नर्स / ए.एन.एम. प्रशिक्षण माड्यूल

¼समग्र स्वास्थ्य एवं परामर्श सत्र / गतिविधियों हेतु½

(दो दिवसीय)

सिफ्सा परियोजना हेतु

प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य तथा रिकार्ड का रखरखाव

राज्य परिवार नियोजन सेवा अभिनवीकरण परियोजना एजेन्सी (सिफ्सा)

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

दूरभाष: 223 7497/ ~498/ ~540

फैक्स: 223 7574 /~388

विषय सूची

क्र.सं.	विषय	पृष्ठ संख्या
१	प्रशिक्षक के लिए नोट	
२	वयस्क कैसे सीखते हैं	
३	प्रशिक्षण सारिणाी	
४	प्रशिक्षण के उद्देश्य	
५	राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन	
	आशा की भूमिका	
६	प्रारम्भिक सत्र	
७	सिफ्सा एक परिचय	
८	समग्र स्वास्थ्य एवं परामर्श गतिविधि	
९	अन्तर्वैयक्तिक संचार	
१०	शिविर / कैम्प में भागीदारी	
११	मासिक कार्ययोजना	
	संलग्नक क) प्री / पोस्ट प्रश्नावली ख) ——————————————— मॉडल उत्तर	

नर्स / ए.एन.एम. हेतु दो दिसवीय अभिमुखीकरण प्रशिक्षण सारिणी

पहला दिन	**अवधि**	**समय**
पंजीकरण	१५ मिनट	10.00 – 10.15
पूर्व परीक्षण (प्री–टेस्ट)	१५ मिनट	10.15 – 10.30
स्वागत एवं प्रतिभागी परिचय	१ घंटा	10.30 – 11.30
चाय		11.30 – 11.45
प्रशिक्षण से अपेक्षायें एवं प्रशिक्षण का उद्देश्य	३० मिनट	11.45 – 12.15
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन – एक परिदृश्य	१ घंटा	12.15 – 1.15
भोजनावकाश	४५ मिनट	1.15 – 2.00
सिफ्सा एक परिचय • उत्तर प्रदेश में जनसंख्या की स्थिति • सिफ्सा का योगदान	१ घंटा	2.00 – 3.00
चाय		3.00 – 3.15
समग्र स्वास्थ्य और परामर्श सत्र /गतिविधियॉ	२ घंटे	3.15 - 4.45
समापन – यात्रा भत्ता फार्म भरना	३० मिनट	4.45 – 5.15
दूसरा दिन		
रीकैप	३० मिनट	10.00 – 10.30
समग्र स्वास्थ्य और परामर्श सत्र /गतिविधियॉ (क्रमशः)		10.30 – 11.00
अर्न्तवैयक्तिक संचार (बीच में चाय)	२ घंटे	11.00 - 1.15
भोजनावकाश		1.15 – 2.00
शिविर / कैम्प में भागीदारी	४५ मिनट	2.00 – 2.45
सामग्री का प्रबन्धन एवं रखरखाव • स्टॉक रजिस्टर • भण्डारण एवं आपूर्ति	३० मिनट	2.45 – 3.15
कार्य योजना विकसित करना	३० मिनट	3.15 – 3.45
चाय		3.45 – 4.00
पोस्ट टेस्ट	१५ मिनट	4.00 – 4.15
समापन	३० मिनट	4.15 – 4.45
यात्रा भत्ता वितरण	३० मिनट	4.45 – 5.15

प्रशिक्षक के लिए नोट

यह प्रशिक्षण मैनुअल नर्स / ए.एन.एम. के प्रशिक्षण हेतु लिखी गई है।

नर्स / ए.एन.एम. हेतु प्रारंभिक प्रशिक्षण का कुल समय दो दिन है।

प्रशिक्षण में समग्र स्वास्थ्य और परामर्श सत्र तथा रिकार्ड का रखरखाव सम्मलित है।

प्रशिक्षक निम्नलिखित आवश्यक बातों पर कृपया ज़रूर ध्यान दें :

- प्रशिक्षण से पूर्व प्रशिक्षण मैनुअल को अच्छे से पढ़कर समझ लें।
- उपयुक्त प्रशिक्षण सामग्री जैसे फ्लिपचार्ट, खेल की पर्चियाँ आदि तैयार कर लें।
- क्षेत्र में प्रशिक्षण मैनुअल, प्रशिक्षण सारिणी का दिनवार फ्लिपचार्ट, उपयुक्त प्रशिक्षण सामग्री ले जाएँ।
- प्रशिक्षण के दौरान सरल और स्पष्ट भाषा का ही प्रयोग करें।
- प्रशिक्षण में प्रत्येक प्रतिभागी की सहभागिता सुनिश्चित करें।
- हर विषय के बाद एक छोटा सा स्फूर्तिवर्धक (वार्म अप) अवश्य कराएँ।
- पूरे प्रशिक्षण में नर्स / ए.एन.एम. के लिए अपने ज्ञान और कौशल को बढ़ाने का यह एक अच्छा अवसर है।
- प्रशिक्षण के दौरान प्रशिक्षण सारिणी में दिए गए समय का पालन करें ।
- प्रशिक्षण के दौरान उभरे विशिष्ट प्रश्नों, किस्सों, कार्य कठिनाइयों या परिस्थितियों को लिखकर सिफ्सा के संबंधित अधिकारियों के साथ अवश्य बाँटें।

वयस्क कैसे सीखते हैं

१. वयस्कों को यह जानना आवश्यक है कि वह जो सीखने जा रहें हैं उसका उनके अपने लिए क्या महत्व एवं उपयोगिता है। अतः प्रशिक्षक के लिए यह आवश्यक है कि वह सर्वप्रथम प्रशिक्षणार्थियों को यह स्पष्ट कर दे कि यह प्रशिक्षण किस उद्देश्य से दिया जा रहा है। इसका उनके लिए क्या फायदा है।
२. वयस्क वही सीखते हैं जो उन्हें रूचिकर लगता है।
३. वयस्क सीखने की अवस्था में अपनी जिन आवश्यकताओं, समस्याओं, अपेक्षाओं, भावनाओं, उम्मीदों को लेकर उतरते हैं उनको पहचाना जाना चाहिए साथ ही उनकी भावनाओं का आदर भी किया जाना चहिए। इसके द्वारा सीखने की प्रवृत्तियों में उनके उत्साह को बढ़ाया जा सकता है।
४. वयस्क अपने व्यक्तिगत अनुभवों को सीखने में इस्तेमाल करते है। सीखने की प्रवृत्ति के दौरान वयस्कों के पुराने अनुभवों को मान्यता देना आवश्यक है। वरना वयस्क स्वयं को हीन महसूस करेंगे और उनके सीखने की प्रवृत्ति में इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा।
५. वयस्क स्वचालित ढंग से सीखते है अर्थात प्रशिक्षक की भूमिका एक सुगमकर्ता / उत्प्रेरक /सहायक के रूप में रहती है जिसमें वयस्कों को अधिक दिशा–निर्देश की आवश्यकता नहीं रहती है।
६. सीखने की प्रवृत्ति में वयस्कों में तमाम भावनात्मक अनुभूतियॉ पैदा होती है जिसके फलस्वरूप उनमें जोश, चंचलता, तनाव, भय एवं गुस्सा आदि उत्पन्न हो सकता है। यह भावनाएं सीखने की प्रवृत्ति पर प्रभाव डालती हैं अतः इन्हें संवेदनशील तरीके से समझना व सुलझाना चाहिए।
७. व्यस्क तभी सीखते हैं जब सीखने का वातावरण आदर व सम्मान के साथ सहयोगी तथा बिना किसी डर या दबाव के प्रोत्साहित करने वाला हो।

अच्छे प्रशिक्षक के लिये 12 सुनहरे नियम

सरल एवं स्पष्टता से बोलिये :–

यह सुनिश्चित करिये कि सब आपको सुन एवं समझ पा रहे हैं। खास बोली (विशिष्ट शब्दावली) के प्रयोग से बचिये। सरल भाषा का ही प्रयोग करिये और जहॉ तक संभव हो स्थानीय प्रचलित शब्दों का प्रयोग अधिक करिये।

सैद्धान्तिक न हों, व्यवहारिक बनियें :–

प्रतिभागी को अनावश्यक जानकारी /ज्ञान के भार से न लादिये। जहॉ तक सम्भव हो मूल जानकारी का पालन करिये और उन व्यवहारिक कार्यो पर केन्द्रित रहिए जिनका उत्तरदायित्व प्रतिभागी आसानी से उठा सकें।

एक अच्छा श्रोता बनिये :–

एक प्रभावी प्रशिक्षक को सारी वार्ता स्वयं ही नहीं करनी चाहिए। उसमें ध्यानपूर्वक सुनने की भी योग्यता होनी चाहिए एवं प्रतिभागियों के प्रत्येक प्रश्न एवं सभी समस्याओं को ध्यान से सुनना चाहिए। अपनी योग्यता एवं तैयारी के आधार पर उनके प्रश्नों का श्रेष्ठतम उत्तर देकर उन्हें संतुष्ट करने का प्रयास करना चाहिए।

पूरे समूह को सम्मिलित करिये :–

कुछ प्रतिभागी प्रशिक्षण के दौरान चर्चा में हावी होने का प्रयास करते हैं, अन्य चर्चा में भाग ही नहीं लेते। अतः अच्छे प्रशिक्षक होने के नाते यह आपका उत्तरदायित्व है कि सभी प्रतिभागियों को अपने विचार प्रकट करने का अवसर प्रदान करें। एक कुशल प्रशिक्षक के रूप में प्रयास करें कि जो प्रतिभागी ज्यादा हावी हो रहे हैं उन्हें अप्रत्यक्ष रूप से रोकते हुए निष्क्रिय प्रतिभागियों को उत्साहित करें कि वे चर्चा में अपने विचार रखें। महिला प्रतिभागियों को सक्रिय सहभागी बनाइये। प्रतिभागियों के मध्य अपनी नयी भूमिका में महिला प्रतिभागी भाग लेने में कुछ हिचकिचाहट महसूस कर सकती है। उन्हें अपने विचार रखने के लिए प्रोत्साहित करिये।

धैर्यवान बनिये :–

याद रखिये बहुत से प्रतिभागी कम पढ़े–लिखे या अनपढ़ भी हो सकते हैं। उन्हें नये अवसर प्रदान करिये। नवीन दृष्टिकोण को ग्रहण करने में कुछ समय लग सकता है, अतः स्पष्टता से समझाइये। हो सकता है कि कुछ प्रतिभागियों को आपकी बात समझने में ज्यादा समय लगे अतः जहॉ ऐसी स्थिति हो वहॉ अपनी बात को दोहराइये।

समयबद्धता के साथ सत्र का संचालन करिये :–
प्रशिक्षक को लगातार समय का ध्यान रखना चाहिए ताकि सीमित समय के अन्दर ही विषय पूरा किया जा सके।

संवेदनशील बनिये :–
ऐसे विषयों पर चर्चा न करिये जो विवादास्पद हों और जिनसे संवाद भंग हो जायें। उदाहरण के लिए जाति, धर्म आदि। आपके व्यंग्य / वक्तव्य कभी–कभी प्रतिभागियों की भावनाओं को ठेस पहुँचा सकते हैं। व्यक्तियों की आपसी तुलना मत करिये, इससे भी भावनाओं को आघात पहुॅच सकता है।

विषय पर केन्द्रित रहिये :–
प्रायः परिचर्चा प्रसंग से हट जाती है। जहॉ आपकी यह जिम्मेदारी है कि प्रतिभागी अपने विचार व्यक्त कर सकें, वहीं आपकी यह भी जिम्मेदारी है कि आप यह सुनिश्चित करें कि कार्यक्रम अपने उद्‌देश्यों को प्राप्त करें यानि कि प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम को अनेक प्रकार से प्रोत्साहित एवं सहायता प्रदान करने हेतु प्रतिभागी अपनी कटिबद्धता प्रकट करें।

कार्यक्रम को सुरूचिपूर्ण बनायें :–
आप जो कह रहे हैं उसे जहां तक हो सके चित्रों एवं चार्ट के माध्यम से समझायें। अपने विचार व्यक्त करने के लिए अलग–अलग विधियों को प्रयोग करें जैसे चर्चा, ब्रेन स्टॉर्म, अनुभव सहभागिता एवं रोल प्ले आदि।

पूर्ण रूप से तैयार रहिए :–
एक अच्छे प्रशिक्षक की तैयारी हमेशा पूर्ण रहती है। वह अपने कार्यक्रम को प्रभावी बनाने के लिए पर्याप्त अध्ययन कर आता है और सभी सामग्री अपने पास रखता है जैसे पोस्टर्स, चार्ट, पम्फलेट आदि।

अभिलेख रखना :–
प्रशिक्षक को प्रत्येक ओरियन्टेशन कार्यक्रम के अंत में मुख्य गतिविधियों, प्रतिबन्धों एवं भविष्य के लिए किये जाने वाले प्रयासों का संकलन करना चाहिए। इससे प्रशिक्षक को अपनी दक्षता को सुधारने में मदद मिलती है।

समाधान निकालने की प्रवृत्ति रखना :–
क्या किया जा सकता है या कैसे हल निकाला जा सकता है इस पर केन्द्रित रहना चाहिए न कि इस पर कि क्या नहीं किया जा सकता है।

प्रशिक्षण के उद्देश्य

- राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के लक्ष्य, उद्देश्य एवं कार्यनीति से अवगत होंगे।

- सिफ्सा के लक्ष्य, उद्देश्य एवं कार्यक्रम में उनके हस्तक्षेप की जानकारी होगी।

- संस्था, कार्यक्रम में साझेदारी की रणनीति के बारे में जानेंगे।

- समग्र स्वास्थ्य और परामर्श सत्र की समझ बना सकेंगे जैसेः
  - → गर्भवती को प्रसवपूर्व एवं पश्चात् सेवाएँ एवं परामर्श प्रदान करना
  - → बच्चों को टीकाकरण सेवाएँ प्रदान करना
  - → परिवार नियोजन सेवाएँ एवं परामर्श प्रदान करना
  - → फॉलो अप करना इत्यादि

- प्रभावी अंतर्वैयक्तिक संचार की समझ बना सकेंगे

- आशा के साथ तालमेल का महत्व बता सकेंगे।

- अपनी मासिक कार्य योजना बना सकेंगे।

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (NRHM) अवधारणा एवं आवश्यकता

नागरिकों के स्वास्थ्य स्तर में सुधार लाने हेतु अप्रैल २००५ से राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन प्रारंभ किया गया है। इसके अन्तर्गत निम्नलिखित मुद्दों को सम्मिलित किया गया है :–

- ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले लोगों, गरीबों महिलाओं एवं बच्चों के लिए उतम स्तर की स्वास्थ्य सेवाऐं मुहैया करवाना। स्वास्थ्य सेवाओं के बुनियादी ढ़ाचें में गुणवत्तापूर्ण बदलाव लाना।
- स्वास्थ्य से संबंधित, तत्वों जैसे पोषण, स्वच्छता, पेयजल आदि स्वास्थ्य नियामकों को शामिल करना।
- स्वास्थ्य संबंधी आधारभूत सुविधाओं में व्याप्त क्षेत्रीय असन्तुलन को कम करना।
- स्वास्थ्य सेवाओं को सहज बनाने के लिए भारतीय चिकित्सा प्रणालियों को मुख्यधारा में लाना।
- स्वास्थ्य कार्यक्रमों का विकेन्द्रीकरण, जिलावार प्रबंधन, एवं सामुदायिक सहभागिता बढ़ाना।
- स्वास्थ्य केन्द्रों को भारतीय मानकों के अनुरूप बनाना।
- समुदाय आधारित स्वास्थ्य सेवाओं की मांग को संभव बनाना।
- सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणालियों को मजबूत बनाना।

लक्ष्य

- शिशु मृत्यु दर व मातृ मृत्यु दर में कमी लाना।
- महिला स्वास्थ्य, बाल स्वास्थ्य, जल एवं स्वच्छता सेवाएं, टीकाकरण एवं पोषण आदि जन स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच जन–जन तक पहूँचाना।
- स्थानीय महामारियों समेत संक्रामक और गैर संक्रामक रोगों की रोकथाम और नियंत्रण करना।
- एकीकृत प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच सुनिश्चित करना।
- जनसंख्या स्थिरीकरण, लिंग और जनसांख्यिकीय सन्तुलन सुनिश्चित करना।
- स्थानीय स्वास्थ्य की परम्पराओं की पुनःस्थापना। चिकित्सा की अन्य पद्धतियों जैसे आयुर्वेद, यूनानी, होम्योपैथी, सिद्धा आदि को मुख्यधारा का अंग बनाना।
- स्वस्थ्य जीवनचर्या को प्रोत्साहन।

उद्देश्यः

- ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं का सुदृढ़ीकरण कर उनको वंचित वर्ग सहित जन–जन तक प्रभावी रूप में पहुँचाना।

- यह मिशन समूचे देश में लागू किया गया है। देश के कुछ राज्य, जहाँ स्वास्थ्य व विकास के सूचकांक राष्ट्रीय औसत से पिछड़े हुए हैं, मिशन के लिए प्रमुख केन्द्र बिन्दु रहेंगे। इन राज्यों में राजस्थान भी शामिल है। यह मिशन इन क्षेत्रीय विषमताओं व पिछड़ेपन को कम करने के लिए कटिबद्ध है।
- स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले अन्य आयामों जैसे स्वच्छता, पेय जल पोषण, इत्यादि में आपसी समन्वय स्थापित करना।
- आयुर्वेद, युनानी, होम्योपैथी (आयुष) इत्यादि चिकित्सा पद्धतियों को बढ़ावा देना व उन्हें मुख्यधारा से जोड़ना।
- गैर सरकारी संस्थाओं व समुदाय की सक्रिय भागीदारी को स्थापित करना।
- स्वास्थ्य सेवाओं को जवाबदेह बनाना।

संस्थागत ढांचा

राज्य ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

↓

उत्तर प्रदेश स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण समिति

↓

राज्य परियोजना प्रबंधन यूनिट

↓

जिला ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

↓

जिला स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण समिति

↓

जिला परियोजना प्रबंधन यूनिट

↓

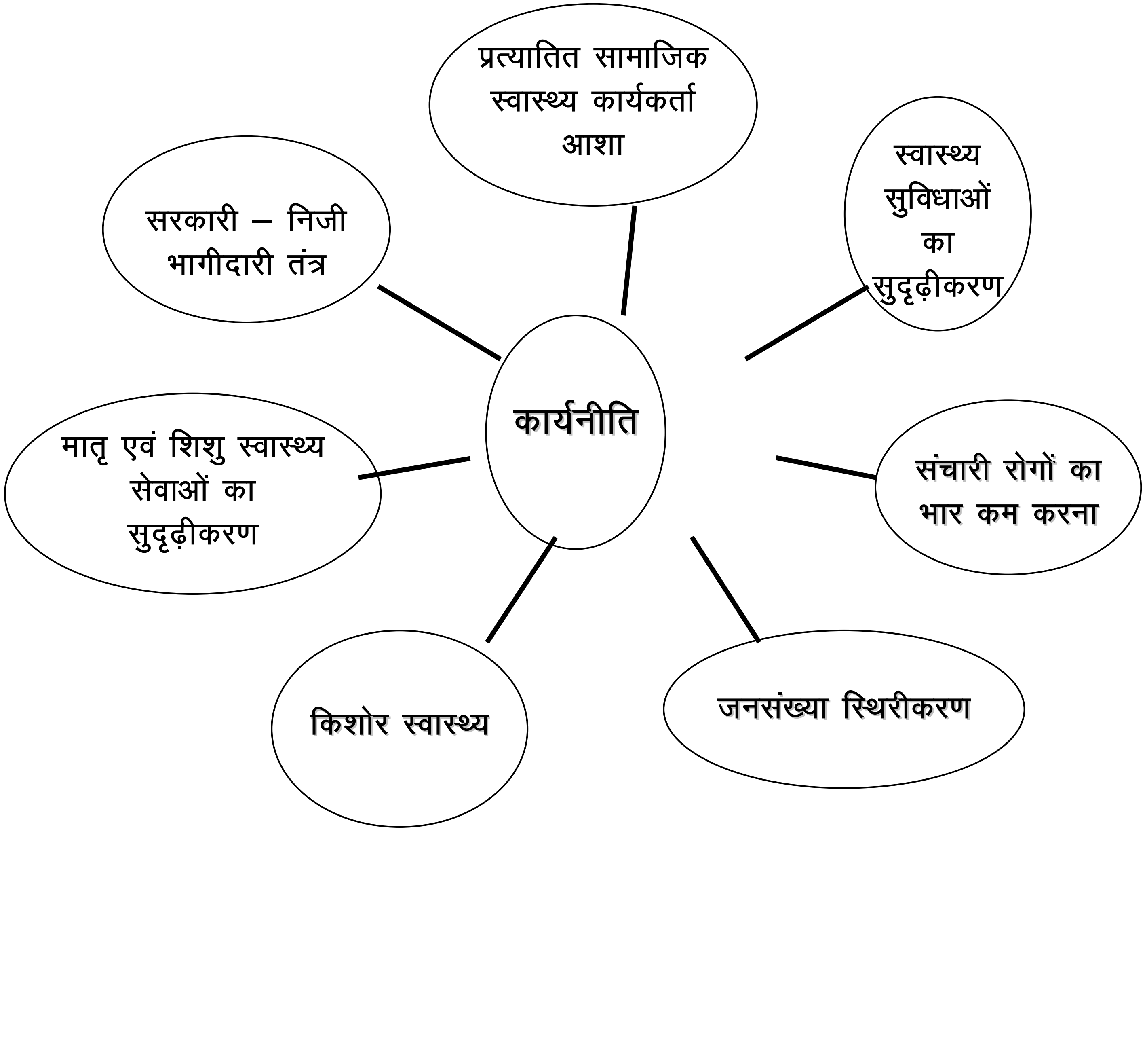
ग्राम स्वास्थ्य, जल एवं आरोग्य समिति

राज्य स्तर → राज्य स्वास्थ्य मिशन

जिला स्तर → जिला स्वास्थ्य मिशन

खण्ड स्तर → खण्ड मुख्य समूह (ब्लॉक कोर ग्रुप)

ग्राम स्तर → ग्राम स्वास्थ्य और स्वच्छता समिति


प्रत्याशित सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता आशा
सरकारी – निजी भागीदारी तंत्र
स्वास्थ्य सुविधाओं का सुदृढ़ीकरण
कार्यनीति
मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं का सुदृढ़ीकरण
संचारी रोगों का भार कम करना
किशोर स्वास्थ्य
जनसंख्या स्थिरीकरण

स्वास्थ्य सुविधाओं का सुदृढ़ीकरण

- आई पी एच एस के अनुसार स्वास्थ्य केन्द्रों का सुदृढ़ीकरण
- अनटाएड फंड द्वारा उपकेन्द्रों का सुदृढ़ीकरण
- संविदा आधार पर स्टाफ की पूर्ति
- स्वास्थ्य क्षेत्र की सभी प्रशिक्षण संस्थाओं का सुदृढ़ीकरण
- अनिवार्य उपकरण की उपलब्धता एवं प्रभावी आपूर्ति श्रृंखला
- व्यापक विकल्प उपलब्ध कराने हेतु आयुष को मुख्य धारा का अंग

प्रत्यातित सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता आशा

- ग्रामीण समुदाय को सवास्थ्य सेवाओं से जोड़ने व स्वास्थ्य के मुद्दे पर जागृति लाने के लिए एक महिला कार्यकर्त्ता का, चयन किया गया है।
- आशा स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता अवैतनिक एवं मान्यता प्राप्त होगी।
- आशा का चयन प्रति एक हजार (१०००) की जनसंख्या पर किया गया है।
- आशा अपने कार्य क्षेत्र में ए.एन.एम., आंनवाड़ी कार्यकर्ता एवं समुदाय के बीच सेतु का कार्य करेगी।

मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं का सुदृढ़ीकरण

- जिला स्त्री अस्पतालों में व्यपक आपातिक प्रसूति सेवाऐं
- २४ घंटे ब्लड बैंक सुविधाऐं
- समुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों में बुनियादी आपातिक प्रसूति सेवाऐं
- २४ घंटे प्रसव सुविधा हेतु सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों तथा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों का सुदृढ़ीकरण
- जननी सुरक्षा योजना

किशोर स्वास्थ्य

- परिवार जीवन शिक्षा
- व्यवसायिक प्रशिक्षण
- ब्लाक प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों एवं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों में किशोर स्वास्थ्य क्लिनिक का आयोजन

जनसंख्या स्थिरीकरण

- प्रत्येक ब्लाक में आर.सी.एच. शिविर का आयोजन
- एन.एस.वी. शिविर का आयोजन
- चयनित उपकेन्द्रों में कॉपर टी शिविर का आयोजन
- पीएनडीटी अधिनियम का प्रभावा रूप से कार्यान्वयन

संचारी रोगों का भार कम करना

- राष्ट्रीय रोग नियंत्रण कार्यक्रमों और एकीकृत रोग निगरानी कार्यक्रम को बेहतर बनाने के लिए मिशन के अधीन एकीकृत करना।
- राष्ट्रीय रोग नियंत्रण कार्यक्रमों को गांव के स्तर पर प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल में शामिल करना।

सरकारी – निजी भागीदारी तंत्र

- तीन पीपीपी तंत्र को विकसित, क्रियान्वित एवं प्रलेखबद्ध करनाः
- समाजिक फ्रेन्चाइजिंग तथा विपणन
- ठेका देना
- समुदायिक स्वास्थ्य बीमा

२०१२ तक के प्रमुख लक्ष्य

- मातृ मृत्यु दर को घटाकर प्रति १ लाख जीवित जन्म पर ३५० तक लाना
- ५ वर्ष से कम उम्र के बच्चों के मृत्यु दर को घटाकर प्रति १ हजार जीवित जन्म पर ६५ तक लाना
- शिशु मृत्यु दर को घटाकर प्रति १ हजार जीवित जन्म पर ६५
- कुल जनन क्षमता दर घटाकर २.५६ तक लाना
- अल्पपोषित बच्चों की संख्या मौजूदा स्तर से घटाकर आधे तक लाना
- टीबी की व्याप्ति और मात्रा में कमी लाना
- कुष्ठ रोग की व्याप्ति को घटाकर प्रति १०,००० हजार व्यक्ति पर १ प्रतिशत तक लाना
- समग्र घेंघा दर घटाकर १० प्रतिशत से कम पर लाना
- आयोडिनयुक्त नमक का प्रयोग ६० प्रतिशत परिवारों तक लाना
- वहनीय मूल्यों पर आयुष दवाएँ उपलब्ध कराना
- ६० प्रतिशत से अधिक गांवों में सुरक्षित पेयजल और सफाई सुविधाएँ

आशा की भूमिका एवं उत्तरदायित्व

आशा की भूमिका एवं उत्तरदायित्वों को निम्नलिखित खण्डों में विभाजित किया जा सकता हैः

१. उपलब्धता	२. मांग वृद्धि	३. सेवा प्रदाता
४. समन्वय एवं तालमेल	५. अभिलेख अनुरक्षण	

१. उपलब्धता

- ग्राम सवास्थ्य समिति के सक्रिय सहभागिता से ग्राम स्वास्थ्य योजना का निर्माण करना।
- विभिन्न स्तरों पर उपलब्ध सेवाओं व उनके समय से उपयोग के लिये प्रोत्साहन प्रदान करना।
- सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों, उपकेन्द्रों एवं आंगनवाड़ी केन्द्रों पर उपलब्ध विभिन्न सेवाओं के उपयोग हेतु समुदाय एवं गांव को सहायता करना।
- जरूरतमंद लाभार्थियों एवं सेवार्थियों को सेवा केन्द्रों तक पंहुचाना।
- गर्भवती महिलाओं को संस्थागत प्रसव हेतु प्रेरित करना एवं सेवा केन्द्रों तक पंहुचाना।
- स्वास्थ्य संबंधी स्थानीय अच्छी आदतों एवं क्रिया कलापों को प्रोत्साहन देना।
- सामुदायिक उत्तरदायित्व को प्रोत्साहन देना।

२. मांग वृद्धि

- स्वास्थ्य संबंधी सूचनाऐं समुदाय में देना जैसे बीमारियों व स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों से बचाव, पोषण, स्वच्छता एवं सफाई आदि तथा उन्हे जागरूक करना जिससे उनके व्यवहार/रहने सहने के तरीकों में परिवर्तन आ सके।
- अन्तर्वैयक्तिक संचार एवं परामर्श – प्रसवपूर्व एवं प्रसव पश्चात देखभाल एवं सेवाऐं, नवजात शिशु की देखभाल, टीकाकरण, गर्भनिरोधक का लाभ एवं उपयोग, प्रजनन तंत्र संक्रमण एवं यौन संचारित रोगों से बचाव इत्यादि।
- विभिन्न स्तरों पर उपलब्ध सेवाओं के बारे में जानकारी देना।

३. सेवा प्रदाता

- दस्त, बुखार जैसे सामान्य छोटी बीमारियों का प्राथमिक उपचार प्रदान करना।
- डॉट्स परयोजना के तहत क्षय रोगियों को दवा देना।

- जीनव रक्षक घोल, क्लोरोक्वीन, आयरन की गोली, सुरक्षित प्रसव किट, गर्भनिरोधक गोली एवं कण्डोम का संधारण, विपणन एवं वितरण करना।
- जन्म, मुत्यु एवं रोग संक्रमण की सूचना स्वास्थ्य केन्द्रों तक पंहुचाना।
- निजी शौचालय के निर्माण हेतु प्रोत्साहन प्रदान करना।
- आवश्यकता अनुसार सेवार्थियों को संदर्भित सेवाऐं प्रदान करना।

४. समन्वय एवं तालमेल

- गांव के विभिन्न मोहल्लों एवं समुदाय के प्रभावी व्यक्तियों के साथ ताल – मेल।
- ग्राम स्वास्थ्य समिति के साथ ताल–मेल।
- ग्राम प्रधान व अन्य पंचायती राज प्रतिनिधियों के साथ समन्वय रखना व सहयोग प्राप्त करना।
- स्थानीय रूप से सक्रिय एवं बुद्धिजीवियों का सहयोग प्राप्त करना।
- ए.एन.एम एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्ता का सहयोग करना एवं समन्वय स्थापित करना।

५. अभिलेख अनुरक्षण

- ए.एन.एम एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के सहयोग से आधारभूत आंकड़े एवं सूचनायें एकत्रित करना तथा जॉच पर्वेक्षकों द्वारा करवाना, लाभार्थियों का आवश्यकतानुसार वर्गीकरण करना ताकि कार्यवृद्धि को कम किया जा सके।
- दैनिक पंजिका एवं परिवार भ्रमण अभिलेख बनाना।
- जन्म–मृत्यु की सूचना एकत्रित करना।
- सेवार्थियों के विवरण आदि सूचनायें रखना ।

प्रारम्भिक सत्र

समय : १ घंटा

उद्देश्य : इस सत्र में सहभागी :

- एक दूसरे से परिचित होंगे।
- इस प्रशिक्षण से अपनी अपेक्षाएँ व्यक्त कर सकेंगे।
- इस प्रशिक्षण में एक साथ होने का उद्देश्य जानेगें।

चरण सं.	सत्र के विषय	प्रशिक्षण विधि	समय
१.	परिचय	व्यक्तिगत परिचय	१५ मिनट
२.	प्रशिक्षण से अपेक्षाएँ		५ मिनट
३.	प्रशिक्षण के उद्देश्य	प्रस्तुतीकरण	५ मिनट
४.	प्रशिक्षण की रूपरेखा	चर्चा	५ मिनट
५	संक्षिप्तीकरण	प्रश्न–उत्तर	

प्रशिक्षण सामग्री

- फ्लिपचार्ट (उद्देश्य लिखे हुए)
- फ्लिप चार्ट – सादे
- मार्कर पेन
- प्रशिक्षण की रूपरेखा की प्रतियाँ

प्रारम्भिक सत्र

समय : १ घंटा

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – १ : आपसी परिचय प्रत्येक सहभागी से अपना निम्नलिखित पर परिचय देने को कहें। • अपना नाम • किस संस्था से जुड़े हैं व कहॉ से आये हैं • स्वयं का एक गुण फ्लिप चार्ट को दीवार पर लगा दें।	परिचय के दौरान सहभागियों द्वारा बताये गये स्वयं का एक गुण फ्लिप चार्ट पर लिखते जायें जैसे : • दूसरों की सेवा करना। • नई–नई जानकारी प्राप्त करना। • लोगों से मेल मिलाप बढ़ाना। • दूसरों की मदद करना।
चरण – २ : परिचय सत्र की समाप्ति पर सहभागियों से पूछें कि इस प्रशिक्षण में आने की उनकी अपेक्षायें क्या हैं उनकी अपेक्षाओं को फ्लिप चार्ट पर लिखते जायें	**सम्भावित उत्तर** • कुछ नया सीखना • कार्यक्रम के बारे में पूरी जानकारी • अपनी भूमिका
चरण – ३ : प्रशिक्षण के उद्देश्य प्रशिक्षण के उद्देश्य प्रदर्शित करें और अलग–अलग सहभागी से उसे पढ़वायें।	**प्रशिक्षण के उद्देश्य** • राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के लक्ष्य, उद्देश्य एवं कार्यनीति से अवगत होंगे। • सिफ्सा के लक्ष्य, उद्देश्य एवं कार्यक्रम में उनके हस्तक्षेप की जानकारी होगी। • संस्था को कार्यक्रम में साझेदारी की रणनीति के बारे में जानेंगे। • समग्र स्वास्थ्य और परामर्श सत्र की समझ बना सकेंगे जैसे: → गर्भवती को प्रसवपूर्व एवं पश्चात् सेवाएँ एवं परामर्श प्रदान करना → बच्चों को टीकाकरण सेवाएँ प्रदान करना

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
उद्देश्यों पर संक्षिप्त में चर्चा करने के बाद सहभागियों का ध्यान उनके द्वारा बताये गये अपने गुण की तरफ ध्यान आकर्षित करें और पूछें कि उनके गुण फ्लिप चार्ट पर लिखे उद्देश्यों की प्राप्ति में किस प्रकार सहायक होंगें?	→ परिवार नियोजन सेवाएँ एवं परामर्श प्रदान करना • फॉलो अप करना इत्यादि प्रभावी अंतर्वैयक्तिक संचार की समझ बना सकेंगे • आशा के साथ तालमेल का महत्व बता सकेंगे।
चरण – ४ : संक्षिप्तीकरण दो दिन के प्रशिक्षण की रूपरेखा प्रस्तुत करें और पूछें कि क्या उनकी कुछ और अपेक्षायें हैं? यदि हॉ तो फ्लिपचार्ट पर लिखें और सत्रों के दौरान उनकी अपेक्षाओं को पूरा करने का आश्वासन देते हुए सत्र का समापन करें।	

मॉड्यूल – १
सिफ्सा – एक परिचय

समयः २ घंटे

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण १ **सहभागियों को सत्र विषय से अवगत करायें और संक्षेप में बताएं कि सिफ्सा परियोजना कब और क्यों शुरू हुई।**	**सिफ्सा–** राज्य परिवार नियोजन सेवा अभिनवीकरण एजेन्सी (सिफ्सा) State Innovations in Family Planning Servicer Project Aggency (SIFPSA) उत्तर प्रदेश सरकार, भारत सरकार एवं अमरीकी सरकार की सहायता से सिफ्सा की स्थापना 1992 में हुई। सन् 1994 से सिफ्सा परियोजना द्वारा प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सेवाएं घर– घर पहुँचाई जा रही हैं। **प्रत्येक परिवार के लिए प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सेवाएं अवाश्यक क्यों हैं ?** • माताओं के जीवित रहने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं और वे स्वस्थ रहती हैं। • शिशुओं के जीवित रहने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं और वे स्वस्थ रहते हैं। • परिवार के सीमित सखने से परिवार का जीवन स्तर सुधर सकता है। • पुरूष और महिलाएं अनेक बीमारियों जैसे यौन रोग/एड्स से मुक्त रहते हैं। **सिफ्सा के लक्ष्य** • सेवाओं की माँग बढ़ाना • सेवाओं की पहुँच बढ़ाना • सेवाओं की गुणवत्ता में सुधार लाना **सिफ्सा ने इस लक्ष्य की प्रापित हेतु निम्नलिखित को अपना साझीदार बनायाः** • सरकारी विभाग, विशेष कर स्वास्थ्य विभाग • स्वयं सेवी संस्थाएं • सहकारी संस्थाएं • औद्योगिक संस्थाए
उन्हें बताएँ कि इन प्रयासों में तेजी लाने और इन्हें अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए सिफ्सा की कार्यप्रणाली क्या रही है।	**स्वयं सेवी संस्थाएं** सिफ्सा ने स्वयं सेवी संस्थाओं को जिनकी कि जनता के बीच सीधी पहुँच है को कार्यक्रम के साथ जोड़ा गया। **सहकारी संस्थाएं** सहकारी संस्थाएं, उदाहरण के लिए दुग्ध सहकारी संघ को भी कार्यक्रम में जोड़ा गया।

<table>
<tr><th>प्रशिक्षण के तरीके</th><th>प्रशिक्षक के नोट्स</th></tr>
<tr><td></td><td>

औद्योगिक संस्थाएँ

उद्योगों में कार्य करने वाले कर्मचारियों के बीच अपना संदेश पहुँचाने के लिए औद्योगिक संगठनों को भी भागीदार बनाया गया।

निम्नलिखित की भी भागीदारी सुनिश्चित किया

- धार्मिक नेता
- पंचायती राज सदस्य
- सूडा / डूडा
- नेहरू युवा संगठन
- आंगनवाड़ी कार्यकत्री
- दाई
- डाकिया
- किसान
- नाई
- प्राइवेट नर्सिंग होम–डाक्टर

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

चरण २

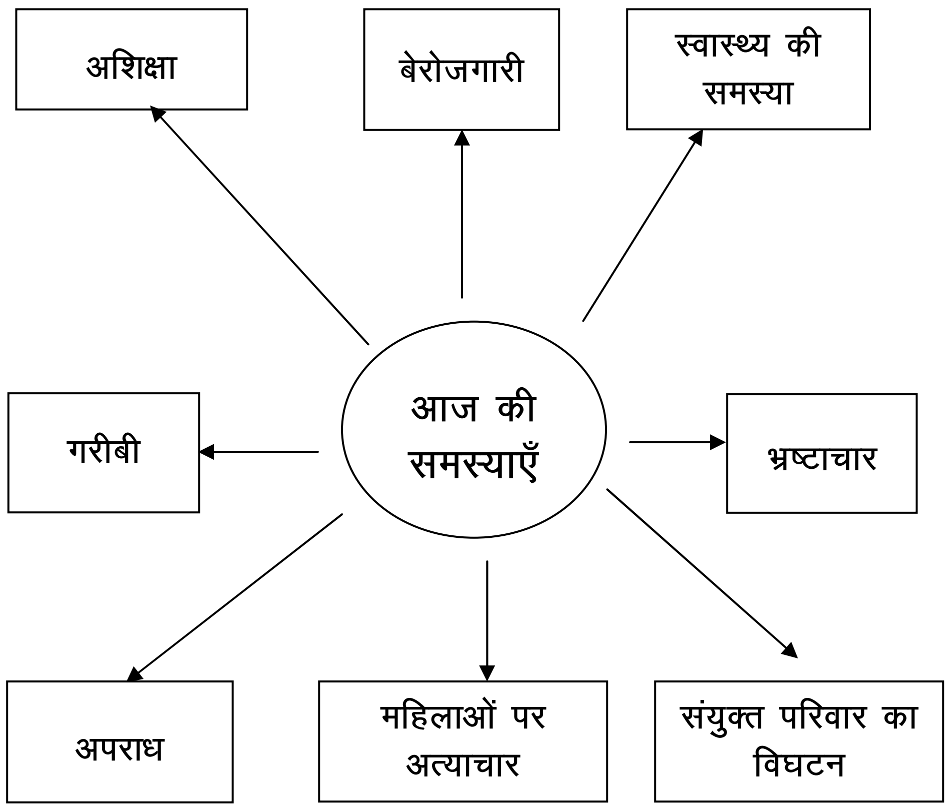
आज के समय की कुछ प्रमुख समस्याओं पर चर्चा करें।

फ्लिप चार्ट के बीच में एक गोला बनायें और उसके बीच में लिखें **आज की समस्याएँ**

सहभागियों से पूछें कि आज की प्रमुख समस्याएँ क्या हैं? प्रशिक्षक फिलप चार्ट पर लिखे **आज की समस्याएँ**के गोले के इर्द गिर्द उन सभी कुप्रभावों को एक–एक करके लिखें जो सहभागी बता रहें हैं।

चर्चा करें कि अधिकांश समस्याएं जनसंख्या की वृद्धि से सीधे–सीधे या अप्रत्यक्ष रूप में जुड़ी है। इस बात पर जोर दीजिए कि जनसंख्या वृद्धि न केवल अपने आप में एक बड़ी समस्या है बल्कि वह दूसरी समस्याओं को भी उत्पन्न करती है।

</td><td>



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

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण ३ **जनसंख्या एवं स्वास्थ्य की वर्तमान स्थिति से सहभागियों को अवगत करायें**	**ध्यान देने वाली बात** ● विश्व की आबादी का हर छठवॉ व्यक्ति भारत में और भारत की आबादी का हर छठवॉ नागरिक उत्तर प्रदेश में रहता है। ● यदि उत्तर प्रदेश एक देश होता तो वह आबादी के हिसाब से दुनिया का छठा सबसे बड़ा आबादी वाला देश होता। **निरंतर बढ़ती आबादी से विकास व प्रगति अवरूद्ध होती है तथा जीवन स्तर और स्वास्थ्य में गिरावट आती है।** ● प्रदेश में हर १५ मिनट में एक वर्ष से कम आयु के ४६ बच्चों की मृत्यु हो जाती है। ● हर १० मिनट में ५ वर्ष से कम आयु के एक बच्चे की मृत्यु हो जाती है। ● हर १५ मिनट में प्रसव संबंधी कारणों से एक महिला की मृत्यु हो जाती है। **बढ़ती आबादी का विकास पर असर** ● बढ़ती आबादी के कारण अधिक बेरोजगारी एवं प्रति व्यक्ति आय में कमी होती है जिससे गरीबी में वृद्धि होती है। ● प्रति परिवार कृषि योग्य भूमि में कमी होती है। ● बुनियादी जनसुविधाओं जैसे खाद्यान्न, सुरक्षित पेयजल में कमी, स्वास्थ्य सेवाओं का अभाव, स्कूलों एवं अध्यापकों की कमी, आवासीय सुविधाओं की कमी तथा लोगों के जीवन स्तर में गिरावट होती है। ● यदि यही हाल रहा तो प्रदेश में २०५१ में गेहूँ की वर्तमान आवश्यकता २.५ करोड़ टन से बढ़कर २०१ करोड़ टन हो जायेगी और प्रदेश में प्राइमरी स्कूलों की आवश्यकता 98000 स्कूलों से बढ़कर 4,90,000 हो जायेगी। यदि कोई कदम नहीं उठाया गया तो अगले 46 वर्षो में प्रदेश की आबादी 16-5 करोड़ से बढ़कर 44 करोड़ हो जायेगी।
चरण – ४ : स्वयं सेवी सेस्थाओं (NGO) की राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन कार्यक्रम में भागीदारी पर चर्चा करें।	राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन का मुख्य उद्देश्य ग्रामीणों विशेषकर महिलाओं बच्चों, पिछड़े एवं उपेक्षित बर्ग को बेहतर स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध कराकर उनके जीवन में गुणात्मक परिवर्तन लाना है। सबके लिए स्वास्थ्य का लक्ष्य प्राप्त करने के लिए एन.जी.ओ. की भूमिका महत्वपूर्ण है क्योंकि एन.जी.ओ. की : – अपने कार्यक्षेत्र (गॉवों) में एक अच्छी पहचान है। – जनता के बीच सीधी पहुॅच है। – क्षेत्रीय समस्याओं की अच्छी समझ है। – सेवा की भावना है। – साख (goodwill) है। – सरकारी कार्यक्रमों में भागीदार बनने की इच्छा है।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
मिशन में प्रत्याशित सामाजिक कार्यकर्ता आशा के बारे में बतायें।	एन.जी.ओ. की सहायता से भी मिशन के उद्देश्यों को प्राप्त किया जा सकता है। मिशन के तहत आशा कार्यक्रम की धुरी है। आशा का चयन एवं प्रशिक्षण चुनौतीपूर्ण है। इस कार्य में एन.जी.ओ. एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकते है। एन.जी.ओ. सिफ्सा के द्वारा चलाये जा रहे कार्यक्रम में आशा को साथ लेकर चलेंगे और समय–समय पर प्रशिक्षण और सम्बल प्रदान करेगें। अपने कार्यक्रम में एन.जी.ओ. जननी सुरक्षा योजना के प्रचार–प्रसार में सक्रिय भागीदार बन सकता है तथा गरीब माता के परिवार को योजना के अर्न्तगत लाभान्वित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकता है। समुदाय पर केन्द्रित अपनी पद्धति के साथ एन.जी.ओ. से अपेक्षा की जाती है कि वे संसाधनों का अधिकतम उपयोग सुनिश्चित करते हुए इच्छुक क्षेत्र पर केन्द्रित सरकार की पहल में संपूरक बनेंगे। इससे एक ही सेवा को कई–कई एजेंसियों द्वारा प्रदान करने जैसी स्थितियों से बचा जा सकता है।
चरण – ५ : एन.जी.ओ. परियोजना की जानकारी संक्षेप में दें और नर्स/ ए.एन.एम. को परियोजना में उनकी भूमिका से अवगत करायें।	**एन.जी.ओ.परियोजना के घटक :** जिले के एक / दो ब्लाक में परियोजना का क्रियान्वयन किया जायेगा। प्रत्येक एन.जी.ओ. के कार्य क्षेत्र के बारे में चर्चा करें। **परियोजना के उद्देश्य :** **परियोजना क्षेत्र में :** • गर्भनिरोधकों के प्रयोग को बढ़ावा देना • संस्थागत प्रसव को प्रोत्साहित एवं सुनिश्चित करना • प्रत्येक गर्भवती महिला को पूर्ण प्रसवपूर्व सेवायें सुनिश्चित करना। • ०–१ वर्ष उम्र तक के बच्चों का पूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करना। • गरीबी रेखा के नीचे वाले परिवारों को भी उपरोक्त सेवायें सुनिश्चित करना।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
एन.जी.ओ. परियोजना के स्टाफ के बारे में बतायें।	**परियोजना का स्टाफ** — **दो ब्लाक हेतु** परियोजना समन्वयक — 1 सहायक परियोजना समन्वयक — 2 सामुदायिक स्वास्थ्य सुपरवाइजर — 1 (20000 जनसंख्या पर) ए.एन.एम. — 1 एकाउन्ट / एम.आई.एस. — 1 कार्यालय सहायक — 1 ● उपरोक्त सभी स्टाफ का प्रशिक्षण सिफ्सा के सौजन्य से लखनऊ में आयोजित किया जाएगा तथा गॉव स्तर पर कार्य के लिए आशा की पूर्ण रूप से सहायता ली जायेगी। ● परियोजना से संबंधित कार्य के लिए आशा हेतु तीन दिवसीय प्रशिक्षण एन. जी.ओ. द्वारा किया जाएगा। ● ए.एन.एम. के अपने कार्य में परियोजना के सुपरवाइजर एवं आशा का पूर्ण सहयोग प्राप्त होगा। ● प्रतिमाह परियोजना के स्टाफ द्वारा एक कार्य योजना बनाई जाएगी जिसकी एक प्रति आशा एवं ए.एन.एम. के पास भी होगी।
चरण – ६ : संक्षिप्तीकरण सहभागियों से पूछें कि वे इस परियोजना से क्यों जुड़े हैं? सहभागियों से सिफ्सा एवं राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन से संबंधित यदि उनके कोई प्रश्न हों तो उनका उत्तर देते हुए सत्र का समापन करें ।	**सम्भावित उत्तर** ● क्योंकि हम सब राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के सपने को साकार करने के इच्छुक हैं। ● राष्ट्रीय कार्यकम्रम में साझेदार बनने का सौभाग्य मिल रहा है। ● समाज सेवा प्रदान करने का एक सुअवसर मिल रहा है।

मॉड्यूल – २
समग्र स्वास्थ्य एवं परामर्श

समय : २ घंटे ३० मिनट

उद्देश्य : सत्र के अन्त तक सहभागी :

- शिविर / कैम्प के अर्न्तगत समग्र स्वास्थ्य एवं परामर्श सत्र का महत्व बता सकेगें।
- समग्र स्वास्थ्य एवं परामर्श सत्र के दौरान सुनने, समझने तथा सवाल पूछने के कौशल द्वारा आपसी संचार को प्रभावशाली कैसे बनाया जा सकता है, बता सकेंगे।
- गर्भवती द्वारा अनिवार्य सेवायें लेने हेतु उन्हें प्रेरित कर सकेंगे।
- समुदाय द्वारा परिवार नियोजन सेवाओं को अपनाने में आ रही बाधाओं को परामर्श द्वारा दूर कर सकेंगे।
- प्रजनन अंग संक्रमण यौन रोग / एड्स संबंधी मुख्य बातें समुदाय को बता सकेंगे।

चरण सं.	विषय	विधि	समय
१	समग्र स्वास्थ्य एवं परामर्श सत्र का महत्व एवं उपयोगिता	चर्चा	१० मिनट
२	परामर्श के दौरान सुनने, समझने तथा सवाल पूछने के कौशल	केस स्टडी, चर्चा	१५ मिनट
३	गर्भवती द्वारा आयरन की गोली खाना और संस्थागत प्रसव कराने के महत्व पर कुछ उपयोगी बातें	रोल प्ले	४० मिनट
४	टीकाकरण का महत्व एवं राष्ट्रीय टीकाकरण तालिका	चर्चा	१० मिनट
५	परिवार नियोजन सेवाओं को अपनाने हेतु समुदाय को प्रेरित करना	रोल प्ले	४५ मिनट
६	प्रजनन अंग संक्रमण यौन रोग / एड्स संबंधी आवश्यक जानकारी	समूह कार्य, चर्चा	३० मिनट
७	संक्षिप्तिकरण	प्रश्न–उत्तर	५ मिनट

प्रशिक्षण सामग्री

- फ्लिपचार्ट
- मार्कर पेन

मॉड्यूल – २
समग्र स्वास्थ्य एवं परामर्श

समय : २ घंटे ३० मिनट

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – १ : समग्र स्वास्थ्य एवं परामर्श सत्र /गतिविधि को विस्तारपूर्वक समझायें।	**समग्र स्वास्थ्य और परामर्श सत्र/गतिविधि** प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य और परिवार नियोजन सेवाओं तथा परामर्श को सुगम करने एवं पहुँच बढ़ाने के लिए परियोजना में समग्र स्वास्थ्य एवं परामर्श को बढ़ावा दिया गया है, जिसे सुनिश्चित कराना आपके द्वारा ही संभव है। पूर्ण परियोजना के आच्छादित क्षेत्र को २०,००० की जनसंख्या के क्षेत्र में विभाजित करते हुए प्रति समुदाय स्वास्थ्य कार्यकर्ता के कार्य क्षेत्र में उन स्थानों को चयनित किया जायेगा जो कि दूरस्थ एवं बीहड़ इलाके में बसे हैं और जहाँ स्वास्थ्य सेवाओं का अभाव है। इन दूरगामी क्षेत्र/गाँव में ऐसे स्थान को समग्र स्वास्थ्य एवं परामर्श सत्र/गतिविधि हेतु चयनित किया जायेगा जहाँ पर जन–समुदाय सरलता व सुविधा से पहुँच सके। इस गतिविधि/सत्र में परामर्शदाता के रूप में एक महिला डॉक्टर और एक समुदाय स्वास्थ्य नर्स/ए.एन.एम. को भ्रमण/कैम्प में रखे जाने का प्राविधान है जिनके कार्य में पी.सी./ए.पी.सी. सहयोग देंगें और क्लीनिकल सेवाओं, गठजोड़/सामंजस्य तथा प्रबन्धन हेतु चयनित क्षेत्र के समुदाय स्वास्थ्य कार्यकर्ता और आशा को अपने–अपने क्षेत्र/गाँव में होने वाले समग्र स्वास्थ्य और परामर्श सत्र/गतिविधि के सफल संचालन हेतु आवश्यक दिशा निर्देश देंगें कि वह इस दल को सहयोग देते हुए इस गतिविधि/सत्र को सफल बनाएं।
समग्र स्वास्थ्य एवं परामर्श सत्र /गतिविधि को विस्तारपूर्वक समझाना।	ए.एन.एम. कैम्प में आये लाभार्थियों को सेवा दिलवाने में डाक्टर को सहयोग देंगी। इस गतिविधि/सत्र में निम्नलिखित सेवाओं को प्राविधान हैः • प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचना, शिक्षा एवं संचार सामग्री का प्रदर्शन और वितरण। • ए.एन.सी. जाँच, टी.टी. टीका एवं आई.एफ.ए. का वितरण। • संस्थागत प्रसव हेतु संदर्भ सेवा। • बच्चों का टीकाकरण। • मुफ्त एवं पैसे से गर्भनिरोधक स्थायी साधन (गोली एवं कंडोम) का

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	वितरण। • कापर–टी. प्रबन्धन/लगाने का कार्य। • नसबन्दी हेतु संदर्भ सेवा। • आर.टी.आई./एस.टी.आई./एच.आई.वी./एड्स पहचान एवं जाँच हेतु संदर्भ सेवा देना। • ओ.आर.एस. का वितरण। • पी.एन.सी., ओ.सी.पी., आई.यू.सी.डी. और नसबन्दी के क्लाइन्ट का फॉलोअप आवश्यकता के अनुरूप उपलब्ध कराना। • फर्स्ट एड/प्राथमिक उपचार सेवा। • सामान्य बीमारियों से बचाव, इलाज और संदर्भ सेवाएं। • गर्भ निरोधक सामाजिक विपणन और प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सम्बन्धित सामाग्री का वितरण। **<u>नोट–:</u>** गर्भवती माताओं को ३ ए.एन.सी. का महत्व समझाना तथा स्तनपान के महत्व के बारे में जानकारी देना साथ ही बच्चों के टीकाकरण के महत्व को समझाना, पारिवारिक जीवन शिक्षा सम्बन्धी किशोर/किशोरियों के स्वास्थ्य, विवाह की सही उम्र, असुरक्षित गर्भपात, एच.आई.वी./एड्स, परिवार नियोजन जानकारी आदि पर मुख्य रूप से परामर्श दिया जाना चाहिए। प्रतिमाह दो ब्लॉकों में १५–२० सत्र/गतिवधि का प्राविधान है यह स्वास्थ्य सेवाओं की माँग/आवश्यकता आधारित क्षेत्रों में प्रस्तावित है इन्हें उपकेन्द्र/हाट/आंगनवाड़ी केन्द्र/पंचायत भवन/सामुदायिक केन्द्र आदि में आयोजित किया जा सकता है। इन सत्रों/गतिविधियों की कार्य योजना प्रतिमाह मे प्रारम्भ में बना ली जानी चाहिए और इसकी सूचना पूर्व में ही पी.एम.यू. और सिफ्सा कार्यालय को दे दी जानी चाहिए। इस गतिविधि/सत्र के आयोजित किय जाने के १०–१५ दिन पूर्व से ही चयनित स्थान पर इसका प्रचार–प्रसार किया जाना चाहिए जिससे कि अधिक से अधिक महिला व बच्चे इसका लाभ उठा सकें। साथ ही मुख्य चिकित्सा अधिकारी/प्रोजेक्ट मैनेजर/स्थानीय पी.एच.सी./सी.एच.सी एवं ए.एन.एम. से सम्पर्क स्थापति कर मुफ्त सप्लाई टीकाकरण, आई.एफ.ए., ओ.आर.एस., आई.यू.डी. और गर्भ निरोधक सामाग्री आदि की व्यवस्था के लिए बैठक कर उन्हें कार्यक्रम की जानकारी देते हुए सहयोग के लिए प्रेरित करें। इसके अतिरिक्त गर्भ निरोधक सामाजिक विपणन हेतु स्थानीय गर्भ निरोधक वितरण एजेन्सी से सम्पर्क कर इसकी व्यवस्था भी

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	की जानी चाहिए। इस कार्यक्रम को अधिक से अधिक व्यापक एवं प्रभावकारी बनाने के लिए स्थानीय प्रधान एवं ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति के लोगों को भी इससे जोड़ना चाहिए तथा समय–समय पर परियोजना निदेशक के द्वारा इसका अवलोकन परियोजना प्रबन्धक/सहायक परियोजना प्रबन्धक के साथ किया जाना चाहिए जिससे कि इसकी गुणवत्ता एवं व्यापकता बढ़े और यह एक प्रभावी माध्यम बन सके, प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य स्तर को सुधारने में।
चरण – २ : इस गतिविधि/सत्र के आयोजित किये जाने संबंधित मुद्दों पर चर्चा करें।	इस गतिविधि/सत्र के आयोजित किय जाने के १०–१५ दिन पूर्व से ही चयनित स्थान पर इसका प्रचार–प्रसार किया जाना चाहिए जिससे कि अधिक से अधिक महिला व बच्चे इसका लाभ उठा सकें। साथ ही मुख्य चिकित्सा अधिकारी / प्रोजेक्ट मैनेजर/स्थानीय पी.एच.सी./सी.एच.सी एवं ए.एन.एम. से सम्पर्क स्थापति कर मुफ्त सप्लाई टीकाकरण, आई.एफ.ए., ओ.आर.एस., आई.यू.डी. और गर्भ निरोधक सामाग्री आदि की व्यवस्था के लिए बैठक कर उन्हें कार्यक्रम की जानकारी देते हुए सहयोग के लिए प्रेरित करें। इसके अतिरिक्त गर्भ निरोधक सामाजिक विपणन हेतु स्थानीय गर्भ निरोधक वितरण एजेन्सी से सम्पर्क कर इसकी व्यवस्था भी की जानी चाहिए। इस कार्यक्रम को अधिक से अधिक व्यापक एवं प्रभावकारी बनाने के लिए स्थानीय प्रधान एवं ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति के लोगों को भी इससे जोड़ना चाहिए तथा समय–समय पर परियोजना निदेशक के द्वारा इसका अवलोकन परियोजना प्रबन्धक/सहायक परियोजना प्रबन्धक के साथ किया जाना चाहिए जिससे कि इसकी गुणवत्ता एवं व्यापकता बढ़े और यह, प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य स्तर को सुधारने में एक प्रभावी माध्यम बन सके ।
चरण – ३ ए.एन.एम. से चर्चा करें कि परामर्श में सुनने, समझने तथा सवाल पूछने के कौशल द्वारा आपसी संचार को प्रभावशाली कैसे बनाया जा सकता है	आपसी संचार की सबसे पहली और मुख्य बात है कि यह दोतरफा है। इसमें दो व्यक्ति शामिल होते हैं। अक्सर गाँवों में खासकर औरतें तो किसी अन्जान,बाहरी व्यक्ति से बात करना पसन्द नही करतीं और फिर प्राथमिक स्वास्थ्य की देखभाल में जुटे हमलोग ऐसा मानकर चलते हैं कि हमें स्वास्थ्य देखभाल के बारे में सब कुछ पता है। इसका परिणाम यह होता है कि एक डाक्टर लाभार्थी को या उसके परिवारजन को इकतरफा जानकारी देता चला जाता है चाहे वे लोग उसकी बात पर ध्यान कर रहें हैं या नही।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	सवाल पूछना और लाभार्थी के अलावा परिवार/समुदाय के अन्य लोगों की बातें भी धैर्यपूर्वक सुनना आपसी संचार के प्रभावशाली तरीके हैं। ढंग से समझना और ध्यानपूर्वक सुनना कभी–कभी असली समस्या को आसानी से उजागर कर देता है और वास्तविक स्थिति का पता लगाने में सहायक होता है।
उदाहरण – संलग्नक परिशिष्ट २ सहभागियों को आपसी संचार के उदाहरण की एक प्रति दे और उसे पढ़ने के बाद निम्नलिखित प्रश्ने पूछें: **प्रश्न** • ए.एन.एम के व्यवहार में ऐसी क्या खासियत थी जिसने चंदा को फैसला करने में आसानी कर दी ? • चंदा को खुद अपनी मर्ज़ी से गर्भनिरोधक उपाय चुनने का अवसर मिलने पर उसने क्या महसूस किया होगा, इस बारे में आप क्या सोचती हैं ?	
चरण – ४ : ए.एन.एम. से पूछें कि प्रसवपूर्व सेवाओं के अर्न्तगत वे कौन–कौन सी सेवायें देंगे और कब देंगे।	**सम्भवित उत्तर** – गर्भवती का पंजीकरण – तीन जॉचे – दो टी.टी. के टीके – १०० आयरन की गोलियॉ – संस्थागत प्रसव के लिए संदर्भ सेवा – शिशु जन्म के बाद शीघ्र स्तनपान (जन्म के आधा घंटे में) कोलोस्ट्रम (खीस) का महत्व बताना।
पूछें कि गर्भवती यदि पूरी १०० आयरन की गोलियॉ नहीं खाती हैं तो ए.एन.एम. क्या कर सकती हैं।	गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था में गोलियों का महत्व समझायें। • जी मिचलाना इत्यादि समस्यायें कुछ ही दिनों में समाप्त हो जाती हैं जैसे हम कान छिदवाते हैं तो वह पक जाता है परन्तु कुछ ही दिनों में वह ठीक हो जाता है और हम कानों में झुमके/बालियाँ आदि पहनते रहते हैं। इसी प्रकार आयरन की गोलियाँ जब हमारे शरीर के साथ ताल–मेल बैठा लेती हैं तो यह हमें फायदा पहुँचाती हैं। • हमेशा खाना खाने के बाद ही आयरन की गोली खायें। • गोली हमेशा पानी के साथ ही लें।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	● प्रतिदिन एक गोली के सेवन से गर्भवती महिला में खून की कमी को रोका जा सकता है। क्योंकि गर्भस्थ शिशु को माँ के खून द्वारा ही पोषण मिलता है, इसलिए ज़रूरी है कि माँ में खून की कमी न हो नही तो माँ और शिशु दोनों कमज़ोर होंगे और प्रसव के समय गंभीर समस्या हो सकती है। खून की कमी से हमारें देश में बहुत सी महिलाओं की असमय मृत्यु हो जाती है। ● सरकार की ओर से ग्रामीण लोगों को यह सुविधा प्रदान की जा रही है। उन्हें जननी सुरक्षा योजना के अन्तर्गत गर्भावस्था में प्रसवपमर्व सभी सेवाएँ लेने एवं सस्स्थागत प्रसव कराने के पश्चात् एक सप्ताह के अन्दर रू १४००/– भी मिलेंगे।
चरण – ५ पूछें कि अधिकांश गामीण लोग घर पर ही प्रसव कराने के इच्छुक होते हैं ऐसे में उन्हें संस्थागत प्रसव के लिए क्या परामर्श देंगे	**प्रसव अस्पताल में कराने के अनेक फायदे हैं:** ● प्रसव, प्रशिाक्षण प्राप्त कौशलपूर्ण व्यक्तियों द्वारा किया जाता है। ● साफ–सफाई का विशेष ध्यान रखा जाता है। प्रयोग की जा रही सामग्री/औज़ार विसंक्रमित होते है (घर पर यह संभव नही है)। ● यदि महिला किसी खतरे/जोखिम वाले स्थिति में आ जाती है तो उसे बिना समय गवाये तुरन्त निपटा जा सकता है। जिससे महिला/शिशु की जान बच सकती है (प्रायः देखा गया है कि घर से अस्पताल लाते–लाते महिला की मृत्यु हो जाती है)। ● प्रसव के पश्चात् महिला एवं शिशु की स्वास्थ्य स्थिति का पता लगता रहता है क्योंकि वह डाक्टर/ए.एन.एम. की निगरानी में रहते हैं (कई बार प्रसव पश्चात् अधिक खून जाने से या अन्य कारणों से महिला की मृत्यु हो जाती है)। ● नवजात शिशु भी डाक्टर/ए.एन.एम. की निगरानी में रहता है इसलिए उसकी सही देखभाल हो जाती है और गंभीर खतरों से बचा रहता है। इससे परिवार के सदस्यों की परेशानी कम हो जाती है। ● माताओं और शिशुओं की असमय मृत्यु को रोका जा सकता है। ● संस्थागत प्रसव से एक स्वस्थ माँ और शिशु घर वापस जा सकते हैं।
चरण – ६ : प्रतिभागियों को टीकाकरण सत्र के विषय से अवगत कराएॅ।	**राष्ट्रीय टीकारण तालिका** टीकाकरण, सही उम्र पर सही मात्रा में, समयबद्ध कार्यक्रम के तहत तथा पूरी मात्रा में सभी प्रकार के टीकों के साथ पूरा किया जाना चाहिए। जिससे बच्चे को बीमारियों से संरक्षण प्राप्त हो सकता है जिस तालिका से हमें यह जानकारी प्राप्त होती है कि प्रत्येक टीके की कितनी डोज

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	कब कब दी जानी चाहिए और कैसे दी जानी चाहिए उसे टीकाकरण तालिका कहते हैं। भारत में जिस कार्यक्रम का हम अनुसरण करते हैं उसके अनुसार टिटनेस टॉक्साइड के दो टीके गर्भवती को लगने चाहिए और ओ.पी.वी. के तीन डोज तथा डी.पी.टी. के तीन डोज के साथ साथ बी.सी.जी. का और खसरे का एक एक डोज शिशु को लगना चाहिए। • केवल बी.सी.जी. डोज़ छोड़कर अन्य सभी टीके प्रति डोज ०.५ मिली ली. के हैं, बी.सी.जी का डोज केवल ०.१ मिली ली. मात्रा का है। • उपयोग करने से पूर्व टीके की शीशी के लेबल की जॉच करें। • दो डोज के बीच का अंतराल एक माह से कम न हो। • पोलियो टीके में प्रति डोज २ बूंदे होती हैं, उपयोग करने से पहले शीशी के लेबल तथा तिथि की वैद्यता की जॉंच करें।
परिवार नियोजन सेवाओं – कंडोम एवं गोली का मुफ्त वितरण व गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन पर चर्चा करें।	**सरकार द्वारा दी जाने वाली मुफ्त सप्लाई** **कंडोम –** निरोध (सरकारी द्वारा फ्री सप्लाई) **गोली –** माला एन (सरकारी द्वारा फ्री सप्लाई)
	गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन **विधि** **ब्रांड** कंडोम निरोध डीलक्स (मस्ती, उस्ताद, कोहिनूर, सावन, ब्लिस गोली माला एन, एकरोज, पर्ल, अप्सरा
समझायें	विपणन हेतु सामग्री की उपलब्धि एन.जी.ओ. द्वारा सुनिश्चित की जाएगी जिसका विपणन आशा करेगी। परन्तु लाभार्थियों को यदि इसके उपयोग संबंधी कोई भ्रान्ति या समस्या है तो ए.एन.एम. परामर्श द्वारा उनकी भ्रान्तियों को खत्म करेंगी / समस्या समाधान हेतु उपयुक्त मार्गदर्शन करेंगी।
	कॉपर टी यदि किन्ही लाभार्थियों को कॉपर टी लगवाने के बाद कोई समस्या आती है तो ए.एन.एम. परामर्श द्वारा उनकी शंकाओं का निवारण करके सेवा की विश्वसनीयता पर आश्वस्त करेंगी।
परिवार नियोजन के रेफरल सेवाओं पर चर्चा करें।	**नसबंदी हेतु संदर्भ सेवा** नसबंदी पश्चात परामर्श द्वारा सेवा की समग्र परिणामों से आश्वस्त करें।
आपसी संचार द्वारा नसबंदी के लिए कैसे प्रेरित करें।	दम्पति नसबंदी के लिए जल्दी तैयार क्यों नहीं होते ? • पूरी और सही जानकारी नहीं होती • भ्रान्तियॉ हैं (पुरूष नसबंदी के बाद पुरूष कमजोर हो जाता है, भारी काम नहीं कर पाता, उसकी पौरूषता कम हो जाती है। घर वाले मना

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
बतायें	करते हैं क्योंकि पुरूष ही कमाने वाला होता है और उसकी कमजोरी से घर की आय प्रभावित होगी। ● यह डर बैठा हुआ है कि यदि मौजूद बच्चों विशेषकर लड़के की मृत्यु हो जाती है तो क्या होगा। ● दूसरों के कटु अनुभव उपरोक्त को ध्यान में रखते हुए ए.एन.एम. को परामर्श देना है ताकि उनके मन में बैठा डर दूर हो सके। अब तो सरकार द्वारा दम्पति एवं उनके बच्चों को अनेक स्वास्थ्य सेवायें उपलब्ध कराई जा रही है जिससे बच्चों की जानलेवा बीमारियों से मृत्यु न हो जैसे समय पर टीकाकरण। परिवार नियोजन सेवाओं के अर्न्तगत यौन रोग का इलाज एवं बॉझपन को रोकना। सरकार द्वारा प्रदान की जा रही सेवाओं की बारंबारता (frequency) बढ़ गई है और इन सेवाओं को जनसमुदाय तक पहुॅचाने के लिए समय–समय पर स्वास्थ्य शिविर भी लगाये जा रहे हैं ताकि लोगों तक सेवायें पहुॅचें। साथ ही स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं (आशा) द्वारा इन सेवाओं का महत्व एवं पूरी जानकारी दे रही हैं। सेवा के पश्चातआशा द्वारा सेवा प्राप्त लाभार्थी से घर–घर जाकर भेंट करके उनका हालचाल पूछा जा रहा है ताकि यदि लाभार्थी को कोई समस्या हो तो समय रहते उसका समाधान किया जाये। साथ में आशा द्वारा बीमारी से बचाव के मूल मंत्र भी बतायें जा रहे हैं। अगली सेवा जैसे बच्चे को अगला टीका, गर्भवती को अगला चेकअप हेतु याद दिलाना तथा सेवा दिलवाना इत्यादि। ऐसे में जन समुदाय तक स्वास्थ्य सेवायें निश्चित रूप से पहुॅच रही हैं। फिर भला स्वास्थ्य संबंधी कारणों से बच्चें की मृत्यु क्यों होगी? फिर बच्चों में अन्तर रखने से हर बच्चे को परिवार का भरपूर प्यार एवं देखभाल सुनिश्चित होगा। साथ ही माता का स्वास्थ्य भी ठीक रहेगा। उसके पास परिवार के सदस्यों के लिए, मनोरंजन के लिए और सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने का समय होगा।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	आज के दौर में महँगाई तो सिर चढ़कर बोल रही है। ऐसे में ज्यादा बच्चे होने पर क्या हम अपने सभी बच्चों को वह शिक्षा और पोषण दे सकेंगे जिसकी उन्हें आवश्यकता है? ● क्या हमें बच्चों का बचपन छीनने का अधिकार है? ● क्या भविष्य हेतु उनके सपने / कल्पनायें / अपेक्षायें पूरी करना माता पिता का कर्तव्य नहीं है? ● ग्रामीण बच्चे शहर के बच्चों से किस तरह भिन्न है? ● उन्हें जीवन में आगे बढ़ने या उनके अन्दर दबी क्षमताओं को उजागर होने के अवसर हम उन्हें क्यों नहीं दे पाते? ● क्यों उनका जीवन नीरस हैं? ● वे क्यों पिछड़े हुए कहलाते हैं? उपरोक्त सबका जवाब हर माता पिता के पास ही है। वे अगर चाहें तो अपने बच्चों को शिक्षा, स्नेह, देखभाल के अवसर देकर उनका जीवन सफल बना सकते हैं और स्वयं भी उनकी सफलता का आनंद उठा सकते हैं। उन्हें सिर्फ सोच समझकर व निर्णय लेकर बच्चों में अन्तर रखना है जिसका उपाय उनके ही हाथों में है और दो संतान के बाद पति / पत्नी दोनों में से कोई एक नसबंदी करा ले ताकि वे अपने बच्चों को एक स्वस्थ, सफल एवं कामयाब नागरिक बना सकें।
चरण – ७ : आर.टी.आई. / एस.टी.आई. / के लक्षण की पहचान एवं एड्स के बारे में उनकी समझ जानें।	**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 ▪ पेडू 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 ▪ बगल और जांघों में गिल्टियाँ
प्रजनन अंगों में संक्रमण और यौन रोग का इलाज तुरंत कराना क्यों जरूरी	प्रजनन अंगों में संक्रमण और यौन रोगों का अगर इलाज न किया जाये, तो बहुत–सी गंभीर समस्याएँ पैदा हो सकती हैं : जैसे कि :

<table>
<tr><th>प्रशिक्षण के तरीके</th><th colspan="2">प्रशिक्षक के नोट्स</th></tr>
<tr><td>है?</td><td colspan="2">● पति–पत्नी निःसंतान हो जायें
● एच.आई.वी. / एड्स का खतरा आठ से दस गुना तक बढ़ जाता है
● बच्चेदानी के मुँह के कैंसर होने का अधिक खतरा
● गर्भपात, मरा हुआ बच्चा या जन्म से ही अपंग बच्चा
● जन्म के दौरान प्रसव मार्ग में बच्चे की आँखों में संक्रमण हो सकता है, जिससे वह अंधा हो सकता है।</td></tr>
<tr><td>रेफरल हेतु कहाँ भेजेगें, बतायें।</td><td colspan="2">सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य केन्द्र, ज़िला अस्पताल, परियोजना का केन्द्र, मेडिकल कालेज</td></tr>
<tr><td rowspan="2">चरण – ८ : निःसंतान दम्पतियों को सलाह</td><td colspan="2">जिन दम्पति को चाहकर भी बच्चा नहीं होता, उन्हें हम निःसंतान दम्पति कहते हैं। जब तक दम्पति एक या दो साल तक एक साथ नहीं रहते और बिना किसी परहेज के सहवास नहीं करते तब तक उन्हें निःसंतान नहीं कहा जा सकता।

हमारे समाज में किसी भी स्त्री के लिए निःसंतान होना एक अभिशाप–जैसा है, उसे इसके कारण अपने परिवार और समाज से काफी परेशानी सहनी पड़ती है। यहाँ तक कि कई पति अपनी पत्नी को छोड़कर दूसरी शादी कर लेते हैं। निःसंतान स्त्रियों को बाँझ कहकर समाज ठुकराता है। अंधविश्वास में पड़कर परिवारजन स्त्री को ओझा के पास ले जाते हैं या झाड़–फूँक करवाते हैं और फिर भी निराश हो जाते हैं।

बच्चा पुरुष और स्त्री दोनों के सहयोग से होता है और कमी दोनों में से किसी में भी हो सकती है। इसीलिए निःसंतान दम्पतियों को दोनों को अस्पताल जाकर अपनी जाँच करानी चाहिए।</td></tr>
<tr><td>संतान न होने के पुरुष में कारण
● शुक्राणु न होना।
● शुक्राणु की संख्या में कमी होना
● शुक्राणु का कमज़ोर होना।
● शुक्राणु ले जाने वाली नली का बंद होना।</td><td>संतान न होने के स्त्री में कारण
● अण्डों का न पकना।
● नलिकाओं का बंद होना।
● गर्भाशय में खराबी।
● गर्भाशय की असामान्य बनावट।</td></tr>
</table>

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
निःसंतान दम्पति को क्या सलाह देगी ?	क्षेत्र में निःसंतान दंपति को सलाह देने की ज़रूरत अक्सर पड़ती है। वह उन्हें नीचे लिखी सलाह दे सकती है। ● अंधविश्वास में न पड़ें और केवल स्त्री को दोषी न ठहराएँ। ● स्त्री–पुरुष दोनों स्वास्थ्य केन्द्र पर डॉक्टर द्वारा जाँच करवायें क्योंकि जाँच के बाद ही कारण का पता चल सकता है और यथासम्भव इलाज किया जा सकता है। ● इसका इलाज कभी–कभी लम्बी अवधि तक चलता है अतः धैर्य रखकर इलाज करवायें। ● इलाज के बावजूद बच्चा न पैदा हो पाने पर वे चाहें तो बच्चा गोद ले सकते हैं।
चरण – ६ : एच.आई.वी. / एड्स के बारे में चर्चा करें।	**एच.आई.वी. का अर्थ** एच. – ह्यूमन – मानस आई – इम्यूनो डिफिसिएन्सी – प्रतिरक्षा को कमजोर करने वाला वी. – वायरस – विषाणु **ह्यूमन इम्यूनो डिफिसिएन्सी वायरस (एच.आई.वी.) क्या है?** एच.आई.वी. वायरस एड्स पैदा करने वाला वायरस है। **एड्स का अर्थ** ए. – एक्वायर्ड – प्राप्त किया हुआ आई. – इम्यूनो – शरीर की प्रतिरोधक क्षमता डी. – डिफिसिएन्सी – शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में कमी एस. – सिन्ड्रोम – कई बीमारियों के लक्षणों का समूह
	एक्वायर्ड इम्यूनो डिफिसिएन्सी सिन्ड्रोम (एड्स) क्या है? एड्स या एक्वायर्ड इम्यूनो डिफिसिएन्सी सिन्ड्रोम एक ऐसी स्थिति है जो एच.आई.वी. से होती है जो कि शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता को धीरे–धीरे समाप्त कर देता है। जब शरीर की रोगों से प्रतिरोध करने की क्षमता काफी कुछ समाप्त हो जाती है तो व्यक्ति संक्रमणों का मुकाबला नहीं कर पाता है और उसे सामान्य एवं असामान्य, दोनों प्रकार के रोग होने लगते हैं।रक्त, वीर्य और योनिस्राव के जरिये एच.आई.वी. वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कर सकता है। **एच.आई.वी. एक वायरस है और एड्स उसका अंजाम**

<table>
<tr><th>प्रशिक्षण के तरीके</th><th colspan="3">प्रशिक्षक के नोट्स</th></tr>
<tr><td rowspan="9">उत्तर प्रदेश में एच.आई.वी. / एड्स की स्थिति से अवगत करायें।</td><td colspan="3">भारत में एड्स केस :
पुरूष 88245
महिला 36750
योग 124995
उत्तर प्रदेश में एड्स केस : 1751</td></tr>
<tr><td colspan="3">जोखिम / संचारण प्रतिशत :</td></tr>
<tr><td></td><td>केसों की सं०</td><td>प्रतिशत</td></tr>
<tr><td>१. यौन संबंध</td><td>106669</td><td>85 - 34%</td></tr>
<tr><td>२. संक्रमित माता–पिता से शिशु को</td><td>4755</td><td>3 – 80%</td></tr>
<tr><td>३. रक्त एवं रक्त उत्पाद द्वारा</td><td>2633</td><td>2 – 05%</td></tr>
<tr><td>४. ड्रग लेने वालों द्वारा सुइयों के इस्तेमाल से</td><td>2930</td><td>2 – 34%</td></tr>
<tr><td>५. अन्य कारण</td><td>8078</td><td>6 – 46%</td></tr>
<tr><td>आयु वर्ग
0 – 14
15 – 49
50 से अधिक</td><td colspan="2">5596
110686
8713</td></tr>
<tr><td>बतायें कि फैलने के मुख्य स्रोत कौन–कौन से हैं।</td><td>• खून
• वीर्य</td><td colspan="2">• योनिस्राव
• मॉ से उसके शिशु को</td></tr>
<tr><td>यह वायरस शरीर में कैसे काम करता है, बतायें।</td><td colspan="3">एच.आई.वी. वायरस मानव शरीर के खून में प्रवेश करके शरीर की प्रतिरक्षा तंत्र को धीरे–धीरे कमजोर कर देता है। प्रतिरक्षा तंत्र के रोगों से लड़ने की शक्ति खत्म कर देता है जिसके कारण व्यक्ति पर कई बीमारियों के कीटाणु एक के बाद एक आक्रमण करते हैं और इलाज करने पर भी ठीक नहीं होता। इसे अवसरवादी संक्रमण कहते है। कई बीमारियों के लक्षण एड्स होती है जो मृत्यु का कारण होते हैं।</td></tr>
<tr><td rowspan="2">बतायें कि हम स्वयं को और दूसरों को इस जानलेवा बीमारी से कैसे बचा सकते हैं।</td><td colspan="3">स – संयम (यौन व्यवहार देर से आरम्भ करें)। संयम रखें
व – वफादारी (एक ही साथी के साथ संभोग)
क – कंडोम (हर संभोग के समय कंडोम का प्रयोग करें)</td></tr>
<tr><td colspan="3">– बिना जॉचा हुआ खून चढ़ाना
– एक ही सीरिंज / सुई से अनेक की साझेदारी
– कई साथियों के साथ संभोग</td></tr>
<tr><td>कोई व्यक्ति एच.आई.वी. संक्रमित है यह</td><td colspan="3">केवल खून की जॉच कराकर</td></tr>
</table>

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
कैसे पता लग सकता है।	**एच.आई.वी. से एड्स तक की स्थिति** **एच.आई.वी. संक्रमण** किसी स्रोत से व्यक्ति संक्रमण प्राप्त किया (कोई लक्षण नहीं) ↓ **विन्डो पीरिएड** (३–६ माह का वह समय जब व्यक्ति किसी स्रोत से संक्रमण प्राप्त करता है लेकिन जॉच से संक्रमण का पता नहीं चलता परन्तु वह व्यक्ति दूसरों को संक्रमित कर सकता है।) ↓ **सामान्य जीवन** किसी भी प्रकार का लक्षण दिखाई नहीं पड़ता है किन्तु किसी दूसरे व्यक्ति को संक्रमित कर सकता है। सामान्य जीवन जी सकता है। टेस्ट से पता लगता है। ↓ **एड्स संबंधित लक्षण (अवसरवादी संक्रमण)** प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण कुछ छोटे–मोटे लक्षण (अवसरवादी संक्रमण) दिखाई देते है। ↓ **एड्स** बहुत सी बीमारियों के लक्षण दिखाई देते हैं। यही एड्स की स्थिति है।
चरण – १० : संक्षिप्तीकरण	

मॉड्यूल – ३
अन्तर्वैयक्तिक संचार / परामर्श

समय : २ घंटे, ३० मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक नर्स/ए.एन.एम. बता सकेंगीं कि :

- परामर्श का अर्थ क्या है और परामर्श देते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए, यह बता पाएँगे।
- परामर्श के चरण समझा पाएँगे।
- प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य संबंधी परामर्श दे पाएँगे।

चरण सं.	विषय	विधि	समय
१	परामर्श क्या है और उसमें नर्स/ए.एन.एम. किन किन की सहायता ले सकती है	ब्रेनस्टार्म, प्रस्तुतिकरण और चर्चा	३० मिनट
२	परामर्श देते समय ध्यान देने वाली बातें	क्लाइन्ट बनकर सोचें वाली प्रश्नोत्तरी	१५ मिनट
३	परामर्श के चरण	कहानी और चर्चा	३० मिनट
४	परामर्श का अभ्यास	रोल प्ले, चर्चा	६० मिनट
५	संक्षिप्तिकरण	प्रश्न–उत्तर	१५ मिनट

प्रशिक्षण सामग्री

- फ्लिपचार्ट
- मार्कर पेन

मॉड्यूल – ३
परामर्श

समय : ३ घंटे

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण १ नर्स/ए.एन.एम. से पूछें कि परामर्श का अर्थ क्या है? नर्स/ए.एन.एम. को परामर्श और सलाह/सुझाव में फर्क बताएँ। समझाएँ	**सम्भावित उत्तर** • सलाह देना • बातचीत करना • समझाना **परामर्श और सलाह एवं सुझाव में मूलभूत फर्क** **परामर्श क्या नहीं है** – किसी क्लाइन्ट को क्या करना चाहिए यह बताना बताना परामर्श नही है। सवाल जवाब का सत्र भी परामर्श नही है। सलाह में आप क्लाइन्ट/माँ से कहेंगे कि वे क्या करें। उदाहरणः ओ.आर.एस. घोल बनाना
	परामर्श क्या है? आपके कार्य का प्रमुख भाग है परामर्श। परामर्श देने का अर्थ केवल लाभार्थी को प्रेरित करना या शिक्षित करना नहीं। उसका मतलब उससे कहीं ज्यादा है। प्रेरित करने का अर्थ आपके लाभार्थियों को सबूत और उदाहरण देकर अपने–अपने निर्णय लेने में मदद करना और शिक्षा का अर्थ लाभार्थियों को स्वास्थ्य संबंधी ऐसी जानकारी देना जो उन्हें अपने स्वास्थ्य संबंधित तौर तरीकों को सुधारने हेतु योग्य ज्ञान दें। परामर्श के अंदर यह सब कुछ आता है और उससे अधिक भी। परामर्श लाभार्थियों को मदद देने वाली एक पद्धति है जो इस प्रकार मदद देती है : • किसी समस्या को लेकर उसके विचार जानना • ज्ञानवर्धक जानकारी लेना • प्रभावशाली तरीके से उसकी समस्याओं को सुलझाने हेतु उसे कुछ निर्णायक रास्ते पर छोड़ना अगर आप अच्छे परामर्शदाता होना चाहते हों तो आपके लिए आवश्यक है कि : • अपने लाभार्थी से मैत्री करें • उनकी बात अच्छी तरह सुनें • अपने काम का अच्छा ज्ञान हो

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	● सही और पूरी जानकारी दीजिये ● सत्यता का आधार लीजिये ● अच्छे संवाददाता बनें, प्रभावी तरीके से बगैर वार्तालाप (सकारात्मक शारीरिक हाव–भाव) वाली पद्धतियों का उपयोग करें। ● लाभार्थी का आत्मसम्मान बढ़ाना ● लाभार्थी के बारे में किसी प्रकार की गलत धारणा न रखें। ● यह देखें कि आपके लाभार्थी अपनी समस्यायें खुद सुलझायें।
	परामर्श निम्न परिस्थितियों में काम आता है : **भिन्न–भिन्न गर्भ निरोधक पद्धतियों के बारे में परामर्श हेतु आने वाले दम्पतियों के लिये तथा महिलाओं के लिये :** ● भिन्न–भिन्न गर्भ निरोधक पद्धतियों के बारे में, विशेषतः उनके फायदे और सीमितताओं के संदर्भ में ● नसबंदी के बारे में तथा उनके बारे में गलतफहमियों को दूर करने में। **गर्भवती महिला के पतियों के लिये जिनकी पत्नियॉ जोखिम में हैं:** ● सावधानियों के बारे में। ● जोखिम/खतरे वाले व्यवहार के बारे में जागृति बढ़ाना ● उन्हें बार–बार समय पर जॉच परीक्षण के बारे में पूछना। ● अकस्मात स्थिति में जो इलाज करना है उसकी प्रारंभिक जानकारी।
	बच्चे की परवरिश के लिये माताओं या मॉ–बाप के साथ ● कोई समस्या हो या टीकाकरण में भाग न लेने के बारे में। ● योग्य पोषणयुक्त आहार की जरूरत के बारे में। ● जन्म के तुरन्त बाद (आधे घंटे के अन्दर) स्तनपान शुरू कराने के महत्व पर ● शिशुओं की बीमारी के बारे में और सावधानियों के बारे में। ● अशिक्षित, प्रशिक्षण के अभाव वाले डॉक्टर पर निर्भरता। ● शादी की सही उम्र के बारे में तथा परिवार को बढ़ाने के बारे में सलाह देना

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण २ फ्लिप चार्ट पर पहले से लिखी हुई परामर्श की परिभाषा दिखाएँ व समझाएँ । इस बात पर ज़ोर दें कि परामर्श एक तरफा सलाह नहीं है । **परिवार नियोजन परामर्श पर चर्चा करें।**	**परिभाषा** परामर्श वह प्रक्रिया है जिसमें दो लोग आमने सामने बैठते हैं, आपस में बातचीत करते हैं, एक दूसरे की बात ध्यानपूर्वक सुनते हैं। परामर्श के द्वारा एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को एक महत्वपूर्ण निर्णय लेने में मदद करता है और दूसरा व्यक्ति उस निर्णय पर अमल करता है । इस दो तरफा प्रक्रिया द्वारा परामर्शदाता क्लाइन्ट की परिस्थिति, भावनाओं एवं जानकारी के स्तर को धैर्यपूर्वक समझता है तथा क्लाइन्ट की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए परिवार नियोजन के साधनों की पूरी व सही जानकारी देता है, जिससे कि क्लाइन्ट स्वंय की आवश्यकता को समझकर साधनों के संदर्भ में निर्णय ले सके। परामर्शदाता क्लाइन्ट की समस्या/आवश्यकता पर टीका–टिप्पणी नहीं करता बल्कि क्लाइन्ट/व्यक्ति को अपने विचार/भावनाओं को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करने को प्रोत्साहित करती है। कुछ लोगों को कम समय और थोड़ी जानकारी की जरूरत पड़ती है, कुछ को केवल आश्वासन की, वे जो कर रहे हैं वह सही है और कुछ को अधिक समय और प्रयत्न की जरूरत पड़ती है।
नर्स/ए.एन.एम. से पूछें कि उनके काम में परामर्श देने का कब–कब अवसर आएगा ?	नर्स/ए.एन.एम. को अपने क्षेत्र में प्रजनन और बाल स्वास्थ्य सेवाओं को घर–घर पहुँचाना हैं । यह काम करने के लिए उसे कदम–कदम पर लोगों को इन सेवाओं के बारे में परामर्श देना होगा । ▪ भ्रान्तियाँ एवं शंकायें मिटाने के लिए ▪ आश्वस्त करने के लिये ▪ रेफरल के लिये ▪ सेवाओं के लिये
चरण ३ नर्स/ए.एन.एम. को बताएँ कि उन्हें अलग–अलग स्तर के लोगों को परामर्श देने की जरूरत होगी ।	**परामर्श के लिए प्राथमिक सहभागी निम्नलिखित हैं:** ● महिलाएँ जो गर्भवती है या जिनका हाल में प्रसव हुआ है। ● माता–पिता को जिनके ०–१ वर्ष के बच्चों को टीके लगने हैं। ● दम्पत्ति जो निःसंतान हैं ● दम्पत्ति जिनके बच्चों में कम अन्तर है। ● दम्पत्ति जिन्हें प्रजनन अंगों में संक्रमण/यौन रोग है। ● वह दम्पत्ति जिन्हें परिवार नियोजन साधन अपनाने में कोई समस्या हो। ● माँ, सास, घर के बड़े बुजुर्ग जो महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य संबंधी निर्णयों को प्रभावित करते हैं ।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	उपरोक्त के अतिरिक्त गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन को बढ़ावा देने के लिए भी परामर्श की आवश्यकता है।
चरण ४ सहभागियों से पूछें कि लोग प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सेवायें क्यों नहीं लेते?	**सम्भावित उत्तर** • परिवारिक सदस्यों का विरोध जैसे–पति, सास इत्यादि • पुत्र की इच्छा • भय और शंका • किसी अन्य के पुराने कटु अनुभव
चरण ५ उन्हें यह समझाएँ कि परामर्श देना एक कला है और इसे सीखना बहुत ज़रूरी है। यह एक लगातार चलने वाला कार्य है, जिसे कि हम धीरे–धीरे अपने साथियों, रिश्तेदारों आदि के व्यवहार का अध्ययन करके सीख सकते हैं। चर्चा करें कि परामर्श के बाद भी कई लोग अपने व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए आसानी से तैयार नहीं होते हैं जैसे परिवार नियोजन की परामर्श के बाद भी वे कोई उपाय अपनाने का निश्चय नहीं लेते हैं।	जब नर्स/ए.एन.एम. क्षेत्र की किसी स्त्री को परिवार नियोजन सम्बन्धी परामर्श देने जाती है तब दोनो आपस में बात चीत करती है, जैसे नर्स/ए.एन.एम. स्त्री से यह पता करती है कि यदि वह अगला बच्चा अभी नहीं चाहती तब उसे परिवार नियोजन के सब तरीकों की पूरी जानकारी देती है। स्त्री के मन की भ्रम–भ्रांति भी मिटाती है। फिर स्त्री को अपना मन पसन्द साधन चुनने में मदद करती है और उपाय देती है या उसके लिए रेफर करती है। इसी प्रकार परामर्श मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवा के लिए भी आवश्यकतानुसार समय समय पर दिया जाता है।
अगर नर्स/ए.एन.एम अपनें आपको किसी ब्यक्ति को परामर्श देनें मे असमर्थ पाती है तो किन अन्य ब्यक्तियों की सहायता ले सकती है।	**सम्भावित उत्तर** • सुपरवाइज़र • आँगनवाड़ी कार्यकर्ता • एम.ओ.आई.सी. • ए.एन.एम. • संतुष्ट क्लाइन्ट
चरण ६ : परामर्श देते समय ध्यान देने वाली बातें नर्स/ए.एन.एम. से पूछें कि अगर कभी उन्हें किसी बात पर परामर्श लेना पड़ेगा तो वे किससे लेना पंसद करेंगी? नीचे लिखी सूची में से एक–एक प्रश्न पूछें और नर्स/ए.एन.एम. उसका जो उत्तर चुनें, उसे एक बार दोहरा दें ।	• परामर्शदाता की भाषा सरल हो • उसको अपना काम ठीक से आता हो • परिस्थिति की अच्छी ज़रूरी है • हमारी बात ध्यान से सुने • बिना झिझके हम उनसे प्रश्न पूछ सकते हैं • हमेंको बोलने का मौका मिले

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
सूची पूरी करने के बाद अगर नर्स/ ए. एन.एम. कोई बिन्दु जोड़ें तो उसे भी सूची में नोट कर लें ।	• जो धैर्य रखे • उसके हाव–भाव से लगे कि वह हमारी/समस्या पर ध्यान दे रहे है • हमारी बात को गोपनीय रखे
चरण ६ अब उन्हें इस बात का एहसास दिलाएँ कि जिस तरह से वे परामर्श लेना चाहेंगी उसी तरह क्षेत्र के लोग भी चाहेंगे इसलिए जब वे परामर्श देने जाएँ तो सूची में से उभरे सब बिंदुओं का ध्यान ज़रूर रखें । अब फिलप चार्ट दिखाएँ जिस पर पहले से ''परामर्श देते समय ध्यान देने वाली बातें'' लिखी हुई हों और एक–एक बिंदु के महत्व पर चर्चा करें।	**परामर्श देते समय नीचे लिखी ज़रूरी बातों का ध्यान रखना चाहिए** • सरल व स्पष्ट भाषा में बातचीत करें। • लाभार्थी को एहसास दिलायें कि आपको उसकी फिक्र है। • लाभार्थी को एहसास दिलायें कि आपको अपना काम ठीक से आता है। • लाभार्थी क्या कह रहे हैं यह समझने व महसूस करने की कोशिश करें और उसे सम्मान दें। • लाभार्थी की सोच व भावनाओं को सम्मान दें। • ईमानदारी से सभी बातें पूरी व सही–सही बताएँ, कुछ छुपाएँ नहीं। • आपके हाव–भाव इस प्रकार के हों कि लाभार्थी को लगे कि उसकी बात ध्यान से सुनी जा रही है। • लाभार्थी को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें और प्रश्न पूछने का मौका दें। • उनसे ऐसे प्रश्न पूछें जिनका उत्तर उन्हें विस्तार से देना पड़े केवल 'हाँ'/'न' में नहीं। • लाभार्थी से संबंधित समस्या एवं परामर्श की गोपनीयता बनाये रखें। • बीच–बीच में लाभार्थी द्वारा कही बातों को दोहरायें जिससे उसको पता चले कि उसकी बात अच्छी तरीके से समझ ली गई है।
चरण ७ समग्र सवास्थ्य और परामर्श सत्र/गतिविधि – रो प्ले नर्स/ए.एन.एम. को पाँच छोटे समूहों में बाँटें । प्रत्येक समूह को रोलप्ले के लिए एक विषय दें। परिवार नियोजन साधन पर रोल प्ले कर रहे सहभागी को क्लाइन्ट की पैरिटी को ध्यान में रखते हुए साधन चुनने में	• कण्डोम • गर्भनिरोधक गोलियाँ • कापर टी • स्त्री नसबन्दी • पुरूष नसबन्दी

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
परामर्श देना है। समूह में एक नर्स/ए.एन.एम. होगी बाकी सब क्लाइन्ट का रोल अदा करेंगे। प्रत्येक समूह से रोल प्ले प्रस्तुत करवायें और सकारात्मक और नकारात्मक दोनों फीडबैक प्रतिभागियों से ही निकलवायें। यदि कुछ बिन्दु रह जाते हैं तो उन्हें प्रशिक्षक पूरा करें ।	
चरण ८ : संक्षिप्तिकरण नर्स/ए.एन.एम को बतायें कि कभी कभी परिवार नियोजन के कुछ क्लाइन्ट्स बीच में ही तरीका छोड़ देते हैं । उनको बतायें कि ऐसे क्लाइन्ट्स को ड्राप आउट क्लाइन्ट्स कहते हैं चर्चा करें कि ड्राप आउट के क्या कारण हैं और उन्हें कैसे कम किया जा सकता है जिससे कि उन्हें परिवार नियोजन के दायरे में वापस लाया जा सके ।	

मॉड्यूल – ४
शिविर / कैम्प में भागीदारी

समय : १ घंटा

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक सहभागी :

- शिविर / कैम्प में अपनी भूमिका से अवगत होंगे।
- शिविर / कैम्प में लाभान्वित लोगों का रिकार्ड रख सकेंगे।
- शिविर / कैम्प के फॉलोअप मुद्दों में अपनी भूमिका जानेगें।
- आशा के साथ तालमेल का महत्व जानेंगे।

क्र.सं.	**विषय**	**विधि**	**समय**
१		ब्रेनस्टार्म, प्रस्तुतिकरण और चर्चा	३० मिनट
२		**क्लाइन्ट बनकर सोचें** वाली प्रश्नोत्तरी	१५ मिनट
३		कहानी और चर्चा	३० मिनट
४		रोल प्ले, चर्चा	६० मिनट
५		प्रश्न–उत्तर	१५ मिनट

प्रशिक्षण सामग्री

फिलपचार्ट

मार्कर पेन

मॉड्यूल – ४
शिविर / कैम्प में भागीदारी

समय : १ घंटा

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण १ सहभागियों का ध्यान समग्र स्वास्थ्य एवं परामर्श शिविर सत्र की ओर आकर्षित करें। शिविर में उनकी भूमिका से अवगत करायें।	क्योंकि हर माह संस्था द्वारा एक ब्लाक में ८ से १० शिविर का आयोजन सुनिश्चित है इसलिए योजनाबद्ध तरीके (मासिक कार्य योजना) द्वारा पहले से ही शिविर के आयोजन का दिनांक एवं स्थान सुनिश्चित होगा। **नर्स / ए.एन.एम. की भूमिका** ● जिस गॉव में शिविर का आयोजन होना है उस गॉव की आशा से संपर्क एवं किस प्रकार के लाभार्थियों के इस शिविर में आने की संभावना है की जानकारी लें और डाक्टर के साथ यह जानकारी बॉटें ताकि पूर्ण तैयारी (सामग्री / दवाई) से उस शिविर में जायें। ● संबंधित सुपरवाइजर के साथ तालमेल ● शिविर वाले दिन समय से उपस्थित ● अपने रिकार्ड रखने का रजिस्टर साथ रखें।
चरण – २ : शिविर / कैम्प का रिकार्ड **पूछें कि** कैम्प का रिकार्ड रखना क्यों जरूरी है?	**सम्भावित उत्तर** ● कितनी गर्भवती महिलाओं के गर्भ की जॉच हुई? ● कितनी गर्भवती महिलाओं ने सेवायें ली? ● कितने बच्चों को टीके लगे? ● कितने प्रजनन तंत्र संक्रमण / यौन रोग के मरीज जॉच के लिए आये? ● कितने परिवार नियोजन के नये क्लाइन्ट बने या कितने पुराने क्लान्इट ने सप्लाई ली? ● कितने लोगों को परामर्श दिया?
चरण – ३ : शिविर / कैम्प के रिकार्ड प्रारूप की एक प्रति हर सहभागी को दें और हर एक कॉलम का मतलब उनको बताने को कहें।	**शिचिर / कैम्प रजिस्टर** प्रत्येक कैम्प में वितरित सामग्री का रिकार्ड रखना एक रजिस्टर में दिए गए प्ररूप के अनुसार हर वितरित सामग्री के लिए एक प्रारू‹ बनाएँ, उदाहरण के लिए:

<table>
<tr><th>प्रशिक्षण के तरीके</th><th>प्रशिक्षक के नोट्स</th></tr>
<tr><td>(रिकार्ड प्रारूप परिशिष्ट – १ एवं २ संलग्न)</td><td>

प्रारूप १

सामग्री का नाम..........कडोम..........................

<table>
<tr><th>दिनांक</th><th>गाँव का नाम एवं ब्लाक</th><th>पिछले माह का अवशेष</th><th>इस माह प्राप्त किया</th><th>कुल</th><th>वितरित</th><th>शेष</th></tr>
<tr><td>१५.१.०७</td><td>दोहा (भटहट)</td><td>२१०</td><td>५००</td><td>६१०</td><td>८०</td><td>५३०</td></tr>
<tr><td>१८.१.०७</td><td>सलेमपुर (भटहट)</td><td>५३०</td><td>–</td><td>५३०</td><td>५०</td><td>४८०</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

प्रारूप २

प्रत्येक कैम्प में दी गई सेवाओं का रिकार्ड रखना। सहभागियों को कहें कि वे प्रारूप के प्रत्येक कॉलम को समझाएँ। आवश्यकता पड़ने पर स्पष्टिकरण दें।

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

चरण – ४ : पूछें कि रिकार्ड रखने के क्या फायदे हैं?

</td><td>

सम्भावित उत्तर

- शिविर में आए लाभार्थियों की संख्या
- पुराने कितने लाभार्थी आयें?
- किस प्रकार के मरीज ज्यादा आये?
- जिन गर्भवती / बच्चों को टीके लगने थे (एक माह का अंतराल) क्या वे आये?

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

चरण – ५ : कैम्प के फॉलोअप मुद्दे क या हो सकते हैं और उन्हें क या सलाह देना चाहिए?

</td><td>

सम्भावित उत्तर

जिन बच्चों को बी.सी.जी. का टीका लगा उनके टीके पके :

- उन्हें तसल्ली देते हुए बतायें कि इसका पकना अच्छा होता है और यह फफोला स्वतः फूट जायेगा और थोड़ा मवाद निकलेगा। इसमें घबराने वाली कोई बात नहीं है यह अपने आप ठीक हो जायेगा। यदि बच्चे को बुखार है तो बुखार की दवाई दें। अगले टीके की तिथि से पहले, मिलना व अगला टीका लगवाने की याद दिलायें।

जो गर्भवती हैं वे नियमित आयरन की गोलियॉ खा रही हैं: पिछले सत्र में बताई गयी बातों को समझाना

- अच्छा होगा यदि उसके पति / सास से भी बात करें और उनसे कहें कि वे सुनिश्चित करें कि गर्भवती आयरन की गोलियॉ खा रही है क्योंकि इससे गर्भवती में खून की कमी

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

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	नहीं होगी जिससे गर्भस्थ शिशु स्वस्थ होगा। **प्रजनन अंग संक्रमण / यौन रोग :** • हाल चाल पूछें और समय पर दवा लेते रहे, सावधानी बरतें और डाक्टर के बताये समय पर पुनः डाक्टर से मिलें। **यदि कैम्प में कुपोषित बच्चे आयें :** माता पिता से मिलकर बच्चे का हाल जानना और सुनिश्चित करना कि : • बच्चे को समय पर दवा दी जा रही है। • बच्चे को उपयुक्त आहार, उपयुक्त समय पर दिया जा रहा है, खुराक की मात्रा भी पूछें और आवश्यकतानुसार सलाह दें। **यदि दस्त से पीड़ित बच्चे कैम्प में आयें :** माता पिता से मिलकर बच्चे का हाल जानना और सुनिश्चित करना कि : • बच्चे को ओ.आर.एस. घोल दिया जा रहा है, घोल कैसे तैयार किया, कितनी बार देते हैं। • बच्चे को देखकर उसकी वर्तमान स्थिति ऑके। • बच्चे के लिए स्तनपान एवं आहार का महत्व दोहराना।
	जिन क्लाइन्ट को कैम्प द्वारा अस्पताल को रेफर किया : • मिलकर पूछें के रेफरल सेवा ली। • कैसा महसूस कर रहे हैं। • आश्वस्त रकें कि वे जल्द ही ठीक हो जायेंगे। • यदि रेफरल सेवा नहीं ली है तो समय पर रेफरल सेवा प्राप्त करने का महत्व समझायें। • पति / सास आदि को स्थिति की गंभीरता से अवगत करायें। • आश्वस्त करें कि सेवा उनके स्वास्थ्य के हित में है। • दोबारा आने / मिलने का वादा करें। **परिवार नियोजन क्लाइन्ट :** विशेषकर नए कॉपर टी क्लान्टर का फॉलोअप। यदि कोई दिक्कत है तो बतायें कि यह जल्द ही ठीक हो जायेगा।
चरण – ६ : रोल प्ले आशा के साथ तालमेल कैसे करेंगे इस पर रोल प्ले करायें।	**आशा के साथ तालमेल कैसे करें :** • यह ध्यान में रखें कि आशा और ए.एन.एम. एक ही उद्देश्य की प्राप्ति के लिए काम कर रहे हैं। • आशा से उसके क्षेत्र अनुभव जानकर • आशा के साथ क्षेत्रभ्रमण करें (जब भी संभव हो) • आशा से उसकी परेशानियॉ जानकर व अपना अनुभव बॉटकर

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – ७ : ए.एन.एम. और आशा में सामन्जस्य के महत्व पर चर्चा	• आपसी सामन्जस्य के लिए अति आवश्यक है क्योंकि गतिविधियों की सफलता सुखद आपसी तालमेल पर निर्भर है। हर व्यक्ति में अनेकों गुणों के साथ साथ कुछ विशिष्ट विशेषतायें भी होती हैं जिनका हमें भरपूर प्रयोग करना है। • दोनों पक्षों को एक दूसरे की क्षमताओं एवं कमजोरियों को स्वीकारना चाहिए। • कभी–कभी हमारे विचार शायद एक दूसरे से न मिलें परन्तु परियोजना के हित में हमें कभी कभी अपने अहं से परे उठकर काम करना है। • एक दूसरे की क्षमताओं से सामंजस्य बनाये रखना चाहिए।
चरण – ८ : संक्षिप्तीकरण रोल प्ले से निकले मुद्दों को दीवार पर लगे उनके गुणों की सूची के साथ मिलाते हुए पूछें कि उनके गुण, अनुभव एवं ज्ञान से परियोजना को किस तरह सफल बनाया जा सकता है।	**सम्भावित उत्तर :** • क्षेत्र में अधिक से अधिक लोग लाभांवित होगें। • परियोजना का प्रचार–प्रसार होगा। • लोगों का सेवाओं में विश्वास बढ़ेगा। • ज्यादा से ज्यादा प्रसव संस्थागत होगें। • मॉ और बच्चों की असमय मृत्यु नहीं होगी। • लोग दी जा रही सेवाओं का महत्व जानेंगे। • परियोजना के उद्देश्य पूरे होगें। • व्यक्तिगत उपलब्धियॉ होगीं। • अनुभव बढ़ेगा और आत्म संतुष्टि होगी।

सामग्री का वितरण (स्टॉक रजिस्टर)

सामग्री का नाम : कंडोम

दिनांक	पिछले माह का अवशेष	इस माह प्राप्त किया	कुल	कैम्प में वितरित सं.	शेष	हस्ताक्षर

सामग्री का वितरण (स्टॉक रजिस्टर)

सामग्री का नाम : गर्भनिरोधक गोलियाँ -----------

दिनांक	पिछले माह का अवशेष	इस माह प्राप्त किया	कुल	कैम्प में वितरित सं.	शेष	हस्ताक्षर

सामग्री का वितरण (स्टॉक रजिस्टर)

सामग्री का नाम : आयरन की गोलियॉ

दिनांक	पिछले माह का अवशेष	इस माह प्राप्त किया	कुल	कैम्प में वितरित सं.	शेष	हस्ताक्षर

मासिक स्टॉक की स्थिति

संस्था का नाम : ——————————————————————————————————
सामग्री का नाम : ————————————————————————————————

माह	पिछले माह का अवशेष	इस माह प्राप्त किया	कुल	प्रयोग / वितरित	शेष
जनवरी					
फरवरी					
मार्च					
अप्रैल					
मई					
जून					
जुलाई					
अगस्त					
सितम्बर					
अक्टूबर					
नवम्बर					
दिसम्बर					
कुल					

मॉड्यूल – ५
मासिक कार्य योजना

समय : ३० मिनट

<table>
<tr><th>प्रशिक्षण के तरीके</th><th>प्रशिक्षक के नोट्स</th></tr>
<tr><td>चरण १
सहभागियों से पूछें कि किसी गतिविधि / लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए किसे जाने वाले का यों की योजना व यों बनानी चाहिए।
घर में शादी का उदाहरण देकर पमछें</td><td>संभावित उत्तर
• कोई काम छूटेगा नही
• समयबद्ध तरीके से काम होगा
• अपने किये गये काम की प्रगति का अनुमान सहेगा
• काम व्यवस्थित ढंग से होगा</td></tr>
<tr><td>चरण – २ :
चरणबद्ध तरीके से योजना बनाने के चरण पर चर्चा करें</td><td>• अनुमान लगायें कि कितना काम करना है
• काम की प्रथमिकता निर्धारित करें
• काम को निर्घारित समय पर करें
• यदि कोई गतिविधि किसी कारणवश छूट जाये तो उसपर विचार करें और उसे प्राथमिकता ो आधार पर पूरा करें</td></tr>
<tr><td>चरण – ३
योजना बनाने के लाभ पर चर्चा करें</td><td>• पूर्व में किये गये कार्यों का फॉलोअप आसान
• वर्तमान उपलब्धियाँ परियोजना की सफलता का संकेत देती हैं
• यदि वांकछत सफलता प्राप्त नही हो रही है तो कार्यनीति पर पनः विचार करके कार्य प्रणाली में परिवर्तन किया जा सकता है
• सेवाओं के मांग के बनुकूल सेवाये प्रदान की जा सकती है</td></tr>
<tr><td>चरण – ४
एक मासिक कार्य योजना विकसित करने का अभ्यास करायें

अच्छा होगा यदि एक रजिस्टर में कार्य योजना बनायें

रजिस्टर में ब्लाक के सभी गाँवों के नाम की सूची बनायें</td><td>ब्लाक का नाम.......................................

<table>
<tr><th>क्रम सं.</th><th>गाँव का नाम</th><th>आयोजित कैम्प की तिथि</th><th>टिप्पणीं</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table></td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>प्रशिक्षण के तरीके</th><th>प्रशिक्षक के नोट्स</th></tr>
<tr><td>मासिक कार्य योजना का प्रपत्र देकर चर्चा करें।</td><td>मासिक कार्य योजना, परियोजना के पी.सी. / ए.पी.सी. एवं सुपरवाइजर के साथ मिलकर बनाएँ।
मासिक कार्य योजना
माह ——————————————
<table>
<tr><th>कम सं.</th><th>कैम्प की तिथि</th><th>गाँव का नाम</th><th>आशा का नाम</th><th>टिप्पणी</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
जब एक कैम्प आयोजित हो जाए तो सूचीबद्ध किये गॉवों के नाम में उक्त गॉव के सामने तिथि वाले कॉलम में आयोजित कैम्प के पूर्ण होने की तिथि लिखें।</td></tr>
<tr><td>चरण – ५ : संक्षिप्तीकरण
सहभागियों से पूछें कि एक कार्ययोजना विकसित करने में वे क्या–क्या करेंगे और कितना समय लगेगा</td><td>संभावित उत्तर
केवल पहली बार गॉवों की सूची बनाने में कुछ समय लगेगा। उसके बाद हर माह में एक बार अगले माह की योजना बनाने में जो सकय लगेगा वह परियोजना स्टाफ की मासिक बैठक के दौरान पूर्ण होगी।</td></tr>
</table>

टीकाकरण

टीकाकरण प्रक्रिया ने अनेक देशों में जीवाणुओं से होने वाली विकृतियों एवं मृत्युदर को घटाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। टीकाकरण समुदाय में दोहरी भूमिका निभाता है प्रत्येक लाभान्वित को जहॉ रोग से सुरक्षा उपलब्ध कराता है वहीं अगर समुदाय में ऐसे सुरक्षित बच्चों की संख्या ज्यादा है, तो सामूहिक रोग प्रतिकार क्षमता का विकास करता हैं। टीकाकरण मानव शरीर को कई प्रकार के संक्रामक रोगों से बचाने का प्रभावशाली तरीका है। सभी स्वास्थ्य संबंधित कार्यक्रमों में टीकाकरण को सम्मिलित किया गया है।

पिछले एक दशक में बाल स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक क्रान्ति का जन्म हुआ। टीके, मौखिक पुर्नजलीकरण, (ओ.आर.एस.), स्तनपान एवं स्वास्थ्य कार्ड के व्यापक प्रयोग ने इस बाल विकास काग्रक्रम को एक गति प्रदान की है। टीकों के क्षेत्र में व्यापक टीकाकरण कार्यक्रम (१९७८), समग्र टीकाकरण (१९८८) एवं तकनीकी मिशन (१९८६) तथा २००५ से लागू राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन द्वारा भारत सरकार ने इस कार्यक्रम को प्राथमिकता दी है।

यह माना गया है कि टीका अभी भी सबसे ज्यादा प्रभावी जन स्वास्थ्य का साधन है, जिससे संक्रामक रोगों का उन्मूलन किया जा सकता है तथा उन पर नियंत्रण पाया जा सकता है। इसका सीधा संबंध रोग फैलाने वाले कारकों जैसे कि जीवाणु / विषाणु आदि के हानिकारक प्रभावों से शरीर की रक्षा करने वाली प्रतिरोधक क्षमता के विकास से है।

भारत में राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम सर्वप्रथम १९८५ में लागू किया गया। इस कार्यक्रम के निम्न लक्ष्य हैं –

१. सभी गर्भवती महिलाओं को टीके लगवाकर उन्हें एवं नवजात शिशु को टिटनेस से बचाना।
२. सभी एक वर्ष से छोटे बच्चों को ६ जानलेवा बीमारियों टी.बी., गलघोंटू, काली खॉसी, टिटनेस, पोलियो, खसरा से बचाना।

उत्तर प्रदेश में टीकाकरण की उपलब्धि

डी.पी.टी. ३	22.9%
ओ.पी.वी. ३	87.5%
बी.सी.जी.	61.0%
खसरा	37.5%
टी.टी. २ / बी.	62%

टीकाकरण के बारे में जानकारी

राष्ट्रीय टीकारण कार्यक्रम

- टीकाकरण, सही उम्र पर सही मात्रा में, समयबद्ध कार्यक्रम के तहत तथा पूरी मात्रा में सभी प्रकार के टीकों के साथ पूरा किया जाना चाहिए। जिससे बच्चे को बीमारियों से संरक्षण प्राप्त हो सकता है जिस तालिका से हमें यह जानकारी प्राप्त होती है कि प्रत्येक टीके की कितनी डोज कब कब दी जानी चाहिए और कैसे दी जानी चाहिए उसे टीकाकरण तालिका कहते हैं। भारत में जिस कार्यक्रम का हम अनुसरण करते हैं उसके अनुसार टिटनेस टॉक्साइड के दो टीके गर्भवती को लगने चाहिए और ओ.पी.वी. के तीन डोज तथा डी.पी.टी. के तीन डोज के साथ साथ बी.सी.जी. का और खसरे का एक एक डोज शिशु को लगना चाहिए। केवल बी.सी.जी. डोज़ छोड़कर अन्य सभी टीके प्रति डोज ०.५ मिली ली. के हैं, बी.सी.जी का डोज केवल ०.१ मिली ली. मात्रा का है।
- उपयोग करने से पूर्व टीके की शीशी के लेबल की जॉच करें।
- दो डोज के बीच का अंतराल एक माह से कम न हो।
- पोलियो टीके में प्रति डोज २ बूॅदे होती हैं, उपयोग करने से पहले शीशी के लेबल तथा तिथि की वैद्यता की जौंच करें।

बी.सी.जी. का टीका :

यह टीका टी.बी. अर्थात तपेदिक से पतिरक्षण करता है। यदि अस्पताल में प्रसव हुआ हो तो बच्चे को जन्म के तुरन्त बाद लगाया जाता है। घर में हुए प्रसव में यह जन्म के बाद के ६ सप्ताह के अन्दर लगाया जाता है।

सूचना

- यह टीका बाए हाथ के ऊपरी हिस्से में लगाया जाता है।
- कुछ दिनों बाद उस स्थान पर फफोला हो जाता है।
- यह फझोला स्वतः फुट जाता है और उसमें से थोड़ा मवाद निकलता है। ऐसा सामान्यतः होता है। एसपर दवाई लगाने की ज़रूरत नही है। वह स्वतः ठीक हो जाता है।
- यह फफोला नही बनने पर भी डाक्ब्र की सलाह लेना उचित होगा।
- यदि ३ माह में यह फफोला ठीक नही होता तो स्वास्थ्य केन्द्र्र के डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

तपेदिक (क्षय रोग)

यह बीमारी टी.बी. के कीटाणुओं से होती है। बीमार व्यक्ति के खाँसने के दौरान कफ के साथ कीटाणु बाहर निकलते है। यह कीटाणु हवा के साथ दूसरे स्वास्थ व्यक्ति के अन्दस, श्वास के द्वारा पहुँच जाते है।

लक्षण

- फेफड़े के तपेदिक के किसी रोगी के संपर्क में आने से ही बच्चा बीमार होता है।
- बहुत दिनों तक हल्का बुखार रहता है।
- शरीर का ot+u ?kVus yxrk gSA [kkWalh gksrh gS vkSj 'okl ysrs le; vkokt+ vkrh gSA

खतरे

- बच्चा कमज़ोर और कुपोषित हो जाता है।
- फेफड़ों पर बुरा असर पड़ता है।
- बच्चे के दिमाग पर असर पड़ सकता है। यह बीमारी जानलेवा हो सकती है।

बीमारी चक्र

कीटाणु बलगम के माध्यम से बाहर → हवा के माध्यम से फैलाव → श्वास किया के दौरान कीटाणु अन्दर

टी.बी. का रोगी, बच्चा

बी.सी.जी.

स्वस्थ बच्चा परन्तु का टीका नही लगाया अतः असुरक्षित

याद रखिएः **अपने बच्चे को तपेदिक से बचाएँ, उसे बी.सी.जी. का टीका लगवाएँ**

डी.पी.टी. का टीका

यह टीका गलघोंटू , काली खाँसी और टिटनेस के प्रति सक्षण देता है। बच्चे को डेढ़ माह की आयु से एक सेदो महीने के अन्तराल पी तीन टीके लगवाएँ। डेढ़ साल में बूस्टर खुराक दें।

सूचना

- डी.पी.टी.का टीका देखने में धुँधला होता है। यदि यह पारदर्शक होता तो इसका अर्थ यह होता है कि टीका अपना प्रभाव खो चुका है।
- टीका लगवाने के २४ घंटों में कुछ बचचों को हल्का बुखार आता है। बुखार उतारने के लिए पैरासीटेमॉल दें।
- ठसके बावजूद यदि बुखार उतरता नही है, टीका लगाने के स्थान पर सूजन आती है और यदि दो दिन में कोई फर्क नही पड़ता तो डाक्टर की सलाह लें।

गलघोंटू (डिप्थीरिया)

- यह बीमारी एक जीवाणु से होती है जो हवा द्वारा फैलती है।
- डिप्थीरिया के रोगी या वाहक (केरियर) के निकट सम्पर्क में आने पर ही बच्चों को यह बीमारी होती है।
- सम्पर्क के दो से पाँच दिन बाद लक्षण सामने आने लगते हैं ।

लक्षण

- बच्चा बीमार दिखता है, ठीक से खाना नही खा सकता है।
- हल्का बुखार, गले में दर्द तथा निगलनें में तकलीफ हो सकती है
- गले में सूजन आ जाती है तथा सफेद या मटमैली सी झिलली दिखती हे।
- बच्चा साँस नही ले पाता क्योंकि झिल्ली साँस की नली को रोकती है। अतः साँस लेते समय आवाज़ होती है।
- बीमारी साँस की नली में फैल जाती है, गला घुट सकता है।
- इसका ज़हर ह्दय की माँसपेशियों और नली को प्रभावित करता है।
- ज़्यादातर बच्चों के लिए यह जानलेवा है।

बीमारी चक

कीटाणु नाक व मॅुह से बाहर निकले ⟶ **हवा के माध्यम से फैलाव** ⟶ **श्वास किया के दौरान कीटाणु अन्दर गये**

बीमार बच्चा या केरियर

स्वस्थ बच्चा परन्तु डी.पी.टी. का टीका नही लगाया अतः असुरक्षित

> **याद रखिए: अपने बच्चे को काली खाँसी, गलघोंटू और टिटनेस से बचाएँ, उसे एक से डेढ़ महीने के अन्तर पर डी.पी.टी. (ट्रिपल एंटीजन) तीन टीके लगवाएँ।**

कुकर खाँसी या काली खाँसी

- कीटाणुओं द्वारा होती है एवं हवा के माध्यम से फैलती है।
- बीमार बच्चों के सम्पर्क में आने से होती है।

लक्षण

- बच्चे को हल्का बुखार, जुकाम, व खाँसी रहती है।
- खाँसी तेज़ हो जाती है, खाँसी के दौरे उठते हैं तथा साँस लेने में बहुत कठिनाई होती है।
- साँस लेते समय ज़ोर से आवाज़ होती है।
- खाँसी के तेज़ दौर से आँखें बाहर आने लबती हैंथा उनसे खून भी बह सकता है।
- खाँसी के बाद उत्टी हो जाती है।

खतरे

- बच्चा बहुत कमज़ोर हो जाता हे, उसे निमोनिया हो सकता हे, दिमाग पर असर पड़ सकता है, तथा हर्निया भी हो सकता है।
- इस बीमारी से परड़ित प्रत्येक एक हज़ार बच्चों में से १५ की मृत्यु हो जाती है।

बीमारी चक्र

कीटाणु नाक व मुँह से बाहर ⟶ **हवा के माध्यम से फैलाव** ⟶ **श्वास क्रिया के दौरान कीटाणु अन्दर जाते हैं**

बीमार बच्चा

स्वस्थ बच्चा परन्तु डी.पी.टी. का टीका नही लगाया अतः असुरक्षित

टिटनेस

यह कीटाणु से फैलने वाली बीमारी है। ये कीटाणु गन्दगी एवं मिट्टी में पाये जाते हैं। यदि शरीर में गहरा घाव हो और उसकी सफाई न रखी जाये तो टिटनेस के कीटाणु शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और टिटनेस हो जाता हैं।

लक्षण

- चेहरे, गर्दन व धड़ की माँसपेशियों में अकड़न के दौरे तथा शरीर धनुष के आकार का मुड़ जाता है।
- बच्चा पूरी तरह से मुँह नही खोल पाता है।
- टिटनेस से ग्रसित ज़्यादातर बच्चे मर जाते हैं।

नवजात् शिशु में टिटनेस

नवजात् शिशु को यह बीमारी जन्म के ३–१० दिन के अन्दर होती है। ज़्यादातर नाल काटते समय गन्दे औज़रों का प्रयोग, साफ–सफाई की ओर समुचित ध्यान न देना तथा नाल पर

गोबर आदि लगाने पर यह बीमारी होती है। जन्म के बाद, दूध पीते समय, दो तीन दिन तक बच्चा सामान्य रूप से रोता है। तीसरे दिन से वह दूध नही पी पाता एवं उसका शरीर धनुष के आकार का मुड़ जाता है। अधिकतर, रोग से ग्रसित शिशु की मृत्यु हो जाती है।

नवजात् शिशु में टिटनेस की रोकथाम के लिए गर्भवती माता को प्रतिरक्षण करवाना चाहिए। गर्भवती महिला को गर्भावस्था में जितनी जल्दी हो सके पहला टीका लगवा लेना चाहिए। दूसरा टीका पहले टीके के एक माह बाद लगवाना चाहिए।

पोलियो की बूँदें

यह बच्चों में पोलियों के प्रति रक्षण करती है। डेढ़ माह से एक–एक महीने के अन्तर में पालियों की बूँदों की तीन खुराक ही पिलवाएँ। अखिरी खुराक के १२ से १८ महीने बाद एक पूरक (बूस्टर) खुराक पिलानी चाहिए।

सूचना

कभी–कभी डकार के साथ दूध एवं दवा के बाहर आने की संभावना रहती है और दवा बेअसर हो जाती है। इस दवाई को सूर्य की किरणों या गरमी में नहीं रखना चाहिए क्योंकि इनके संपर्क में आने से दवा बेअसर हो सकती है अतः इसे हमेशा छॉव में रखना चाहिए।

स्वास्थ्य केन्द्र से लेकर बच्चे को दवा पिलाने के समय तक यह दवा आइक पैक में रखनी चाहिए।

लक्षण :

- बच्चे को सिर दर्द के साथ बुखार रहता है, जो कुछ दिन तक चलता है।
- बच्चा अचानक कमज़ोरी मसिूस करता है, या उसके एक पैर, एक हाथ अथवा धड़ को लकवा मार जाता है और मॉंसपेशियों में दर्द होने लगता है।
- हाथ या पाँव लूले हो जाते हैं और बच्चा अपंग हो जाता है।
- साँस लेने व निगलने में सहायक मॉंसपेशियों में लकवा होने के कारण कभी–कभी यह रोग जानलेवा भी हो सकता है।

बीमारी चक्र

पोलियो के विषाणु मल द्वारा बाहर → **प्रदूषित पानी व भोजन के माध्यम से** → **पानी, भोजन के माध्यम से अन्दर जाते हैं**

बीमार बच्चा

स्वस्थ परन्तु पोलियो की बूँदें नही पिलाई अतः असुरक्षित

याद रखिए डी.पी.टी. के टीके के साथ ही पोलियो की बूँदें पिलाई जाती हैं।

खसरे का टीका

इस टीके से बच्चे को खसरे से प्रतिरक्ष्सण मिलता है। बच्चे को नौ महीने का होते ही यह टीका लगवा लें। १२ महीने का हाने तक यह टीका अवश्य लग जाना चाहिए।

सूचना

- इस टीके को लगवाने के एक सप्ताह बाद बच्चे को हल्का बुखार आता है एवं कुछ दाने भी निकल सकते हैं।
- इस टीके को लगवाने से आमतौर पर खसरा नही होता। यदि कभी हो भी जाए तो उसकी ताव्रता कम होती है। खसरा होने पर डाक्टर की सलाह लें।

खसरा रोग

टीकाकरण से रोके जाने योग्य ६ बीमारियों में से खसरे से सबसे अधिक बच्चों की मृत्यु होती है। यह बीमारी एक विषाणु से होती है। बीमार बच्चे के निकट/सम्पर्क में आने से बीमारी दूसरे बच्चों में फैलती है। प्रायः रोगी के नाक, मुँह आदि से निकले पदार्थों में बीमारी के विषाणु मौजूद होते हें।

लक्षण

- शुरू में बच्चे को बुखार, जुकाम व खाँसी होती है।
- उसकी आँखें लाल हो जाती हैं, औ उससे पानी बहता है।
- तीसरे से सातवें दिन के बीच मुँह पर छोटे लाल दाने उभर आते हैं।
- यह दाने पूरे शरीर पर फैल जाती हैं।

खतरे

- बच्चा कमज़ोर हो जाता है तथा भयानक कुपोषण का शिकार हो जाता है।
- बच्चे को फेफड़े, कान, आँख और पेट की बीमारियाँ होने का खतरा होता है।
- इस बीमारी में मृत्यु दर २ से १० प्रतिशत तक होती है।

बीमारी चक्र

कीटाणु नाक व मुँह से बाहर निकलते हैं → **हवा के माध्यम से फैलाव** → **श्वास क्रिया के दौरान कीटाणु अन्दर जाते हैं**

बीमार बच्चा

स्वस्थ बच्चा परन्तु खसरे का टीका नही लगाया अतः असुरक्षित

बीमारी चक्र को बच्चों को टीका लगाकर तोड़ा जा सकता है।

इन रोगों से कैसे बचें

इन रोगों से बचाव का बहुत ही आसान और कारगर तरीका हमारे पास है – टीके। इन टीकों से शरीर में बीमारियों के कीटाणुओं को खत्म करने की और अपने को बचाने की शक्ति आ जाती है।डी.पी.टी. का टीका तीन बीमारियों –गलघोंटू, काली खाँसी, व टिटनेस से बचाता है। तथा बी.सी. जी.,खसरा व पोलियो की बूँदें क्रमशः क्षय रोग, खसरा व पोलियों से बचाते हैं। गर्भवती महिला को टीका लगाने से नवजात् शिशु व माँ का टिटनेस से बचाव होता है।

टीके का नाम	बीमारी	बच्चे की उम्र	शरीर के किस हिस्से पर दिया जाता है
बी.सी.जी.	क्षय रोग (तपेदिक)	जन्म के तुरन्त बाद से १२ महीनों में	बॉयी बॉह पर
डी.पी.टी. (त्रिगुनी)	गलघोंटू, काली खांसी, टेटनस,	डेढ़ माह, ढाई माह एवं साढ़े तीन माह पर १ मास के अंतर पर एक	कूल्हे पर सुई
पोलियो	**पोलियो**	डेढ़ माह, ढाई माह एवं साढ़े तीन माह पर १ मास के अंतर पर एक	मुँह से पिलाई जाती है
खसरा	**खसरा**	नौ माह पर एक टीका	बॉह पर
डी.पी.टी. (त्रिगुनी)	गलघोंटू, काली खांसी, टेटनस,	डेढ़ वर्ष में पूरक खुराक (बूस्टर खुराक)	कूल्हे पर
पोलियो	**पोलियो**	डेढ़ वर्ष में पूरक खुराक (बूस्टर खुराक)	मुँह से पिलाई जाती है
डी.टी. (त्रिगुनी)	गलघोंटू, टेटनस,	पॉच से छः वर्ष में १ डोज	कूल्हे पर
टी.टी.	टेटनस	१० वर्ष की उम्र में	कूल्हे पर
टी.टी.	टेटनस	१६ वर्ष की उम्र में	कूल्हे पर
टी.टी.	टेटनस	गर्भावस्था के दौरान १ मास के अंतर पर दो टीके	हाथ या कूल्हे पर
		पहला टीका गर्भावस्था में जितनी जल्दी हो सके।	

शीत श्रृंखला

टीकों को प्रभावकारी रखने के लिए उसे कम तापमान (२ से ८ अंश सेन्टिग्रेड) पर रखना अति आवश्यक है। सामान्य रूप से प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पर टीके रेफ्रिजरेटर में (डी.पी.टी., डी.टी. टी.टी., बी.सी.जी.) तथा फ्रीज़र में (खसरा और पोलियो का टीका) रखा जाता है।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से टीकों को ले जाने के लिए उन्हें **वैक्सीन कैरियर** चार आइस प्लेट वाली दो **आइसपेक्स** वाली **वैक्सीन कैरियर** में रखना ज़रूरी है। यह पेटी विशेष सामग्री या उपदान से बनी हे जो बाहर की गर्म हवा को अन्दर नही आने देती। **वैक्सीन कैरियर** या **शीत पेटी** टीकों को खुद ठंडा नही रख सकती। अतः **वैक्सीन कैरियर** में टीकों को ठंडा रखने के लिए उसे बर्फीले **आइसपेक्स** में रखना ज़रूरी है।

चार **आइसपेक्स वाला वैक्सीन कैरियर** टीकों को २४ घंटों तक ठंडा रख सकता है तथा **डे कैरियर दो आइसपेक्स वाला** लगभग छः से आठ घंटे, टीकों को ठंडा रख सकता है। यह जानकारी हर स्वास्थ्य कार्यकर्ता को होना ज़रूरी है।

याद रखिए

- वैक्सीन कैरियर धूप में न रखें।
- कैरियर के ऊपर न बैठें तथा इसे गिरने न दें।
- उसे हमेशा साफ और सूखा रखें।
- बर्फीले आइसपेक्स का उपयोग करें।
- कैरियर में टीके तब तक सुरखित हैं जब तक आइसपेक्स में बर्फ होगा।
- टीकाकरण की विधि के दौरान उपयोग में लाए जाने वाले टीके को बर्फ के टुकड़ों पर रखना चाहिए।
- ढक्कन खुला न रखें।

आम पूछे जाने वाले प्रश्नों के उत्तर

क्र.सं.	प्रश्न	उत्तर
१	**टीकाकरण क्या है?**	टीकाकरण मानव शरीर को संक्रामक रोगों से बचाने का सबसे प्रभावशाली तरीका हे। विश्व के प्रत्येक देश में स्वास्थ्य की गतिविधियों में टीकाकरण कार्यक्रम भी एक गतिविधि है।
२	**भारत में टीकाकरण कार्यक्रम क्या है ?**	भारत में राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम का लक्ष्य है, सभी एक च र्ा से छोटे बच्चों को छः जानलेवा रोगों (खसरा, पोलियो, गलघोंटू, काली खाँसी, टिटनेस तथा तपेदिक) से बचाना तथा सभी गर्भवती महिलाओं को टिअनेस के टीके लगाकर माँ व नवजात् शिशु को टिटनेस से बचाना। भारत में यह बीमारी हर वर्ष लाखों बच्चों के मौत का कारण बनती है। इस बीमारी से जो बच जाते हैं उनमें से कई अपंग हो जाते हैं। अतः भारत सरकार ने सब बच्चों व गर्भवती महिलाओं को टीके लगाने का लक्ष्य रखा है।
३	**गर्भावस्था में टिटनेस के टीके कब लगते हैं?**	गर्भवती महिला को गर्भधारण के बाद जितनी जल्दी हो सके, दो टीके एक महीने के अन्तराल पर लगने चाहिए।
४	**क्या हर गर्भवती महिला को दो ही टीके लगेंगे ?**	नही, यदि अगले गर्भधारण का अंतराल दो वर्ष हो तो एक ही टीका लगेगा, जिसे मूस्टर कहते हैं। अंतराल दो वर्ष से अधिक होने पर दो ही टीके लगेंगे।
५	**यदि गर्भवती महिला देर से टीके लगवाने आए (जैसे सातवें व आठवें माह अथवा उसके बाद) क्या तब भी टीका लग सकता है ?**	हाँ। यह टीका गर्भधारण के तुरन्त बाद भी लग सकता है। माँ देर से आए तब भी, मगर उसे पूरा लाभ तभी मिलेगा ज बवह दूसरा टीका बच्चा होने के संभावित मिथि से एक महीने पहले लगवाए।भारत में टिअनेस की बीमारी अधिक यंख्या में नवजात् शिशुओं के मरने का बड़ा कारण है। इसलिए मिं सभी गर्भवती महिलाओं को यह टीके समय पर लगवाने की सलाह देनी चाहिए। यएि गर्भवती महिला नौंवे महीने में भी आती है, तब भी टीका लगाना चाहिए।
६	**यदि बच्चा एक वर्ष से अधिक है और उसे एक वर्ष में कोई भी टीका नही लगा हो तो क्या उसे भी टीका लगा सकते है?**	अवश्य, बड़े बच्चे को भी टीका लगा सकते ह। सभी बच्चों को समय पर टीका लगने चाहिए। बड़ बच्चे जिन्हें टीके न लगे हों उन्हें भी सब टीके लगने चाहिए।
७.	**क्या बीमार बच्चों को भी टीके लग सकते है?**	ज़रूर लग सकते हैं। खाँसी, जुकाम, दस्त व सूखा रोग आदि में बच्चे को टीके लग सकते हैं। सूखा रोग से पीड़ित बच्चों को टीके लगवाना सामान्य बच्चों से अधिक आवश्यक है, क्योंकि इन बच्चों के रोगी होने की संभावना कहीं अधिक है। अतः छोटी–मोटी बीमारियों में भी बच्चों को टीके लगवाएँ।
८	**पेलियों की दवा मुँह से देते हैं। क्या इसे दस्त के रोगी को दिया जा सकता है ?**	पोलियों की दवा, दस्त होने पर भी अच्चे को पोलियो से बचाती है मगर दस्त में इसका पूरा असर नही होता अतः दस्त वाले बच्चे को यह दवा अवश्स पिलाएँ मगर दस्त ठीक

		होते ही यह दवा पून५् दिलवानी चाहिए।
९	**यदि बच्चे को दो महीने के बाद बी.सी.जी. का टीका लगा और उस जगह से सफेद पानी निकलता है, क्या यह परेशानी की बात है ?**	बी.सी.जी. के टीके के बाद प्रायः ऐसा होता है। चिन्ता की कोई बात नही। येद यह तीन महीने पूरे होने के बाद भी ठीक नही होता तो डाक्टर को दिखाना चाहिए।
१०	**एक बार एक बच्चे को टीका लगने के बाद सूजन आ गई थी और मवाद पड़ गया था, बच्चा बहुत बीमार हुआ, उसे डाक्टर के पास ले गए और डाक्टर द्वारा चीरा लगाने के बाद बच्चा ठीक हुआ**	यह बहुत कम बच्चों में तब होता है, जब ठीक से कीटाणु रहित की गई सुईं या सिरिंज का इस्तेमाल न किया जाये। टीकाकरण कार्यक्रम में निर्देश दिये गये है कि सुईयों व सिरिंजों को ठीक से कीटाणुरहित किया जाये। एक बच्चे को एक ही सुईं से टीका लगाएँ, दोबारा इस्तेमाल किरने से पहले सुईं व सिरिंज को कीटाणुरहित करना चाहिए। आप जब भी अपने बच्चे को लगवाने जाएँ यह ध्यान रखना चाहिए।
११	**क्या इन टीकों से बच्चे को बुखार आदि भी हो सकता है ?**	डी.पी.टी. के टीकों के बाद, टीके वाली जगह पर दर्द होता हे। कुछ बच्चों का हल्का बुखार भी आ सकता है। इसके लिए पेरासिटेमॉल की आधी गोली, दूध या पानी के साथ मिलाकर दे सकते हैं। खसरे के टीके के बाद कुछ बच्चों में थोड़े दाने निकल ाकते हैं, तथा थोड़ा बुखार हो सकता हे। यदि बच्चे को तेज़ बुखार हो और बेहोशी आने लगे तो तुरन्त डाक्टर को दिखएँ।
१२	**यदि किसी बच्चे को खसरा हो चुका हो तो उसे भी खसरे का टीका लगवाना चाहिए या नही ?**	बच्चे में कई बुखार ऐसे होते हैं जिनमें दाने निकल सकते हैं। मगर यह सब खसरा नही होते इसलिए सभी बच्चों को खसरे का टीका लगाना चाहिए।
१३	**खसरा सभी बच्चों को निकलता है। कई लोग कहते हैं कि निकलना अच्छा होता है। क्या सभी बच्चे अपने आप ठीक नही हो जाते ?**	खसरा खतरनाक बीमारी है। भारत में हर वर्ष दो लाख बच्चे इस बीमारी से मर जाते हैं, जो बच जाते हैं वे कमज़ोर हो जाते हैं, और सूखा रोग, दस्त, अन्धापन तथा दिमागी कमज़ोरी का शिकार हो सकते हैं। हमस ब को प्रयत्न करना चाहिए कि कोई बच्चा इस बीमारी की चपेट में न आए। खसरे का टीका इस बीमारी से बचने का प्रभावशाली तरीका है। एक साल का होने से पहले सभी बच्चों को टीके अवश्य लगवाने चाहिए।

१४	**पोलियो की दवा पिलाने के बाद मा का दूध नही पिलाते। क्या यह ठीक है?**	नही। जब भी बच्चे को भूख लगे, माँ, बच्चे को अपना दूध पिलाए। किन्तु पोलियो की दवा पिलाने से आधा घंटा पहले व बाद में बच्चे को गर्म पानी की कोई चीज़ न दें। माँ का दूध बच्चे के लिए सर्वश्रेष्ठ आहार है।
१५	**कई बार यह संभव नही होता है कि बच्चे को डी.पी.टी. और पोलियो की अगली खुराक के लिए एक महीना पूरा होते ही ले जाया जाए। ऐसा स्थिति में क्या दोबारा से टीके लगवाना शुरू करें?**	नही, देर से कोई फर्क नही पड़ता। किन्तु बच्चों को जल्द से जल्द पूरे टीके लगवाएँ क्योंकि डी.पी.टी. तथा पोलियो की तीनो खुराक मिलने के बाद ही बच्चा इन बीमारियों से बच पायेगा। इसलिए, समय पर ही सब बच्चों को टीके लगवाएँ।
याद रखें **टीकाकरण के दौरान लोगों में हो रही आपसी बातचीत से उभरने वाले प्रश्नों को हल करें, तथा बाद में होने वाली अन्य प्रक्रियाओं के बारे में चर्चा करें।**		

माला चक्र (एस.डी.एम.) विधि

उद्देश्य

इस सत्र के अन्त तक प्रतिभागी :

एस.डी.एम. विधि की सही जानकारी दे सकेंगे।
ये तय कर सकेंगे किएस.डी.एम. विधि प्रयोग कौन कर सकते हैं।
माला चक्र का प्रयोग समझा सकेंगे।
एस.डी.एम. विधि की प्रयोग के लिये परामर्श दे सकेंगे।

विधि
प्रतिभागियों के साथ चर्चा, केस स्टडी, प्रदर्शन।

सामग्री
फ्लिपचार्ट व मार्कर पेन, हर प्रतिभागी के लिये माला चक्र एवं कैलण्डर, केस स्टडी।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
एस.डी.एम. विधि क्या है प्रतिभागियों से पुछेंः परिवार नियोजन के प्राकृतिक तरीकों के बारे में वे क्या जानते हैं, एस.डी.एम. विधि के बारे में उन्हें क्या पता है। उन्हे एस.डी.एम. विधि के बारे में समझाऐं	एस.डी.एम. विधि परिवार नियोजन का एक आधुनिक प्राकृतिक तरीका है। यह विधि दर्शाता है कि महिला के मासिक चक्र में कुछ उपजाऊ दिन होते हैं जब वह गर्भवती हो सकती है। ये विधि उन महिलाओं के लिये बनी है जिनका मासिक चक्र २६ से ३२ दिनों के भीतर रहता है। वे महिलाऐं अपने मासिक चक्र के ८वें से १९वें दिन (सफेद मोती वाले दिन) में पति के सहयोग से संयम रखकर या कण्डोम का प्रयोग करके अनचाहे गर्भ से बच सकती हैं। जो दम्पति बच्चा चाहते हैं वे भी एस.डी.एम. विधि का प्रयोग कर सकते हैं क्योंकि इस विधि के प्रयोग से वे उन दिनों का पहचान कर सकते हैं जिन दिनों महिला गर्भवती हो सकती है और उन दिनों में संभोग करके/संबंध रखकर महिला गर्भधारण कर सकती हैं। एस.डी.एम. विधि में मासिक चक्र के उपजाऊ (सफेद मोती वाले) दिनों की पहचान माला चक्र के प्रयोग से किया जाता है।
माला चक्र प्रतिभागियों में बांट दें ताकि वे उसे अपने हाथ में लेकर देख लें। फिर एक माला चक्र अपने हाथ में लें व उसके बारे में बताऐं	माला चक्र में अलग अलग रंग के मोती होते हैं और हर मोती मासिक चक्र के एक दिन को दर्शाता है । लाल मोती मासिक चक्र के पहले दिन को दर्शाता है, सफेद मोती से उन दिनों का पता चलता है जब गर्भ ठहरने की संभावना होती है (उपजाऊ दिन) व भूरे मोती से उन दिनों का पता चलता है जब गर्भ ठहरने की संभावना नही होती है (अनुपजाऊ दिन)। एस.डी.एम. विधि में माला चक्र से महिला को यह जानने में मदद मिलती है कि वह कब गर्भधारण कर सकती है और कब नहीं कर सकती । अगर

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	पति पत्नी को बच्चा नही चाहिए तो जिन दिनों गर्भ ठहरने की संभावना होती है (सफेद मोती वाले दिन) उन दिनों में वे संयम रख कर या कण्डोम का प्रयोग कर गर्भ धारण से बच सकते हैं।
एस.डी.एम. विधि के लाभ पर चर्चा करें	**एस.डी.एम. विधि के लाभ** एस.डी.एम. विधि परिवार नियोजन का एक आधुनिक, सरल एवं प्राकृतिक तरीका है। एस.डी.एम. विधि ९५ प्रतिशत असरदार है। स्वास्थ्यकर्ताओं के लिए इस विधि को सीखना आसान है। इसे क्लाइन्ट को सिखाना आसान है और क्लाइन्ट के लिए इसे प्रयोग करना भी आसान है । इसके प्रयोग से शरीर पर कोई दुष्प्रभाव नही पड़ता है। इस विधि का प्रयोग करने के लिए किसी डाक्टरी जाँच या देखरेख की ज़रूरत नहीं होती है ।
एस.डी.एम. विधि की सीमाओं पर चर्चा करें।	**एस.डी.एम. विधि की सीमाऐं** एस.डी.एम. विधि यौन रोग व एड्स से बचाव नहीं करती है। इस विधि में महिला के उपजाऊ(सफेद मोती वाले) दिनों में पति–पत्नी को संयम रखना या कंडोम का प्रयोग करना आवश्यक है। जिन महिलाओं का मासिक चक्र २६ से ३२ दिनों के भीतर नही है वे इस विधि का प्रयोग नहीं कर सकती हैं। जिन महिलाओं को माहवारी न आती हो जैसे स्तनपान कराने वाली महिला, वे इस विधि का प्रयोग नहीं कर सकती हैं।
एस.डी.एम. विधि का प्रयोग कौन कर सकता है प्रतिभागियों से पूछें कि उनके विचार में एस.डी.एम. विधि का प्रयोग कौन कर सकता है? उनके उत्तर ध्यान से सुनें एवं इस पर चर्चा करें।	दम्पति एस.डी.एम. विधि का प्रयोग कर सकते हैं यदि : महिला का मासिक चक्र २६ से ३२ दिनों के भीतर रहता है। पति – पत्नी दोनों अगला बच्चा अभी नहीं चाहते हैं। महिला के उपजाऊ (सफेद मोती वाले) दिनों में दोनों संयम रख सकते हैं या कण्डोम का प्रयोग कर सकते हैं। दम्पति को यौन रोग और एड्स होने की संभावना नही है।
मासिक चक्र **समझाऐं कि महिला के मासिक चक्र की अवधि का क्या अर्थ है और उसे कैलण्डर की मदद से**	मासिक चक्र के पहले दिन से गिनना शुरू करें व अगले चक्र के एक दिन पहले तक गिनें। यह एक मासिक चक्र की अवधि है ।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
कैसे गिन सकते हैं। **मासिक चक्र अवधि गिनने का एक उदाहरण पूरे समूह को समझाऐं ।** प्रतिभागियों को छोटे समूहों में बांट दें। मासिक चक्र की अवधि निकालने के लिये कुछ केस स्टडी दें।	**उदाहरण के लिए** – एक महिला को उसकी माहवारी २ जनवरी को शुरू हुई, उसकी अगली माहवारी ३० जनवरी को शुरू होगी। २ जनवरी से लेकर २६ जनवरी तक गिनें । उसके चक्र की अवधि २८ दिन की है। **केस स्टडी १** कृष्णा को माहवारी २० नवम्बर और १५ दिसम्बर को हुई थी। उसका मासिक चक्र कितने दिनों का है ? – **२५** दिन **केस स्टडी २** राधा को माहवारी **२** अक्तूबर और **४** नवम्बर को हुई थी। उसका मासिक चक्र कितने दिनों का है ? – **३३** दिन **केस स्टडी ३** मीरा को माहवारी **१०** जुलाई को हुई थी और उससे पहले **१२** जून को हुई थी। उसके मासिक चक्र की अवधि क्या है ? – **२८** दिन **केस स्टडी ४** पुष्पा को माहवारी ८ अगस्त को हुई थी और अगली माहवारी ११ सितम्बर को आने की उम्मीद है। उसके मासिक चक्र की अवधि क्या है? – **३४** दिन
कैसे तय करें कि क्या एस.डी.एम. विधि दम्पति के लिये उपयुक्त होगी चर्चा करें कि जिस प्रकार परिवार नियोजन के अन्य तरीकों की परामर्श देना ज़रूरी है उसी प्रकार एस.डी.एम. विधि की भी परामर्श दी जाती है। समझाऐं कि यह जानना बहुत जरूरी है कि दम्पति के लिए यह विधि उपयुक्त होगी या नहीं। यह जानने के लिए महिला से कुछ प्रश्न पूछें जाते हैं।	पहले यह पता लगाया जाता है कि महिला के लिए एस.डी.एम. विधि सही रहेगी या नहीं। फिर यह पता लगाया जाता है कि क्या महिला का पति इस विधि की प्रयोग के लिये सहयोग देंगे। यह तय करने के लिये कि दम्पति के लिए यह विधि उपयुक्त होगी या नहीं **जाब एड (स्कीनिंग चैकलिस्ट – प्रारम्भिक भेंट के लिए)** का प्रयोग अवश्य करें। **जॉब एड में दिये गये निम्न प्रश्न पूछकर पता करें कि क्या महिला के मासिक चक्र की अवधि २६ से ३२ दिनों के भीतर है ?** क्या आपकी माहवारी समय से आती है? आपकी पिछली माहवारी किस दिन शुरू हुई थी? आपकी अगली माहवारी आने की उम्मीद कब है? **महिला द्वारा बताई गई तारीखों के अनुसार मासिक चक्र की अवधि निकालें।** **यदि महिला को अपनी पिछली माहवारी का दिन याद नही है तो पुछें**

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	क्या आपकी माहवारी समय से आती है ? क्या आपकी माहवारी हर महीने में एक बार आती है? **महिला द्वारा दिये हुए उत्तर से अनुमान लगायें कि क्या महिला की मासिक चक्र की अवधि २६–३२ दिन के भीतर है।** **अगर महिला का प्रसव हुआ है या स्तन पान करा रही है तो उसे पूछें:** क्या प्रसव के बाद आपको चार बार माहवारी आ चुका है ? क्या आपकी पिछली मासिक चक्र की अवधि २६ और ३२ दिनों के भीतर रही है? **अगर महिला गर्भ निरोधक गोलियों का प्रयोग कर रही थी, तो उसे पुछें :** क्या गर्भ निरोधक गोली शुरू करने से पहले आपकी मासिक चक्र की अवधि २६ से ३२ दिनों के भीतर थी? **अगर महिला ने हाल ही में कॉपर–टी निकलवाई है, उससे पूछें :** क्या आपकी मासिक चक्र की अवधि २६ से ३२ दिनों के भीतर है? **अगर महिला ने हाल ही में आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली का प्रयोग किया है उससे पूछें :** क्या आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली खाने से पहले आपकी मासिक चक्र की अवधि २६ और ३२ दिनों के भीतर थी ? क्या एस.डी.एम. विधि दम्पति के लिए उपयुक्त है ? यह जानने के लिए निम्न प्रश्न पूछें । सभी प्रश्नों का उत्तर **'हाँ'** होने पर दम्पति के लिये एस.डी.एम. विधि का प्रयोग करना उपयुक्त होगा : क्या पति–पत्नी दोनों इस समय बच्चा नहीं चाहते हैं ? क्या पति–पत्नी दोनों महिला के गर्भधारण होने वाले (सफेद मोती वाले) दिनों में संयम रख सकते हैं या कंडोम का प्रयोग कर सकते हैं? क्या पति–पत्नी दोनों को यौन रोग होने की संभावना नहीं है ? यदि **उपर लिखे सभी प्रश्नों का उत्तर 'हाँ'** हो तो एस.डी.एम. विधि **दम्पति के लिए उपयुक्त है ।** यदि **एक भी प्रश्न का उत्तर 'नहीं'** हो तो एस.डी.एम. विधि **दम्पति के लिए उपयुक्त नहीं है ।**
समझाऐं कि प्रश्न पूछने के बाद	

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
कैसे तय किया जाता है कि महिला व उसके पति दोनों के लिए यह विधि सही रहेगी या नहीं।	
एस.डी.एम. विधि का प्रयोग कब शुरू करें चर्चा करें व समझाऐं कि यदि एस.डी.एम. विधि उपयुक्त है तो यह जानना ज़रूरी होता है कि आज महिला के मासिक चक्र का कौन सा दिन है क्योंकि एस.डी.एम. विधि का प्रयोग महिला के मासिक चक्र के किसी भी दिन शुरू किया जा सकता है परन्तु दिन के अनुसार सलाह देना आवश्यक होता है।	एस.डी.एम. विधि का प्रयोग मासिक चक्र के किसी भी दिन किया जा सकता है। एस.डी.एम. विधि का प्रयोग शुरू करने के लिये यह तय करें कि **आज महिला के मासिक चक्र का कौन सा दिन है।** कैलण्डर पर महिला के पिछले मासिक चक्र का पहला दिन चिन्हित करें । फिर उस दिन से लेकर आज के दिन तक गिनती करें । **उदाहरण** अगर महिला की पिछली माहवारी २ अगस्त को शुरू हुई थी और आज ६ अगस्त है तो उसके मासिक चक्र का पाँचवां दिन है। **यदि महिला मासिक चक्र के पहले से सातवां दिन** (लाल मोती के बाद और सफेद मोती के पहले जितने भूरे मोती हैं उनमें से किसी एक मोती पर) है महिला आज से ही एस.डी.एम. विधि का प्रयोग शुरू कर सकती है। उसे माला चक्र और कैलण्डर आज ही दिया जा सकता है। बैंड 'आज' के मोती पर चढ़ा दें (यानि अगर पाँचवा दिन है तो पाँचवे मोती पर)। याद दिलायें कि उपजाऊ (सफेद मोती वाले) दिनों में वह और उसके पति संयम रखें या कंडोम का प्रयोग करें। **यदि मासिक चक्र का आठवें से बत्तीसवां दिन** (जितने सफेद मोती है और सफेद मोती के बाद माला चक्र के आखिर तक जितने भूरे मोती हैं, उनमें से किसी एक मोती पर) **है** महिला आज से ही एस.डी.एम. विधि का प्रयोग शुरू कर सकती है। उसे माला चक्र और कैलण्डर आज ही दिया जा सकता है। बैंड 'आज' के मोती पर चढ़ा दें (यानि अगर दसवां दिन है तो दसवें मोती पर)। साथ में उसे यह बताना आवश्यक है कि इस माह उसके कुछ उपजाऊ (सफेद मोती वाले) दिन बीत चुके हैं इसलिए हो सकता है कि इस विधि को शुरू करने से पहले उसने गर्भधारण कर लिया हो ।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	अगर अगली माहवारी ना आए तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता से ज़रूर मिलें । यदि इस माह में कुछ उपजाऊ (सफेद मोती वाले) दिन बचे हैं तो याद दिलायें कि उन दिनों में महिला और उसके पति संयम रखें या कंडोम का प्रयोग करें।
प्रतिभागियों को छोटे समूहों में बांटें। प्रत्येक समूह को एक एक केस स्टडी दें व उसके उत्तर देने के लिए १० मिनट का समय दें। जब एक समूह अपना उत्तर बता दे तो दूसरे सभी समूहों से अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करने को कहें। अन्त में सही उत्तर बताएें।	**पहला केस** सरोज की उम्र २५ वर्ष है। उसे हर महीने माहवारी होती है जो एक निश्चित दिन शुरू होती है। कभी कभार माहवारी एक या दो दिन पहले या देर से आती है। उसकी पिछली माहवारी २४ जुलाई को हुई थी और अगली माहवारी २२ अगस्त को आने की उम्मीद है। आज २८ जुलाई है। प्रश्न १) सरोज का मासिक चक्र कितने दिनों का है ? – **२६ दिन** प्रश्न २) आज उसके मासिक चक्र का कौन सा दिन है ? –**पाँचवा दिन** प्रश्न ३) क्या एस.डी.एम. विधि उसके लिए सही है ? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं तो क्यों नहीं ? – **हाँ** प्रश्न ४) यदि हाँ, तो क्या वह आज से ही एस.डी.एम. विधि का प्रयोग शुरू कर सकती है ? – **हाँ** **दूसरा केस** रामवती ३० वर्ष की है । उसे पिछली माहवारी ७ अगस्त को शुरू हुई थी, उससे पहले ३ जुलाई को हुई थी और उससे पहले २६ मई को हुई थी। प्रश्न १) रामवती के पिछले दो मासिक चक्रों की अवधि क्या थी ? **– ३५ दिन** प्रश्न २) क्या रामवती के लिए एस.डी.एम. विधि सही है ? यदि हाँ तो क्यों ? यदि नहीं तो क्यों नहीं ? – **नहीं, क्योंकि उसकी मासिक चक्र की अवधि २६ से ३२ दिन के भीतर नही है।** **तीसरा केस** शान्ति अपनी डेढ़ साल की बेटी को स्तनपान कराती है। पिछले एक साल से उसे हर माह, ठीक समय पर माहवारी हो रही है। उसकी पिछली माहवारी १५ जुलाई को शुरू हुई थी और उसे लगता है कि अगली माहवारी १० या ११ अगस्त को शुरू हो जाएगी। प्रश्न १) उसका मासिक चक्र कितने दिनों का है ? – २६ **या** २७ **दिन** प्रश्न २) क्या एस.डी.एम. विधि उसके लिए सही है ? यदि हाँ तो क्यों? यदि नहीं तो क्यों नहीं ? – **हाँ** प्रश्न ३) शान्ति से और क्या पूछा जा सकता है ? – **उसे जून और मई में माहवारी कब आई थी ताकि उसके मासिक चक्र की अवधि पक्की पता चल जाए।**

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स

चौथा केस

कृष्णा ने तीन माह पहले एक बच्चे को जन्म दिया है। वह एस.डी.एम. विधि का प्रयोग करना चाहती है। वह बच्चे को सालभर तक स्तनपान कराने की सोच रही है। प्रसव के बाद उसकी माहवारी शुरू नहीं हुई है।

प्रश्न १) उसके मासिक चक्र की अवधि क्या है ? – **पता नहीं**

प्रश्न २) क्या वह एस.डी.एम. विधि शुरू कर सकती है ? यदि हाँ तो क्यों? यदि नहीं तो क्यों नहीं ? **– नहीं क्योंकि माहवारी शुरू नहीं हुई है।**

पाँचवा केस

सावित्री माला–डी गोलियाँ खाती थी। चार महीने पहले उसने माला–डी गोलियाँ खाना बंद कर दिया है। उसे हर माह समय पर माहवारी आती है और गोली शुरू करने के पहले भी उसकी माहवारी समय पर आती थी। उसे पिछली माहवारी जुलाई २३ को आई थी और जून में २५ तारीख को माहवारी शुरू हुई थी। अब अगस्त में उसे २० तारीख को माहवारी आने की उम्मीद है। आज ८ अगस्त है।

प्रश्न १) सावित्री का मासिक चक्र कितने दिनों का है ? **–** २८ **दिन**

प्रश्न २) आज उसके मासिक चक्र का कौन सा दिन है ? – **१७ वाँ दिन**

प्रश्न ३) क्या एस.डी.एम. विधि उसके लिए सही है ? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं तो क्यों नहीं ? – **हाँ**

प्रश्न ४) यदि हाँ, तो क्या वह आज से ही एस.डी.एम. विधि को शुरू कर सकती है ? – **हाँ, आज से शुरू कर सकती है पर उसे बताना ज़रूरी है कि इस माह उसके मासिक चक्र के कुछ उपजाऊ (सफेद मोती वाले) दिन बीत चुके हैं, इसलिए हो सकता है उसने गर्भधारण कर लिया हो।**

छठा केस

सलमा अपने ८ माह के बच्चे को स्तनपान कराती है। जब बच्चा ३ माह का था तबसे उसे माहवारी हर माह आती है। उसे पिछली माहवारी १३ जुलाई को हुई थी और जून में १४ तारीख को हुई थी। अगस्त में ११–१२ तारीख को होने की उम्मीद है। आज १९ जुलाई है।

प्रश्न १) सलमा का मासिक चक्र कितने दिनों का है ? – २९ **या** ३० **दिन**

प्रश्न २) आज उसके मासिक चक्र का कौन सा दिन है ? – ७ **वाँ दिन**

प्रश्न ३) क्या एस.डी.एम. विधि सलमा के लिए सही है ? यदि हाँ, तो क्यों ? यदि नहीं तो क्यों नहीं ? – **हाँ**

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	प्रश्न ४) यदि हाँ, तो क्या वह आज से ही एस.डी.एम. विधि को शुरू कर सकती
माला चक्र का प्रयोग कैसे करें बताऐं कि कार्यकर्ता महिला को माला चक्र देकर उसका प्रयोग विस्तारपूर्वक समझायें।	**माला चक्र के मदद से महिला को एस. डी. एम. विधि प्रयोग करने का तरीका समझाया जाता है :** • माहवारी के पहले दिन काले बैंड को लाल रंग के मोती पर चढ़ाऐं। इसके साथ ही कैलण्डर में उस दिन पर गोला बनायें। हर दिन बैंड को अगले मोती पर चढ़ाऐं, उन दिनों पर भी जब आपकी माहवारी चल रही हो । • यदि बैंड आगे बढ़ाना भूल जाऐं तो कैलण्डर पर निशान लगे तारीख देखें और माहवारी शुरू होने से अब तक के दिन गिन कर बैंड को सही मोती पर चढ़ा दें। • जिन दिनों बैंड सफेद रंग वाले मोतियों पर रहेगा उन दिनों आप गर्भधारण कर सकती हैं । यदि अगला बच्चा अभी नहीं चाहते हैं तो उन दिनों में संभोग न करें /संबंध न रखें या फिर कंडोम का प्रयोग करें । यदि अभी बच्चा चाहते हैं तो संभोग/संबंध के दौरान कंडोम का प्रयोग न करें। • जिन दिनों बैंड भूरे रंग वाले मोती पर रहेगा उन दिनों गर्भधारण की संभावना नही होती हैं । • जिस दिन महिला की अगली माहवारी शुरू हो, बचे हुए भूरे मोती को छोड़ कर बैंड को लाल रंग वाले मोती पर चढ़ाऐं। • यदि गाढ़े भूरे रंग के मोती पर बैंड चढ़ाने से पहले माहवारी शुरू हो जाती है या अंतिम भूरे मोती पर बैंड चढ़ाने के बाद भी माहवारी शुरू नहीं होती है तो आपसे मिलें ।
एस.डी.एम. विधि में पति का सहयोग बताऐं कि इसमें महिला से बहुत संवेदनशील ढँग से इस बारे में चर्चा करें कि वह एस.डी.एम. विधि के प्रयोग के दौरान हर महीने अपने उपजाऊ (गर्भ ठहरने की संभावना वाले) दिनों में गर्भ धारण से बचने के लिए क्या करेगी? इसमें उसके पति कैसे सहयोग देंगे ?	एस.डी.एम. विधि के सही प्रयोग के लिए पति–पत्नी दोनों की सहमति होना जरूरी है क्योंकि उपजाऊ (सफेद मोती वाले) दिनों में संयम रखना पड़ता है या कंडोम का प्रयोग करना पड़ता है । इस चर्चा में क्लाएन्ट से **निम्न प्रश्न** पूछे जा सकते हैं : • क्या आप और आपके पति कभी इस बारे में बात करते हैं कि आप संभोग करेंगे/संबंध रखेंगे या नहीं ? • उपजाऊ (सफेद मोती वाले) दिनों में आप अपने पति को यह कैसे बताऐंगी कि इन दिनों गर्भ ठहरने की संभावना है इसलिए आप बिना कंडोम के संभोग नहीं कर सकतीं ? • क्या आपको लगता है कि ऐसा करने से आप दोनों के बीच परेशानी होगी ? • सफेद मोती वाले दिनों में गर्भधारण से बचने के लिए आप दोनों क्या

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	करेंगे ? यदि चर्चा में कुछ समस्याऐं उभर कर आऐं तो समाधान के लिये क्लाइन्ट को **निम्नलिखित सुझाव** दिए जा सकते हैं : • वह सोचे कि उपजाऊ (सफेद मोती वाले) दिनों में गर्भधारण न करने के लिए वह अपने पति से बातचीत कैसे कर सकती है ? • प्रतिदिन पति –पत्नी माला चक्र का बैंड एक साथ आगे बढ़ाऐं जिससे उन दोनों को पता रहे कि महिला को किन दिनों गर्भ ठहर सकता है । • दम्पति एस.डी.एम. विधि की जानकारी लेने, उपजाऊ(सफेद मोती वाले दिन) दिनों में गर्भवती न होने के उपाय जानने और इस विधि से संबंधित अन्य प्रश्न पूछने या समस्याओं के समाधान के लिये स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिल सकते हैं।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
एस.डी.एम. क्लाइन्ट से पुनः भेंट **समझाऐं कि एस.डी.एम. क्लाइन्ट से पुनः भेंट करना अनिवार्य नही है पर इससे क्लाइन्ट को मदद मिलती है। प्रतिभागियों से पूछें कि एस.डी.एम. क्लाइन्ट से दोबारा मिलने पर वे क्या प्रश्न पूछेंगे।**	एस.डी.एम. क्लाइन्ट से पुनः भेंट करना अनिवार्य नही है। पर पुनः भेंट से क्लाइन्ट को मदद मिलती है। इससे पता लग जाता है कि वह एस.डी.एम. विधि को कैसे प्रयोग कर रहे हैं, उन्हें क्या परेशानियाँ हो रही हैं और उन्हें एस.डी.एम. विधि जारी रखनी चाहिए या कोई अन्य विधि चूननी चाहिए । **पुनः भेंट के दौरान पुनः भेंट के लिए स्क्रीनिंग चैकलिस्ट(जॉब एड) का प्रयोग करें।** **पता करें कि क्या महिला के लिए अभी भी एस.डी.एम. विधि उपयुक्त है?** **यह पता लगाने के लिए निम्न प्रश्न पूछें :** क्या महिला के मासिक चक्रों की अवधि २६ से ३२ दिनों के भीतर थी? पुनः भेंट के दौरान क्लाएन्ट को अपना माला चक्र और कैलेण्डर साथ लाने को कहें। कैलेण्डर देखकर महिला के पीछले मासिक चक्रों की अवधि निकालें और देखें कि सभी मासिक चक्रों की अवधि २६ से ३२ दिनों के भीतर थी या नहीं। ये भी देखें कि महिला ने सही मोती पर बैंड चढ़ाया है या नहीं। यदि पिछले एक वर्ष में एक से अधिक चक्र २६ से ३२ दिनों की अवधि के बाहर रही हों, यानि २६ दिनों से छोटे या ३२ दिनों से बड़े रहे हो, तो अब उसके के लिए एस.डी.एम. विधि सही नहीं है क्योंकि वह यह विधि प्रयोग करते समय भी गर्भवती हो सकती है। महिला को परिवार नियोजन का कोई अन्य तरीका चूनने में मदद करें । **पता करें कि क्या दम्पति के लिए एस.डी.एम. विधि का प्रयोग जारी रखना अभी भी उपयुक्त है ?** **यह पता लगाने के लिए निम्न प्रश्न पूछें :** क्या दोनों अभी बच्चा नहीं चाहते हैं ? उपजाऊ (सफेद मोती वाले) दिनों में क्या दोनों संयम रख पा रहे हैं या कंडोम का प्रयोग कर रहे हैं ? क्या दोनों को यौन रोग होने की बहुत कम संभावना है ? क्या दोनों एस.डी.एम. विधि से सन्तुष्ट हैं ? क्या दोनों एस.डी.एम. विधि का प्रयोग सही ढंग से कर पा रहे हैं? **यदि सभी प्रश्नों के उत्तर हां है तो दम्पति एस.डी.एम. विधि का प्रयोग जारी रख सकते हैं।**
एस.डी.एम. विधि के लिए	**निम्नलिखित परिस्थितियों में क्लाएन्ट को स्वास्थ्यकार्यकर्ता से मिलने की**

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स

महत्वपुर्ण निर्देश

प्रतिभागियों से उस विषय पर चर्चा करें कि एस.डी.एम. विधि के क्लाइन्ट को स्वास्थ्य कार्यकर्ता से कब संपर्क करना चाहिए। उन्हे बताऐं कि क्लाएन्ट को परामर्श देते समय ये बताना भी आवश्यक है कि वे विधि के प्रयोग के दौरान आने वाली समसयाओं का समाधान कैसे करें।

सलाह दें:

यदि गाढ़े भूरे रंग के मोती पर बैंड चढ़ाने से पहले ही महिला को माहवारी शुरू हो जाए या अन्तिम भूरे रंग के मोती पर बैंड चढ़ाने के बाद भी महिला को माहवारी शुरू न हो (यानि २६ दिनों से छोटा या ३२ दिनों से बड़ा मासिक चक्र)

स्वास्थ्य कार्यकर्ता क्या करें ?

महिला के कैलेंडर को देखकर यह पता लगाऐं कि उसके कितने मासिक चक्र २६ दिनों से छोटे या ३२ दिनों से बड़े थे।

केवल एक चक्र की अवधि २६ से ३२ दिनों से बाहर होने पर महिला को बताऐं कि वह एस.डी.एम. विधि का प्रयोग जारी रख सकती है पर एक से अधिक चक्र २६ से ३२ दिनों से बाहर होने पर उसे एस.डी.एम. विधि का प्रयोग नहीं करना चाहिए और उसे परिवार नियोजन का कोई अन्य तरीका चुनना चाहिऐ ।

यदि महिला ने उपजाऊ (सफेद मोती वाले) दिनों में बिना कंडोम के संभोग किया हो ।

महिला को समझाऐं कि यदि ऐसा हो तो उसे जितनी जल्दी (तीन दिन के भीतर) स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलना है ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता क्या करे ?

महिला को १२ घण्टे के अन्तराल में दो आपातकालिन गर्भ निरोधक गोलियाँ दें। ये गोलियां स्वास्थ्य केन्द्र और दवाई के दुकान पर मिलती है।

यदि आपातकालिन गर्भ निरोधक गोलि उपलब्ध न हो तो ३ दिन के भीतर ४ माला डी की गोलियाँ दें और फिर १२ घन्टे के अन्तराल पर ४ गोलियाँ और खाने को दें ।

यदि महिला का गर्भ निरोध संबंधी खून आना शुरू नहीं होता है तो तुरन्त डाक्टर से सलाह लें ।

यदि महिला को लगे कि वह गर्भवती हो गई है

स्वास्थ्य कार्यकर्ता क्या करे ?

क्लाइन्ट के कैलण्डर से पता लगाऐं कि उसकी पिछली माहवारी शुरू हुए कितने दिन हो गऐ हैं ।

यदि ४२ दिन या अधिक हो गऐ हैं तो उसे बताऐं कि वह गर्भवती हो सकती है और गर्भ की जाँच के लिए रेफर करें ।

यदि गर्भ की जाँच के बाद पता चले कि महिला गर्भवती नहीं है – महिला को समझाऐं कि उसके मासिक चक्र की अवधि बड़ी

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	है इसलिए एस.डी.एम. विधि उसके लिए सही नहीं है । उसे अन्य विधि चूनने में मदद करें । यदि गर्भ की जाँच के बाद पता चले कि महिला गर्भवती है – उसे प्रसवपूर्व जाँच के लिए रेफर करें । उससे पूछें कि क्या उपजाऊ(सफेद मोती वाले) दिनों में उसने बिना कंडोम के संभोग किया था ? **यदि महिला को योनि से बेवक्त खून आता हो** कभी–कभी महिलाओं को उपजाऊ (सफेद मोती वाले) दिनों में हल्का सा दाग धब्बा या थोड़ा खून आ सकता है – यह सामान्य है । यदि खून ज़्यादा आता हो, दर्द के साथ हो और मासिक चक्र में कभी भी आता हो तो डाक्टर से सलाह लें।

एस.डी.एम विधि
स्वास्थ्य कार्यकर्ता के लिए सहायक सामग्री
प्रारम्भिक भेंट के लिए स्क्रीनिंग चैकलिस्ट

महिला से उसकी स्थिति के अनुसार प्रश्न पूछें। यदि सभी प्रश्नों का उत्तर 'हां' है तो एस.डी.एम. विधि पति–पत्नी के लिए **उपयुक्त रहेगी।** यदि किसी भी एक प्रश्न का उत्तर **'नहीं'** है तो एस.डी.एम. विधि दम्पति के लिए **उपयुक्त नहीं होगी।**

मासिक चक्र की अवधि	**निम्न प्रश्न पूछकर पता करें कि क्या स्त्री के मासिक चक्र की अवधि २६ से ३२ दिनों के भीतर है ?**	**हाँ**	**नही**
	आपकी पिछली माहवारी किस दिन शुरू हुई थी ?		
	आपको अगली माहवारी आने की उम्मीद कब है ?		
	महिला द्वारा बताई गई दिनों के अनुसार मासिक चक्र की अवधि निकालें।		
	यदि महिला को पिछली माहवारी का दिन याद नहीं है तो पूछें :		
	क्या आपको माहवारी अधिकतर तभी आती है जब आप उसकी उम्मीद करती हैं ?		
	क्या आपकी दो माहवारी के बीच अधिकतर एक महीने का समय होता है ?		
	महिला द्वारा बताये गए उत्तर द्वारा अनुमान लगायें कि क्या उसका मासिक चक्र २६ से ३२ दिनों के भीतर है ?		
जिस महिला का प्रसव हुआ है या स्तनपान करा रही है	क्या प्रसव के बाद आपको चार बार माहवारी आ चुकी है ?		
	क्या आपकी पिछले मासिक चक्र की अवधि २६ से ३२ दिनों के भीतर रही है ?		
जो महिला गर्भ निरोधक गोली का प्रयोग कर रही थी	क्या गर्भ निरोधक गोली शुरू करने से पहले आपकी मासिक चक्र की अवधि २६ से ३२ दिनों के भीतर थी ?		
जो महिला कॉपर टी लगवाई थी	क्या आपकी मासिक चक्र की अवधि २६ से ३२ दिनों के भीतर है?		
जिस महिला ने आपातकालिन गर्भनिरोधक	क्या आपातकालिन गर्भ निरोधक गोली खाने से पहले आपकी मासिक चक्र की अवधि २६ से ३२ दिनों के भीतर थी ?		

गोली खायी है			
जिस महिला का गर्भपात हुआ है	क्या गर्भवती होने से पहले आपकी मासिक चक्र की अवधि २६ से ३२ दिनों के भीतर थी ?		

क्या यह विधि दम्पति के लिए उपयुक्त रहेगी ?

क्या दोनों इस समय बच्चा नहीं चाहते हैं ?		
क्या दोनों महिला के गर्भधारण की संभावना वाले दिनों (सफेद मोती वाले) में संयम रख सकते हैं या कंडोम का प्रयोग कर सकते हैं?		
क्या दोनों को यौन रोग होने की बहुत कम संभावना है ?		

एस.डी.एम. विधि
स्वास्थ्य कार्यकर्ता के लिए सहायक सामग्री
पुनः भेंट के लिए स्क्रीनिंग चैकलिस्ट

क्या एस.डी.एम. विधि महिला के लिए अभी भी उपयुक्त रहेगी ?

महिला से माला चक्र और कैलेण्डर लें। कैलेंडर देखकर पता लगाऐं :

क्या महिला की मासिक चक्रों की अवधि **२६ से ३२** दिनों के भीतर रही है ?		

क्या एस.डी.एम. विधि दम्पति के लिए अभी भी उपयुक्त रहेगी ?

क्या पति –पत्नी अभी भी बच्चा नहीं चाहते हैं ?		
महिला के उपजाऊ (सफेद मोती वाले) दिनों में क्या दोनों संयम रख पा रहे हैं या कंडोम का प्रयोग कर रहे हैं ?		
क्या दोनों को यौन रोग होने की संभावना नहीं है ?		
क्या दोनों एस.डी.एम. विधि से सन्तुष्ट हैं और इसे आगे भी प्रयोग करना चाहते हैं?		
क्या दोनों माला चक्र का प्रयोग सही ढंग से कर पा रहे हैं ?		

यदि सभी प्रश्नों का उत्तर **'हां'** है तो पति – पत्नी एस.डी.एम. विधि का प्रयोग जारी रख सकते हैं। यदि किसी भी एक प्रश्न का उत्तर **'नहीं'** है तो एस.डी.एम. विधि पति – पत्नी के लिए अब **उपयुक्त नहीं रहेगी, उन्हे परिवार नियोजन का को कोई अन्य विधि चूनने की सलाह दें।**