है– (वरनिक्स – एक मुलायम परत जिससे शिशु जन्म के समय उस पर सुरक्षा परत होती है) (उत्तर– कोई संक्रमण नहीं)

चित्र कार्ड की सूची	
1.	बुखार (सेप्सिस)
2.	10 से ज्यादा फुंसी या फोड़े और बुखार के साथ 10 से कम फुंसी (सेप्सिस)
3.	सांस की गति 60 प्रति मिनट से अधिक (सेप्सिस)
4.	नाभि–नाल से पस निकलना और उसके आस–पास की त्वचा पर लाली (सेप्सिस)/आँख का संक्रमण
5.	घुरघुराना (सेप्सिस)

6.	सुस्त होना (सेप्सिस)
7.	हाथ–पैर और पेट का ठण्डा (सेप्सिस)
8.	छाती का धँसना (सेप्सिस)
9.	स्तनपान न करना

नवजात शिशुओं में होने वाले संक्रमण की पहचान (सेप्सिस)
पेट का फुलना/बढ़ना या उल्टी होना।
ठण्डा पड़ जाना/हाईपोथर्मिया
बुखार
छाती का धँसना
तेज सांसो का चलना यानि एक मिनट में 60 बार से अधिक
धीरे रोना या नहीं रोना/स्तनपान में कमी या न करना (जब यह नए विकसित हुए हों और पहले मौजुद ना रहे हों)

बीमार नवजात शिशु देखभाल इकाई– सिक न्यूर्बोन केयर यूनिट (SNCU) के बारे में जानकारी

- नवजात बच्चों में उच्च एवं जल्द मृत्यु (जन्म के पहले 28 दिन के अंदर) से सुरक्षा संबंधित सुविधाएँ उपलब्ध कराई गई है। यह सुविधा नवजात शिशु की देखभाल के लिए मुफ्त उपलब्ध है।

NHM के अन्तर्गत उपलब्ध विभिन्न स्वास्थ्य सुविधा इकाईयां :

- जिला अस्पताल में – विशिष्ट नवजात देखभाल इकाई Special newborn care units (SNCU)
- ब्लॉक स्तर पर स्वास्थ्य सुविधा सी. एच. सी में –नवजात शिशु स्टेबलाइज़ेशन इकाई Newborn stabilization units (NBSU)
- प्राभमिक स्वास्थ्य सुविधा पी. एच. सी में –नवजात शिशु कक्ष Newborn baby corners (NBBC)

SNCU में उपलब्ध सुविधाएँ :

1. SNCU यानि माँ के पास रखे जाने से पूर्व नवजात बच्चों का कक्ष, सुरक्षित एवं प्रभावी तरीका से स्थिरता के साथ स्वास्थ्य में सुधार करना।
2. जन्म के बाद नवजात को गरमाहट के साथ उसकी देख– भाल करना।
3. प्रमुख लक्षणों की जाँच करना।
4. स्तनपान को बढावा देना/स्तनपान में समर्थन करना।
5. रेफरल सेवाएँ।
6. नवजात शिशु देखभाल के लिए माँ को स्वास्थ्य की जानकारी।

आपसी चर्चा : गम्भीर संक्रमण के लिए उपयुक्त रेफरल से संबंधित चर्चा करने के लिए आप प्रतिभागियों को प्रेरित करेंगे तथा घर में ध्यान रखे जाने वाली सावधानियाँ जैसे कपड़े साफ रखना, नवजात शिशु को गर्म रखना, साफ–सफाई रखना (नवजात शिशु तथा उसके आस–पास) त्वचा से त्वचा का सम्पर्क, स्तनपान इत्यादि अपनाने के लिए उन्हें प्रोत्साहिक करेंगे। आप स्थानीय जीवाणु संक्रमण के इलाज हेतु अपने पास उपलब्ध दवा पेटी के बारे में चर्चा करें।

प्रतिभागियों के लिए मुख्य संदेश

- सदस्य नवजात शिशुओं में स्थानीय संक्रमण और गम्भीर संक्रमण (सेप्सिस) दोनों से सम्बन्धित लक्षणों को पहचानना सीखेंगे।
- उपयुक्त सुविधाओं को उपलब्ध कराने हेतु सही रेफरल को जानेंगे।

बैठक का समापन

- आप प्रतिभागियों को बैठक में सफलतापूर्वक भाग लेने के लिए धन्यवाद देंगे और रणनीतियों का सफलतापूर्वक क्रियान्वयन करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करेंगे।
- आप उन्हें बताएगें की अगली बैठक में हम अल्पपोषण के वंशानुगत चक्र पर चर्चा करेगें।
- अन्त में अगली बैठक का दिन, समय एवं स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करेंगे।

बैठक संख्या 17

अल्पपोषण का वंशानुगत चक्र पर समझ

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. रणनीतियों के क्रियान्वयन और उसकी प्रगति की समीक्षा करना जिसकी पहचान प्रतिभागियों ने की थी।
3. अल्पपोषण के विविध कारणों को समझना।
4. जीवन के शुरुआती 1000 दिनों के महत्व को समझना।
5. माताओं और दो वर्ष तक के बच्चों के पोषण व स्वास्थ्य से जुड़े समुदाय के प्रचलित व्यवहार व मान्यताओं को समझना।
6. अल्पपोषित बच्चों की वृद्धि निगरानी, रेफरल, और फॉलोअप को समझना।

आवश्यक सामग्री : रणनीतियों के क्रियान्वयन को मापने वाला प्रपत्र, अल्पपोषण चक्र का फ्लैक्स/चार्ट, वर्तमान मान्यताओं व व्यवहारों पर आधारित प्रश्नों की सूची, पेन, रजिस्टर

समय : 1 से 2 घंटे

पद्धति : अल्पपोषण के वंशानुगत चक्र के फ्लैक्स के साथ चर्चा

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1–2 : पिछली बैठक एवं रणनीतियों को लागू करने के तरीकों का दोहराव एवं उनकी समीक्षा करना :

- पूर्व की बैठकों में अपनाए गए तरीके के अनुसार पिछली बैठक का दोहराव एवं समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- बताए गये तरीके के अनुसार समूह द्वारा (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है) स्वास्थ्य के लिए बनाई गई रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना।
- चयनित रणनीतियों के लिए बनाई गई प्रगति का रिकार्ड रखना।
- प्रतिभागियों को अपना अनुभव साझा करने में मदद करें।
- रणनीतियों को लागू करते समय उन्होंने जो सीखा जो समस्याएं उनके सामने आई तथा उससे कैसे निपटे, आदि को साझा करने में उनकी मदद करें।
- यह भी चर्चा करें कि किन रणनीतियों में सुधार व बदलाव की जरूरत है जिससे क्रियान्वयन और प्रभावी हो सकता है।

गतिविधि 3 : चित्रयुक्त फ्लैक्स के द्वारा पीढ़ी दर पीढ़ी चले आ रहे अल्पपोषण चक्र (इंटरजेनरेशनल साईकल) को समझना :

इसके बाद आप कुपोषण के जीवनचक्र पर चर्चा करते हुए कुपोषण के कारणों पर समझ बनाने की कोशिश करेगी :

- आप प्रतिभागियों को अल्पपोषण चक्र का फ्लैक्स दिखाएं और उसे ध्यान से देखने के लिये कहें।
- आप प्रतिभागियों से पूछे कि इस चक्र को देखकर उन्हें क्या समझ में आया।
- आप प्रतिभागियों को फ्लैक्स दिखाते हुए इस बात पर जोर दें कि अल्पपोषण वंशानुगत चक्र के रूप में चलता रहता है। किशोरियां कुपोषित स्थिति में बढ़ते हुए कुपोषित महिला बनती हैं और कमजोर होने के कारण उन्हें कुपोषित और कम वजन के बच्चे को जन्म देने की सम्भावना ज्यादा होती है। यदि कमजोर बच्चा एक लड़की हो तो यह चक्र आगे चलता जाता है और युवा होने तक वे कमजोर ही रहती हैं।
- अब प्रतिभागियों से पूछें कि प्रत्येक चरण में अल्पपोषण के क्या कारण हैं (उदाहरण के लिये गर्भावस्था के दौरान अपर्याप्त भोजन, असंतुलित आहार, खान–पान में रोक–टोक, स्वास्थ्य समस्याओं कि अपर्याप्त देखभाल) पर चर्चा करें।

- चक्र के प्रत्येक चरण पर प्रतिभागियों को चर्चा के लिये प्रेरित करें और यह सुनिश्चित करें कि आपके द्वारा नोट किये गए सभी कारण चर्चा में शामिल हो जाएं।
- प्रतिभागियों को यह बताए कि अल्पपोषण के कई कारण होते हैं और इसलिए माँ और बच्चे के बेहतर स्वास्थ्य के लिए जीवन के प्रत्येक स्तर व चरण पर काम करना आवश्यक है।
- प्रतिभागियों को बताए कि इस चक्र को तोड़कर बीमारियों व अल्पपोषण को रोका जा सकता है और उन्हें बताएं की हम सब मिलकर आगे आने वाली बैठकों में अल्पपोषण चक्र को तोड़ने के कई तरीको पर चर्चा करेंगे।
- बच्चे के जीवन के शुरुआती 1000 दिन गर्भावस्था शुरु होने से दो वर्ष तक के महत्व पर चर्चा करें।

गतिविधि 4 : माताओं और दो वर्ष तक के बच्चों के पोषण व स्वास्थ्य से जुड़े समुदाय के प्रचलित व्यवहार व मान्यताएं।

- दुबारा से जीवन चक्र के फ्लैक्स को दिखाते हुए गर्भावस्था के स्तर से शुरु करते हुये प्रसव नवजात, शिशु व किशोरावस्था में उचित पोषण की जरुरतों पर चर्चा करें।
- प्रजनन आयु तक पहुंचने के बहुत पहले ही यानि किशोरावस्था में ही किशोरियों के अल्पपोषण व एनीमिया को दूर करने के बारे में समुदाय को संवेदनशील बनाएं।
- समूह से जीवन चक्र के प्रत्येक चरण (0–6 माह, 6 माह से 5 साल के बच्चे, किशोरावस्था, गर्भावस्था) से जुड़े स्वास्थ्य व पोषण के वर्तमान व्यवहार व मान्यताओं के बारें में पूछें।
- प्रतिभागियों से पहले पूछें कि क्या वह सहमत है कि चक्र को तोड़ा जा सकता हैं। इसको तोड़ने के लिए सर्व प्रथम आवश्यक है कि उसको पहचाना जाए।

प्रतिभागियों को प्रेरित करें कि वह स्थानीय व्यवहार व मान्यताओं पर खुलकर चर्चा करें।

निम्नलिखित प्रश्न आपको इस मुद्दे पर समूह को केन्द्रित रखने में मदद करेगा :

- अल्पपोषण (कुपोषण) से आप क्या समझते हैं आप इसे अपनी भाषा (स्थानीय नाम) में क्या कहते हैं?
- गर्भावस्था के समय महिलाओं के लिए किस प्रकार के भोजन से परहेज रखने की प्रथा है और वह क्या है एवं ऐसा क्यों है?
- धातृ माताओं के लिए किस प्रकार के भोजन से परहेज रखने की प्रथा है और वह क्या है एवं ऐसा क्यों है?
- क्या आपको लगता है कि किशोरियों को विशेष प्रकार के आहार की आवश्यकता होती है यदि हाँ तो क्यों?

- आपके अनुसार बच्चों में अल्पपोषण के क्या कारण होते है?
- अल्पपोषण कि शुरुआत कब होती है?
- बच्चे के जन्म के कितनी देर बाद सामान्यतः माँ को शिशु को दूध पिलाना होता है?
- क्या आपके अनुसार बच्चों को स्तनपान के अलावा कुछ और भी दिया जाना आवश्यक है?
- क्या 6 माह तक बच्चे के लिए केवल स्तनपान पर्याप्त है?
- समुदाय में कब से बच्चे को अर्धठोस आहार की शुरुआत की जाती है?
- सामान्यतः 6–9 माह के बच्चे को किस प्रकार का आहार दिया जाता है?
- बच्चे को दिन भर में कितनी बार आहार दिया जाता है?
- खाद्य सामाग्री को किस तरह से और कितने समय तक के लिए रखते है? (पका हुआ भोजन व पीने के पानी पर चर्चा को प्रेरित करें)
- क्या बच्चे के बीमार होने पर भी उन्हें स्तनपान कराते हैं?
- बीमारी में बच्चे को किस प्रकार का व कितने अंतराल में आहार खाना चाहिए?
- कितने बच्चों को उन्होनें खसरे से पीड़ित देखा है? क्या यह एक गंभीर बीमारी है यदि हाँ तो क्यों?
- उनके अनुसार सरकार द्वारा किये जाने वाले टीकाकरण से किन–किन बीमारियों से बचा जा सकता है?
- आपके क्षेत्र में बच्चे और किन बीमारियों से ग्रसित होते हैं और लोग इन बीमारियों के ईलाज के लिए क्या करते हैं?

गतिविधि 5 : अ) वृद्धि निगरानी के महत्व पर चर्चा

- अब आप अल्पपोषण की पहचान व बच्चों की वृद्धि निगरानी के तरीकों पर चर्चा करें।
- इस बात पर जोर दें कि बच्चों की वृद्धि का अंदाजा हम इस बात से लगाते हैं कि, वो लंबे हो रहे हैं, उनका वजन बढ़ रहा है, उनको उठाने में वजन का एहसास व कपड़े छोटे हो रहे हैं। यदि बच्चे की सही वृद्धि का अंदाजा लगाना है तो नियमित रूप से उसकी वृद्धि का माप करना एकमात्र उपाय है।
- नियमित रूप से वजन लेने और वृद्धि चार्ट (लड़के व लड़की का अलग अलग चार्ट) में उसका रिकार्ड उम्र के अनुसार वजन वृद्धि निगरानी का सबसे उपयोगी तरीका है। (पाँच साल की उम्र तक)
- वृद्धि चार्ट में सामान्य रुप से दी गई वक्र रेखा अनुसार प्रत्येक बच्चे की वृद्धि भी उस सामान्य वक्र अनुसार होनी चाहिए।
- यदि वक्र में कोई बदलाव (सामन्य से नीचे या सामान्य से उपर या कोई वृद्धि नही) है तो उसके कारणों की जाँच की जानी चाहिए व उचित समाधान किए जाने चाहिए।
- अब आप बताएंगे कि छोटे बच्चों में वृद्धि की दर तेज होती है इसलिए जीवन के प्रथम वर्ष में वृद्धि की दर तेज दिखेगी।

वृद्धि रुकने से बचाने की रणनीति :

आहार संबधी व्यवहार रणनीति

- जन्म के आधे घंटे (30 मिनट) के अंदर स्तनपान की शुरुआत।
- 6 माह तक सिर्फ स्तनपान और इसकी आवृति सुनिश्चित करना (8 से 12 बार)।
- समय पर उपरी आहार की शुरुआत 6 माह से शुरू करते हुए और साथ में दो साल की उम्र तक स्तनपान जारी रखना।
- विविध प्रकार के खाद्य समूहों को नियमित आहार में शामिल करना जिससे भोजन में विविधता सुनिश्चित हो सके।
- उम्र के अनुसार आहार की गुणवत्ता मात्रा व आवृत्ति को अपनाना।
- अतिरिक्त उर्जा के लिए सब्जी व अन्य भोज्य सामग्री में अलग से (एक दिन में आधा चम्मच) तेल या घी को मिलाकर खिलाना।
- आयोडीन युक्त नमक का इस्तेमाल करना।
- बच्चे के बीमार होने पर भी स्तनपान व खानपान जारी रखना और उसके सही होने के बाद उसे अतिरिक्त भोजन देना।

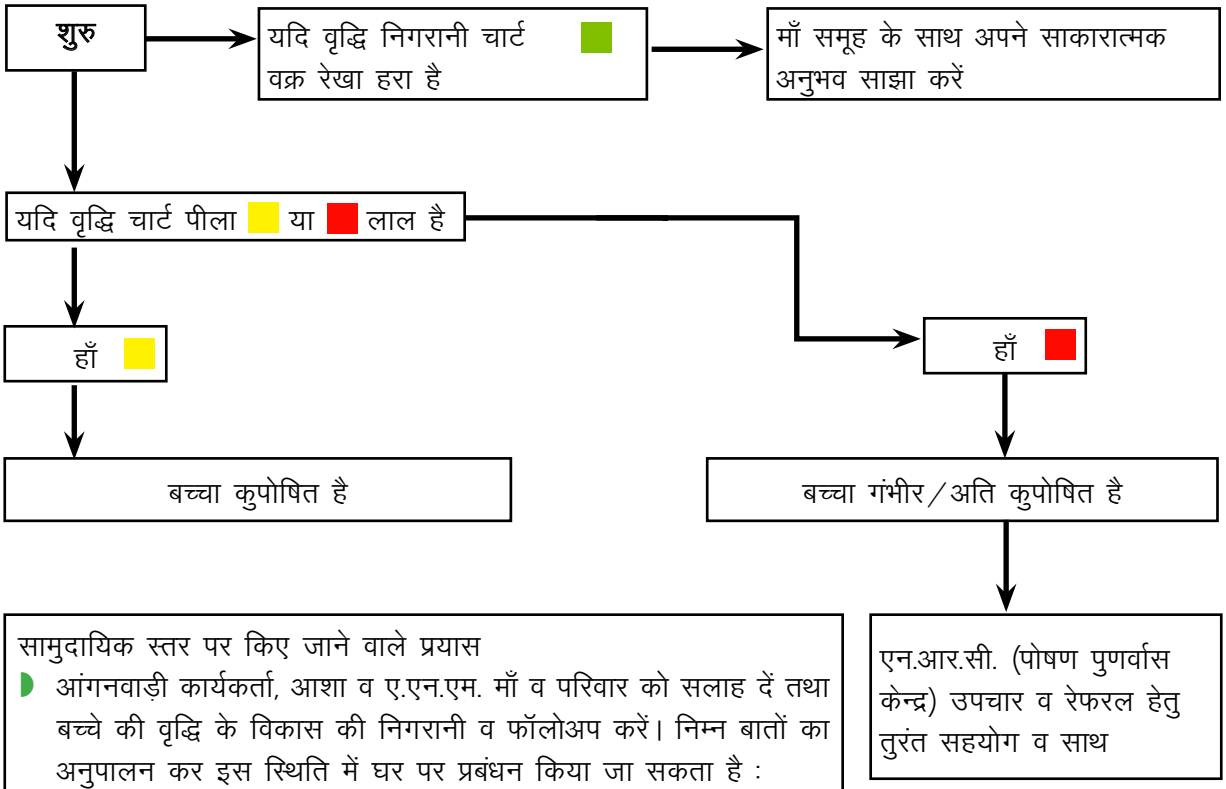
आहार के अतिरिक्त अन्य व्यवहार व रणनीति

- साफ–सफाई की सुनिश्चित्ता–नियमित रूप से साबुन व साफ पानी से हाथ धोना, पीने के पानी व भोजन को ढक कर रखना आदि।
- आंगनवाड़ी केन्द्र पर टीकाकरण दिवस व वृद्धि निगरानी (ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस) व उनसे जुड़े कार्यक्रमों में शामिल होना।
- मच्छरदानी का उपयोग करना (लम्बे समय तक चलने वाली कीटनाशक मच्छरदानी LLITNS)।
- कृमि की दवा का सही अंतराल में बच्चों को खिलाना।
- संक्रमण से बचाव व उसका तुरन्त इलाज कराना।
- विटामिन ए की खुराक दिलाना।
- बच्चों के विकास के लिए उनको समय दें और उनसे बातचीत करें और उनके साथ खेलें।

ब) "रेफरल मार्ग" का उपयोग कर उचित रेफरल

- माताओं के साथ रेफरल मार्ग चार्ट (वृद्धि निगरानी चार्ट) का उपयोग करते हुये चर्चा करें चर्चा के दौरान माप के परिणाम और ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस के दिन आंगनवाड़ी केन्द्र में दर्ज किये गये गंभीर केस (अति कुपोषित) की जानकारी को भी साझा करें।

बच्चे का रेफरल मार्ग (वृद्धि निगरानी चार्ट के उपयोग अनुसार)



सामुदायिक स्तर पर किए जाने वाले प्रयास

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा व ए.एन.एम. माँ व परिवार को सलाह दें तथा बच्चे की वृद्धि के विकास की निगरानी व फॉलोअप करें। निम्न बातों का अनुपालन कर इस स्थिति में घर पर प्रबंधन किया जा सकता है :
  - स्तनपान की आवृत्ति बढाएं (6 माह से कम के लिए)।
  - आहार का नियमित आंकलन।
  - समस्याओं के लिए उपचारात्मक पोषण संबधी परामर्श प्रदान करना।
  - फॉलोअप विजिट के दौरान वजन की नियमित निगरानी।
  - रोज के आहार में गुणवत्ता, आवृत्ति व उर्जायुक्त भोजन का समावेश उदाहरण के लिए खिचड़ी जिसमें उपर से अतिरिक्त घी व तेल डाला गया हो।
  - पोषण विविधता को बढ़ाना (विविधता वाला भोजन)।
  - आंगनवाड़ी केन्द्र से पूरक आहार लेना।

- चर्चा का सार प्रस्तुत करते हुए सभी को बताए कि बच्चे का वजन प्रतिमाह नियमित रुप से लिया जाना चाहिए। ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस पर आंगनवाडी केन्द्र में वृद्धि चार्ट में बच्चे का वजन अवश्य दर्ज हो और गंभीर स्थिति में तुरंत रेफर किया जाए।

प्रतिभागियों के लिए महत्वपूर्ण संदेश

- समुदाय अल्पपोषण (कुपोषण) के वंशानुगत चक्र व उसे कैसे तोड़ना है को समझेंगे।
- जीवन के शुरुआती 1000 दिनों के महत्व को समझेंगे।
- अल्पपोषित बच्चों की वृद्धि निगरानी व रेफरल मार्ग को समझ सकेंगे।

बैठक का समापन

- आप प्रतिभागियों को बैठक में सफलतापूर्वक भाग लेने के लिए धन्यवाद देंगे और रणनीतियों का सफलतापूर्वक क्रियान्वयन करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करेंगे।
- आप उन्हें बताएगें की अगली बैठक में हम समय पर उपरी आहार की शुरुआत के महत्व पर चर्चा करेगें।
- अन्त में अगली बैठक का दिन, समय एवं स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करेंगे।

बैठक संख्या 18

सही समय पर पूरक आहार शुरू करने का महत्व

बैठक के पूर्व की आवश्यक तैयारी

- सभी 5–6 माह के बच्चों की सूची तैयार करना और आंगनबाड़ी कार्यकर्ता के सहयोग से उन महिलाओं और शिशुओं को अन्नप्राशन समारोह के लिये आमंत्रित करना।
- समारोह में शमिल होने के लिए माताओं से मिलना व उन्हे अपने बच्चे को खिलाने के लिए कुछ सामग्री (कच्ची या पकाई हुई) लाने हेतु प्रेरित करना।
- उन माताओं को भी समारोह के लिए आमंत्रित करना जिनके बच्चे 7 से 9 माह के हैं किन्तु अभी तक उनका उपरी आहार की शुरुआत नही हुई है।
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से मिलना और "पूरक आहार" की शुरूआत समारोह के लिए आंगनवाड़ी केन्द्र में आयोजन की संभावना के बारे में बात करना।

बैठक का उद्देश्य

1. प्रतिभागियों को पिछली बैठक की मुख्य चर्चा की समीक्षा करने में उनकी मदद करना।
2. अन्नप्राशन समारोह का आयोजन करते हुए सही समय पर ऊपरी आहार की शुरूआत करने के महत्व पर समझ विकसित करना।
3. स्थानीय व्यजंनों की गुणवत्ता को बढ़ाने के तरीको का प्रदर्शन।

आवश्यक सामग्री : रणनीतियों के क्रियान्वयन को मापने वाला प्रपत्र, 5–6 माह के बच्चों की सूची, हरी पत्तेदार व अन्य सब्जियाँ, विभिन्न प्रकार की दालें, मिश्रित सत्तू, कटोरा, रजिस्टर, पेन

समय : 1 से 2 घंटे

पद्धति : अन्नप्राशन सामारोह और व्यजंन विधि का प्रदर्शन

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक एवं रणनीतियों को लागू करने के तरीकों का दोहराव एवं उनकी समीक्षा करना।

- पूर्व की बैठकों में अपनाए गए तरीके के अनुसार पिछली बैठक का दोहराव एवं समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- बताए गये तरीके के अनुसार समूह द्वारा (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है) स्वास्थ्य के लिए बनाई गई रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना।
- चयनित रणनीतियों के लिए बनाई गई प्रगति का रिकार्ड रखना।
- प्रतिभागियों को अपना अनुभव साझा करने में मदद करें।
- रणनीतियों को लागू करते समय उन्होंने जो सीखा जो समस्याएं उनके सामने आई तथा उससे कैसे निपटे, आदि को साझा करने में उनकी मदद करें।
- यह भी चर्चा करें कि किन रणनीतियों में सुधार व बदलाव की जरूरत है जिससे क्रियान्वयन और प्रभावी हो सकता है।

गतिविधि 3 : अन्नप्राशन समारोह का आयोजन (इसका आयोजन आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं सहायिका के सहयोग से आंगनबाड़ी केन्द्र पर करें)

आप उन सभी बच्चों की माताओं को साबुन से हाथ धोने के लिये कहें जिनके बच्चे उस दिन ऊपरी आहार लेना शुरू करने वाले हैं। (आप हाथ धोने के सही तरीका बताएगी।)

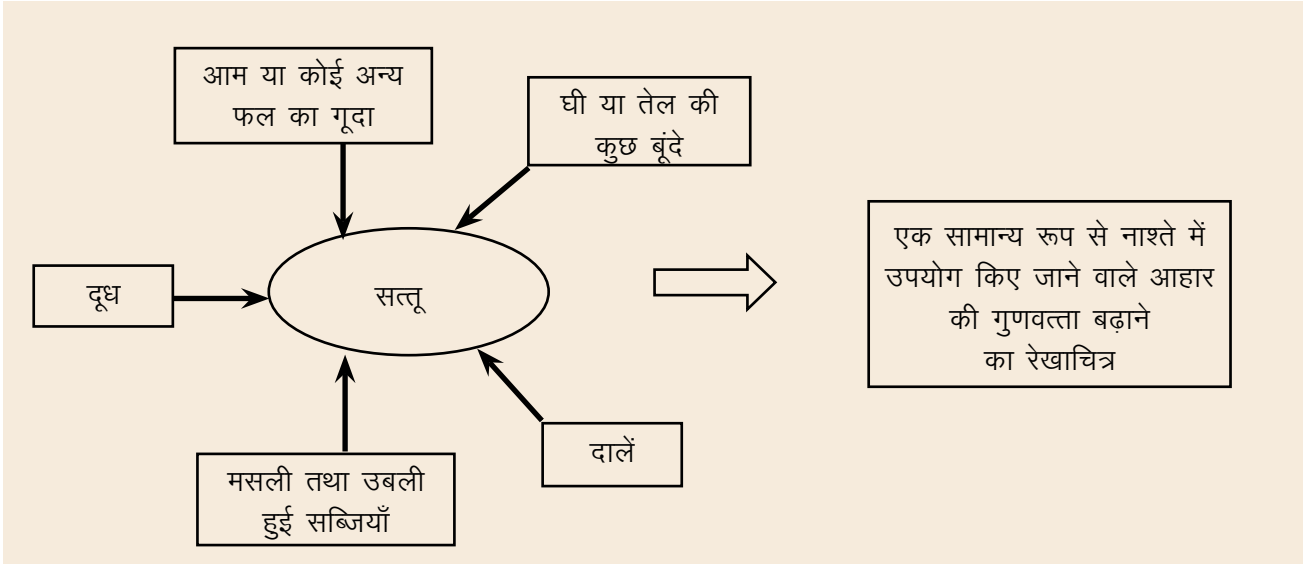
- अब आप अन्नप्राशन समारोह के बारे में बताते हुये चर्चा शुरू करेगी और महिलाओं से कहेगी कि वह जो भी तैयार खाना अन्नप्राशन समारोह में बच्चे को खिलाने के लिये लेकर आई हैं या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के सहयोग से बनाया है उसे अपने बच्चे को खिलाना शुरू करें।
- अब आप माताओं को अपने बच्चों को अर्धठोस आहार की शुरुआत के साथ साथ स्तनपान को जारी रखने के महत्व को बताएगी।
- समय पर उपरी आहार के शुरुआत के महत्व पर चर्चा करें :
  - 6 महीने तक सिर्फ और सिर्फ स्तनपान कराएं।
  - 6 महीने के बाद सिर्फ माँ का दूध बच्चे के लिए पर्याप्त नही होता है खासकर आयरन और कैलोरी इसलिए अर्धठोस आहार की शुरुवात करें।
  - बच्चे के सही विकास व वृद्धि के लिए उपरी आहार संतुलित आहार के रुप में कार्य करता है।
  - अनाजयुक्त भोज्य पदार्थ बच्चे के लिए सामान्यतः पहला आहार होता है अन्य भोज्य पदार्थ जैसे ठोस या मसले हुए फल, सब्जियां, मांस, मछली, अण्डा आदि बाद में उसके आहार में शामिल किए जा सकते हैं।

गतिविधि 4 : पौष्टिक भोजन की विधि का प्रदर्शन गतिविधि

- सबसे पहले साबुन से हाथ धोने की विधि का प्रदर्शन करेंगे (हाथ धोने की वास्तविक पद्धति का प्रदर्शन करें)।
- प्रतिभागियों से पूछे कि वह 6 माह के बच्चे को किस प्रकार का भोजन बनाकर खिलाते हैं? एवं उसे लिख लें।
- अब प्रतिभागियों से आमतौर पर समुदाय में 6 महीने के बच्चों के लिए बनाई जाने वाली आहार विधि पर चर्चा करें। जैसेः चावल का खीर, चावल का दलिया, खिचड़ी व सूखा नाश्ता, फिंगर फुड (वह खाद्य पदार्थ जो बच्चे स्वयं पकड़कर खा सकते हैं) आदि और इस बात पर भी चर्चा करें कि इन्हें और किस प्रकार से पौष्टिक बनाया जा सकता है और इस बात पर जोर दे कि आहार में **चावल या अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियाँ या दालें व पीले फल** और संभव हो तो जानवरो से मिलने वाले आहार तथा उपर से तेल शामिल होना चाहिए।

"पौष्टिक भोजन बनाने के खेल" में प्रतिभागियों को शामिल करें

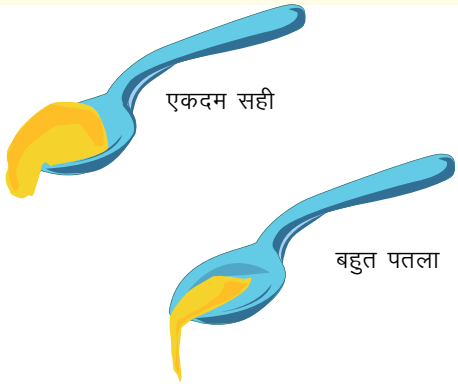
- एक कटोरे में मिश्रित सत्तू (जो आंगनवाड़ी द्वारा बच्चों को दिया जाता है) लें अब प्रतिभागियों से पूछें कि वे इसे पौष्टिक बनाने के लिये इसमें कौन सी और सामग्री (सामग्री न होने पर उसके नाम की पर्ची) को मिलाना चाहते हैं (उदाहरण के लिए चावल या अन्य अनाज/हरी पत्तेदार सब्जियॉ/दालें और मौसमी फल और साथ ही साथ जब संभव हो जानवरों से मिलने वाले आहार और तेल की सलाह देना)।



प्रतिभागियों को जानकारी दें :

- फलियां व जानवरो से मिलने वाले खाद्य पदार्थ (यदि संभव हो तो) का भोजन में उपयोग बहुत अधिक वजन बढ़े बिना उचाई बढ़ने में मदद करता है।
- दाल युक्त आहार खाने को गाढ़ा व वसायुक्त बनाते हैं जो ऊर्जा को बढ़ाने में मदद करता है।
- पीले गूदे के फल, सब्जियां व हरी पत्तेदार सब्जियां रोज के आहार में शामिल करें यह लाभकारी होता है।
- धीरे–धीरे दूसरे नये आहार भी शामिल करना चाहिए।
- बीमारी के दौरान स्तनपान के साथ–साथ उपरी आहार जारी रखें।
- अब आप उम्र के अनुसार उपरी आहार की आवृत्ति, मात्रा, गुणवत्ता, गाढ़ापन व आहार की विविधता पर चर्चा करें। (इसके लिए आशा मॉड्यूल –7 देखें)
- लौहतत्व युक्त भोजन के सेवन के लिए हरी पत्तेदार सब्जियां, दालें, रागी, गुड़, मांस के साथ ताजे फल बच्चे के आहार में शामिल करें।

6 माह पूरा करने वाले बच्चों की सूची बनाकर अपने पास रखें व आगे आने वाले महीनों में आगनवाड़ी कार्यकर्ता की मदद से उपरी आहार की शुरुवात कराए तथा उन बच्चों की माताओं को भविष्य में आंगनवाड़ी केन्द्र में आयोजित होने वाली अन्नप्राशन की बैठक में या समूह की बैठक में होने वाले अन्नप्राशन समारोह में शामिल होने के लिए प्रेरित करें।



गाढ़ापन– बच्चे को दिया जाने वाला आहार इतना गाढ़ा होना चाहिए कि वह चम्मच से गिरे नही

प्रतिभागियों के लिए महत्वपूर्ण संदेश

- समुदाय 6 माह पूर्ण होने पर उपरी आहार की शुरुवात के महत्व को समझेंगे।
- उपरी आहार की शुरुआत के साथ स्तनपान जारी रखने के महत्व को समझेंगे।
- उम्र के अनुसार विविध प्रकार के आहार उनकी गुणवत्ता, आवृत्ति, गाढ़ापन व मात्रा के बारे में जानेंगे।
- बीमारी के समय भी बच्चे को स्तनपान व आहार देने की जरुरत को समझेंगे।
- समझ बनेगी कि बार–बार बीमार होना कुपोषण का एक बड़ा कारण है।

बैठक का समापन

- आप प्रतिभागियों को बैठक में सफलतापूर्वक भाग लेने के लिए धन्यवाद देंगे और रणनीतियों का सफलतापूर्वक क्रियान्वयन करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करेंगे।
- आप उन्हें बताएगें की अगली बैठक में हम डायरिया का प्रबंधन (दस्त) पर चर्चा करेंगे।
- अन्त में अगली बैठक का दिन, समय एवं स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करेंगे।

बैठक संख्या 19

डायरिया या दस्त का प्रबन्धन

बैठक का उद्देश्य

1. प्रतिभागियों को पिछली बैठक के मुख्य चर्चाओं को याद दिलाने में मदद करना।
2. समूह द्वारा चिन्हित रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा करना।
3. बच्चों में होने वाले दस्त के कारणों की पहचान करना।
4. दस्त की रोकथाम के उपायों के बारे में चर्चा करना।
5. बच्चों के टीकाकरण के महत्व पर चर्चा करना।

आवश्यक सामग्री : कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, नमक, चीनी, ग्लास, चम्मच, ॡ का पैकेट और रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : कहानी सुनाना और प्रदर्शन

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक को दोहराना तथा लागू की जा रही रणनीतियों की समीक्षा करना :

- पिछली बैठक के मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- समूह द्वारा तय की गई स्वास्थ्य संबंधित रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है)
- क्रियान्वित रणनीतियों की प्रगति का ब्योरा रखना।
- प्रतिभागियों को रणनीतियों के क्रियान्वयन के दौरान हो रहे अनुभवों और सीख को सबके साथ बांटने के लिये प्रेरित करना।
- क्रियान्वयन के दौरान होने वाली समस्याओं के बारे में और उन समस्याओं को कैसे दूर किया गया इस पर चर्चा करना।
- इस कार्य को और बेहतर कैसे किया जा सकता है इस पर चर्चा करना।

गतिविधि 3 : दस्त (डायरिया) के बारे में कहानी सुनाना

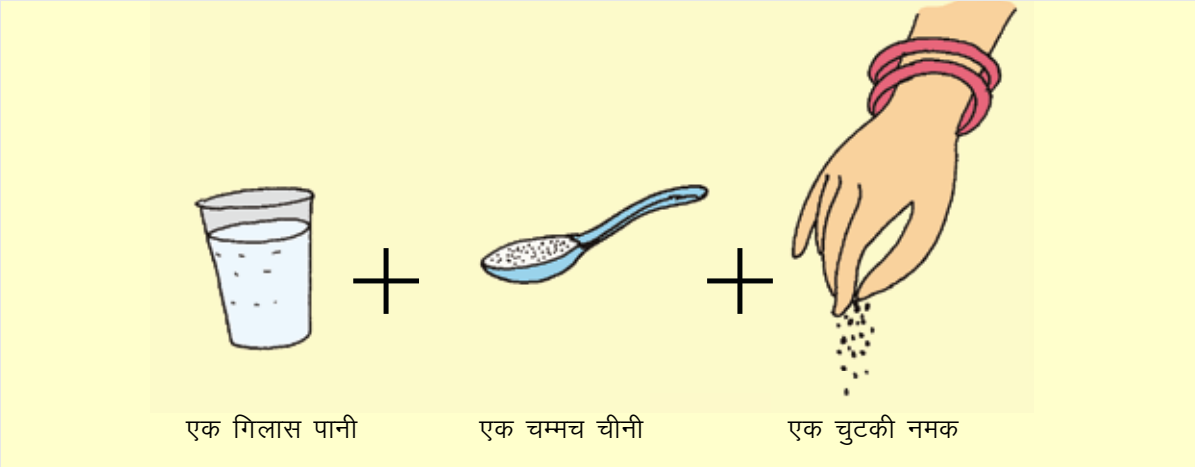
आप प्रतिभागियों को दस्त के प्रभाव, कारणों और इसके असर को समझने के लिए एक कहानी सुनाएंगें। महत्वपूर्ण कारणों पर ध्यान दिलाने के लिये चित्र कार्ड का प्रयोग करते हुए नीचे दी गई कहानी सुनाएं।

'प्रदर्शन कर के दिखाने वाली गतिविधियों को नीले रंग से उभारा गया है

शबनम 12 साल की स्कूल जाने वाली लड़की है जिसे अपने 8 महीने के भाई अली के साथ खेलना बहुत अच्छा लगता है। जब उसकी मां काम पर जाती है तब उसके भाई की देखभाल उसकी दादी करती है। एक दिन जब शबनम स्कूल से घर लौटी तो उसने अपने भाई को बहुत सुस्त देखा। उसकी दादी ने बताया कि सुबह से अली को दस्त हो रहे हैं और उन्होने अली को कुछ भी खाना या दूध पीने के लिये नहीं दिया है क्यों कि ऐसी स्थिति में उसे कुछ नही पचेगा। शबनम को याद आया कि उसकी शिक्षिका ने एक बार बताया था कि दस्त गन्दा खाना खाने या गन्दा पानी पीने से होता है और छोटे बच्चों में यह बहुत खतरनाक हो सकता है। जैसे कोई पौधा बिना खाद पानी के मर जाता है उसी प्रकार मनुष्य के शरीर से बहुत अधिक मात्रा में पानी निकल जाने पर वह बहुत कमजोर हो जाता है और मर भी सकता है। शबनम ने अपनी दादी को किसी प्रकार मनाया कि जल्दी से अली को कुछ पीने के लिये दे नही।तो उसकी हालत और खराब हो जाएगी। उसने कहा कि शरीर में पानी की कमी को पूरा करने वाला पेय ORS घर में बनाने के बारे में वह जानती है और बाद में जाकर आशा दीदी से ORS का पैकेट ले आयेगी। शबनम की दादी बहुत खुश हुई कि उनकी पोती स्कूल में जाकर नई–नई बातें सीख रही है। उनको याद आया किस प्रकार उनके पड़ोसी का बच्चा दस्त से मर गया था। शबनम ने घर में ORS बनाकर अली को पिलाया।

ORS बनाने की विधि :

एक ग्लास (200 मि.ली.) पानी, एक चुटकी नमक और एक चम्मच चीनी



एक गिलास पानी एक चम्मच चीनी एक चुटकी नमक

शाम को जब शबनम की माँ लौटी तो उन्होंने गाँव की आशा (सरीता) को अली की बीमारी के बारे में बताया। सरीता शबनम की जानकारी देखकर बहुत प्रभावित हुई और कहा कि उसने अली को घर में ORS बनाकर व पिलाकर एकदम सही काम किया है। सरीता ने उन लोगों को बताया कि दस्त या डायरिया गन्दे हाथों से खाने, खुला हुआ खाना खाने, गन्दा पानी पीने और मल मुख संक्रमण से होता है। साथ–साथ उनलोगों को गंभीर निर्जलीकरण को पहचानने के कुछ खतरे के लक्षणों को बताया (सुस्ती या बेहोसी, धंसी हुई ऑखे, कम पीना या पीने में स्मर्थ, चिकोटी काटने पर त्वचा का धीरे–धीरे लौटना) एसे बच्चे को लगातार ORS का घोल पिलाते हुए तत्काल अस्पताल रेफर करना चाहिए। अगर बच्चा बेचैन या चिड़चिड़ा है, धंसी हुई ऑखे हो, पीने के लिए उतावला या प्यासा हो और चिकोटी काटने पर त्वचा धीरे–धीरे अपने जगह पर वापस आता हो यह निर्जलीकरण है और इसमें अगर बच्चे को कुछ पेय पदार्थ के साथ –साथ भोजन और लगातार स्तनपान कराया जाए तो इससे बच्चे को ठीक होने में मदद मिलती है।

सरीता (आशा) ने उनलोगों को छः माह से बड़े बच्चों के लिए कुछ और महत्वपूर्ण बातें बताई :

- दस्त होने पर यदि बच्चा सामान्य पेशाब कर रहा है तो उसके शरीर में पानी की मात्रा पर्याप्त है (दिन में 5 से 6 बार)
- यदि बच्चा उल्टी नहीं कर रहा है तो उसे दाल या माड़ भी दिया जा सकता है।
- बच्चे को डायरिया के साथ–साथ अन्य संक्रमण भी हो सकते है जैसे खसरा, निमोनिया या मलेरिया।
- बीमारी में भी बच्चे को खाना, पानी/स्तनपान जारी रखना चाहिए (जैसे दस्त या डायरिया में)।
- सही विधि से हाथ धोने से दस्त की रोकथाम में मदद मिल सकती है।
- एक लीटर साफ पानी में एक ORS पैकेट घोलें [*खराब हो चुके ORS पैकेट (जिसमें ढेले बन गये हों, रंग भूरा हो गया हो और घुलने में मुश्किल हो) का प्रयोग न करें]
- पीने के लिए साफ पानी का प्रयोग सुनिश्चित किया जाना चाहिए।

आशा ने शबनम की माँ को ORS का घोल बना कर दिखाया और भविष्य में प्रयोग करने के लिये आशा ने अली के लिये 2 पैकेट ORS शबनम की मां को दिये। शबनम की मां बहुत खुश थी कि शबनम की समझदारी से उसके भाई को सही समय पर सही उपचार मिल गया।

कहानी पर चर्चा :

- अब आप प्रतिभागियों को स्वेच्छा से ORS घोल बनाने का प्रदर्शन करने के बारे में पुछें और क्षतिग्रस्त ORS पैकेट की पहचान करने के बारे में चर्चा करें।

- किसी एक प्रतिभागी से कहानी को दोहराने को कहें और "लेकिन क्यों" खेल के माध्यम से समस्या के कारणों एवं उसके प्रभाव को समझने के साथ–साथ समस्या के समाधान तक पहुचने में सक्षम हो सकें।
- प्रतिभागियों को चर्चा के माध्यम से समाधान ढुढने के लिए प्रोत्साहित करें।
- अब प्रतिभागियों से पुछें कि "लेकिन कैसे" खेल का उपयोग करते हुए बताए कि इस समस्या को रोकने के लिए क्या उपाय किया जाना चाहिए।
- आप समूह द्वारा चिन्हित की गई सभी रणनीतियों को नोट कर लें जिन्हें वे लोग भविष्य में लागू करेंगे।
- समूह के साथ चर्चा करें कि बीमार बच्चे को बीमारी का सामना करने के लिये और अधिक ऊर्जा की जरूरत होती है। इसलिये बीमारी के दौरान और उसके 2 सप्ताह बाद तक खाना पानी/स्तनपान जारी रखना चाहिए ताकि शरीर में बीमारी के कारण हुयी क्षतिपूर्ति हो सके। जब बच्चा बीमारी से ठीक हो जाए तो उसे दो सप्ताह तक एक अतिरिक्त खुराक या अधिक बार स्तनपान करायें। इससे क्षतिपूर्ति जल्दी होगी।

अब समूह के किसी सदस्य से कहें कि वह पहले सादे पानी से और उसके बाद साबुन से हाथ धोएं और दोनो पानी को अलग अलग पारदर्शी ग्लास में इकट्ठा करें। पुनः पानी से हाथ धोएं और पानी को किसी तीसरे ग्लास में रख लें। समूह को तीनो ग्लास को देखने दें फिर चर्चा करें कि उन्होंने क्या देखा। अब साबुन से हाथ धोने के महत्व के बारे में चर्चा करें कि बिना हाथ धोएं खाना खाने से हाथों की सारी गन्दगी भोजन के साथ पेट में चली जाती है जिससे डायरिया होता है। इसलिये खाना बनाने और खाने के पहले साबुन से हाथ जरूर धोयें तथा फल और सब्जियों को भी काटने और खाने से पहले पानी से जरूर धोयें। साथ–साथ शौच के बाद एवं बच्चे के मल को साफ करने के बाद साबून से हाथ धोएं।

गतिविधि 4 : टीकाकरण के महत्व पर चर्चा

अब आप प्रतिभागियों को नियमित होने वाले टीकाकरण के बारे में संक्षेप में बताए जिससे डायरिया के साथ–साथ अन्य कई बीमारियों की रोकथाम होती है। चर्चा करने के लिये आप मॉड्यूल 7 या MCP कार्ड का सहारा ले सकती हैं।

प्रतिभागियों के लिए महत्वपूर्ण संदेश

- दस्त या डायरिया होने पर भी खाना/स्तनपान जारी रखें।
- पानी की कमी न हो पाए इसलिए आशा या आंगनबाड़ी पर उपलब्ध ORS घोल बच्चे को देते रहें। (पैकेट न उपलब्ध होने पर घर में बना हुआ ORS दें)
- डायरिया की रोकथाम के लिये हाथ धोने व साफ सफाई का महत्व।
- बच्चे का टीकाकरण करवाएं विशेष रूप से खसरा का टीका जरूर लगवाएं।
- खतरे के संकेतों की पहचान और उसकी उचित उपचार के बारे में सीखना।

बैठक का समापन

- प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक के विषय के बारे में बताए जो कि कृमि संक्रमण के प्रबन्धन के बारे में होगी।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय एवं स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

बैठक संख्या 20

कृमि की समस्या/संक्रमण का प्रबन्धन

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. समूह द्वारा चिन्हित रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा करना।
3. बच्चों में होने वाले कृमि के कारणों की पहचान करना और बच्चों के विकास में उसके प्रभाव को समझना।
4. कृमि की रोकथाम के उपायों के बारे में चर्चा करना।
5. कृमि के प्रकार व उसके फैलाव चक्र के बारे में चर्चा करना।

आवश्यक सामग्री : कृमि संक्रमण चार्ट, कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, पेन, रजिस्टर, नोटबुक और रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : कहानी सुनाना और प्रर्दशन

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक को दोहराना तथा लागू की जा रही रणनीतियों की समीक्षा करना।

- पिछली बैठक के मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- समूह द्वारा तय की गई स्वास्थ्य संबंधित रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है)
- क्रियान्वित रणनीतियों की प्रगति का ब्योरा रखना।
- प्रतिभागियों को रणनीतियों के क्रियान्वयन के दौरान हो रहे अनुभवों और सीख को सबके साथ बांटने के लिये प्रेरित करना।
- क्रियान्वयन के दौरान होने वाली समस्याओं के बारे में और उन समस्याओं को कैसे दूर किया गया इस पर चर्चा करना।
- इस कार्य को और बेहतर कैसे किया जा सकता है इस पर चर्चा करना।

गतिविधि 3 : बच्चों में कृमि होने के कारण कुपोषण होने के खतरे के बारे में कहानी :

- बच्चों में कृमि के कारण, असर और प्रबन्धन पर समझ बनाने के लिये आप प्रतिभागियों को चित्र कार्ड का प्रयोग करते हुये नीचे दी गई कहानी सुनायें :

मीना की एक 3 साल की बेटी और 5 साल का बेटा है। रोज काम पर जाने से पहले वह घर में सबके लिये खाना बनाती है। काम की जल्दी के कारण वह सब्जियों को बिना अच्छी तरह धोएं ही बना देती है। और ज्यादातर दोनो बच्चों को बिना साबुन से हाथ धोएं ही खाना खिला देती है। उसकी बेटी दिन भर मिट्टी में खेलती रहती है और ज्यादातर पैरों की अंगुलियों में खुजली होने की शिकायत करती है। एक दिन जब मीना ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस में आंगनबाड़ी पर गई तो ANM ने उससे कहा कि उसकी बेटी बहुत दुबली है उसका पेट फूला हुआ है और वह कुपोषित भी है। मीना ने कहा कि वह दिन भर में 4–5 बार खाती है बस दिखने में कमजोर है। तब ANM ने उससे कुछ बातें पूछीं –

"क्या तुम खाना बनाने से पहले साबुन से हाथ धोती हो?"

"क्या तुम सब्जियों को काटने से पहले धोती हो?"

"क्या बच्चों को शौच कराने के बाद साबुन से हाथ धोती हो?"

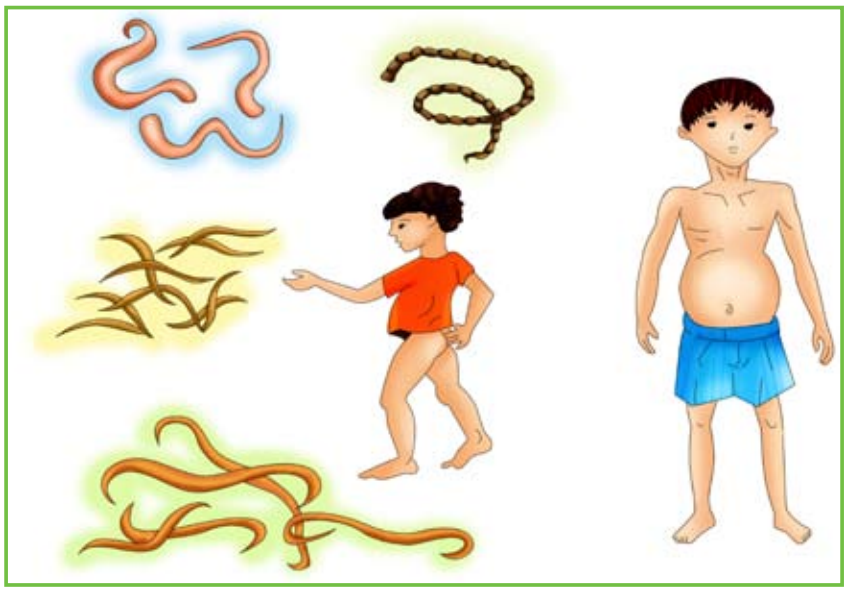
यह बातें पूछने के बाद ANM ने उससे कहा कि अगर तुम यह सब नहीं करती होतो हो सकता है तुम्हारे बच्चों के पेट में कृमि हो। **1 साल से बड़े हर बच्चे को हर 6 महीने में एक बार कृमि की दवा दी जानी चाहिए।** उसने दोनो बच्चों के लिये कृमि के उपचार के लिये मीना को सीरप दिया। मीना अपने दोनो बच्चों की समस्या को समझ कर और उपचार प्राप्त करके काफी संतुष्ट हुई।

कहानी पर चर्चा :

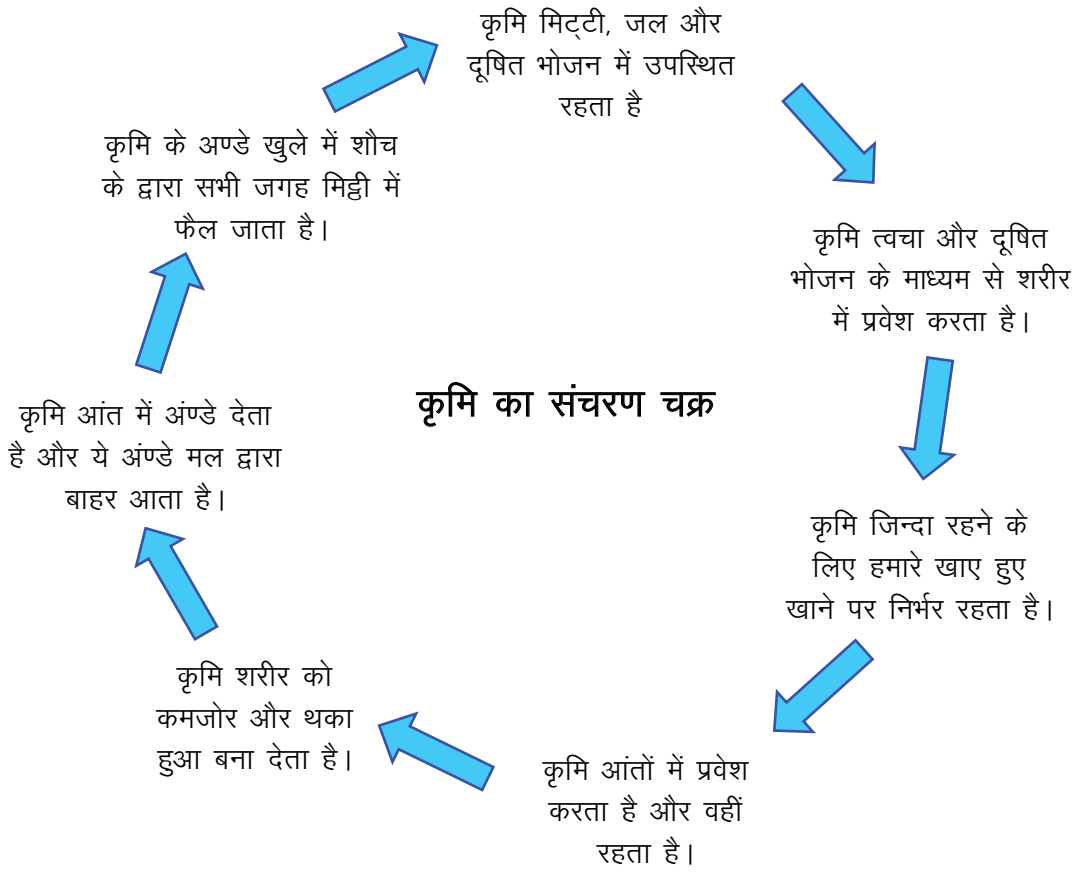
- समूह में से किसी एक प्रतिभागी को बुलाएं और कहानी को दोहराने के लिए कहें और उन्हें समस्या के कारण, असर व समाधनों तक पहुँचने में मदद करें। प्रतिभागियों से पुछें कि इन समस्याओं को रोकने के लिए क्या किया जाना चाहिए।

अब आप कृमि के चक्र को चार्ट के माध्यम से दिखाएं और उस पर चर्चा करे :

कृमि फैलने के बारे में चार्ट पर बनाए गए कुछ रेखाचित्रों के माध्यम से व्याख्या करें और प्रतिभागियों को उस चक्र को तोड़ने के सम्भव तरीके निकालने के लिये प्रोत्साहित करें :



- चर्चा के बाद प्रतिभागियों को मिट्टी में जाने पर पैरों में चप्पल/जूता पहनने के लिये प्रेरित करें ताकि पैरों से मिट्टी में उपस्थित कीटाणु शरीर में प्रवेश न कर सकें। चित्र कार्ड दिखाकर आंतों में होने वाले विभिन्न प्रकार के कृमि पर चर्चा करें और उन्हें पहचानने में मदद करें। समूह के साथ कृमि चक्र का चार्ट और व्यक्तिगत स्वच्छता तथा चप्पल/जूता पहनने के महत्व पर बात करें।
- प्रतिभागियों की सभी प्रतिक्रियाओं को नोट करें। ये समूह को रणनीतियों की पहचान और समाधान निकालने (लेकिन क्या खेल) के दौरान उपयोगी होंगी।



आंतों में रहने वाले कृमि/परजीवी

	कृमि	लक्षण	रोकथाम	प्रबन्धन
1	गोल कृमि (Ascari s)	खुजली, सूखी खांसी, निमोनिया के साथ खांसी में खून आना, बेचैनी, अपच और कमजोरी, मल में या मुख से कृमि निकलना	शौचालय का इस्तेमाल, साबुन से हाथ धोना एवं व्यक्तिगत स्वच्छता रखना	कृमि की दवा खाना
2	सूत्र कृमि (Pinworm)	खुजली विशेषकर रातों में/गुदा के आस पास छोटे घाव	व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखना, नाखून काटना, कपड़े बदलना, रोज नहाना	कृमि की दवा खाना, गुदा के आसपास वैसलीन या सरसों तेल लगाना ताकि खुजली न हो
3	व्हिपवोर्म (Trichuris)	पेट में दर्द, डायरिया एवं खून की कमी	शौचालय का इस्तेमाल, साबुन से हाथ धोना, व्यक्तिगत स्वच्छता रखना	कृमि की दवा खाना, गरम पानी के टब में बैठना
4	अंकुश कुमि (Hookworm)	खून की कमी त्वचा में पीलापन बच्चे द्वारा मिट्टी खाना पैरों तलवे/पैरों की उंगलियों में खुजली	शौचालय का इस्तेमाल, साबुन से हाथ धोना, व्यक्तिगत स्वच्छता रखना, नंगे पैर नहीं चलना	कृमि की दवा खाना, लौह युक्त आहार या आयरन की गोली खाना
5	फीता कृमि (Tapeworm)	पेट में हल्का दर्द	मांस को अच्छी तरह से पकाकर खाना, व्यक्तिगत स्वच्छता रखना गन्दे पानी में उगायी गई सब्जी खाने से बचना	स्वास्थ्य केन्द्र पर जाकर सलाह लेना
6	तन्तु कृमि (Trichinesais)	दस्त, उल्टी, पेट में दर्द गम्भीर स्थिति में ठंड के साथ बुखार, मांसपेशियों में दर्द, आंखों के सफेद भाग से खून निकलना, छोटे छोटे घाव, आंखों के आस–पास सूजन एवं पैरों में सूजन	मांस को अच्छी तरह से पकाकर खाना	स्वास्थ्य केन्द्र पर जाकर सलाह लेना
7	अमीबा कोशिका में होने वाला कृमि (Amoebas)	गम्भीर डायरिया, दस्त में खून आना	शौचालय का इस्तेमाल, साबुन से हाथ धोना, व्यक्तिगत स्वच्छता रखना नंगे पैर नहीं चलना	स्वास्थ्य केन्द्र पर जाकर सलाह लेना
8	गिअरदिअ कृमि (Giardia)	बदबूदार पीले रंग का दस्त जिसमें रक्त या सफेद लसलसा पदार्थ होना, खराब स्वाद वाली डकार, पेट में सूजन, बेचैनी और आंतों में सूजन	स्वच्छ पेयजल का उपयोग, शौचालय का इस्तेमाल, साबुन से हाथ धोना, व्यक्तिगत स्वच्छता रखना एवं नंगे पैर नहीं चलना	स्वास्थ्य केन्द्र पर जाकर सलाह लेना एवं अच्छा पोषण
9	गिनई कृमि (Guineaworm)	एड़ी, पैर, अन्डकोश या अन्य जगह में सूजन	स्वच्छ पेयजल का उपयोग	चिकित्सकीय परामर्श लेना

प्रतिभागियों के लिए महत्वपूर्ण संदेश

- समूह के सदस्य सीखते हैं कि कृमि से कुपोषण होता है।
- कृमि के चक्र को तोड़ा जा सकता है।
- कई प्रकार के कृमि के बारे में जानकारी होना जरूरी है जो कि खराब स्वास्थ्य का कारण हो सकते हैं।
- खुले में शौच न करना और मल का सही निस्तारण करना।

बैठक का समापन

- प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक के विषय के बारे में बताएं जो कि श्वसन तन्त्र के संक्रमण की रोकथाम और प्रबन्धन के बारे में होगीं।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय एवं स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

बैठक संख्या 21

बच्चों में श्वसन तन्त्र का संक्रमण (निमोनिया) और प्रबन्धन

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. समूह द्वारा चिन्हित रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा करना।
3. बच्चों में होने वाले श्वसन तन्त्र के संक्रमण के कारणों की पहचान करना और उसके असर को समझना।
4. श्वसन तन्त्र के संक्रमण की रोकथाम के उपायों के बारे में चर्चा करना।

आवश्यक सामग्री : कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र, पेन और नोटबुक

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : कहानी सुनाना और प्रर्दशन

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक को दोहराना तथा लागू की जा रही रणनीतियों की समीक्षा करना

- पिछली बैठक के मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- समूह द्वारा तय की गई स्वास्थ्य संबंधित रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है)
- क्रियान्वित रणनीतियों की प्रगति का ब्योरा रखना।
- प्रतिभागियों को रणनीतियों के क्रियान्वयन के दौरान हो रहे अनुभवों और सीख को सबके साथ बांटने के लिये प्रेरित करना।
- क्रियान्वयन के दौरान होने वाली समस्याओं के बारे में और उन समस्याओं को कैसे दूर किया गया इस पर चर्चा करना।
- इस कार्य को और बेहतर कैसे किया जा सकता है इस पर चर्चा करना।

गतिविधि 3 : बच्चों में श्वसन तन्त्र के संक्रमण के बारे में कहानी

बच्चों में श्वसन तन्त्र की बीमारियों/संक्रमण के लक्षण, कारण, प्रभाव और प्रबन्धन पर समझ बनाने के लिए आप प्रतिभागियों को चित्र कार्ड का प्रयोग करते हुए उनको नीचे दी गई कहानी सुनाएं :

मलिका का 11 माह का बेटा अमन जन्म से ही बहुत कमजोर था, क्योंकि मलिका काम के बोझ के कारण उसकी पर्याप्त देखभाल नहीं कर पाती थी। मलिका चूल्हे के पास ही अमन को सुला देती थी जहां पर वह खाना बनाती थी। जब भी बच्चे को बुखार, खांसी और नाक बहने की समस्या हुई तो वह लहसुन वाला तेल लगा देती थी, फिर भी उसकी स्थिति में कोई सुधार नही हुआ। अगले दो दिनों में उसको बुखार और समान्य से ज्यादा तेज सांस हो गई। मलिका के बच्चों ने गाँव में हो रहे मेला में उसे ले जाने के लिए जिद किया जिसे वह मान गई। उसी रात अमन को और ज्यादा तेज बुखार हो गया।

अगले दिन जब गाँव की आशा (शिल्पा) मलिका को याद दिलाने आई कि अमन को खसरा का टीका और विटामिन 'ए' की खुराक छूट गई है तो मलिका ने कहा कि पिछली बार जब टीका लगा था, तब बच्चे को बुखार हो गया था इसलिये वह दुबारा टीका लगाने से डर रही है। मलिका सोचती है कि बच्चे को हुयी सर्दी–खांसी सामान्य है और खुद से ठीक हो जाएगी। सिल्पा ने मलिका को बताया कि अमन बहुत कमजोर लग रहा है इसलिये ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस के दिन ए.एन.एम. के आने पर अमन को दिखा लेना चाहिए। जब मलिका अमन को ए.एन.एम. के पास ले गई तो ए.एन.एम. ने कहा कि बच्चे की हालत बहुत गम्भीर है और उसे तुरन्त अस्पताल ले जाना चाहिए। साथ ही साथ ए.एन.एम. ने सलाह दी कि बच्चे को स्तनपान कराती रहे, गरम तरल खाना खिलाए और बच्चे को गर्म रखे।

मलिका बहुत अधिक काम के कारण ए.एन.एम. की सलाह पर ध्यान नहीं दे पायी। उसी रात अमन को तेज सांस चलने लगी, गले में घड़घड़ाहट होने लगी, नाक फूलने लगी, सांस लेने में दिक्कत होने लगी, पूरा शरीर सुस्त लग रहा था और उसने खाना भी छोड़ दिया। अमन की स्थिति को देखकर मलिका बहुत डर गई और बहुत जल्दी से आशा को बुलाया और उसकी मदद से मलिका अमन को लेकर नजदीकी PHC गई। जहॉ डाक्टर ने उसके बेटे का ईलाज किया।

डाक्टर ने कहा "अगर आप थोड़ी भी और देर करते तो बच्चे की जान जा सकती थी। आगे कभी अगर बच्चे को सर्दी खांसी होती है तो बच्चे को तुरन्त आशा या ए.एन.एम. के पास सलाह और देखभाल के लिए ले जाना, बच्चे को गर्म रखें तथा धूल और धुंए से दूर रखें और डॉक्टर ने मां को आश्वासन दिया कि इस संक्रमण का टीकाकरण से कोई संबंध नहीं है, और बच्चे को तय कार्यक्रम के अनुसार खसरा एवं विटामिन–'A' की खुराक अवश्य देनी चाहिए।

कहानी पर चर्चा :

- समूह में से किसी एक प्रतिभागी को बुलाएं और कहानी को दोहराने के लिए कहें और उन्हें समस्या के कारण, असर व समाधनों तक पहुॅचने में मदद करें। प्रतिभागियों से पुछें कि इस समस्याओं को रोकने के लिए क्या किया जाना चाहिए।

प्रतिभागियों को बच्चे में सांस की बढ़ी हुई दर को किस प्रकार देखना है यह कर के दिखाये जो कि वे लोग बैठक संख्या 16 में कर चुके है जब वे नवजात शिशु के संक्रमण पर चर्चा कर रहे थे

प्रतिभागियों के लिए महत्वपूर्ण संदेश

- प्रतिभागी श्वसन तन्त्र के संक्रमण के कारण और उसकी रोकथाम के लिए किए जाने वाले उपायों के बारे में जानेंगे।
- सांस की दर की गणना करने के महत्व से अवगत होंगे।
- छाती का धंसना और तेज सांस जैसे खतरे के संकेतों की पहचान करना सीखना।

बैठक का समापन

- प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक के विषय के बारे में बताएं जो कि सुरक्षित गर्भपात के बारे में होगी।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय एवं स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

बैठक संख्या 22

जल्दी या किशोरावस्था में गर्भधारण को रोकना

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक के मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. समूह द्वारा चिन्हित रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा करना।
3. किशोरावस्था में शादी न करने और जल्दी गर्भधारण से बचने के महत्व पर समझ बनाना।

आवश्यक सामग्री : कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, चित्र कार्ड, पेन, नोटबुक, रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र और उपलब्ध गर्भनिरोधक साधन

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : कहानी सुनाना या रोल प्ले

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक को दोहराना तथा लागू की जा रही रणनीतियों की समीक्षा करना :

- पिछली बैठक के मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- समूह द्वारा तय की गई स्वास्थ्य संबंधित रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है)
- क्रियान्वित रणनीतियों की प्रगति का ब्योरा रखना।
- प्रतिभागियों को रणनीतियों के क्रियान्वयन के दौरान हो रहे अनुभवों और सीख को सबके साथ बांटने के लिये प्रेरित करना।
- क्रियान्वयन के दौरान होने वाली समस्याओं के बारे में और उन समस्याओं को कैसे दूर किया गया इस पर चर्चा करना।
- इस कार्य को और बेहतर कैसे किया जा सकता है इस पर चर्चा करना।

गतिविधि 3 : किशोरावस्था में शादी न करने और जल्दी गर्भधारण से बचने के महत्व के बारे में कहानी (यदि आशा फैसिलेटटर समूह को रोल प्ले करने के लिये उत्प्रेरित कर सकती है तो इसे रोल प्ले के रूप में भी किया जा सकता है।)

- किशोरावस्था में गर्भधारण की रोकथाम और जन्म अन्तराल पहली गर्भवस्था में देरी की विशेषताओं पर खास जोर दें।
- अब आप प्रतिभागियों को चित्र कार्ड का प्रयोग करते हुये नीचे दी गई कहानी सुनाएं :

रीता 16 साल की थी और हाईस्कूल में पढ़ रही थी जब उसकी शादी पड़ोस में रहने वाले अजय के साथ तय कर दी गई। उस समय अजय की उम्र 18 साल थी। हालांकि रीता शादी के लिये तैयार नहीं थी क्योकि वह आगे पढ़ना चाहती थी लेकिन परिवार के दबाव में जल्दी शादी करने के लिये उसे सहमत होना पड़ा। स्कूल में स्वास्थ्य कैम्प के दौरान जल्दी शादी और जल्दी गर्भधारण से होने वाली जटिलताओं के बारे में डॉक्टर और शिक्षिका के द्वारा बताई गई बातें उसे याद आ रही थीं। उसको याद आया कि किस प्रकार उसकी एक दोस्त को गर्भावस्था में कई जटिलताओं का सामना करना पड़ा था और बच्चे के जन्म के बाद उसकी मृत्यु हो गई थी। रीता ने गाँव की आशा से सलाह लेने का निर्णय लिया और आशा ने उसे आश्वस्त किया कि उसका यह मामला गुप्त रखा जाएगा और उसे जल्दी गर्भधारण से बचने के लिये कई अस्थाई साधनों के बारे में जानकारी दी।

कहानी सुनाने के बाद आप समाधान और रणनीतियों के लिए निम्न बिन्दूओं पर चर्चा करें :

- इस कहानी को दोहराने के लिए प्रतिभागियों में किसी से कहे और फिर उन समस्याओं के कारणो और उनके प्रभाव को समझने और समाधानों तक पहुंचने में उनकी मदद करें।
- उनसे पूछें इसे रोकने के लिए क्या किया जाना चाहिए?

समय पूर्व गर्भधारण से होने वाले स्वास्थ्य के खतरों पर चर्चा

चर्चा करें कि समय पूर्व शादी व गर्भधारण से स्वास्थ्य के लिये कई प्रकार के खतरे हो सकते हैं जैसे :

- 17 साल से कम उम्र की ज्यादातर किशोरियां शारीरिक रूप से परिपक्व नहीं हो पाती हैं। जिसके कारण गर्भधारण के बाद उसकी बच्चेदानी बच्चे को संभाल पाने में असमर्थ हो सकती है। ऐसी स्थिति में जटिल प्रसव या लम्बा प्रसव हो सकता है और अत्यधिक रक्तस्राव, संक्रमण हो सकता है। बच्चेदानी फट सकती है और मां की मुत्यु भी हो सकती है।
- सही उम्र में गर्भधारण की अपेक्षा कम उम्र में गर्भधारण करने पर खून की कमी ज्यादा हो सकती है।
- समय पूर्व जन्म : किशोरावस्था में समय से पूर्व प्रसव होने की सम्भावना ज्यादा होती है। गर्भ में बच्चे का विकास पूरी तरह से नहीं हो पाता और जन्म के समय उनका वजन भी कम होने की सम्भावना रहती है।
  - स्वतः गर्भपात और मृत शिशु का जन्म : 15 साल से कम उम्र की किशोरावस्था में लगातार गर्भपात और गर्भ में ही बच्चे की मृत्यु का खतरा वयस्क माँ की अपेक्षा ज्यादा होता है।
  - प्री–एकलेम्पिसया (गर्भावस्था में अत्यधिक रक्तचाप) : यदि गर्भावस्था में अत्यधिक रक्तचाप की समस्या (प्री–एकलेम्पिसया) का इलाज न किया जाय तो इससे गम्भीर रक्तचाप की समस्या हो सकती है, ऑपरेशन से प्रसव हो सकता है, दौरे पड़ सकते है, मस्तिष्क में रक्तस्राव हो सकता है और माँ की मृत्यु भी हो सकती है।

किशोरावस्था में गर्भधारण की जटिलताएं

- किशोरावस्था में प्रजनन अंगों का पूर्ण विकास नहीं हो पाता।
- रक्तचाप संबन्धी समस्या (प्री–एकलेम्पिसया), प्रसव पश्चात् अत्यधिक रक्तस्राव और समय से पूर्व का जन्म जैसी कई जटिलताएं हो सकती हैं।

प्रतिभागियों के लिए महत्वपूर्ण संदेश

- प्रतिभागी किशोरावस्था के गर्भधारण और जल्दी गर्भधारण के खतरों के बारे में सीखते हैं।
- गर्भनिरोधक साधनों की उपलब्धता और उन तक पहुंच।
- समुदाय के अन्य हितभागी सामाजिक दबाव के प्रति संवेदित होते हैं और उस पर काम करने के लिए जुड़ते हैं।
- आशा अपनी भूमिका में गोपनियता सुनिश्चित करें।

बैठक का समापन

- प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक के विषय के बारे में बताए जो कि सुरक्षित गर्भपात के सुविधाओं की प्राप्ति के बारे में होगी।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय व स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

बैठक संख्या 23

सुरक्षित गर्भपात के सुविधाओं की प्राप्ति

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. समूह द्वारा चिन्हित रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा करना।
3. सुरक्षित गर्भपात के बारे में चर्चा करना।
4. सुरक्षित गर्भपात के लिए उपलब्ध सुविधाओं व उन तक पहुँच के बारे में समझ बनाना।

आवश्यक सामग्री : कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, पेन, नोटबुक और रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : चित्रों का प्रयोग करते हुये कहानी सुनाना और रोल–प्ले

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक को दोहराना तथा लागू की जा रही रणनीतियों की समीक्षा करना :

- पिछली बैठक के मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)।
- समूह द्वारा तय की गई स्वास्थ्य संबंधित रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है)
- क्रियान्वित रणनीतियों की प्रगति का ब्योरा रखना।
- प्रतिभागियों को रणनीतियों के क्रियान्वयन के दौरान हो रहे अनुभवों और सीख को सबके साथ बांटने के लिये प्रेरित करना।
- क्रियान्वयन के दौरान होने वाली समस्याओं के बारे में और उन समस्याओं को कैसे दूर किया गया इस पर चर्चा करना
- इस कार्य को और बेहतर कैसे किया जा सकता है इस पर चर्चा करना।

गतिविधि 3 : सुरक्षित गर्भपात के बारे में कहानी (यदि आशा फैसिलेटटर समूह को रोल प्ले करने के लिये उत्प्रेरित कर सकती है तो इसे रोल प्ले के रूप में भी किया जा सकता है।)

- आप प्रतिभागियों के समक्ष सुरक्षित गर्भपात सुविधाओं की प्राप्ति, गर्भपात कराने का सही समय, असुरक्षित गर्भपात कराने के प्रभाव और गर्भपात सम्बन्धी अधिकारों के बारे में विशेष जोर देंगे।
- अब आप प्रतिभागियों को चित्र कार्ड का प्रयोग करते हुये नीचे दी गई कहानी सुनाएं :

अनीता 19 साल की थी और वह 10वीं कक्षा तक पढ़ी थी, तभी उसकी शादी 21 वर्ष के सुरेश के साथ हो गई। उसके पति सुरेश ने स्कूल की पढाई बीच में ही छोड़ दी थी। और अपने पिता के खेती के कामों में हाथ बंटाने लगा था। शादी के तुरंत बाद अनीता गर्भवती हो गई और जब उसका बच्चा एक साल हो गया तब वह फिर से गर्भवती हो गई। अनीता गर्भपात कराना चाहती थी, जबकि उसका पति और उसके परिवार वाले गर्भपात कराने के लिये तैयार नही थे। अनीता को डर था कि अगर वह गर्भपात कराती है और इसकी खबर गाँव में फैलती है तो वह किसी पूजा और परिवारिक सामारोह में शामिल नहीं हो पाएगी, अनीता बहुत परेशान थी और कोई निर्णय नहीं ले पा रही थी। एक दिन आखिर उसने निश्चित कर लिया कि वह गर्भपात कराएगी। लेकिन अनीता को नहीं मालूम था कि वह गर्भपात कहां कराएं ?

इसलिए उसने अपनी दोस्त को सारी बात बताई और उसके साथ जाने के लिए तैयार हो गई। उसने दाई के बारे में सुना था पर उसकी दोस्त ने आशा से सलाह लेने की बात कही तब उसने आशा से बात करने व सलाह लेने का निर्णय लिया। आशा ने कहा "कभी कभी अनचाहा गर्भ ठहर जाता है, ऐसी स्थिति में महिलाएं गर्भपात कराना चाहती हैं। मगर वे अप्रशिक्षित लोगों जैसे दाई के पास जाते हैं। जो कि गर्भपात के लिए सुरक्षित तरीका नहीं अपनाते और वहाँ साफ–सफाई का ध्यान नही रखा जाता। जो संक्रमण को बढ़ावा देता है जिससे मृत्यु भी हो सकती है। आशा ने उसको बोला कि गर्भपात कराना सुरक्षित और कानूनन मान्य है, किसी भी सरकारी अस्पताल में 20 सप्ताह के गर्भावस्था के अन्दर गर्भपात करा सकती है, जिसके लिए परिवार वालों से सलाह भी लेनी चाहिए और इसकी जानकारी गुप्त रखी जाती है। अनीता को यह सारी जानकारी देने के बाद आशा उसे सरकारी अस्पताल ले गई जहां उसने सुरक्षित गर्भपात कराया और गर्भधारण से बचाव के लिये गर्भनिरोधकों के बारे में जानकारी ली।

कहानी पर चर्चा और रणनितियों व समाधान के लिए सलाह :

- समूह में से किसी एक प्रतिभागी को बुलाएं और कहानी को दोहराने के लिए कहें और उन्हें समस्या के कारण, असर व समाधनों तक पहुँचने में मदद करें। प्रतिभागियों से पुछें कि इस समस्याओं को रोकने के लिए क्या किया जाना चाहिए।
- कहानी सुनाने के बाद सहजकर्ता गर्भपात से जुड़ी कुछ जरूरी बातों पर विस्तार से चर्चा करे : असुरक्षित गर्भपात से महिलाओं की मृत्यु क्यों होती है?
  - क्योंकि वे असुरक्षित गर्भपात कराती हैं और उन्हें सुरक्षित गर्भपात की सही सुविधायें कहाँ मिल सकती है यह पता नहीं होता है।
  - आर्थिक मजबूरी, गरीबी और सामाजिक कारक जैसे अविवाहित महिला, विधवा या तलाकशुदा महिला का गर्भपात।
  - सामाजिक भेदभाव गर्भपात की बात को गुप्त रखने के लिये मजबूर करता है और महिला सही सुविधा प्राप्त नहीं कर पाती।

असुरक्षित गर्भपात के प्रभाव :

- संक्रमण, अधिक खून जाना, अनियमित खून जाना, बच्चेदानी में घाव, कमजोरी और डिम्बनालीका में गर्भ ठहरना (गर्भ के बाहर गर्भ का ठहरना फेलोपियन ट्युब–एकक्टोपिक गर्भधारण)
- माताओं की मृत्यु

महिलाओं को क्या जानने की जरूरत है?

- उन्हें सुरक्षित गर्भपात को चुनने और उसकी सुविधाओं को प्राप्त करने का अधिकार है।
- गर्भ जांच किट आशा के पास उपलब्ध होता है।
- शरूआती पहचान और सही समय पर लिया गया निर्णय दोनों गर्भपात की समस्याओं को कम कर सकता है।
- 20 सप्ताह तक के गर्भ दो चिकित्सकों की सहमती से सुरक्षित गर्भपात कराने का कानूनी अधिकार जिसके लिये उसे किसी की अनुमति की आवश्यकता नहीं है।

"गर्भपात सुरक्षित है अगर गर्भावस्था की शुरूआत में करा लिया जाय" और
"अनचाहे गर्भ से बचाव गर्भपात कराने से बेहतर है"

बैठक का समापन

- प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक के विषय के बारे में बताए जो कि प्रजनन मार्ग संक्रमण और यौन संक्रमण तथा HIV/AIDS की रोकथाम और प्रबन्धने के बारे में होगी।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय व स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

बैठक संख्या 24

प्रजनन मार्ग संक्रमण और यौन संक्रमण तथा HIV/AIDS की रोकथाम और प्रबन्धन

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. समूह द्वारा चिन्हित रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा करना।
3. प्रजनन मार्ग व यौन संक्रमण पर चर्चा करना।
4. HIV/AIDS के प्रति सदस्यों को संवेदित करना।

आवश्यक सामग्री : फ्लिप चार्ट, कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, पेन, नोटबुक और रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : कहानी और खेल

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक को दोहराना तथा लागू की जा रही रणनीतियों की समीक्षा करना :

- पिछली बैठक के मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- समूह द्वारा तय की गई स्वास्थ्य संबंधित रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है)
- क्रियान्वित रणनीतियों की प्रगति का ब्योरा रखना।
- प्रतिभागियों को रणनीतियों के क्रियान्वयन के दौरान हो रहे अनुभवों और सीख को सबके साथ बांटने के लिये प्रेरित करना।
- क्रियान्वयन के दौरान होने वाली समस्याओं के बारे में और उन समस्याओं को कैसे दूर किया गया इस पर चर्चा करना।
- इस कार्य को और बेहतर कैसे किया जा सकता है इस पर चर्चा करना।

गतिविधि 3 : प्रजनन मार्ग व यौन संक्रमण तथा HIV/AIDS की रोकथाम और प्रबन्धन पर चर्चा।

प्रतिभागियों से पूछें कि उनमें से कौन कौन यह सोचता है कि महिलाओं को होने वाले सफेद स्राव की समस्या सामान्य है?

अब नीचे दी गई बातों की व्याख्या करें :

- कुछ मात्रा में होने वाला सफेद स्राव सामान्य है और यह माहवारी चक्र तथा प्रजनन दिनों पर निर्भर करता है। गर्भावस्था में इसकी मात्रा बढ़ भी सकती है।
- यदि महिला को दुर्गन्धयुक्त स्राव जैसे (दुर्गन्ध जैसे माहवारी रक्त की बदबू, मछली जैसी बदबू, दही जैसी दुर्गन्ध, खुजली के साथ हरे या पीले रंग का स्राव, लाल रंग जैसा स्राव, पेट के निचले हिस्से में दर्द या यौन सम्बन्ध बनाते समय दर्द, पेशाब में दर्द या जलन है तो ये यौन संक्रमण का लक्षण है।)
- स्राव कैंसर या हार्मोनल समस्या का भी लक्षण हो सकता है।

अब प्रजनन मार्ग संक्रमण और यौन संक्रमण के बीच के अन्तर पर चर्चा करें :

- यौन सम्बन्ध बनाते समय एक संक्रमीत व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पंहुचने वाले संक्रमण को यौन संक्रमण (STI) कहा जाता है। यौन संक्रमण प्रसव के समय माँ से बच्चे को भी हो सकता है। प्रजनन तन्त्र में होने वाले किसी भी तरह के संक्रमण को प्रजनन तन्त्र का संक्रमण RTI कहा जाता है।

- चूंकि यौन संक्रमण को गुप्त रखा जाता हैं और इनके लक्षण देर से दिखाई पड़ते हैं इसलिये इस संक्रमण का शरीर के आन्तरिक अंगों तक पंहुचने का खतरा ज्यादा होता है।

अब प्रजनन मार्ग संक्रमण और यौन संक्रमण के बचाव पर चर्चा करें :

- व्यक्तिगत स्वच्छता, रोज नहाना, जनन अंगों को साफ व सूखा रखना।
- असुरक्षित यौन संबंधों से बचना, कन्डोम का प्रयोग यौन और प्रजनन मार्ग के संक्रमणों दोनो से बचाव करता है।
- प्रजनन मार्ग संक्रमण या यौन संक्रमण की स्थिति में इसके प्रबंधन के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से जल्द से जल्द सलाह लेना– आशा/ए.एन.एम.।

प्रजनन मार्ग संक्रमण और यौन संक्रमण के प्रबन्धन पर चर्चा :

- दोनो साथियों का पूरा इलाज कराना। इलाज की सुविधा सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों पर उपलब्ध है।
- इलाज के दौरान यौन संबंध बनाने से बचना।

गतिविधि 4 : HIV/AIDS पर कहानी

- HIV/AIDS के कारण, लक्षण और रोकथाम पर चर्चा करें।
- फ्लिप चार्ट का प्रयोग करते हुये HIV/AIDS संक्रमण (प्रसारण) पर चर्चा करें।

चित्र कार्ड का प्रयोग करते हुये नीचे दी गई कहानी सुनाएं :

तराना का पति काम के लिये दूसरे शहर जाता था और साल में एक–दो बार ही घर आता था। उसनें शहर में कई यौन कर्मियों के साथ संबंध बनाये थे। 5 साल के बाद वह बहुत बीमार हो गया। उसका वजन घटता जा रहा था और वह पहले की तरह काम भी नहीं कर पा रहा था। इस दौरान तराना को एक बेटा भी हुआ जो दो साल का हो गया था। घर लौटने पर तराना का पति बिस्तर पर पड़ गया। उसने गाँव में कई सेवा प्रदाताओं से इलाज भी कराया लेकिन उसके स्वास्थ्य में कोई सुधार नहीं हुआ।

तराना को अपने पति की बहुत चिन्ता हो रही थी और उसने गाँव की ANM से अनुरोध किया की वह उसके पति को देख ले। उसने उसे जिला में स्थित सरकारी अस्पताल ले जाने के लिये सलाह दी। कई जांचों के बाद उसका HIV की जांच की गई और जांच में पाया गया कि वह HIV संक्रमित है। डॉक्टर ने उसका इलाज शुरू किया और उसे पौष्टिक आहार खाने तथा नियमित इलाज कराने की सलाह दी। उसने कहा कि तराना और उसका बच्चा भी संक्रमित हो सकता है। जब तराना की HIV की जांच गई तो वह भी HIV संक्रमित निकली लेकिन उसका बेटा HIV संक्रमित नही निकला। डॉक्टर ने उसका भी इलाज शुरू किया कहा कि अपनी जांच व इलाज के लिये अपने पति के साथ नियमित अस्पताल आये। तराना अपने परिवार के भविष्य के बारे में बहुत चिन्तित थी खासकर अपने 2 साल के बच्चे के लिये।

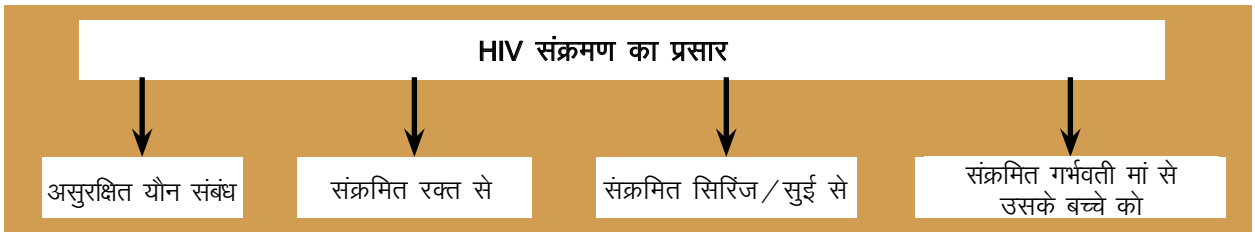
कहानी पर चर्चा :

- एक प्रतिभागी के द्वारा कहानी का दोहराव करवायें इसके बाद कहानी में संबंधित समस्या के कारण व उसके असर और इस समस्या को रोकने के लिए क्या किया जाना चाहिए इस पर चर्चा करें
- अब रोकथाम पर चर्चा करें :
  - कई साथियों के साथ यौन संबंध बनाने से बचें।
  - यौन संबंध बनाते समय कन्डोम का इस्तेमाल करें।
  - जांचा हुआ सुरक्षित रक्त ही चढ़ाएं।
  - विसंक्रमित सुई का प्रयोग करें।
  - घर या सैलून में हमेंशा नये ब्लेड का इस्तेमाल करें।

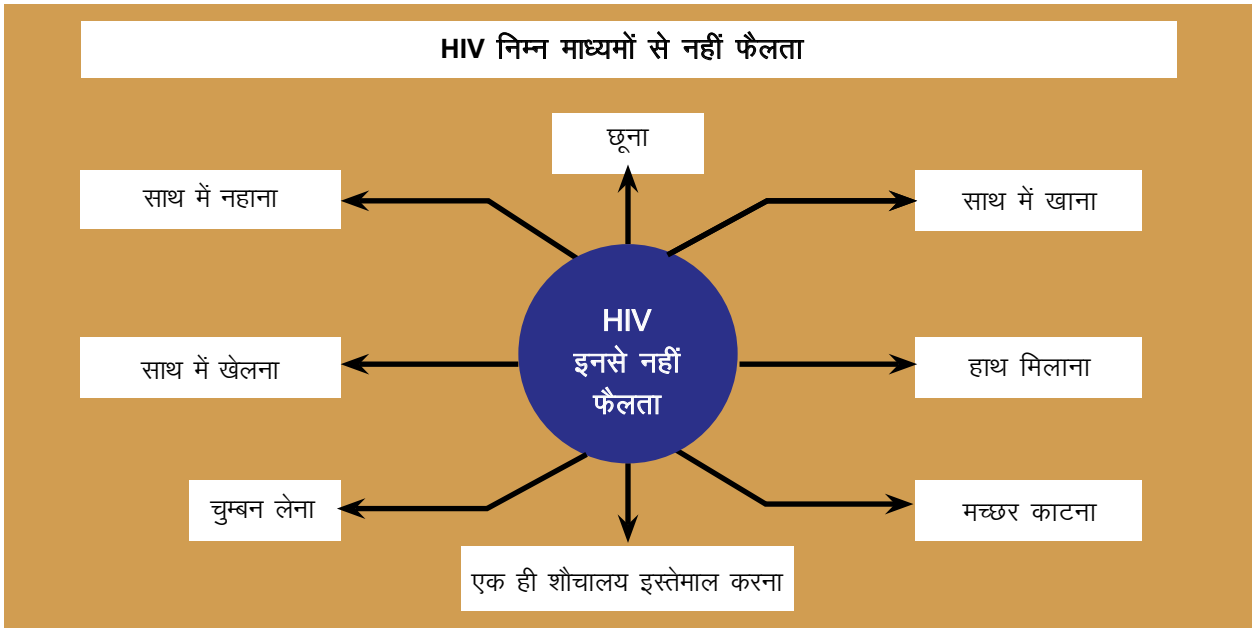
- टैटू बनाने के लिये नई सुई उपयोग में लाएं।
- यौन रोग (STI) का जल्द से जल्द इलाज कराएं।
- HIV संक्रमित महिला गर्भधारण से पहले डॉक्टर की सलाह ले।

गतिविधि 5 : HIV/AIDS के बारे में स्पष्टता लाने के लिये एक खेल :

- HIV/AIDS होने के 4 मुख्य कारणों को छोटे–छोटे कार्ड पर लिखें और दो कार्डो पर गहरे रंग में "हां" और "नहीं" लिखें।
- प्रतिभागियों से कहें कि HIV/AIDS किस–किस प्रकार होता है जोर से बोलें।
- वे जो भी बोलें उसके हिसाब से आप "हां" या "नहीं" वाला कार्ड दिखाते रहें।
- अब चार प्रतिभागियों को बुलायें और उन्हें HIV/AIDS फैलने के चारों तरीके वाले एक–एक कार्ड को लेकर अन्य प्रतिभागियों को दिखाते हुये उनकी ओर मुंह करके खड़े होने के लिये कहें। अब बताएं कि यही चार तरीकों से HIV होता है और उन्हे यह याद रखना होगा।



कैसे एच. आई. वी. न फैले इसके इस बारे में फ्लैक्स का प्रयोग करते हुए चर्चा करना।



नोट :

HIV की जांच और इलाज की सुविधा जिला स्तर के सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र में मुफ्त में उपलब्ध है। आप प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर स्थित चिकित्सा पदाधिकारी/ए.एन.एम. से इसकी जानकारी लेकर समुदाय में बता सकते हैं। इस बैठक के दौरान यौन व प्रजनन मार्ग संक्रमण पर चर्चा करने के लिये आप आशा मॉड्यूल–7 की सहायता ले सकते हैं।

प्रतिभागियों के लिए महत्वपूर्ण संदेश

- प्रतिभागी प्रजनन तन्त्र संक्रमण और यौन संक्रमण जनित बीमारी की रोकथाम और प्रबन्धन के बारे में सीखते हैं।
- HIV/AIDS के बारे में और यह कैसे फैलता है तथा कैसे बचाव हो सकता है।

बैठक का समापन

- प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक के विषय के बारे में बताए जो कि टी.बी. की रोकथाम और प्रबन्धन के बारे में होगी।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय एवं स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

बैठक संख्या 25

क्षयरोग (टी.बी.) की रोकथाम और प्रबन्धन

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. समूह द्वारा चिन्हित रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा करना
3. टी.बी. के रोकथाम और प्रबन्धन पर चर्चा करना
4. मल्टी ड्रग रेजिस्टेंस टीबी के उपलब्ध ईलाज के बारे में चर्चा करना।

आवश्यक सामग्री : कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, पेन, नोटबुक और रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : चित्र कार्ड का प्रयोग करते हुये कहानी सुनाना और आपसी चर्चा

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक को दोहराना तथा लागू की जा रही रणनीतियों की समीक्षा करना।

- पिछली बैठक के मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- समूह द्वारा तय की गई स्वास्थ्य संबंधित रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है)
- क्रियान्वित रणनीतियों की प्रगति का ब्योरा रखना।
- प्रतिभागियों को रणनीतियों के क्रियान्वयन के दौरान हो रहे अनुभवों और सीख को सबके साथ बांटने के लिये प्रेरित करना।
- क्रियान्वयन के दौरान होने वाली समस्याओं के बारे में और उन समस्याओं को कैसे दूर किया गया इस पर चर्चा करना।
- इस कार्य को और बेहतर कैसे किया जा सकता है इस पर चर्चा करना।

गतिविधि 3 : टी.बी. के बारे में समझ विकसीत करना :

- प्रतिभागियों से पूछें कि वे टी.बी. के बारे में क्या क्या जानते हैं। स्थानीय भाषा में टी.बी. के लिये इस्तेमाल किया जाने वाला शब्द प्रयोग करें।
- उनकी प्रतिक्रियाएं सुनने के बाद टी.बी. के बारे में और बताएं कि यह संक्रमण जो शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकता है लेकिन यह आमतौर पर फेफड़ों को प्रभावित करता है। यह बीमारी लोगों के गले में लार से उसके खांसने के माध्यम से फैलती है और कभी–कभी शरीर के अन्य भागों में भी फैलती है जैसे : पेट, हड्डियों और आन्तरिक अंगों में, टी.बी. का रोकथाम और इलाज दोनो सम्भव है।
- टी.बी. की पहचान जितनी जल्दी होगी उसका इलाज भी उतना ही बेहतर होगा और यह तभी सम्भव है जब रोगी दी गई पूरी सलाह मानेगा।
- अब प्रतिभागियों को नीचे दी गई कहानी चित्र कार्ड की सहायता से सुनाये जिससे उन्हे टी. बी. के लक्षण, प्रभाव फैलने के कारण और उसके उपचार एवं नियंत्रण के बारे में जानकारी हो।

गतिविधि 4 : टी.बी. के बारे में कहानी :

- टी.बी. के कारण, लक्षण, रोकथाम और प्रबन्धन के बारे में कहानी सुनायें।
- आपसी चर्चा के द्वारा मल्टी ड्रग रेजिस्टेंस टी.बी. की पहचान और किसको टी.बी. होने का खतरा ज्यादा होता है के बारे में जानकारी दें।

सारा जब एक महीना तक अपनी मां के घर में अपने बीमार पिता के देखभाल करने के बाद अपने घर लौटी तब उसे खांसी और बुखार हो रहा था। बाजार में वह आशा से मिली और उसने आशा को बताया कि पिछले 20 दिनों से उसे बुखार और खांसी हो रही है। और अब थोड़ा भी काम करने से हांफने लगती है। आशा को संदेह हुआ कि वह अपने माता– पिता के घर की बीमारी से संक्रमित हो सकती है। उसने सारा को सलाह दी कि वह प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर जाकर बलगम की जांच कराये और एक्स–रे भी करा ले।

सारा ने प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर जाकर बलगम की जांच कराई और एक्स–रे करायी। कुछ दिनों बाद प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के डॉक्टर ने बताया कि उसे टी. बी. हुआ है, लेकिन चिन्ता करने की कोई बात नहीं है। पूरा ईलाज तथा पर्याप्त भोजन और आराम से यह कुछ दिनों में ठीक हो जाएगी। आशा ने अपने गाँव के लिये टी. बी. की दवा खिलाने का प्रशिक्षण लिया था उसने सारा को आश्वासन दिया कि वह 6 महीने तक उसे नियमित रूप से दवा देगी और टी. बी. ठीक हो जाएगी। आशा ने 6 महीने तक नियम से सारा को निशुल्क दवा खिलायी और 6 महीने बाद उसको फिर से एक्स रे करवाने के लिये कहा। पूरी दवा खाने के बाद जब सारा एक्स रे करवाने के लिये गई तो एक्स–रे में उसके फेफड़े बिल्कुल साफ दिखे और बीमारी ठीक हो चुकी थी। डॉक्टर ने उसे मुबारकबाद दी और कहा कि जल्दी और सही समय पर टी. बी. की पहचान होने और पूरी दवा खाने वह ठीक हो पायी है। सारा ने आशा और डॉक्टर को उनके सहयोग के लिये धन्यवाद दिया।

कहानी पर चर्चा :

- कहानी को दोहराने के लिए किसी भी प्रतिभागी से पूछें और फिर समस्याओं के कारण और समाधानों तक पहुंचने में उनकी सहायता करें अब प्रतिभागी से यह पूछें कि समस्या को कैसे संबोधित किया जाऐ।

गतिविधि 5 : क्रियान्यन के लिये सम्भव रणनीतियों का चुनाव

नीचे दिये गये कुछ बिन्दु सम्भव रणनीतियों के रूप में चुने जा सकते हैं:

- टी.बी. से बचने के लिये व्यक्तिगत और सामूहिक रूप से हम बहुत कुछ कर सकते हैं
- अगर किसी को टी.बी. है तो वह सबसे पहले पूरा इलाज कराये। इससे न सिर्फ वह ठीक होगा बल्कि दूसरों को भी संक्रमित नहीं करेगा।
- खांसते समय मुंह को कपड़े से ढकने से वह दूसरों को इससे बचा सकता है। (हथेली या कोहनी को मुंह पर रख कर खांसे)
- परिवार में अगर किसी को टी.बी. है तो परिवार के अन्य सदस्यों को भी इसकी जांच करा लेनी चाहिए इससे बीमारी की जल्दी पहचान और इलाज हो पायेगा।
- बीमार व्यक्ति को समय पर उसकी दवा लेते रहने की याद दिलाना और उसे एहसास कराना कि आप उसके साथ है। इससे उसे जल्दी ठीक होने में मदद मिलेगी और वह अकेलापन नहीं महसूस करेगा।

हमलोग क्या कर सकते है ?

यदि आपको टी.बी. हो :

- अपना इलाज पूरा करवाएं।
- टी.बी. के जीवाणु को फैलने से रोकने के लिए खाँसते समय मुंह पर रूमाल रखें या रूमाल रखकर खांसे।
- दरवाजे और खिड़की खुले रखे, भीड़–भाड़ वाले स्थान पर कम जाएं या ज्यादा समय के लिए नही रूकें।
- अपने नजदीक रहने वाले लोगों को टी.बी. की जांच करवाने के लिए प्रेरित करें। **यदि आपको किसी और व्यक्ति के टी.बी. होने का पता हो**
- पूरा ईलाज कराने के लिए लिए प्रेरित करें।
- अपने ईलाज को जारी रखने के लिए उनका सहयोग करें।
- **प्रत्येक व्यक्ति/सभी के लिए**
- टी.बी. के जीवाणु को फैलने से रोके।
- टी.बी. के बारे में जागरूकता बढ़ाएं।
- यदि आपको संदेह है तो टी.बी. की जांच कराएं।

- व्यक्ति जो बीमारी से संक्रमित है अपनी दवा नियमित रूप से लेने के लिए याद दिलाने में सहयोग करना और उनके साथ दोस्ती बनाए रखना ताकि उन्हें अकेलापन महसुस न हो।
- दरवाजे और खिड़कियों को खुले रखने, बहुत देर तक भीड़ में न रहने से, शरीर को स्वस्थ रखने और सूरज की रौशनी पर्याप्त मात्रा में मिलने से बीमारी जल्दी ठीक होती है।
- विभिन्न मंचों से टी.बी. के बारे में जागरूकता फैलाना परिवार और मित्रों के साथ सीखी गई बातों को साझा करना ताकि अगर किसी को दो सप्ताह तक लगातार खांसी होने पर उसे संदेह हो कि उसे टी.बी. होने की संभावना हो सकती है और उसे टी.बी. की जांच करा लेनी चाहिए।

(आशा के लिखे नोट : आप मॉडयूल 7 के टी.बी. सत्र की मदद ले सकते है)

अधिक खतरे वाला लक्ष्य समूह तथा दवा प्रतिरोधी (मल्टी ड्रग रेजिस्टेंस) टी.बी.

- कोई भी बीमारी जो रोग प्रतिरोधक क्षमता कम करती है (HIV/AIDS)।
- मल्टी ड्रग रेजिस्टेंस टी.बी. रोगी के साथ समय व्यतीत करने वाले लोग।

बचाव के तरीके

- खांसते समय रूमाल से मुंह ढकना और थुकते समय सावधानी बरतना।
- डॉक्टर द्वारा बताए गये पूरी अवधि तक नियमानुसार दवा खाना।
- टी.बी. रोगी को छोटे बच्चों के बहुत नजदीक जाने से बचना चाहिए।
- सभी बच्चों को जन्म के तुरन्त बाद BCG का टीका लगवाना।

टी.बी. सक्रिय रोगी के मुंह से निकलने वाली छोटी–छोटी बूंदों से फैलता है जब वह:		टी.बी. इन बातों से नहीं फैलता है : (मिथक)
खांसता है	मुंह और नाक को बिना ढके हुये	छूना, हाथ पकड़ना, साथ में खाना, एक जगह नहाना
छींकता है		खाना या पानी एक दूसरे के साथ बांटने से
जोर से चिल्लाता है		बिस्तर या शौचालय की सीट छूने से
थूकता है		बर्तन साझा करने से
जोर–जोर से बात करता है		चुम्बन से

प्रतिभागियों के लिए महत्वपूर्ण संदेश

- प्रतिभागी सीखते हैं कि टी.बी. कैसे फैलता है और इससे कैसे बचा जा सकता है।
- जल्दी पहचान और जल्दी इलाज के महत्व को जानना व समय पर टी.बी. की दवा लेना। डॉटस सभी पी.एच.सी., सी.एच.सी. और जिला अस्पताल में मुफ्त उपलब्ध है।

बैठक का समापन

- प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक के विषय के बारे में बताए जो कि मलेरिया की रोकथाम और प्रबन्धन के बारे में होगी।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय एवं स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

बैठक संख्या 26

मलेरिया की रोकथाम और प्रबन्धन

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. समूह द्वारा चिन्हित रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा करना।
3. मलेरिया के मूल कारणों और इसकी रोकथाम को समझना।
4. मच्छरों के प्रजनन के स्थानों की पहचान करने में सदस्यों की मदद करना।

आवश्यक सामग्री : कहानी व कहानी पर आधारित चित्र कार्ड, ग्लास, पेन, नोटबुक, रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र

समय : 2–3 घंटे

पद्धति : कहानी सुनाना, गाँव का भ्रमण और चर्चा

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक को दोहराना तथा लागू की जा रही रणनीतियों की समीक्षा करना।

- पिछली बैठक के मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- समूह द्वारा तय की गई स्वास्थ्य संबंधित रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है)
- क्रियान्वित रणनीतियों की प्रगति का ब्योरा रखना।
- प्रतिभागियों को रणनीतियों के क्रियान्वयन के दौरान हो रहे अनुभवों और सीख को सबके साथ बांटने के लिये प्रेरित करना।
- क्रियान्वयन के दौरान होने वाली समस्याओं के बारे में और उन समस्याओं को कैसे दूर किया गया इस पर चर्चा करना।
- इस कार्य को और बेहतर कैसे किया जा सकता है इस पर चर्चा करना।

गतिविधि 3 : मलेरिया के बारे में समझ, लक्षण, रोकथाम, और प्रबंधन के लिए कहानी सुनाना

मलेरिया के कारण, लक्षण और देखभाल को समझने के लिये आप प्रतिभागियों को एक कहानी सुनायेगे। महत्वपूर्ण कारणों पर ध्यान दिलाने के लिये चित्र कार्ड का प्रयोग करते हुये नीचे दी गई कहानी सुनायें।

माया अपने पति व 3 बच्चों के साथ रहती थी। गाँव में बरसात के बाद सभी टूटे हुए बर्तन, खुले मुंह वाले बर्तनों में पानी जमा था और उसके घर के आस पास बहुत सारे मच्छर थे कुछ दिनों के बाद माया के एक बच्चे को हर दूसरे दिन में बुखार आने लगा और उल्टियां होने लगीं। उसके पति ने एक ओझा को बुलाकर झाड़–फूंक कराया लेकिन बुखार जारी रहा और एक सप्ताह बाद माया के अन्य दो बच्चों को भी बुखार और उल्टियां होने लगीं। एक दिन माया जब खेत से वापस आ रही थी तो उसने देखा कि एक जगह पर समूह की महिलाएं मलेरिया के बारे में चर्चा कर रही थी और उसने कि सुना आशा कह रही थी कि "कोई भी बुखार मलेरिया हो सकता है और मलेरिया से कभी कभी जान भी चली जाती है। उसको यह भी पता चला कि आशा खून की जांच करती है और दवा भी देती है। माया अपने तीनो बच्चों को लेकर गाँव की आशा के पास गई। आशा ने तीनों बच्चों के खून की जांच की और बताया कि तीनो को मलेरिया है और उनमें से एक बच्चा बहुत ज्यादा बीमार है इसको मस्तिष्क ज्वर (फाल्सीपेरम मलेरिया) है और उसे जल्द से जल्द अस्पताल में भर्ती कराने की जरूरत हैं। आशा ने दो बच्चों को दवा दी और तीसरा बच्चा जिसे मस्तिष्क ज्वर (फाल्सीपेरम मलेरिया) था उसे उसकी मां के साथ स्वास्थ्य केन्द्र में ईलाज कराने ले गई। आशा ने उनको सलाह दी कि सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल करें। मच्छर के प्रजनन को रोकने के लिए पानी का जमाव भी नही होने दे। स्वास्थ्य केन्द्र से छुट्टी कराते समय डॉक्टर ने उनसे जनना चाहा कि जो दवा युक्त मच्छरदानी उन्हे बांटा गया था परिवार के सभी सदस्य उस मच्छरदानी का इस्तेमाल करते है या नही। तब माया ने बताया कि जो मच्छरदानी मिला है पर उसके पति मछली पकड़ने के लिए इस्तेमाल करते है। इस पर डॉक्टर ने कहा कि कई परिवार मलेरिया से इसी वजह से ग्रसित है, कि वह लोग सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल नहीं करके अन्य कार्यो में इस्तेमाल करते हैं। मच्छर काटने के कारण और भी बहुत प्रकार की बीमारी हो जाती है जैसे डेंगू, जापानीज इन्सेफलाइटिस, चिकनगुन्या इत्यादी। तब माया ने निर्णय लिया कि इस जानकारी को समूह बैठक में सभी गाँव वालों को बताएंगी।

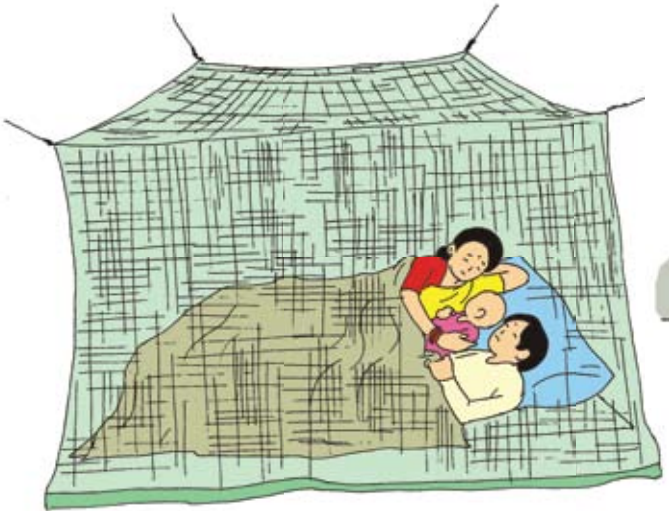
कहानी पर चर्चा :

- प्रतिभागीयों में से किसी एक को चित्र–कार्ड की मदद से कहानी दोहराने के लिए प्रोत्साहित करेंगें।
- लेकिन **"क्यों खेल"** को कहानी के साथ करें ताकि सभी सदस्य समस्यों के कारण व असर को समझ सके और सामाधान निकाल सके।
- प्रतिभागियों से पुछे **"लेकिन कैसे"** के खेल के द्वारा समस्या के रोकथाम के लिए क्या करना चाहिए?
- अब प्रतिभागियों को मलेरिया के बारे में बताएं :
  - मलेरिया संक्रमित मच्छर के काटने से होता हैं और ये मच्छर ज्यादातर रात में सोते समय काटते है।
  - मच्छरों का प्रजनन नमी वाले स्थानों और ठहरे हुए या स्थिर पानी में होता है।
  - ठंड के साथ बुखार मलेरिया का प्रमुख लक्षण है। इसके अन्य लक्षण हो सकते हैं: दौरा पड़ना या अधिक कपकपी या पसीना आना, खाने पीने में असमर्थता, तेज सांस चलना, बेहोशी, हथेली, जीभ और आंख की पलकों का पीला होना, सिर दर्द, सिर चकराना, उल्टी और फ्लू के लक्षण जैसे मांसपेशियों में दर्द, डायरिया इत्यादि।
  - खून की जांच होने पर अगर मलेरिया निकलता है तुरन्त इलाज कराना चाहिए।
  - मलेरिया की दवा की पूरी खुराक जरूर लेनी चाहिए।
  - गर्भवती महिलायें और कुपोषित बच्चों को मलेरिया होने का खतरा ज्यादा होता है।

प्रतिभागियों को बताएं कि मलेरिया के रोकथाम के लिए कुछ व्यक्तिगत और कुछ समुदायिक/सामाजिक जिम्मेंदारियां है जिससे मलेरिया की रोकथाम की जा सकती है:

व्यक्तिगत जिम्मेदारियां :

- मच्छर काटने से बचने के लिए पुरे शरीर को ढकते हुये कपड़े पहनना (जैसे–पुरे बांह की कमीज)।
- मच्छरों को दूर रखने के वाले उपायों का प्रयोग करें –जैसे नीम का तेल लगाना, नीम पत्ते का धुआं करना।
- रोज रात में कीटनाशकों से उपचारित मच्छरदानी में सोना चाहिए। दवा छिड़की हुई मच्छरदानी सुरक्षित हैं और इनसे वयस्कों, गर्भवती महिलाओं या बच्चों को कोई नुकसान नहीं होता।
- घर के अन्दर सोना।
- घरों में पानी को स्थिर होने से रोकना।
- बुखार होने पर खून की जांच कराना।
- जल्दी और पूरा इलाज कराना।
- 4 महीने के गर्भ के पहले प्रस्व पूर्व पूरी जांच कराना।
- मलेरिया रोगी अपना पुरा इलाज कराएं।



गतिविधि 4 : मच्छरों के प्रजनन के स्थानों की पहचान करने के लिये गाँव का भ्रमण :

- कहानी सुनाने के बाद प्रतिभागियों के साथ मच्छरों के प्रजनन के स्थानों की पहचान करने के लिये आप समुदाय के लोगों के साथ गाँव का भ्रमण करेंगे।
- जमें, स्थिर हुए पानी में से एक ग्लास में पानी लेकर समूह को मच्छर का लार्वा दिखाएं।
- समूह से कहेगी कि वे जल जमाव के स्थानो की पहचान करें और जल जमाव को कैसे रोका जा सकता है (रणनीति) इस पर निर्णय लें। सहजकर्ता समूह की प्रतिक्रियाओं को लिख ले।
- अन्त में समूह से पूछा जा सकता है कि वे क्या अपनाना पसन्द करेंगे– मलेरिया से बचाव के तरीके या मलेरिया के उपचार के तरीके।

सामुदायिक जिम्मेदारियां

जिम्मेदारियों की पहचान :

- मच्छरों के प्रजनन स्थलों की पहचान– जमा हुआ स्थिर जल, नालियों में, टूटे बर्तन, छत में जमा हुआ जल, टायर इत्यादि।
- बड़े मच्छरों के छुपने के स्थानों की पहचान– घर के आस–पास की झाड़िया, घर के अन्दर के अन्धरे कोने इत्यादि।

जिम्मेदारियों का क्रियान्वयन :

- आसपास के क्षेत्र में स्थित गड्ढों को मि्ट्टी या रेत से भर दें।
- चापाकल और टयूबवेल के पास सोख्ता गड्ढा बनायें ताकि पानी जमा न हो।
- सुनिश्चित करें कि टुटे हुए टायर, बर्तन इत्यादि घरों के आस पास न पड़ें रहें क्योकि उनमें भी पानी जमा होने से मच्छर पनप सकते हैं।
- घर के अन्दर और बाहर दवा का छिड़काव करवाना और दवा छिड़कने के बाद दीवारों को न धोना।
- बड़ी जगह में जमा हुये पानी में जला हुआ इंजन का तेल और गम्बुसियाँ मछली डालना।
- रिहाइशी इलाओं से 50 मीटर की दूरी तक झाड़ियों को काटना।
- नालियों को साफ करना।
- सरकारी एजेंसियों से रिहाइशी इलाओं से 11 कि.मी. परिधि में दवा का छिड़काव और दवायुक्त मच्छरदानी उपलब्ध कराने की मांग करना (एल.एल.आई.टी.एन. यानी लम्बे समय तक चलने वाली किट नाशक उपचारित नेट)

प्रतिभागियों के लिए महत्वपूर्ण संदेश

- प्रतिभागी मलेरिया के कारणों और उसके बचाव के बारे में सीखते हैं।
- मलेरिया की रोकथाम के लिए व्यक्तिगत और सामाजिक उत्तरदायित्व के बारे में परिचित होते हैं।

बैठक का समापन

- प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक के विषय के बारे में बताए जो कि जेडर आधारित हिंसा (महिला हिंसा) के बारे में होगी।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय एवं स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

बैठक संख्या 27

महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा के मुद्दे पर चर्चा

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. समूह द्वारा चिन्हित रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा करना।
3. स्त्री और पुरूष के बीच होने वाले लैंगिक और सामाजिक भेद–भाव के बारे में समझ बनाना।
4. महिलाओं के साथ जीवन के हर मोड़ पर होने वाली हिंसा के प्रति संवेदित करना।

आवश्यक सामग्री : चार्ट पेपर, मार्कर महिला के जीवन में हिंसा के जीवन चक्र दिखाता हुआ फ्लेक्स, पेन तथा नोटबुक, चॉक, रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : रोल प्ले और आपसी बात–चित के माध्यम से फलैक्स पर चर्चा

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक को दोहराना तथा लागू की जा रही रणनीतियों की समीक्षा करना :

- पिछली बैठक के मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- समूह द्वारा तय की गई स्वास्थ्य संबंधित रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है)
- क्रियान्वित रणनीतियों की प्रगति का ब्योरा रखना।
- प्रतिभागियों को रणनीतियों के क्रियान्वयन के दौरान हो रहे अनुभवों और सीख को सबके साथ बांटने के लिये प्रेरित करना।
- क्रियान्वयन के दौरान होने वाली समस्याओं के बारे में और उन समस्याओं को कैसे दूर किया गया इस पर चर्चा करना।
- इस कार्य को और बेहतर कैसे किया जा सकता है इस पर चर्चा करना।

गतिविधि 3 : शारीरिक लिंगभेद और सामाजिक लिंगभेद की अवधारणा पर समझ बनाना (सेक्स और लिंग के अवधारणाओं को समझना) प्रतिभागियों को बताएं कि महिला और पुरूष के लिये समाज द्वारा बनाये गये अलग–अलग नियमों और उन पर थोपी गई रोक–टोक को रोल प्ले के माध्यम से दिखाया जाएगा :

पुरूष	महिला
पहला दृश्य – प्रतिभागियो द्वारा बनाये गये एक गोल घेरे के बीच में एक महिला और एक पुरूष खड़ें हैं	
अपनी मूछों को ताव देते हुये – मैं एक पुरूष हूं, मैं एक पुरूष हूं	और मैं एक महिला हूं (सामने हाथ जोड़कर सिर झुकाते हुये)
यहां हर कोई जानता है कि मैं कितना बुद्धिमान और शक्तिशाली हूं (ढीठता पूर्वक टहलते हुये)	समाज मुझे एहसास कराता रहा है कि मैं कमजोर हूं इसलिये मुझे भी लगने लगा है कि शायद मैं वास्तव में कमजोर हूं।
मेरे घर में सबकुछ मेरी मर्जी से होता है और मेरी आज्ञा के बिना कोई कुछ नहीं कर सकता	लेकिन मुझे अपनी जिंदगी को कैसे जीना है इसे चुनने का भी अधिकार नहीं मिला।
मैं कुछ भी कर सकता हूं जैसे रात में देर तक दोस्तों के साथ घूमना, अपनी पसन्द के कपड़े पहनना (अकड़ से मुस्कुराते हुये)	और मुझे हर कदम पर बंदिशों का सामना करना पड़ता है – "ये मत करो, वहां मत जाओ, उससे बात मत करो।" बचपन से मेंने वही किया जो दूसरों ने मुझसे करने के लिये कहा, और शादी के बाद मेंरी ससुराल वाले मुझे हजारों बाते सुनाते हैं अगर कभी खाना बनाने में देर हो जाए या खाने थोड़ा सा नमक भी कम हो जाए।

पुरूष	महिला
मैं बिना कोई रोक टोक के कुछ भी कह सकता हूं क्योंकि मैं एक पुरूष हूं, बुद्धिमान हूं और मैं ही हमेशा सही होता हूं।	और मुझसे हमेशा कहा गया कि ज्यादा बातें मत करो। जब मैं बच्ची थी मेरे रिश्तेदार ने मुझसे गलत व्यवहार किया और मैं चुप रही, जब लड़कों ने मुझे परेशान किया मैंने कुछ नहीं कहा और जब मेरी शादी एक बिगड़ैल आदमी से कर दी गई जो हमेशा मेरे साथ अभद्र व्यवहार करता है मैं कुछ नहीं कहती क्योंकि मुझे चुप रहने की आदत पड़ गई है।
बचपन में मुझे हमेंशा मेरी बहन से ज्यादा और अच्छा खाना दिया जाता था। मेरी मां हमेंशा कहती थी कि में ही परिवार की पीढ़ी को आगे बढ़ाऊंगा और उनके मरने पर मोक्ष दिलाऊंगा। इसलिये मुझे ज्यादा मजबूत होना चाहिए।	और मुझे हमेशा घर के एक फालतू सामान की तरह देखा जाता है। इसलिये मेंरे ऊपर कम पैसा खर्च किया जाता है चाहें मेरे खाने–पीने की बात हो या मेरी शिक्षा की। (दुखी होकर नीचे बैठ जाती है) मेरा कोई घर नहीं है। न मैं यहां की हूं न वहां की।
(बुदबुदाते हुये महिला के नजदीक जाता है) कभी कभी मुझे लगता है कि घर के काम में मुझे तुम्हारी मदद करनी चाहिए लकिन मैं नहीं करता। क्योंकि ऐसा करने से मेरे दोस्त मेरा मजाक बनायेंगे और मेरे मां बाप मुझे ताना देंगे।	और जब तुम कभी चिन्तित होते हो मुझे लगता है कि मैं तुम्हारा सारा अवसाद सोख लूं लेकिन मुझे नहीं पता तुम या तुम्हारे परिवार की क्या प्रतिक्रिया होगी।
(मुस्कुराता है, उत्साहित होता है, उसका हाथ पकड़ कर अपने घुटनों पर बैठता है) तुम्हे पता है कि मुझे खाना बनाना अच्छा लगता है, बचपन में मैं अपनी बहन के साथ खेलता था, हम छोटी छोटी पूरी और सब्जी बनाते थे, लेकिन जैसे मैं बड़ा हुआ सब लोग मुझ पर ऐसा करने से हंसने लगे।	पता है मुझे क्रिकेट खेलना पसंद है और मैं बहुत अच्छी बैटिंग कर लेती हूं। ये मारा छक्का, गया चौआ (हंसती है)..... मैंने क्रिकेट खेलना छोड़ दिया क्योंकि लोगों ने कहा कि लड़किया मेंदान में नहीं खेलतीं।
एक बार मुझे चोट लगी और मैं रोने लगा तो मुझसे कहा गया कि लड़के नहीं रोते। जब मैं 15 साल का था मेरी मां की मुत्यु हो गई और मैं रोया तो मुझसे कहा गया क्या लड़कियों की तरह आंसू बहा रहे हो। तब से मैं केवल रात के अंधेरे में, कमरा बंद करके रोता हूं। सारी आज़ादी के बावजूद पुरूषों को खुलकर रोने का अधिकार नहीं है।	(उसके कंधों पर हाथ रखते हुये) इससे मुझे एहसास हुआ है कि हम अपने बच्चों के प्रति कितना गलत कर रहे हैं। कल जब मेरा बेटा खेलते हुये गिर गया था और रोते हुए मेरे पास आया था तो मैंने चुप कराते हुए उससे कहा था कि लड़कों को नहीं रोना चाहिए। वे बहादुर होते हैं।
समाज को क्या है जो बचपन से ही हमें अपनी जन्मजात प्रकृति को मारने के लिये मजबूर करता है।	यही सब बातें लड़के और लड़कियों के बीच असमानता पैदा करती हैं और यही स्त्री और पुरूष को सामाजिक रूप से एक दूसरे से अलग करता है।
पितृसत्तात्मक समाज की मुख्य वजह असमान शक्ति और अधिकार है। समान्यतः इसे पुरूषों से जोड़ा जाता है, लेकिन प्रायः इसका अभ्यास पुरूष एवं महिला दोनों के द्वारा किया जाता है। इसके कारण स्त्री और पुरूष दोनो की ही बचपन से हिंसा का सामना करना पड़ता है और उन्हें इसका एहसास भी नहीं होता।	महिला और पुरूष के बीच आधारभूत अन्तर होने के बावजूद क्या हम समाज में महिला और पुरूष के बीच समानता ला सकते हैं।
अगर हम एक दूसरे का सम्मान करना सीखें, एक दूसरे की जरूरतों को समझें तो हम समाज के नजरिये में एक बड़ा बदलाव ला सकते हैं क्योंकि समाज हमसे हीं बनता है !	जब हम एक दूसरे का सम्मान करेंगे तभी हमारे बच्चे भी सीखेंगे और बच्चों से ही आने वाली पीढ़ियां समाज में बदलाव लायेंगी।
अब मुझे पता चला कि मैं भी दूसरे इंसानों की तरह ही हूं। ये समाज ही है जिसने मुझ पर "पुरूष" होने का ठप्पा लगा गिया है।	मैं भी सिर्फ इंसान हूं और ये समाज ही है जिसने मुझ पर "महिला" होने का ठप्पा लगा गिया है।
'दोनो एक दूसरे का हाथ पकड़ते हैं और जोर से बोलते हैं ' हाँ हम सब समान है और हम इन्सान हैं!	

प्रतिभागियों से पूछें कि महिला और पुरूष की भूमिका देखकर कैसा लगा? व इसके बारे में क्या सोचते हैं। उनकी प्रतिक्रियाओं को चार्ट पर महिला और पुरूष का कॉलम बनाकर लिखें।

- अब प्रतिभागियों से पूछें कि यह जो दोनो की भूमिकाओं में जिस तरह– तरह की विशेषताएं दिखायी गई हैं यह शारीरिक हैं या समाज द्वारा बनायी गई हैं।
- अब उन बातों के बारे में चर्चा करें जो महिला और पुरूष में जन्म से नहीं होती लेकिन व्यक्ति के **विकास के साथ–साथ उसके सामाजीकरण की प्रक्रिया में उसके अन्दर विकसित होने के लिए काफी हद तक होती हैं।**

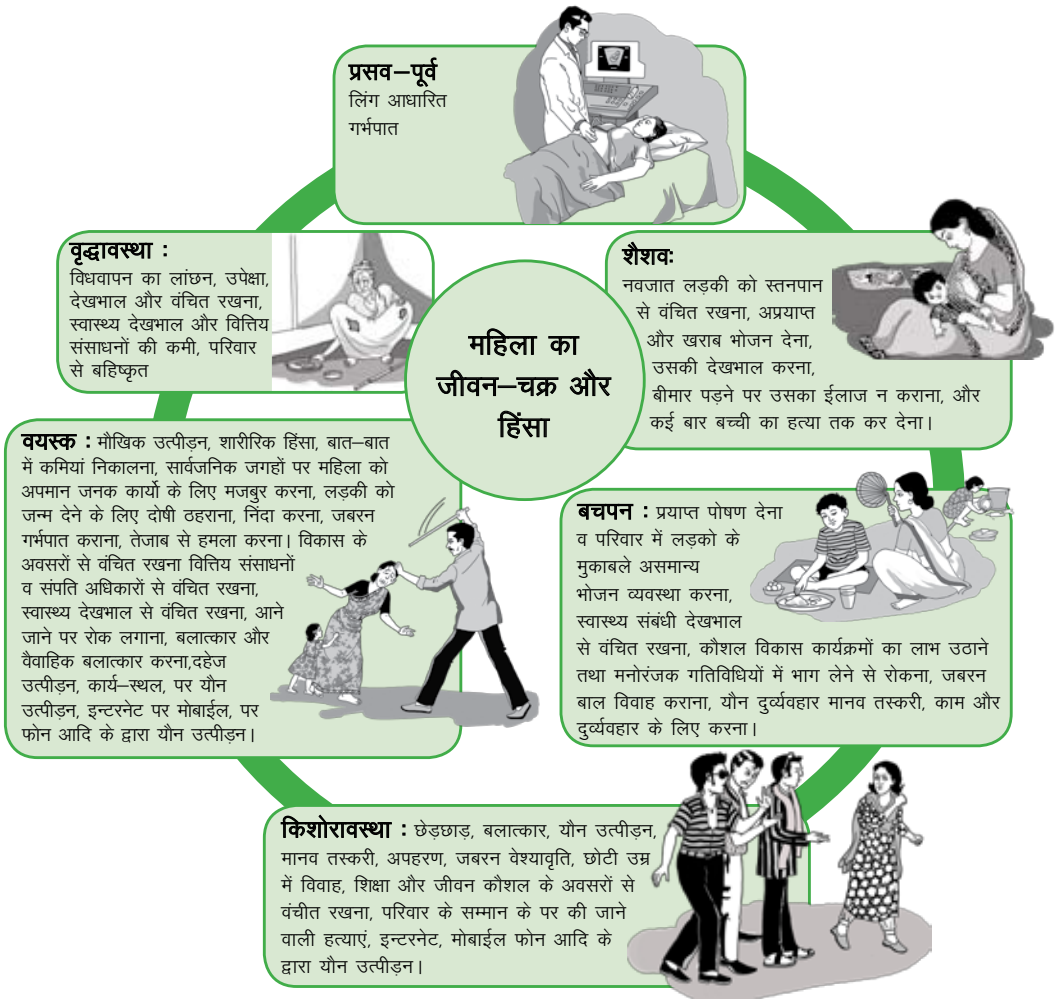
- यही बातें लड़का और लड़की को एक घिसे पिटे ढांचे के अनुसार व्यवहार करने के लिये अभिप्रेरित करती हैं और उनका व्यवहार उसी प्रकार तय हो जाता है।
- अब सवाल करें कि क्या महिला और पुरूष की भूमिकाओं को आपस में बदला जा सकता है। आप कुछ कुछ सवाल पूछते हुये चर्चा में उन्हें जोड़ सकते हैं जैसे "क्या पुरूष भावुक हो सकते हैं?" इत्यादि। इससे प्रतिभागी आपस में एक गम्भीर चर्चा कर सकते हैं जैसे जो पुरूष रोते हैं या अपनी भावनायें दिखाते हैं समाज का उनके प्रति कैसा रवैया होता है।
- चर्चा को संक्षेपित करते हुये कहें कि ये भूमिकायें आपस में बदली जा सकती हैं। जोर दें कि **शारीरिक लिंग भेद को नहीं बदला जा सकता है** लेकिन **समाज द्वारा निर्धारित महिला पुरूष के अलग–अलग व्यवहार, काम–काज, खान–पान, रोक–टोक** इत्यादि को बदला जा सकता है। यह परिवार, दोस्त, समुदाय, सामाजिक धार्मिक नेतृत्वकर्ता, स्कूल, कार्य स्थल, विज्ञापन और मीडिया इत्यादि महिला पुरूष की भूमिकायें, जम्मेदारियां, सांस्कृतिक आधार पर उनसे की जाने वाली अपेक्षाओं में बदलाव ला सकते हैं।

गतिविधि 4 : महिला के जीवन में होनेवाली हिंसा का चक्र

चर्चा करें कि हिंसा हमारे सामाजिक संरचना की जड़ो में विद्यमान है और समाज के हर वर्ग में फैला हुआ है। यह सभी आयुवर्ग, संस्कृति, धर्म, सामाजिक– आर्थिक वर्ग, शैक्षिक और भौगोलिक पृष्ठभूमि की महिलाओं को समान रूप से प्रभावित करता है। आमतौर पर मान्यता है कि पुरूष महिलाओं के प्रति हिंसा को बढ़ावा देते हैं लेकिन यह हमेंशा सच नहीं होता। पुरूष भी लैंगिक विभेद के कारण हिंसा का सामना करते हैं। लेकिन ज्यादातर महिलाओं और लड़कियों को ही लैंगिक विभेद के कारण हिंसा का सामना करना पड़ता है। महिलाओं को अधिकतर घर के पुरूष और महिला दोनो से हिंसा झेलनी पड़ती है और ज्यादातर हिंसा घर में और पड़ोस की सीमाओं में होती है।

अब प्रतिभागी महिला के जीवन के अलग अलग चरणों में होने वाली हिंसा के चक्र को समझेंगे :

महिलाओं के खिलाफ हिंसा उसके पुरे जीवन चक्र के विभिन्न चरण में अलग–अलग रूप से दिखाई देती है



- महिला के जीवन में हिंसा के चक्र पर चर्चा करने के लिये आप पूछ सकते हैं जैसे महिला अपने बचपन में, जन्म के समय, शादी के बाद और एक प्रौढ़ महिला के रूप में वह किस तरह की हिंसा का सामना करती है?
- हर चित्र पर चर्चा करने के बाद व्याख्या करें कि एक महिला का पूरा जीवन हिंसा और भेदभाव से भरा है हां सिर्फ उसके रूप अलग–अलग हैं।
- हिंसा सिर्फ शारीरिक ही नहीं होती बल्कि मानसिक, भावनात्मक, आर्थिक और यौनिक भी होती है। गाली गलौज, खाना न देना, शिक्षा और संसाधनों से वंचित रखने जैसे व्यवहार हिंसा के अदृश्य तरीके हैं जो दिखाई नहीं पड़ते लेकिन कष्ट पंहुचाते हैं।
- समाज में कुछ प्रकार की हिंसा दिखाई पड़ती है और उसे सामान्य माना जाता है वही मानसिक, भावनात्मक, और आर्थिक भेदभाव को हिंसा की श्रेणी में गिना भी नहीं जाता है।
- उन्हें यह समझने की जरूरत है कि समाज में एक महिला के साथ हर रोज हिंसा होती है जिसे भविष्य में रोकना जरूरी है और इसे रोका जा सकता है।

नोट :

महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा में घरेलू हिंसा सबसे ज्यादा आम है। यह उनके पति या घर के अन्य सदस्य द्वारा की जाती है। आमतौर पर यह दिखाई नहीं पड़ती क्योकि यह बन्द दरवाजे के अन्दर होती है और समुदाय इसको हिंसा नहीं मानते हैं, आम तौर पर इसे "व्यक्तिगत पारिवारिक मामला" माना जाता है।

बैठक में चर्चा कराने के लिये प्रशिक्षण मॉड्यूल रेफर करें– आशा की हैन्डबुक – महिला हिंसा के खिलाफ सामूहिक प्रयास का उनके प्रति क्या रवैया होता है?

प्रतिभागियों के लिए महत्वपूर्ण संदेश

- व्यक्ति के विकास में सामाजिकरण की प्रक्रिया मुख्यतः सबसे ज्यादा जिम्मेदार होती है।
- इस बात को मानना जरूरी है कि सभी महिलायें हिंसा की शिकार होती हैं।
- महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा हमेंशा दिखाई नहीं पड़ती।
- महिलाओं के साथ होने वाली हिंसा के उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर गम्भीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

बैठक का समापन

- प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें।
- बैठक के अन्त में अगली बैठक के विषय के बारे में बताए जो कि क्लस्टर आधारित सामुदायिक बैठक की तैयारी और नियोजन के बारे में होगी।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय एवं स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

आशा के लिए नोट : आशा विभिन्न समूहों के प्रतिभागियों से राय ले सकती है नीचे दिये गये निम्नलिखित दो बैठको में से कौन से बैठक को पहले करना चाहते है :

(क) कलस्टर सामुदायिक बैठक का आयोजन जो बैठक संख्या 28–29 है के अनुक्रम में होगा।

(ख) पिछले कुछ वर्षो में कि गई सभी गतिविधियों का मूल्यांकन (बैठक स. 30)।

बैठक संख्या 28

संकुल (क्लस्टर) आधारित सामुदायिक बैठक की योजना बनाना

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली बैठक की मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना।
2. समूह द्वारा चिन्हित रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा करना।
3. क्लस्टर/सेक्टर के आधार पर होने वाली सामुदायिक बैठक की तैयारी के लिए उस बैठक में शामिल होने वाले प्रत्येक समूह से प्रतिभागियों का चुनाव करना।
4. सामुदायिक बैठक में सीखी गई बातों के प्रस्तुतिकरण के लिये गतिविधियों और तरीकों का चयन करना।

आवश्यक सामग्री : चार्ट पेपर, मार्कर, पेन, नोटबुक, रणनीतियों को लागू करने वाला प्रपत्र इत्यादि

समय : 3–4 घंटे

पद्धति : आपसी चर्चा और मंथन

बैठक के आयोजन का तरीका

गतिविधि 1 और 2 : पिछली बैठक को दोहराना तथा लागू की जा रही रणनीतियों की समीक्षा करना :

- पिछली बैठक के मुख्य बिन्दुओं के दोहराव के लिए प्रतिभागियों की मदद करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 17 पर दिया गया है)
- समूह द्वारा तय की गई स्वास्थ्य संबंधित रणनीतियों की प्रगति की समीक्षा करना। (जैसे पृष्ठ संख्या 38 पर दिया गया है)
- क्रियान्वित रणनीतियों की प्रगति का ब्योरा रखना।
- प्रतिभागियों को रणनीतियों के क्रियान्वयन के दौरान हो रहे अनुभवों और सीख को सबके साथ बांटने के लिये प्रेरित करना।
- क्रियान्वयन के दौरान होने वाली समस्याओं के बारे में और उन समस्याओं को कैसे दूर किया गया इस पर चर्चा करना।
- इस कार्य को और बेहतर कैसे किया जा सकता है इस पर चर्चा करना।

गतिविधि 3 और 4 : क्लस्टर/सेक्टर के आधार पर होने वाली सामुदायिक बैठक के लिये तैयारी एवं बैठक में शामिल होने के लिये प्रत्येक समूह से प्रतिभागियों का चुनाव करना

आप समूह को बताएं कि क्लस्टर/सेक्टर के आधार पर होने वाली सामुदायिक बैठक दो स्तरों पर होगी – एक गाँव स्तर पर जो आप आज कर रहे हैं और दूसरी क्लस्टर स्तर पर :

- गाँव स्तर पर होने वाली इस बैठक में समूह से उन सदस्यों का नाम देने के लिये कहें जो क्लस्टर स्तर पर में होने वाली सामुदायिक बैठक की तैयारी का प्रतिनिधित्व करेंगे। उस बैठक में समूहों के प्रतिनिधि तय करेंगे कि सामुदायिक बैठक में वे क्या क्या व्यापक समुदाय के साथ साझा करेंगे।
- उन्हें प्रस्तुतिकरण के तरीकों और गतिविधियों को चुनने के लिये प्रेरित करें और समूह को कलस्टर बैठक की गतिविधि के लिए एक अस्थाई सुची तैयार करने को कहें।

समूह को सामुदायिक बैठक के उद्देश्यों के बारे में याद दिलाएं :

1. सदस्यों द्वारा समुदाय को बेहतर स्वास्थ्य परिणामों को प्रभावित करने वाले कारकों के बारे सुचित करना।
2. बेहतर स्वास्थ्य के लिये सीखी गई बातों को समुदाय में सबके द्वारा लागू किया जाय और हर व्यक्ति अपनी जिम्मेदारी के प्रति संवेदित हो इसलिये सबको अपने साथ जोड़ना।

3. उन्हें स्वास्थ्य के बेहतर परिणामों के लिए अपनायी जाने वाली रणनितियों को लागू करने में समुदाय के सदस्यों से रणनिति के लिए समर्थन प्राप्त करना एवं उसे उन्हे बताना।

उद्देश्यों के बारे में याद दिलाने के बाद उनहें बताएं की इस सामुदायिक बैठक में उन बिन्दुओं के साथ–साथ उनके अनुभवों और सफलताओं की कहानियों को भी शामिल किया जाएगा।

आपके लिये जरूरी नोट

सामुदायिक बैठक में शामिल होगा

- PLA का परिचय और सामुदायिक भागीदारी से स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के इसके लक्ष्य से समुदाय को अवगत कराना।
- इसकी रणनीतियां समुदाय के बेहतर स्वास्थ्य से संबन्धित हैं।
- रणनीतियों को लागू करने के दौरान आने वाली बाधाओं का समूह ने कैसे सामना किया।
- सामूहिक गतिविधियों के द्वारा हुए प्रभाव से जुड़े सफल अनुभवों को साझा करना।

कहानी सुनाने के लिये

- समूह को कहानी चुनने तथा उसे तैयार करने के उद्देश्य को बताने में सहायता करें।
- सामुदायिक बैठक में समूह के सदस्य जो सवाल प्रतिभागियों से पूछना चाहेंगे उनकी सूची बनाने में मदद करें।
- कहानी सुनाने के दौरान प्रयुक्त होने वाले चित्र कार्ड बनाने में सहयोग करें।

चित्र कार्ड व अन्य खेलों के लिये

- कहानी में प्रयोग होने वाले सभी चित्र कार्ड को क्रमानुसार प्रस्तुत करने में सहायता करें। (जैसे कि कहानी कहने वाले सत्र के दौरान प्रस्तुत किया गया)
- समूह द्वारा चयनित समस्याओं और उन्हें दूर करने के लिये चुनी गई सम्भव रणनीतियों की सूची समूह को उपलब्ध करायें।

प्रतिभागियों के लिए महत्वपूर्ण संदेश :

- समूह के सदस्य द्वारा स्वयं चुनी गई रणनीतियों को निरन्तर क्रियान्वित करते रहने में सक्षम होंगे।
- समूह द्वारा लागू की जा रही गतिविधियों को दूसरे गाँव के लोगों के साथ क्यों बांटना है इसके बारे में समझ बनेगी।
- क्लस्टर/सेक्टर आधारित सामुदायिक बैठक को सफल बनाने के लिये दिल से उत्साहित होंगे।

बैठक का समापन

- सभी प्रतिभागियों को बोलने के लिये प्रेरित करें।
- उनको बताएं कि अगली बैठक में सभी समूहों के केवल प्रस्तावित प्रतिनिधि ही भाग लेंगे और सामुदायिक बैठक को सफल बनाकर PLA प्रक्रिया की सफलता में नया अध्याय जोड़ेंगे।
- अन्त में सामुदायिक बैठक की योजना बनाने के लिये होने वाली अगली बैठक का समय, स्थान, तिथि तय करें और इस पूरी प्रक्रिया में भाग लेने के लिये सबको धन्यवाद दें।

अगले चरण की योजना बनाने के लिये आप उस क्लस्टर में आने वाले सभी समूहों के प्रतिनिधियों के साथ बैठेंगे।

इस चरण की योजना बैठक क्लस्टर स्तर पर होगी जिसमें सभी समूहों की प्रतिभागिता उनके प्रतिनिधियों के माध्यम से सुनिश्चित होगी।

नीचे दी गई बातों पर विस्तार से चर्चा करें :

क्रम संख्या	सामुदायिक बैठक की गतिविधियों की सूची	जिम्मेंदारी
सामुदायिक बैठक से पहले तैयारी – स्थानीय स्तर पर उपलब्ध संसाधनों की पहचान और उनका एकत्रीकरण		
1	समय और तिथि का निर्धारण	
2	बैठने की व्यवस्था	
3	मंच व साज सज्जा	
4	PLA बैठकों के दौरान प्रयोग होने वाले चित्र कार्ड और पोस्टर प्रदर्शित करना	
5	आमन्त्रण का तरीका	
6	टोलों से लोगों को बुलाना	
7	ब्लॉक/जिला के सरकारी कर्मचारी– अधिकारी, पी.आर.आई. सदस्य, ए.एन.एम. इत्यादि को बुलाना	
8	आंगनबाड़ी कार्यकर्ता की उपस्थिति सुनिश्चित करना	
9	बैठक के दौरान होने वाले बाधाओं का प्रबंधन करना	

क्रम संख्या	सामुदायिक बैठक की गतिविधियों की सूची	जिम्मेंदारी
बैठक के दौरान होने वाली गतिविधियों के लिये : प्रतिनिधियों द्वारा प्रस्तुतिकरण के तरीके का चुनाव और प्रत्येक गतिविधि को प्रस्तुत करने के लिये जिम्मेंदारी लेने वाले सदस्यों का चयन करना		
1	स्वागत और सामूदायिक बैठक का उद्देश्य बताना	
2	PLA बैठक चक्र की 27 बैठकों पर एक नजर डालना	
3	अब तक हुई बैठकों को संक्षेप में दोहराना	
4	उचित माध्यम से PLA बैठकों में प्रयुक्त कहानियों का प्रस्तुतिकरण (नुक्कड़ नाटक, कहानी, कठपुतली, नृत्य नाटिका गीत) इत्यादि इसे करने के लिये कितने लोग और कौन कौन जिम्मेदारी लेगा	
5	रणनीतियों को बताते समय हितभागियों जैसे स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, मुखिया आदि को सम्बोधित करके रणनीतियों के क्रियान्वयन में उनकी सहायता मांगना	
6	चुने गए/प्राथमिकताबद्ध रणनितियों के लिए समर्थन सुनिश्चित करना।	
7	बैठको के आयोजन के लिए सभी सदस्यों से PLA बैठकों को जारी रखने के लिये सहमति लेना	
8	सभी हितभागियों से सुझाव लेना	
9	कर के दिखाना – (हाथ धोना, पोछना, लपेटना, स्तनपान के समय बच्चे की स्थिति और मां से उसका जुड़ाव)	
10	सफल अनुभवों को बताना	
11	समूह द्वारा चयनित रणनीतियों का समीक्षा	
12	दर्शकों से सवाल पूछते हुए सक्षेपीकरण करें, इसके लिये प्रश्नों की पर्चियां उपयोग की जा सकती हैं।	
13	प्रतिभागियों का धन्यवाद करते हुए बैठक का समापन	

बैठक संख्या 29

संकुल (क्लस्टर) आधारित सामुदायिक बैठक

बैठक का उद्देश्य

1. पिछली सभी बैठकों की सीख को व्यापक समुदाय के साथ बाटना।
2. समूहों द्वारा चुनी गई रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति को समुदाय के साझा करना।
3. स्वास्थ्य के बेहतर परिणामों के लिए रणनीतियों को लागू करने में समुदाय का सहयोग मांगना।

आवश्यक सामग्री : समस्या चित्र कार्ड, रणनीतियों की सूची, सजावट के लिये स्थानीय स्तर पर उपलब्ध संसाधन, कहानी, रणनीतियों के क्रियान्वयन का प्रारूप, पेन, और रजिस्टर इत्यादि

समय : 3–4 घंटे

पद्धति : नुक्कड़ नाटक, कहानी सुनाना, चित्र कार्ड पर चर्चा, गीत, कठपुतली, नृत्य इत्यादि

प्रक्रिया :

- बैठक का प्रारम्भ एक स्वागत गीत से करते हुये बैठक में आये हुए लोगों के धन्यवाद के साथ बैठक की शुरूआत की जा सकती है।
- गाँव में अब तक आयोजित की गई बैठकों के बारे में संक्षेप में बताएं ताकि नये लोगों को बैठकों की प्रक्रिया को समझने में मदद मिले सके।
- समूह के सदस्य रणनितियों के क्रियान्वयन की प्रगति प्रस्तुत कर सकते है।
- प्रगति को साझा करते समय सदस्यों को उन हितधारकों को चिन्हित करना होगा जो कि रणनिति के क्रियान्वयन में मदद कर सकते है (आप बैठक को सुचारू रूप से आयोजित करने के लिए सदस्यों को प्रोत्साहित करे)
- इन जानकारियों को बांटते समय हितभागियों जैसे स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, मुखिया आदि को सम्बोधित करके रणनीतियों के क्रियान्वयन में उनकी सहायता मांगे जिसमें वह सहायता कर सकते हैं। (आशा सदस्यों को बैठक संचालन करते समय प्रोत्साहित करते रहें ताकि वे आत्मविश्वास पूर्वक बैठक का संचालन कर पाएं।)
- बैठक के समापन से पहले सभी हितभागियों से बैठक के बारे में उनकी राय व प्रतिक्रियाएं लें। ये प्रतिक्रियाएं आशा फैसिलिटेटर या आशा नोट कर सकती है जिसे बाद में कथनों के रूप में विभिन्न दस्तावेजों में प्रस्तुत किया जा सकता है।
- बैठक की उपलब्धियों को लिखने के लिये आशा या अन्य कोई सदस्य निम्न लिखित प्रारूप का उपयोग कर सकती है।
- आशा/आशा फैसिलिटेटर या सक्रिय सदस्य बैठक के मुख्य बिन्दुओं को नीचे दिये गये प्रपत्र के अनुसार नोट कर सकते है।

सामुदायिक बैठक का प्रपत्र

समूह का नाम	प्रस्तुतिकरण का तरीका	कुल महिला भागीदारी	कुल पुरूष भागीदारी	हितभागियों का पद	प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाएं/टिप्पणीयाँ

बैठक संख्या 30

समूह सदस्यों द्वारा पी.एल.ए. गतिविधियों का मूल्यांकन

बैठक का उद्देश्य

1. समूह द्वारा पिछले 3 पी.एल.ए. चरणों की गतिविधियों में इसतेमाल किए गए तरीकों का मूल्यांकन।
2. भविष्य के लिये योजना बनाना।

आवश्यक सामग्री : बैठकों में प्रयोग किये गये विविध/तरीकों के चित्र, नोटबुक और पेन

समय : 1–2 घंटे

पद्धति : खेल

गतिविधियां :

1. आप एक चार्ट तैयार करेगी जिसमें बैठक चक्र के तीनों चरणों की बैठकों में प्रयोग की गई पद्धतियों जैसे पावर वॉक, रोल प्ले, प्रदर्शन, कार्ड खेल/वोटिंग/कहानी सामुदायिक बैठक कहानी इत्यादि के फोटोग्राफ लगायेगी।
2. बैठक में उपस्थित प्रत्येक महिलाओं को 3 पत्थर दें। जिस पद्धति को सबसे ज्यादा प्रभावकारी मानते है उस पद्धति के सामने 2 पत्थर रखें और उसमें से कम में 1 पत्थर रखें जैसा प्राथमिकीकरण वाले खेल में किया था। (बैठक सं.–4)
3. जब सभी सदस्य पत्थर रख ले तब सहजकर्ता नीचे दियें गये सवाल सभी सदस्यों आंगनवाड़ी, सेविका, ए.एन.एम. से पुछें।
   - वह उस विशेष पद्धति को क्यो पसंद करते है?
   - उन्होने उस पद्धति से क्या सीखा है?
   - क्या प्राप्त सीख से उनकी व्यवहार को बदलने में कोई मदद मिली? अगर हां तो किस प्रकार की?

भविष्य की योजना :

- सभी प्रतिभागियों को एक गोले में खड़े होने एवं प्रत्येक सदस्यों को एक–एक बात कहने को कहें जो वह उन बैठकों से सीखें है व जिसे गाँव में करना चाहते है। सब लोग अपनी बात को यह कहते हुए शुरू करेंगे "एक चीज जो मैं करूंगी....." यह प्रक्रिया गोले में खड़े प्रत्येक सदस्य के बोलने तक जारी रखें।

- सदस्यों द्वारा साझा की गई सभी प्रतिक्रियाओं को लिख लें। (यदि कही गई बातों को पुनःवृति होती है तो उस सदस्य को एक और मौका दिया जा सकता है।)
- उनके द्वारा किये गये अच्छे कामों को बताएं और इसे जारी रखने के लिये प्रोत्साहित करें।
- आंगनबाड़ी/ए.एन.एम., पंचायत सदस्यों से इस काम को जारी रखने की संभावना के बारे में भी पूछें।
- सदस्यों से पूछें क्या वे एक समूह के रूप में आगे भी बैठकें करते रहना चाहेंगे। इसके लिये विभिन्न विकल्पों के बारे में चर्चा करें।
- सदस्यों को बताएं कि यह अन्त नहीं हैं बल्कि आगे समुदाय जो भी करना चाहता है उसके लिये यह एक मंच है।
- क्या वे उन मुद्दों के बारे में बात करना चाहते हैं जो कि इन पी.एल.ए. बैठकों में शामिल नहीं हुए हैं, यदि हां तो वे कौन से मुद्दे हैं?

नोट :

- समुदाय में स्वास्थ्य स्तर में सुधार लाने के लिये समूह को रणनीतियों को लगातार लागू करते रहने के लिये उत्प्रेरित करें।
- उन्हें याद दिलायें कि बैठकों में सीखी गई बातों से समुदाय में बदलाव ला सकते हैं।

बैठक का समापन

- बैठक समाप्त करने से पहले समूह को अन्य हितभागियों के सहयोग से रणनीतियों को लगातार लागू करते रहने के लिये प्रेरित करें।
- अन्त में सभी को बैठकों में भाग लेने के लिये धन्यवाद दें।

नोट

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार
निर्माण भवन, नई दिल्ली