ग्राम शिक्षा समिति मास्टर ट्रेनर का प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य पर प्रशिक्षण हेतु संदर्भ पुस्तिका

सिफ्सा
SIFPSA

राज्य परिवार नियोजन सेवा अभिनवीकरण परियोजना एजेन्सी (सिफ्सा)

ओम कैलाश टावर, 19–ए, विधान सभा मार्ग, लखनऊ–226001

दूरभाष: 223 7497/ ~498/ ~525

फैक्स: 223 7574 /~388

सुरक्षित मातृत्व और बाल विकास

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
प्रतिभागियों को दो समूहों में बांट दें और उन्हें समूह कार्य हेतु निम्नलिखित विषय दें। **समूह एकः गर्भवती महिला की देखभालः** **समूह दोः सुरक्षित प्रसव** प्रत्येक समूह अपने विषय पर चर्चा कर मुख्य बिन्दु चार्ट पेपर पर लिखें। फिर प्रत्येक समूह में से एक प्रतिभागी अपने समूह के कार्य को सबके सामने प्रस्तुत करें। आवश्यकतानुसार ट्रेनर छूटे बिन्दु प्रशिक्षक नोट्स के अनुसार जोड़े और चित्रों वाले चार्ट/पोस्टर द्वारा मुख्य बिन्दु समझाएं।	**सुरक्षित मातृत्व सेवाएं** • पंजीकरण– ए.एन.एम. द्वारा • टेटनेस– २ टीके– ए.एन.एम. द्वारा • आयरन फालिक एसिड– १०० गोलियां– ए.एन.एम. द्वारा • प्रसवपूर्व चेकअप– तीन– ए.एन.एम. द्वारा • सुरक्षित प्रसव– प्रशिक्षित दाई/संस्थागत • पांच स्वच्छ कार्य • सुरक्षित प्रसव किट का प्रयोग • प्रसव के बाद देख–भाल • स्तनपान संबंधी सलाह • नवजात शिशु की देखभाल • गर्भावस्था, प्रसव एवं प्रसव के बाद गंभीर समस्या होने पर तुरन्त रेफरल **गर्भवती महिला का शीघ्र पंजीकरणः** प्रत्येक गर्भवती महिला का नाम ए.एन.एम.के पास तीसरे या चौथे माह तक अवश्य लिखा जाना चाहिए। नाम लिखवाने से महिला को उचित सेवायें मिलने लगेंगी। **टेटनेस– 2 टीकेः** प्रत्येक गर्भवती महिला को एक माह के अंतराल पर टेटनेस के दो टीके अवश्य लगवाने चाहिए। पहला टीका तीसरे या चाथे माह में (पहली जांच के समय) एवं दूसरा टीका पहले टीके के एक माह के बाद। ये टीके मां और बच्चे को टेटनेस से बचाते हैं। **प्रसवपूर्व तीन जांचः** प्रत्येक गर्भवती महिला को तीन बार जांच करवाना बहुत जरूरी है। भले ही उसे किसी तरह की तकलीफ न हो। जांच करवाने से यह लाभ है कि किसी भी समस्या का शीघ्र पता चल जाता है। (जैसे– उच्च रक्तचाप, खून की कमी, बच्चे का सही विकास न होना) और समय से इलाज हो जाता है वर्ना समस्या भयंकर रूप लेकर मॉ–बच्चे की जान भी जा सकती है।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	जांच कब होनी चाहिए? पहली जांच तीसरे–चौथे माह में दूसरी जांच पॉचवे–छठे माह में तीसरी जांच आठवें–नवे महीने में **आयरन की गोली** • हर गर्भवती महिला को कम से कम सौ गोलियां लेनी चाहिए। • गोलियाँ लगभग चौथे महीने में शुरू करनी चाहिए। • रोज एक लेनी चाहिए। • खाने के बाद लेनी चाहिए। • फिर भी दस्त/कब्ज होते हैं तो ए.एन.एम. से सम्पर्क करें। • यह ताकत की गोलियां नहीं होती हैं खून की कमी पूरा करती हैं। खून की कमी से मां और बच्चे की जान जा सकती है। • सरकार की तरफ से मुफ्त बांटी जाती है। • इसके खाने से मल का रंग काला हो जाता है। इस स्थिति को सामान्य लिया जाये। **सुरक्षित प्रसवः** मां के शरीर से बच्चा जिस प्रक्रिया से बाहर आता है उसे प्रसव कहते हैं। भारत में ज्यादातर प्रसव घर पर दाई द्वारा कराये जाते हैं। कई बार देखा गया है कि प्रसव के दौरान मॉ–बच्चे की जान जोखिम में पड़ जाती हैं। सुरक्षित प्रसव का अर्थ है स्त्रियों को इन कठिनाईयों से बचाना। सुरक्षित प्रसव प्रशिक्षित व्यक्ति और साफ सामान (प्रसव किट) द्वारा ही हो सकता है। **नवजात बच्चे की देखभालः** नवजात बच्चे की नाल स्वच्छ ढंग से कट जाने के बाद उसका शरीर साफ कपड़े या रूई से पोंछकर जल्द से जल्द उसे मौसम के अनुसार कपड़े पहनाकर मां के पास लिटा देना चाहिए। उसका शरीर ठंडा न पड़ जाये इस बात का विशेष ध्यान दें। जन्म के तुरन्त बाद बच्चे को नहलाएं नहीं, ऐसा करने से उसका शरीर ठंडा पड़ सकता है और बच्चे की मृत्यु भी हो सकती है। जन्म के एक घंटे के भीतर बच्चे को मां का दूध अवश्य पिलाना

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	चाहिए। माँ का पहला दूध गाढ़ा/पीले रंग का दूध नवजात शिशु को जानलेवा बीमारियों से बचाने में मदद करता है। इसे किसी भी स्थिति में फेकना नहीं चाहिये।

परिवार नियोजन का अर्थ, लक्ष्य और लाभ तथा परिवार नियोजन के स्थायी एवं अस्थाई साधान

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
परिवार नियोजन के मुख्य उद्देश्य बतायें। मास्टर ट्रेनर को ध्यान इस बात पर भी केन्द्रित करें कि तीसरा लक्ष्य निःसंतान दम्पतियों के बारे में है। यानि परिवार नियोजन का मतलब ये भी है कि जब पति–पत्नी बच्चा चाहें तब उनका बच्चा हो। अगर चाहने पर बच्चा न हो तो उन्हें सलाह और यथासम्भव इलाज मिले	**परिवार नियोजन क्या है ?** परिवार नियोजन का अर्थ है– पति–पत्नी अपनी मर्जी से यह फैसला करते हैं कि उन्हें कब बच्चा चाहिए और कब नहीं। **परिवार नियोजन के मुख्य उद्देश्य हैं।** ● बच्चों के जन्म में अंतर, यानी एक बच्चे के बाद दूसरा पैदा करने में तीन साल से पाँच साल तक का अंतर होना चाहिए। ● परिवार को सीमित करना, यादि छोटा परिवार बनाना ● निःसंतान दम्पतियों को शीघ्र से शीघ्र इलाज कराना और बांझपन को रोकना, जो प्रजनन अंगों के संक्रमण और यौन रोगों के कारण होता है।
ग्रुप को दो भागों में बाँट लें और एक ग्रुप से (१) बच्चों के बीच अंतर रखने के फायदे पर चर्चा करके फ्लिपचार्ट पर मुख्य बातें लिखने को कहें, और दूसरे से (२) सीमित (छोटा) परिवार के फायदों पर चर्चा करके फिलपचार्ट पर मुख्य बातें लिखने को कहें। हर ग्रुप में किसी एक से कहें कि वह उत्तरों को प्रस्तुत करें।	
	सीमित (छोटा) परिवार के लाभ १) माँ और बच्चे स्वस्थ्य रहते है। २) बच्चों की देखभाल अच्छी तरह से की जा सकती है। ३) परिवार नियोजन अपनाकर बहुत सी माताओं और बच्चों की जान बचाई जा सकती है। ४) बच्चों की शिक्षा की सुविधाएँ बढ़ जाती हैं, क्यों कि ज्यादा पैसा उपलब्ध रहता है और माता–पिता के पास बच्चों को पढ़ाने के लिए ज्यादा समय भी रहता है। ५) यौन संबंध ज्यादासुख देने वाली बनते हैं, क्योंकि स्त्री स्वस्थ रहती है, और उस स्त्री के मुकाबले कम परेशान और कम चिड़चिड़ी रहती है जिसे कई बच्चों को संभालना पड़ता है।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
फ्लिप बुक मास्टर ट्रेनर से पूछें कि परिवार नियोजन के कौन कौन से तरीके जानते हैं ? उनके उत्तर फ्लिपचार्ट पर लिखें। फिर उन्हें फ्लिपचार्ट पर पहले से लिखी सूची दिखाएँ	**परिवार नियोजन के तरीकों की सूची** परिवार नियोजन के तरीके वे साधन हैं, जिनमें पति पत्नी अनचाहे गर्भ को रोक सकते हैं। इन्हें गर्भ निरोधक विधियां भी कहते हैं। **बॉटने वाले तरीके** कंडोम गर्भनिरोधक गोलियाँ
कंडोम : एक कण्डोम प्रशिक्षार्थियों को दिखाएँ और उनसे पूछें कि यह क्या है ? कंडोम के कुछ पैकेट कमरे में बॉट दें जिससे कि वे उन्हें देख और छू सकें।	**कंडोम** कंडोम पुरूषों द्वारा इस्तेमाल किया जाने वाला गर्भनिरोधक है। यह रबर का बना हुए महीन कवच है, जिसे सहवास के दौरान पुरूष अपने लिंग पर चढ़ा लेता है।
कण्डोम कैसे काम करता है : सरल ढँग से यह समझाएँ कि कंडोम कैसे असर करता है। मुख्य बात पुनः दोहराएँ।	**कण्डोम कैसे काम करता है** योनि में प्रवेश करने से पहले इसे उत्तेजित लिंग पर चढ़ा लिया जाता है। यह रबर का एक पतला क्वच है। संभोग के दौरान पुरूष का वीर्यपात कंडोम में होता है और वीर्य में मौजूद शुक्राणु ओर किसी भी यौनरोग या एड्स के वि षाणु स्त्री के शरीर में नहीं पहुँच पाते। इस तरह स्त्री गर्भधारण और यौनरोगों व एड्स से बच जाती है।
कण्डोम के लाभ और उनसे होने वाले स्वास्थ्य लाभ समझाएँ। इसब बात पर जोर दें कि कंडोम ही परिवार नियोजन का ऐसा तरीका है जो अनचाहे गर्भ के साथ पति–पत्नी दोनों को यौन रोग ओर एड्स से भी बचाता है।	**लाभ** : • इस्तेमाल आसान है। • महंगा नहीं और आसानी से उपलब्ध है। • सुरक्षित और असरदार हैं • जब गर्भनिरोधक का इस्तेमाल कुछ अरसे के लिए करना हो तब इससे बहुत आसानी रहती है। **कंडोम के अन्य लाभ (स्वास्थ्य के लिए)** • दोनों जीवन साथियों को यह यौन रोगों और एड्स से बचाता है। • जिन पुरूषों का समय से पहले वीर्यपात हो जाता है, उनकी मदद करता है, क्योंकि लिंग के निचले हिस्से में इसका रिम या घेरा लिंग को जल्दी ढीला नहीं होने

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	देता। उसे अधिक देर तक लिंग में उत्तेजना नहीं रहती है।
कण्डोम से होने वाली असुविधाओं पर चर्चा करें।	**असुविधाएं** कई पुरूष सहवास में आनंद की कमी की शिकायत करते हैं। १. जो लोग ठीक से इसका इस्तेमाल करना नहीं जानते, उनके लिंग से यह सरक जाता है, २. जब इसका रख–रखाव ठीक न हो तो यह जल्दी ही खराब या फट जाता है।
कंडोम का सही इस्तेमाल कंडोम इस्तेमाल के सचित्र चार्ट का प्रयोग कर समझायें। मास्टर ट्रेनर को बतायें कि कंडोम के क्लाइन्ट को उन्हें उसके इस्तेमाल का सही तरीका सिखाना होगा। यह काम बहुत जरूरी है क्यों कि अगर कंडोम को सही तरीके से नहीं इस्तेमाल किया जाये तो वह असर नहीं करेगा। इस बात को जोर देकर समझायें कि यह सुनिश्चित करना अत्यन्त आवश्यक है कि क्लाइंट निरोध का सही इस्तेमाल समझ गया है। इसके लिए उसे सही इस्तेमाल समझाकर यह जरूर पूछें कि वह क्या समझ गया है।	
गर्भनिरोधक गोली : सचित्र चार्ट का प्रयोग कर समझायें। गर्भनिरोधक गोलियों का एक पैकेट हाथ में लें और पूछें कि वह क्या है ? उन्हें एक फ्लिपचार्ट पर लिखें। समझाएँ कि गोली में दो हार्मोन होते हैं और पैकेट में २८ गोलियाँ होती हैं। **ध्यान दें**– गोली के पूछने पर यदि सहभागी ''सहेली'' का नाम ले तो उन्हें स्पष्ट कर दें कि सहेली रोज खाने वाली गोली नहीं है। एक एकदम भिन्न हैं। उसकी चर्चा यहां नहीं की जा रही है।	**गर्भनिरोधक गोलियों को पूरी जानकारी** ये महिलाओं के लिए रोज खाने वाली गोलियाँ हैं। इनके प्रयोग से महिलायें आसानी से दो बच्चों के जन्म में उचित अंतर रख सकती हैं। आमतौर पर इन्हें गोलियां कहा जाता है। **भारत में इस्तेमाल होने वाली गोलियों के नाम :** माला–एन (सरकार की ओर से मुफ्त) माला–डी, प्रत्येक पैकेट में २८ गोलियां होती हैं। गोलियों के तीन कतरें और रंगीन गोलियों की एक कतार। २१ गोलियों में हार्मोन और सात रंगीन गोलियों में आयरन और विटामिन होते हैं।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
गोली कैसे असर करती है चित्र बनाकर सरल ढँग से यह समझाएँ कि गोलियाँ कैसे असर करती हैं। मुख्य बात पुनः दोहरायें।	
गोलियों के लाभ और उनसे होने वाले स्वास्थ्य लाभ समझाएँ। इस बात पर जोर दें कि लोग डरते हैं कि गोली खाने से सेहत पर बुरा असर पड़ेगा। जबकि वास्तविकता यह है कि गोली से सेहत सुधरती है।	**गोलियों से स्वास्थ्य को लाभ :** ● मासिक चक्र को नियमित करती है। ● खून की कमी–एनीमिया को दूर कर सकती है। क्यों कि इन्हें लेने पर मासिक स्त्रव कम हो जाता है।
गोली से होने वाली असुविधाओं पर चर्चा करें	**असुविधाएं** ● रोज खानी पड़ती है। ● शुरू–शुरू में कुछ महिलाओं में इनसे कुछ छोटी मोटी परेशानियां होती हैं। जैसे चक्कर आना या मतली होना किन्तु इसके लगातार इस्तेमाल से यह परेशानी दूर हो जाती है। ● प्रजनन प्रणाली या प्रजनन अंगों के संक्रमण से, या यौन रोगों से बचाव नहीं करती है। (एच०आई०वी० / एड्स से) ● स्तनपान करा रही माताओं के लिए, खासकर पहले छह महीनों में, इनका इस्तेमाल अच्छा नहीं होता, क्यों कि गोलियों से दूध की मात्रा घट जाती है।
गोलियाँ कब लेना शुरू करें ? मास्टर ट्रेनर को बतायें कि गोलियों का पैकेट किसी भी समय से शुरू करने का निश्चित समय होता है वर्ना यह असर नहीं करतीं और मासिक चक्र भी गड़बड़ा सकता है।	
प्रतिभागियों से पूछें कि वे कौन से साधन हैं जिनके लिए क्लाइंट को स्वास्थ्य केन्द्र में रेफर करना होगा। एक सचित्र चार्ट द्वारा समझायें।	• कापर – टी • पुरूष नसबंदी • महिला नसबंदी
कॉपर–टी एक कॉपर–टी प्रशिक्षार्थियों को दिखाएँ और उनसे पूछें कि यह क्या है? कॉपर–टी के कुछ पैकेट कमरे में बाँट दें जिससे कि वे उन्हें देख	**कॉपर–टी की पूरी जानकारी** ▪ कॉपर–टी प्लास्टिक की बनी हुई एक छोटी सी चीज़ है जिस पर तॉबे का तार लिपटा होता है। यह उस स्त्री के गर्भाशय में प्रशिक्षित डाक्टर या नर्स द्वारा रख दिया

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
और छू सकें । बतायें कि कॉपर–टी तो छोटी सी होती है। जो उन्हें लम्बी ट्यूब दिखाई दे रही है वह तो कॉपर–टी को लगाने में काम आती है। उसके बाद लम्बी ट्यूब को फेंक दिया जाता है।	जाता है। यह लंबे अरसे तक असर करती है और इसे जब चाहें तब हटाया जा सकता है । ▪ इसके निचले हिस्से में नायलन के दो धागे होते हैं और ये योनि में पड़े रहते हैं। इन्हीं धागों द्वारा ए.एन.एम. या डाक्टर को पता चलता है कि कॉपर–टी ठीक तरह से लगी हुई है। धागों को खींचकर कॉपर टी को बाहर निकाला जाता है। ▪ 'कॉपर–टी २००' तीन वर्षों तक यानि अगर यह एक बार स्त्री के गर्भाशय में लगा दी जाए तो स्त्री तीन वर्षों तक गर्भवती नहीं होती। भविष्य में जब बच्चे की इच्छा हो तो कॉपर टी को निकाला जा सकता है और महिला गर्भ धारण कर सकती है।
कॉपर–टी कैसे असर करती है चित्र बनाकर सरल ढँग से यह समझाएँ कि कॉपर–टी कैसे असर करती है। मुख्य बात पुनः दोहराएँ ।	**कॉपर–टी कैसे काम करती है ?** • कॉपर–टी शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकती है क्योंकि कापर–टी शुक्राणुओं की गति कम कर देती है या उन्हें मार देती है।
स्वैच्छिक आप्रेशन (नसबंदी) प्रतिभागियों से निम्न प्रश्न पूछें : क्या उन्होंने परिवार नियोजन के आप्रेशन का नाम सुना है ? आपरेशन का कोई और नाम भी है? नसबंदी किसकी होती है ? क्या पति–पत्नी दोनों को नसबंदी करवाना ज़रूरी है ? पुरूष नसबंदी ज़्यादा सरल है या महिला नसबंदी – सही उत्तर स्वयं बताएँ	सम्भावित उत्तर हाँ, सुना है हाँ, नसबंदी औरत की और पुरूष की नहीं, केवल एक की पता नहीं सही उत्तर : पुरूष नसबंदी ज़्यादा सरल है क्योंकि पुरूष के प्रजनन अंग बाहर होते हैं ।
पूछें कि आप्रेशन कब करवाते हैं ? यह बात समझाएँ कि आप्रेशन स्थाई तरीका है इसलिए आप्रेशन से पहले लक्ष्य–दम्पत्ति को मास्टर ट्रेनर यह बात ज़रूर समझाएँ ताकि वे अच्छी तरह सोच–विचार करने के बाद ही	सम्भावित उत्तर जब भविष्य में और बच्चा नहीं चाहिए यानि जब परिवार पूरा हो जाए

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
आप्रेशन करवाने का फैसला करें ।	
पुरूष नसबंदी **समूह कार्य :** समुदाय के लोग पुरूष नसबंदी क्यों नहीं करवाना चाहते ? हर समूह में मास्टर ट्रेनर आपस में चर्चा करे कि समाज में लोग पुरूष नसबंदी क्यों नहीं करवाना चाहते। मुख्य बिंदु एक चार्ट पेपर पर लिखें बारी–बारी से हर समूह का कार्य कोई एक मास्टर ट्रेनर पढ़कर सुनाए। कोई टोके नहीं और टिप्पणी नहीं करे। जब सारे समूहों ने पढ़कर सुना दिया हो तो ट्रेनर उनके चार्ट पेपर दीवार पर टाँग दें ।	**बिना चीरे वाली नसबंदी (नो स्कैल्पल वासेक्टमी या एन.एस.वी.)** : इस तरीके में चीरे या टांकों की ज़रूरत नहीं होती क्योंकि एक पैनी चिमटी की मदद से अंडकोष की थैली में ज़रा सा छेद कर दिया जाता है। फिर इस छेद से शुक्राणुवाहक नलिकाएं तलाश ली जाती हैं, और छोटी चिमटी से एक – एक कर के बाहर निकाल ली जाती हैं और उसी तरीके से काटकर बांध दी जाती हैं जैसे कि चीरे वाली नसबंदी में। छोटे से छेद में टांके लगाने की आवश्यकता नहीं पड़ती। बस एक बैंडेड चिपका दिया जाता है।
	आपरेशन के बाद • अंडकोष को बांधे रहने वाला कोई कपड़ा पहनें जैसे कि लंगोट • आपरेशन वाली जगह २–३ दिन तक सूखी रखें (नहाएं नहीं) • जब तक आराम न आ जाए, संभोग न करें • जब तक २० बार वीर्यपात न कर चुकें, कंडोम का इस्तेमाल करें या दम्पत्ति कोई अन्य गर्भनिरोधक तरीका अपनाएं जैसे गोली, कॉपर–टी • तीन दिनों तक भारी सामान न उठाएं,ज़्यादा मेहनत न करें • पीड़ा हो तो दर्द मिटाने वाली १ या २ गोली खा लें
	महिला नसबंदी के प्रकार **1. लेपरोस्कोपी या दूरबीनी तरीका** दूरबीन (लैपरोस्कोप) नाम के एक औज़ार को पेट में नाभि के पास एक छोटा–सा चीरा लगाकर अंदर डाला जाता है, और डाक्टर दूरबीन से नलिकाओं को भलीभांति देख लेती हैं। बिना हाथ अंदर डाले, डाक्टर दोनों नलिकाओं पर एक–एक छोटा सा छल्ला चढा कर उन्हें बंद कर देती हैं। चीरे पर एक टाँका लगाकर बैंडेड चिपका दिया जाता है।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	यह आपरेशन सुन्न करके किया जाता है। अस्पताल में भर्ती रहने की ज़रूरत नहीं पड़ती । **2. मिनी लैपरोटोमी या मिनी लैप** पेट के निचले हिस्से में एक छोटा–सा चीरा लगा दिया जाता है, इसके भीतर से डाक्टर दोनों नलिकाओं को खोजती हैं और उन्हें अपने हाथों से एक–एक कर ऊपर खींच लेती हैं और उन्हें धागे से बॉध कर बंद कर देती हैं । जहॉ चीरा लगाया गया था उस जगह को सिल दिया जाता है। यह आप्रेशन भी सुन्न करके किया जाता है। अस्पताल में भर्ती रहने की ज़रूरत नहीं पड़ती । **3. एब्रडोमिनल ट्यूबेक्टमी** इस आप्रेशन में मिनी लैप के मुकाबले थोडा बडा चीरा लगाया जाता है और मिनी लैप की तरह ही डाक्टर अपने हाथों से नलिकाओं को बॉधकर बंद कर देती है । महिला को दो–तीन दिनों तक अस्पताल में भर्ती रहना पडता है।

प्रजनन तन्त्र, व उसमें संक्रमण, यौन रोग एवं एड्स

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
प्रजनन तंत्र पुरूष/महिला	पुरूष प्रजनन तंत्र/महिला प्रजनन तंत्र की बनावट व उसकी जानकारी
सचित्रा चार्ट द्वारा समझायें। चर्चा करें कि प्रजनन अँगों में संक्रमण क्या होता है ? सहभागियों से चर्चा करें कि यौन रोग क्या हैं यौन रोगों के बारे में जानकारी दें।	**प्रजनन अँगों में संक्रमण** प्रजनन अँगों में किसी भी तरह के संक्रमण (इन्फैक्शन) को प्रजनन अँगों का संक्रमण कहा जाता है । यह स्त्री – पुरूष विवाहित – अविवाहित, छोटे – बड़े किसी को भी हो सकता है। जब प्रजनन अंगों में संक्रमण संभोग के द्वारा होता है, तो उन्हें यौन रोग कहते हैं। यह रोग यौन संबंध द्वारा एक से दूसरे को लगते हैं इसलिए इन्हें यौन रोग कहा जाता है । **यौन रोग** ▪ यह पुरूष और महिलाओं दोनों में हो सकते हैं । इन रोगों के लक्षण सामान्य भी हो सकते हैं और गंभीर भी । ▪ यह रोगाणु शरीर के महत्वपूर्ण अंगों पर प्रभाव डालते हैं और गंभीर समस्यायें पैदा कर सकते हैं जैसे निसन्तानता । ▪ कंडोम के इस्तेमाल द्वारा यौन रोगों से बचाव होता है।
बतायें कि कई बार यौन रोगों का कोई लक्षण नहीं उभरता है।	**महिलाओं में यौन रोग के लक्षण** ▪ योनि से गंदा, बदबूदार पानी जाना ▪ प्रजनन अंगों में सूजन, लाली, खुजली व जलन ▪ यौन अंगों में दाने या घाव जिनमें दर्द भी हो सकता है ▪ पेड़ू में दर्द ▪ पेशाब में जलन ▪ बगल और जांघों में गिल्टियाँ **पुरूषों में यौन रोग के लक्षण** ▪ यौन अंगों में खुजली, सूजन या लाली ▪ लिंग से मवाद गिरना ▪ लिंग पर घाव या अलसर ▪ पेशाब में जलन

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
यौन रोगों के इलाज के बारे में समझायें।	▪ बगल और जांघों में गिल्टियाँ किसी व्यक्ति को ऊपर दिए गए लक्षण हों तो उन्हें इलाज के लिए डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए । हमारे देश में यौन रोग को गुप्तरोग कहा जाता है। अक्सर इसके रोगी अपने को दोषी मानते हुए हीन भावना से ग्रस्त हो जाते हैं और मन ही मन घुटते हैं। यहॉ तक कि अपने पति /पत्नी से भी इन्हें छुपाना चाहते हैं। वे अस्पताल जाकर इलाज करवाने से कतराते हैं और जाते भी हैं तो नीम हकीमों के पास। सच्चाई तो यह है कि अन्य रोगों की तरह यौन रोगों का भी पूरा इलाज संभव है। इस कारण यौन रोग का समय से और सही इलाज प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/ सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र / जिला अस्पताल या डाक्टर द्वारा तुरन्त करवाना चाहिए । यौन रोगों को ''गुप्त'' रखना, जोखिमपूर्ण सिद्ध हो सकता है।
सहभागियों से पूछें कि वे एड्स से क्या समझते हैं	एड्स एक ऐसी बीमारी है जिसमें व्यक्ति में रोगों से लड़ने की क्षमता पूरी तरह से नष्ट हो जाती है। यह एक लाइलाज बीमारी है और इससे पीड़ित व्यक्ति ज्यादा समय तक जीवित नहीं रहता।
सचित्र चार्ट द्वारा समझायें कि एड्स कैसे फैलता है ?	**एड्स कैसे फैलता है ?** ▪ सक्रंमित व्यक्ति के साथ यौन संबंध से ▪ सक्रंमित खून चढ़ाने से ▪ संक्रमित सिरिंज, सुईयों, उस्तरा और ब्लेड से ▪ संक्रमित गर्भवती माँ से उसके बच्चे को
पूछें कि एड्स से बचाव कैसे किया जा सकता है। सही उत्तर सरल ढंग से समझायें।	**एड्स से बचाव** ▪ एक साथी के साथ यौन संबंध / कण्डोम का प्रयोग ▪ जाँच किया खून चढ़ाना ▪ डिस्पोसिबल सुई और सिरिंजों का प्रयोग ▪ संक्रमित माँ गर्भधारण से बच्चे
संक्षिप्तीकरण **सत्र के मुख्य बिन्दु दोहरायें।**	**संक्षिप्तीकरण के बिन्दु** ▪ यौन रोग महिला और पुरूष दोनों में से किसी को भी हो सकते हैं। ▪ कंडोम के प्रयोग द्वारा यौन रोग से बचाव होता है ▪ यौन रोगों का इलाज संभव है।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	▪ एड्स जानलेवा रोग है जिसका कोई इलाज नहीं है। ▪ एड्स से बचाव किया जा सकता है। ▪ एड्स छूत की बीमारी नहीं है।

स्त्री – पुरूष के बीच भेदभाव

समाज में जो होता आ रहा है	**हमें जो परिवर्तन लाना है**
▪ बेटा होने पर ही खुशी मनाई जाती है	▪ बेटा–बेटी दोनों के जन्म पर खुशी मनाई जाए
▪ बेटे होने पर स्त्री को सम्मान मिलता है, बेटी होने पर भला–बुरा कहा जाता है	▪ बेटी होने पर स्त्री को भला–बुरा ना कहा जाए
▪ बेटे के जन्म पर ही जच्चा को पौटिक आहार, आराम करने का मौका और परिवार का सहयोग मिलता है ।	▪ बेटी के जन्म पर भी जच्चा को ऐसी ही देखभाल मिले ।
▪ बेटी के बजाय बेटे को माँ का दूध पीने का ज़्यादा अवसर मिलता है ।	▪ बेटी–बेटे को समान रूप से दूध पिलाया जाए।
▪ बेटे को ही अच्छा भोजन देते हैं, बेटी को बचा खुचा ।	▪ बेटी को भी अच्छा भोजन मिले ।
▪ बेटे को ही स्कूल पढने भेजा जाता है, बेटी घर का काम करती है ।	▪ बेटी को भी स्कूल भेजा जाए ।
▪ लड़कों को स्वास्थ्य सेवाएँ ज़्यादा मिलती हैं।	▪ लड़की को भी स्वास्थ्य सेवाएँ दिलाई जाएँ।
▪ प्रजनन संबंधी बातें तो केवल औरतों का मामला माना जाता है ।	▪ पुरूष भी उसमें शामिल हों ।
▪ परिवार नियोजन तरीके ज़्यादातर स्त्रियाँ ही प्रयोग करती हैं उदाहरण के लिए नसबंदी स्त्रियों की करवाई जाती है ।	▪ परिवार नियोजन तरीके पुरूष भी अपनाएँ ।
▪ बच्चों को पालना केवल माँ का ज़िम्मा माना जाता है ।	▪ पिता भी बच्चे के लालन–पालन में मदद कर सकते हैं ।
▪ पति–पत्नी आपस में बात नहीं करते कि कितने बच्चे हो, कब हों, क्या तरीका प्रयोग किया जाए ।	▪ दोनों आपस में सलाह करें ।
▪ पुरूष पत्नी की देखभाल करने से हिचकिचाते हैं क्योंकि समाज उनपर हँसता है ।	▪ पत्नी की देखभाल करने और उसे सहयोग देने में पुरूष आगे बढ़ें ।
▪ लड़कों को समाज में यौन संबंध के लिए कोई रोकटोक नहीं है ।	▪ लड़कों को भी इन बुरी आदतों के बारे में समझाना है वर्ना यौनरोग लग सकते हैं ।

किशोर–किशोरी स्वास्थ्य

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चर्चा करें कि किशोरावस्था स्वास्थ्य समस्यायें क्या–क्या होती हैं ? फिर समझायें कि किशोरावस्था स्वास्थ्य समस्याओं का निस्तारण कैसे हो सकता है ?	**किशोरावस्था स्वास्थ्य समस्यायें** किशोरावस्था में किशोर–किशोरियों में तेजी से शारीरिक एवं मानसिक विकास व वृद्धि होती है। उन्हें शारीरिक, भावनात्मक एवं वैचारिक परिवर्तनों को समझने के लिए अर्न्तद्वन्द का सामना करना पड़ता है। किशोरियों में यह अवस्था उनके विकास को भी प्रभावित करती है। क्योंकि किशोरियों में महावारी इसी अवस्था में होती है। जिससे उनको अनेक प्रकार की दुविधाओं का सामना करना पड़ता है। तथा उचित पोषण न होने के कारंण कुपोषण की शिकार हो जाती हैं। किशोर–किशोरियों तथा उनके अभिभावकों से संपर्क करके उनको जागरूक किया जा सकता है कि अभिभावकों तथा किशोर–किशोरियों के बीच मित्रवत सम्बन्ध हों जिससे वो उनकी भावनाओं व विचारों को समझें तथा उनको उचित सलाह देकर उनका मार्गदर्शन करें, वो अपनी सलाह को उन पर थोपों न बल्कि उनका सहयोग करें। जिससे वो अपनी परेशानियों को बिना संकोच के प्रकट कर सकें तथा भटकाव की स्थिति से बच सकें। किशोरियों को उचित पोषण मिलना बहुत ही आवश्यक है। साथ ही साथ उनको समझाया जा सकता है कि मासिक धर्म एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। (इस सबंध में महिला प्रजननतंत्र की बनावट द्वारा उनको बहुत कुछ बताया जा सकता है।) इसमें उनको किसी भी प्रकार की चिन्ता न करते हुए अपने खान–पान पर ध्यान देना चाहिए, यदि किसी भी प्रकार की अन्य कोई समस्या हो तो ए०एन०एम० तथा किसी महिला चिकित्सक से जाँच व परामर्श प्राप्त करनी चाहिए।
प्रतिभागियों से पूछें की कम उम्र में विवाह से क्या–क्या खतरे हो सकते हैं। तथा प्राप्त उत्तर को फ्लिप चार्ट पर लिखें। प्राप्त फ्लिप चार्ट के उत्तरों को देखते हुए उन्हें अपने नोट्स के बिन्दुओं को भी बतायें।	**कम उम्र में विवाह करने से खतरे** : • कम उम्र की किशोरी यदि गर्भवती होती है तो उसके प्रजनन अंगों का पूरा विकास न होने के कारण गर्भ समाप्त होने या कम वजन के बच्चे होने का खतरा रहता है। • किशोरियों को स्वास्थ्य व प्रसूति सम्बंधी अनेक गम्भीर समस्यायें हो सकती हैं। • कम उम्र के माता–पिता को बच्चों के लालन/पालन की कोइ समझ नहीं होती । • कम उम्र के किशोर/किशोरियों का व्यक्तिगत, पारिवारिक

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	सामाजिक, राजनैतिक, सांस्कृतिक और आर्थिक विकास बाधित होता है।
प्रतिभागियों से पूछें की विवाह की सही आयु क्या हो सकती है ? फिर चर्चा करें।	**विवाह की सही आयु** १८ वर्ष से पहले किशोरियों के प्रजनन तंत्र पूर्ण रूप से विकसित नहीं होते, जिससे उनको कुपोषण और मृत्यु का सामना करना पड़ता है। वैज्ञानिक दृष्टिकोंण से किशोरियों में विवाह की सही उम्र १८ वर्ष निर्धारित की गयी है। यदि सामाजिक मान्यताओं और पारम्परिक रीतिरिवाजों के कारंण विवाह १८ वर्ष से पहले हो जाता है तो गौना १८ वर्ष के बाद ही करना चाहिए।
चर्चा करें कि किशोरावस्था में एच०आई०वी० एड्स रोग का खतरा क्यों रहता है ?	**किशोरावस्था में एच0आई0वी0/एड्स का खतरा** किशोर/किशोरियों में शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन के कारण नयी चीजें और स्थितियों के प्रति जिज्ञासा बढ़ती रहती है। यही जिज्ञासा उन्हें विभिन्न परिस्थितियों में नये प्रयोग करने के लिए उकसाती रहती है। और वे कई बार ऐसे कदम उठा लेते हैं जो उनके लिये नकारात्मक और घातक सिद्ध हो सकते हैं। किशोरावस्था में यौन संबंधों के प्रति जिज्ञासा स्वाभाविक होती है। लेकिन उन्हें यौनत्व और यौन संबंधों के वि ाय में सही जानकारी किसी भी माध्यम से नहीं मिल पाती है अज्ञानतावश वे कुछ ऐसे कदम उठा लेते हैं। जिनसे उनकी एच०आई०वी०/एड्स जैसे बीमारियों से ग्रस्त होने की सम्भावना बढ़ जाती है। संक्षेप में यौनत्व और यौन संबंधों की जानकारी का अभाव, एच०आई०वी०/एड्स कैसे फेलता है और इससे कैसे बचा जा सकात है और नई स्थितियों के प्रति प्रयोगात्मक दृष्टिकोण रखना इत्यादि उनमें एच०आई०वी०/एड्स होने की संभावना को बढ़ा देते हैं।