ऑगनवाड़ी कार्यकत्रिओं की
प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य पर प्रशिक्षको हेतु चार दिवसीय प्रशिक्षण पुस्तिका

राज्य परिवार नियोजन सेवा अभिनवीकरण परियोजना एजेन्सी (सिफ्सा)

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

दूरभाष: 223 7497/ ~498/ ~525

फैक्स: 223 7574 /~388

प्रशिक्षण के उद्देश्य

प्रशिक्षण के अंत तक ऑगनवाड़ी कार्यकत्री :–

- बता सकेंगी कि सिफ्सा कार्यक्रम क्या है और कैसे चलाया जा रहा है?
- सिफ्सा कार्यक्रम में अपनी भूमिका बता पायेंगी।
- प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य शिविर की विशेषता बताकर उसमें दी जाने वाली सेवाओं का विवरण दे पायेंगी।
- सुरक्षित मातृत्व सेवायें और बाल स्वास्थ्य सेवाओं का महत्व समझा सकेंगी।
- परिवार नियोजन का अर्थ, उद्देश्य और लाभ समझा सकेंगी।
- परिवार नियोजन के साधनों की पूरी जानकारी दें सकेंगी और उनसे संबंधित भ्रांतियॉं मिटा सकेंगी
- परिवार नियोजन संबंधी परामर्श दे सकेंगी।
- निःसंतानता संबंधी भ्रांतियॉं मिटाकर निसंतान दम्पतियों को रेफर कर सकेंगीं।
- सामंजस्य (तालमेल) का अर्थ और लाभ बता सकेंगी।
- लक्ष्य दम्पति रजिस्टर, दैनिक डायरी और मासिक प्रगति रिपोर्ट भर सकेंगी।

सिफ्सा SIFPSA

वयस्क कैसे सीखते हैं

1. वयस्कों का यह जानना आवश्यक है कि वह जो सीखने जा रहें हैं उसका उनके अपने लिए क्या महत्व एवं उपयोग 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।
2. वयस्क वही सीखते हैं जो उन्हें रूचिकर लगता है।
3. 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 चाहिए। इसके द्वारा सीखने की प्रवृत्तियों में उनके उत्साह को बढ़ाया जा सकता है।
4. 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।
5. 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।
6. सीखने की प्रवृत्ति में वयस्कों में तमाम भावनात्मक अनुभूतियाँ 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।
7. 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 जहाँ 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। जहाँ 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 जहाँ ऐसी स्थिति हो वहाँ 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 पहुँच सकता है।

विषय पर केन्द्रित रहिये :–

प्रायः परिचर्चा प्रसंग से हट जाती है। जहाँ 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।

ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री का प्रशिक्षण कार्यक्रम

पहला दिवस (मंगलवार)

सत्र	समय	सत्र का नाम
1	10:10–10:30	स्वागत एवं प्रशिक्षण कार्यक्रम से परिचय
2	10:30–12:00	सिफ्सा परियोजना में आई.सी.डी.एस. की भागीदारी
3	12:00 –1:30	सुरक्षित मातृत्व एवं बाल स्वास्थ्य (क्रमशः)
	1:30–2:00	भोजन
	2.00–2.30	सुरक्षित मातृत्व एवं बाल स्वास्थ्य
4	2:30–3:30	लक्ष्य दम्पति रजिस्टर
5 (क)	3:30–4:30	दैनिक डायरी – मातृ एवं बाल स्वास्थ्य सेवाओं का रिकार्ड भरना

दूसरा दिवस (बुधवार)

सत्र	समय	सत्र का नाम
	10:00–10:15	रीकैप
6	10:15–10:45	परिवार नियोजन का अर्थ, लक्ष्य एवं लाभ
7	10:45–1:30	परिवार नियोजन के साधन (क्रमशः) कंडोम एवं गोली
	1:30–2:00	भोजन
8	2:00–2:30	गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन – एक परिचय
5 (ख)	2:30 –4:30	दैनिक डायरी – परिवार नियोजन का रिकार्ड भरना

तीसरा दिवस (बृहस्पतिवार)

सत्र	समय	सत्र का नाम
	10:00—10:15	रीकैप
10	10:15—1:00	परिवार नियोजन के साधन (कॉपर टी, पुरूष नसबंदी, महिला नसबंदी)
12	1:00—1:30	प्रजनन अंगों का संक्रमण, यौन रोग और एच.आई.वी. /एड्स
	1.30—2.30	भोजन
9	2:30—4:30	सामंजस्य (तालमेल) का अर्थ एवं लाभ

चौथा दिवस (शुक्रवार)

सत्र	समय	सत्र का नाम
	10:00—10:15	रीकैप
13	10:15—1:30	परिवार नियोजन परामर्श
	1:30— :30	भोजन
14	2:00—4:00	मासिक प्रगति रिपोर्ट
	4:00—4:30	समापन

सत्र – 1

प्रशिक्षण कार्यक्रम से परिचय

समय 30 मिनट

उद्देश्यः सत्र के अन्त तक प्रतिभागी :

- प्रशिक्षण के उद्देश्य बता पायेंगे।

चरण सं.	सत्र के विषय	प्रशिक्षण की विधि	समय
1.	आपसी परिचय एवं प्रतिभागियों की अपेक्षाएं	प्रतिभागी अपनी अपेक्षाएं बतायेगें और चार्ट पर लिखते जायें।	10 मिनट
2.	प्रशिक्षण का उद्देश्य	प्रस्तुतीकरण	10 मिनट
3.	प्रशिक्षण कार्यक्रम पर एक नजर	प्रस्तुतीकरण– पहले से बनाये चार्ट द्वारा करें।	10 मिनट

प्रशिक्षण सामग्रीः

- पहले से बने चार्ट

प्रशिक्षण का तरीका	**प्रशिक्षकों के लिए नोटः**
चरण – 1 प्रशिक्षण प्रारम्भ करते हुए ट्रेनर्स प्रतिभागियों का इस प्रशिक्षण में **स्वागत** करेंगे और उन्हें इस प्रशिक्षण में निःसंकोच भाग लेने को कहेंगे। साथ ही प्रतिभागियों को यह शुरू में ही बता देंगे कि वे खुले दिल से इस प्रशिक्षण के उद्देश्य से संबंधित प्रश्न अवश्य पूछें ।	प्रशिक्षण के प्रारम्भ से ही ऑंगनवाड़ी कार्यकत्रियों को इस ट्रेनिंग के प्रति उत्साहित करना है जिससे वे इसमें सक्रिय रूप से भाग लें और निःसंकोच होकर अपने प्रश्न पूछें। ट्रेनर प्रतिभागियों को प्रशिक्षण कार्यक्रम की जानकारी दें। उन्हें बतायें कि कार्यक्रम की सफलता इस बात पर निर्भर करेगी कि उनकी भागीदारी कितनी है। यानि कि वे ध्यानपूर्वक सुनें, दूसरों के अनुभवों से सीखें, प्रश्न पूछें, अपनी शंकाएं एवं जिज्ञासायें प्रकट करें और समस्याओं का हल निकालने की प्रवृत्ति रखें। (क्या समाधान ढूंढा जा सकता है इस पर केन्द्रित रहें न कि क्या नहीं किया जा सकता, इस पर) प्रतिभागियों द्वारा उठाये गये प्रश्नों का सही जवाब देने की कोशिश करें जहॉं शंका हो वहॉं दूसरे प्रतिभागी या उपस्थित अन्य जानकार व्यक्ति से पूछकर जानकारी दें। विषय से बाहर के प्रश्नों को कुशलतापूर्वक निरूत्साहित करें।
प्रतिभागियों का परिचय सत्र के इस भाग में प्रतिभागी और प्रशिक्षक एक दूसरे से परिचित होगें।	**निम्न तरीके से परिचय करायें–** प्रतिभागियों के जोड़े बना कर उन्हें निम्न बिन्दुओं पर एक दूसरे का परिचय देने को कहें। • नाम • कौन सा जानवर या पक्षी पसन्द है और क्यों
चरण – 2ः प्रतिभागियों की अपेक्षाएं – प्रतिभागियों से **चर्चा करें** कि इस प्रशिक्षण से उनकी कुछ उम्मीदें या अपेक्षाएं भी होंगी। वे क्या हैं? यानि वे क्या सीखना चाहती हैं?	प्रतिभागियों से पूछें कि वह सुबह प्रशिक्षण के बारे में क्या सोच कर चली हैं और यहॉं से क्या सीख कर जाना चाहती हैं। उनकी अपेक्षाओं को फिलप चार्ट पर लिखते जायें और उसे प्रशिक्षण कक्ष में लटका दें।
चरण– 3ः प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य पर प्रशिक्षण **प्रशिक्षण** का उद्देश्य **समझायें**। प्रतिभागियों की अपेक्षाओं से पहले से	प्रतिभागियों को बतायें कि इस कार्यक्रम में चर्चाओं के माध्यम से प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य के संबंध में उनकी जानकारी बढ़ायी जायेगी ताकि वे अपने समुदाय में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण के संबंध में एक प्रमुख भूमिका निभाने के लिए इतने

प्रशिक्षण का तरीका	**प्रशिक्षकों के लिए नोटः**
लिखे चार्ट द्वारा इनका मिलान करें।	सक्षम हो जायें किः ● बता सकें कि सिफ्सा कार्यक्रम क्या है और कैसे चलाया जा रहा है? ● सिफ्सा कार्यक्रम में अपनी भूमिका बता पायें। ● प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य शिविर की विशेषता बताकर उसमें दी जाने वाली सेवाओं का विवरण दे पायें। ● सुरक्षित मातृत्व सेवाओं और बाल स्वास्थ्य सेवाओं का महत्व समझा सकें। ● परिवार नियोजन का अर्थ, उद्देश्य और लाभ समझा सकें। ● परिवार नियोजन के साधनों की पूरी जानकारी दें सकें और उनसे संबंधित भ्रांतियॉं मिटा सकें। ● परिवार नियोजन संबंधी परामर्श दे सकें। ● निःसंतान दम्पतियों को सलाह दे सकें। ● सामंजस्य का अर्थ और लाभ बता सकेंगी। ● लक्ष्य दम्पति रजिस्टर, दैनिक डायरी और मासिक प्रगति रिपोर्ट भर सकें।
चरण – 4 पहले से लिखे '**प्रशिक्षण कार्यक्रम**' चार्ट को समझायें फिर चार्ट को किसी एक जगह संदर्भ के लिये चिपका दें। प्रतिभागियों के लिए पुस्तिका आदि बॉंटे।	ट्रेनर प्रतिभागी को प्रशिक्षण कार्यक्रम की जानकारी दे। प्रतिभागियों का उपरोक्त सामग्री से परिचय कराये।

सत्र – 2

सिफ्सा परियोजना में आई.सी.डी.एस. की भागीदारी

समयः 1 घंटा, 30 मिनट

उद्देश्यः सत्र के अन्त तक प्रतिभागी बता सकें किः

- सिफ्सा परियोजना क्या है तथा कैसे चलाई जा रही है?
- प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सेवायें कौन–कौन सी है और ये क्यों जरूरी है ?
- सिफ्सा के प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम में ऑगनवाड़ी कार्यकत्री की भूमिका

चरण सं	सत्र के विषय	प्रशिक्षण की विधि	समय
1.	सिफ्सा परियोजना और प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सेवायें	प्रस्तुतीकरण	15 मिनट
2.	सिफ्सा परियोजना कैसे चलाई जा रही है	प्रस्तुतीकरण	30 मिनट
3.	सिफ्सा का प्रचार–प्रसार अभियान	चर्चा	15 मिनट
4.	सिफ्सा के प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम में ऑगनवाड़ी कार्यकत्री की भूमिका	चर्चा	30 मिनट

प्रशिक्षण सामग्रीः

– **पहले से बने चार्ट**

ध्यान दें:

प्रशिक्षक प्रत्येक सत्रों के अंत में 5–10 मिनट का समय प्रतिभागियों को प्रश्न पूछनें के लिए दें।

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षकों के नोट्स**
चरण – 1 पहले से बने चार्ट द्वारा सिफ्सा परियोजना और प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सेवायें **समझायें**।	**सिफ्सा – राज्य परिवार नियोजन सेवा अभिनवीकरण परियोजना एजेन्सी (सिफ्सा)** (State Innovations in Family Planning Services Project Agency (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 सेवायें घर–घर पहुँचायी जा रही है।
प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सेवायें शब्द को **समझाते** हुए पूछें कि वे इस संबंध में क्या जानती हैं।	प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य के अन्तर्गत निम्नलिखित सेवायें आती हैं • सुरक्षित मातृत्व सेवायें • बाल सुरक्षा सेवायें • परिवार नियोजन सेवायें • यौन रोग /एड्स से बचाव
चर्चा करें कि उपरोक्त चारों सेवायें हर परिवार के लिए क्यों आवश्यक हैं? यह भी **समझायें** कि इन सेवाओं के अभाव में हमारे प्रदेश में बहुत सी मातायें और शिशु मृत्यु के शिकार हो जाते हैं। बहुत कम दम्पत्ति ही परिवार नियोजन उपायों का प्रयोग कर रहें हैं। बाल विवाह भी माताओं और शिशुओं की मृत्यु का कारण है।	**प्रत्येक परिवार के लिए प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सेवायें आवश्यक क्यों हैं ?** • माताओं की जीवित रहने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं और वे स्वस्थ रहती हैं । • शिशुओं की जीवित रहने की संभावनायें बढ़ जाती हैं और वे स्वस्थ रहते हैं । • परिवार का जीवन स्तर सुधर सकता है और परिवार सीमित रहता है । • पुरूष और महिलायें अनेक बीमारियों जैसे यौन रोग/एड्स से मुक्त रहते हैं ।
पहले से बने चार्ट द्वारा सिफ्सा परियोजना के मुख्य बिन्दु समझायें ।	**सिफ्सा परियोजना के मुख्य बिन्दु** • **परिवार नियोजन की उच्च गुणवत्ता वाली सेवायें उपलब्ध कराना:**

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षकों के नोट्स**
	• **सेवाओं की पहुँच में वृद्धि करना:** सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं के साथ–साथ निजी क्षेत्र, स्वयं सेवी संस्थाएं तथा सहकारी संस्थाओं के साथ कार्य करते हुए प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच में वृद्धि ताकि अधिक से अधिक लोगों को सेवायें प्राप्त हो सकें। • **इन सेवाओं के लिए मांग पैदा करना:** – परिवार नियोजन परामर्श देना तथा लोगों को उनकी सुविधानुसार परिवार नियोजन के साधन चुनने में मदद करना। – प्रचार–प्रसार के माध्यमों का उपयोग कर लोगों में प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सेवाओं के प्रति जागरूकता लाना। – सी0बी0डी0 प्रणाली लागू कर घर घर सेवा प्रदान करना। • **कोई दबाव नहीं** : पहले के कार्यक्रमों की भॉंति अब पुरूषों और महिलाओं के ऊपर परिवार नियोजन अपनाने के लिए **कोई दबाव नहीं** है, बल्कि अब इस बात पर बल दिया जा रहा है कि उत्तम गुणवत्ता वाली सेवायें लोगों की इच्छानुसार एवं सुविधानुसार प्रदान की जायें और दम्पत्तियों को उनकी आवश्यकतानुसार अधिक से अधिक जानकारी दी जाये ताकि वे स्वेच्छा से निर्णय ले सकें।
चरण – 2 **पहले से बने चार्ट** द्वारा समझायें कि सिफ्सा परियोजना कैसे चलाई जा रही है। सरकारी स्वास्थ्य विभाग में सिफ्सा की मुख्य गतिविधियॉं **समझायें**।	**सिफ्सा परियोजना कैसे चलाई जा रही है** सिफ्सा परियोजना सरकारी स्वास्थ्य विभाग और निजी क्षेत्र (प्राइवेट सेक्टर) के साथ मिलकर चलाई जा रही है। **सरकारी स्वास्थ्य विभाग में सिफ्सा की मुख्य गतिविधियॉं:** • सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र और

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षकों के नोट्स
	उपकेन्द्रों का सुदृढ़ीकरण (भवन की मरम्मत, बिजली–पानी, एम्बुलेन्स का प्रबंध) • डॉक्टरों और ए.एन.एम. के लिए विभिन्न प्रकार के प्रशिक्षण • प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य शिविरों का आयेाजन • प्राथमिक / सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर प्राइवेट महिला चिकित्सक द्वारा सेवायें उपलब्ध करवाना।
पूछें कि क्या वे प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य शिविर के बारे में जानती हैं। यदि कोई प्रतिभागी शिविर में गयी हो तो उसके बारे में **पूछें।** अब **बतायें** कि प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य शिविर क्या है।	प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य शिविर माह में एक या दो बार प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पर आयोजित किया जाता है। इसमें प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य की सभी सेवायें दी जाती हैं। • इन शिविरों का स्थान और तिथि जिले के मुख्य चिकित्साधिकारी की मासिक बैठक में तय की जाती है। • शिविरों की जानकारी विकास खण्ड के लोगों तक कई दिन पहले से ही विभिन्न माध्यमों द्वारा जैसे परचे बॉटकर, लाउड स्पीकर पर घोषणा करके, अखबारों में छाप कर एवं सार्वजनिक स्थानों पर दीवार लेखन या बैनर लिखकर दी जाती है। • यह शिविर विशिष्ट हैं क्योंकि इन शिविरों में उच्चकोटि की सेवाएं प्रदान की जाती हैं। नसबन्दी के बाद दवाईयां दी जाती है और नसबंदी क्लाइंट को घर घर पहुँचाने के लिए वाहन की व्यवस्था भी की जाती है।
शिविरों में दी जाने वाली सेवाओं के बारे में विस्तार से **बताएं।**	**शिविर में दी जाने वाली सेवाओं का विवरण:** • परिवार नियोजन परामर्श • गर्भवती महिलाओं का टेटनस टीकाकरण • छः जानलेवा रोगों के लिए बच्चों का टीकाकरण • बीमार बच्चों का इलाज

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षकों के नोट्स**
	• स्त्री /प्रसूति रोगों का चेकअप /इलाज • यौन रोगों का इलाज • निःसन्तान दम्पत्तियों को परामर्श • पुरूष नसबन्दी • महिला नसबन्दी • कॉपर टी • कंडोम • खाने वाली गोली • प्रसवपूर्व चेकअप • आयरन गोलियों का वितरण • निजी क्षेत्र में मुख्य गतिविधियां
निजी क्षेत्र की मुरव्य गतिविधियॉं समझायें।	**निजी क्षेत्र (प्राईवेट सेक्टर)** की मुख्य गतिविधियॉं सिफ्सा परियोजना निजी क्षेत्र के साथ मिलकर चलाई जा रही है । निम्न संस्थाऍं / व्यक्ति इसमें भाग ले रहे हैं : • स्वयं सेवी संगठन • दुग्ध सहकारी संस्थाएं जैसे पराग दूध डेरी • औधोगिक संस्थाऍं • पंचायती राज सदस्य • ऑगनवाड़ी कार्यकत्री • नेहरू युवा संगठन • दाई • डाकिया • किसान • नाई • सूडा /डूडा

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षकों के नोट्स**
	● प्रायवेट नर्सिंग होम /डाक्टर
चरण – 3 प्रतिभागियों से **चर्चा** करें कि क्या उन्होंने अभी तक कभी अपने क्षेत्र में सिफ्सा के प्रचार प्रसार अभियान के अन्तर्गत किसी प्रकार की गतिविधियॉं देखी हैं। अगर किसी प्रतिभागी ने यह कार्यक्रम देखा है तो उससे कहें कि वह सभी प्रतिभागियों को **बताएं** साथ ही उनकी उपयोगिता पर भी चर्चा करें।	**सिफ्सा का प्रचार प्रसार अभियानः**– प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य संबंधी जानकारी देने और परिवार नियोजन की मॉंग पैदा करने के लिए सिफ्सा ने एक व्यापक प्रचार–प्रसार अभियान लागू किया है जो 'आओ बातें करें' नाम से प्रसिद्ध है। टी.वी. पर विज्ञापन, रेडियो पर गीत, पोस्टर और समाचार पत्रों में विज्ञापन व्यापक रूप से निकाले जाते हैं। साथ ही साथ सचल प्रचार प्रसार हेतु वीडियो ऑन व्हील्स गॉंव–गॉंव में जाकर मनोरंजक ढंग से लोगों को परिवार नियोजन के प्रति जागरूक करती है। बसों पर भी बोर्ड लगाये गये हैं। समय समय पर सिफ्सा द्वारा ग्राम स्तर पर परिवार कल्याण जागरूकता हेतु नाटक, जादू, कव्वाली, आल्हा, बिरहा एवं नौटंकी आदि भी आयोजित किये जाते हैं। **इस अभियान में ग्राम स्तर पर व्यवस्था हेतु प्रतिभागी का महत्वपूर्ण सहयोग अपेक्षित है।**
चरण – 4 **चर्चा करे** कि सिफ्सा परियोजना मे दी जाने वाली सेवाओं से सम्बन्धित कौन–कौन से कार्य वे पहले से कर रही है । फिर हैण्डबुक खुलवाकर सिफ्सा कार्यक्रम में ऑगनवाड़ी कार्यकत्री की भूमिका **समझायें** । प्रतिभागियों के प्रश्नों और शंकाओं का उत्तर दें।	**सिफ्सा कार्यक्रम में ऑगनवाड़ी कार्यकत्री की भूमिका** कृपया अगले पृष्ठों को देखें।

सिफ्सा परियोजना में ऑगनवाड़ी कार्यकत्री की भूमिका

ऑगनवाड़ी कार्यकत्री गॉव की एक स्थानीय शिक्षित महिला है जो सामाजिक कार्य पहले से कर रही है तथा समाज में सभी लोगों से अच्छी पहचान बनाकर बच्चों और महिलाओं को सेवायें दे रही हैं। सिफ्सा कार्यक्रम से जुड़कर वह निम्न सेवायें अधिक प्रभावी ढ़गं से दे सकती है I

लक्ष्य दम्पत्तियों को :

- प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य सेवाओं के बारे में जानकारी देकर जागरूक करना.
- परिवार नियोजन के लाभ बताना। गर्भनिरोधक तरीकों की पूर्ण जानकारी देकर दम्पतियों को अपना मनपसंद गर्भनिरोधक तरीका चुनने में मदद करना
- कंडोम एवं गर्भनिरोधक गोलियों का वितरण करना.
- कॉपर–टी, पुरूष नसबंदी एवं महिला नसबन्दी के लिए **रेफर** करना तथा उनका **फॉलो–अप** करना.
- निःसन्तानता संबंधी भ्रातियॉ मिटाना और निःसन्तान दम्पत्तियों को जॉच व इलाज के लिए रेफर करना ।

गर्भवती महिलाओं हेतु :

- **शीघ्र पंजीकरणः** सुनिश्चित करें ताकि प्रत्येक गर्भवती महिला का नाम ए.एन.एम. के पास पंजीकृत हो जाय।
- **तीन जॉचः** प्रत्येक गर्भवती महिला की प्रसवपूर्व तीन जॉच हो जाये यह सुनिश्चित करना
- सुनिश्चित करना कि प्रत्येक गर्भवती महिला को **टेटनस** के दो टीके लग गये हैं
- आयरन की गोली का महत्व समझाना और सुनिश्चित करना कि प्रत्येक गर्भवती महिला को **100 गोली** प्राप्त हो गयीं हैं और वे उनका **सेवन** कर रहीं हैं।
- गर्भवती महिलाओं को पौष्टिक खुराक लेने के लिए सलाह देना।
- गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव पश्चात हो सकने वाली गम्भीर समस्याओं के प्रति जागरूकता पैदा करना और परिवार वालों को बताना कि कोई भी लक्षण होने पर उसे तुरन्त अस्पताल ले जायें.
- सुरक्षित प्रसव किट के प्रयोग तथा प्रसव के समय किये जाने वाले पॉच स्वच्छ कार्यो की जानकारी देकर बढ़ावा देना.
- समुदाय में प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा सुरक्षित प्रसव कराने का महत्व समझाना और बढ़ावा देना।

जन्म से पांच वर्ष तक के बच्चों को :

– माता को नवजात शिशुओं की देखभाल व स्तनपान कराने के बारे में सलाह देना.

– बच्चों के टीकाकरण के बारे में जानकारी देना और उनका पूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करना।

– दस्त रोग में ओ.आर.एस. घोल पिलाने का महत्व समझाना और उसके प्रयोग को बढ़ावा देना।

– बच्चों को विटामिन "ए" के घोल की खुराक पिलवाना.

– कुपोषित बच्चों को रेफर करना.

अन्य कार्य :

– प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, उपकेंद्र के डाक्टर, ए.एन.एम., समुदाय की दाईयों, निजी डाक्टर, प्रधान और प्रभावशाली व्यक्तियों के साथ सम्पर्क बनाना।

– सिफ्सा की प्रचार प्रसार गतिविधियों में सहयोग देना। समय समय पर समुदाय के साथ बैठकें आयोजित करना तथा उपरोक्त विषयों पर चर्चा करना ा

– अपने गॉंव की ग्राम स्वास्थ्य कल्याण समिति के लिये उत्प्रेरक का कार्य करना

– टीकाकरण दिवस के आयोजन में ए.एन.एम. का हाथ बँटाना ।

– प्रजनन बाल स्वास्थ्य शिविर का प्रचार प्रसार करके उसमें बच्चों, लक्ष्य दम्पत्तियों, गर्भवती स्त्रियों आदि को ले जाना या जाने हेतु प्रेरित करना।

– पल्स पोलियो अभियान आदि में सहयोग देना।

– रिकार्ड भरना तथा मासिक रिपोर्ट पर्यवेक्षक को देना।

सत्र – 3

सुरक्षित मातृत्व और बाल स्वास्थ्य

समयः 2 घंटे

उद्देश्यः सत्र के अन्त तक प्रतिभागी समझा सकेंगी कि :

- सुरक्षित मातृत्व सेवायें क्या हैं और उनका क्या महत्व है ?
- बाल सुरक्षा सेवायें क्या हैं और उनका क्या महत्व है ?

चरण सं	सत्र के विषय	प्रशिक्षण की विधि	समय
1.	गर्भवती महिला की देखभाल और सुरक्षित प्रसव	समूह कार्य	30 मिनट
2.	गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के बाद खतरे के लक्षण और रेफरल	'जरा सोचिये' और चर्चा	25 मिनट
3.	प्रसव के बाद देखभाल	चर्चा, प्रस्तुतीकरण, अभ्यास	30 मिनट
4.	बाल स्वास्थ्य सेवायें और उनका महत्व	समूह कार्य	25 मिनट
5.	संक्षिप्तीकरण		5 मिनट

प्रशिक्षण सामग्रीः

– पहले से बने चार्ट

– चित्रों वाले चार्ट /पोस्टर

– ''जरा सोचिये'' की स्थितियॉं

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – 1: समूह कार्य प्रतिभागियों को **छोटे समूहों** में बॉट दें और उन्हें समूह कार्य हेतु निम्नलिखित विषय दें। **समूह एक: गर्भवती महिला की देखभाल :** **समूह दो: सुरक्षित प्रसव** प्रत्येक समूह अपने विषय पर **चर्चा कर** मुख्य बिन्दु चार्ट पेपर पर लिखें। फिर प्रत्येक समूह में से एक प्रतिभागी अपने समूह के कार्य को सबके सामने प्रस्तुत करें। आवश्यकतानुसार ट्रेनर छूटे बिंदु प्रशिक्षक नोट्स के अनुसार जोड़े और चित्रों वाले चार्ट /पोस्टर द्वारा मुख्य बिंदु समझायें।	**सुरक्षित मातृत्व सेवाएँ** • पंजीकरण – ए.एन.एम. द्वारा • टेटनेस – 2 टीके – ए.एन.एम. द्वारा • आयरन फॉलिक एसिड – 100 गोलियां – ए.एन.एम. द्वारा • प्रसवपूर्व चेकअप – तीन – ए.एन.एम. द्वारा • सुरक्षित प्रसव – प्रशिक्षित दाई/संस्थागत • पाँच स्वच्छ कार्य • सुरक्षित प्रसव किट का प्रयोग • प्रसव के बाद देख–भाल • स्तनपान संबंधी सलाह • नवजात शिशु की देखभाल • गर्भावस्था, प्रसव एवं प्रसव के बाद गंभीर समस्या होने पर तुरन्त रेफरल **गर्भवती महिला का शीघ्र पंजीकरण :** प्रत्येक गर्भवती महिला का नाम ए.एन.एम. के पास तीसरे या चौथे माह तक अवश्य लिखा जाना चाहिए। नाम लिखवाने से महिला को उचित सेवायें मिलने लगेंगी। **टेटनेस – 2 टीके :** प्रत्येक गर्भवती महिला को एक माह के अंतराल पर टेटनस के दो टीके अवश्य लगवाने चाहिए। पहला टीका तीसरे या चौथे माह में (पहली जॉच के समय) एवं दूसरा टीका पहले टीके के एक माह के बाद। ये टीके मॉ और बच्चे को टेटनस से बचाते हैं।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	प्रसवपूर्व तीन जॉच : प्रत्येक गर्भवती महिला को तीन बार जॉच करवाना बहुत जरूरी है। भले ही उसे किसी तरह की तकलीफ न हो। जॉच करवाने से यह लाभ है कि किसी भी समस्या का शीघ्र पता चल जाता है। (जैसे उच्च रक्तचाप, खून की कमी, बच्चे का सही विकास न होना) और समय से इलाज हो जाता है वर्ना समस्या भयंकर रूप लेकर मॉ–बच्चे की जान भी ले सकती है। **जॉच कब होनी चाहिए?** पहली जॉच — तीसरे–चौथे माह में दूसरी जॉच — पॉचवे–छठे माह में तीसरी जॉच — आठवें–नवे महीने में **आयरन की गोली** • हर गर्भवती महिला को कम से कम सौ गोलियाँ लेनी चाहियें । • लगभग चौथे महीने में शुरू करते हैं । • रोज़ एक लेनी चाहिए । • खाने के बाद लेनी चाहिये । • फिर भी दस्त/कब्ज होते हैं तो ए.एन.एम. से सम्पर्क करें • यह ताकत की गोलियाँ नहीं होती हैं खून की कमी पूरा करती हैं। खून की कमी से मॉ और बच्चे की जान जा सकती है। • सरकार की तरफ से मुफ्त बाँटी जाती हैं । **सुरक्षित प्रसव :** मॉ के शरीर से बच्चा जिस प्रक्रिया से बाहर आता है उसे प्रसव कहते हैं । भारत में ज्यादातर प्रसव घर पर दाई द्वारा कराये जाते हैं ।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	नवजात बच्चे की देखभालः नवजात बच्चे की नाल स्वच्छ ढ़ंग से कट जाने के बाद उसका शरीर साफ कपड़े या रूई से पोंछकर, जल्द से जल्द उसे मौसम के अनुसार कपड़े पहनाकर माॅ के पास लिटा देना चाहिए। उसका शरीर ठंडा न पड़ जाये, इस बात का विशेष ध्यान दें। जन्म के तुरंत बाद बच्चे को नहलाएँ नहीं, ऐसा करने से उसका शरीर ठंडा पड़ सकता है और बच्चे की मृत्यु हो सकती है । जन्म के एक घंटे के भीतर बच्चे को माॅ का दूध पिलाना अवश्य शुरू करना चाहिए।
चरण –2ः **'जरा सोचिये'** की स्थितियाँ **पढ़कर सुनायें** और **चर्चा करें** कि बहुत सी महिलाओं को गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के बाद अचानक गंभीर खतरे हो जाते हैं और खतरों को लक्षणों के आधार पर पहचानकर महिला को तुरंत अस्पताल ले जाना अत्यंन्त आवश्यक है ताकि उनकी जान बचाई जा सके। पहले से तैयार चार्ट द्वारा **खतरे के लक्षण** समझायें।	**'जरा सोचिये'** की स्थितियाँ पृष्ठ 30 पर दी गई है ।
चरण 3ः प्रसव के बाद देखभाल प्रतिभागियों को समझाइये कि माताओं की मृत्यु प्रसव और प्रसव के बाद (विशेषकर एक सप्ताह में) सबसे अधिक होती है। बताएँ कि प्रसव की सूचना पाकर उन्हें महिला के घर अवश्य क्यों जाना चाहिए और कैसे उसका व बच्चे का हालचाल पूछकर वह यह पता लगा सकती हैं कि माॅ–बच्चा ठीक व स्वस्थ हैं या नहीं।	**प्रसव के बाद देखभाल** बच्चा पैदा होने के बाद भी, छह हफ्तों या चालीस दिनों तक जच्चा बच्चा की देखभाल करना बहुत जरूरी है। इस समय को सौर भी कहते हैं। इसमें स्त्री का शरीर (गर्भाशय) फिर अपनी सामान्य स्थिति में वापस आता है और स्त्री बच्चे के साथ तालमेल बैठाती है। यह आराम करने का ओर नई ताकत पाने का समय होता है। सौर में जच्चा के कई शारीरिक और मानसिक बदलाव आते हैं और उसकी कुछ खास जरूरतें होती हैं जैसे पौष्टिक

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	आहार, आराम, स्वच्छता और परिवार जनों का सहयोग। ऑगनवाड़ी कार्यकत्री को बच्चे के जन्म की सूचना पाकर महिला से मिलने उसके घर ज़रूर जाना चाहिए। इस भेट के दौरान कुछ प्रश्न पूछकर जच्चा बच्चा का हाल पता चल जायेगा, अगर उन्हें कोई गम्भीर समस्या होगी तो तुरन्त अस्पताल रेफर किया जा सकता है और अगर दोनो स्वस्थ हैं तो जच्चा को पौष्टिक भोजन, सफाई, आराम के बारे में सलाह दी जायेगी। साथ ही परिवार नियोजन, स्तनपान और बच्चे के टीकाकरण की सलाह भी देना ज़रूरी है। **ऑगनवाड़ी कार्यकत्री को जच्चा–बच्चा का हाल कैसे पता चलेगा ?** **जच्चा के घर जाकर पहली बार मिलने पर ये सवाल पूछकर :** • तुम कैसा महसूस करती हो ? • क्या तुम्हारे पेट के निचले हिस्से में दर्द है ? • योनिस्राव किस तरह का है ? उसका रंग कैसा है, बहाव कैसा है, गंध कैसी है ? • क्या तुम बच्चे को उचित ढंग से दूध पिला पा रही हो? • क्या तुम्हारे स्तनों में कोई पीड़ा, भारीपन या सूजन है? • क्या तुम ठीक से खा रही हो? और पाखाना–पेशाब बिना किसी कठिनाई के हो रहा है ? • क्या तुम्हें बुखार है ? • बच्चा कैसा है ? • क्या वह ठीक से दूध पी रहा है ? • नाल कैसी है ? क्या वह रिसती है या उससे खून आता है ? बहुत सी महिलाओं को प्रसव के बाद, विशेष कर प्रथम सप्ताह में गंभीर समस्याएं हो जाती हैं जिनसे कई

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
	महिलाओं की मृत्यु हो जाती है । **कैसे पता चलेगा कि जच्चा को गंभीर समस्या है ?** **नीचे लिखे खतरे वाले लक्षणों से** : ▪ यदि दौरे पडें, चक्कर आये या स्त्री बार–बार बेहोश हो जाये। ▪ बहुत ज्यादा खून आये। ▪ तेज़ बुखार हो । ▪ पेट के निचले हिस्से में तेज़ दर्द हो । ▪ योनि से दुर्गन्धयुक्त पानी आये । इनमें से यदि एक भी लक्षण हो तो महिला को तुरन्त रेफर करें । कई नवजात बच्चों को भी गंभीर समस्या हो जाती हैं जिससे उनकी मृत्यु तक हो सकती है । **कैसे पता चलेगा कि नवजात बच्चे को गंभीर समस्या है?** **नीचे लिखे खतरे वाले लक्षणों से** : **जन्म के समय बच्चे की बुरी दशा** : अगर नवजात बच्चा तुरन्त रोये नहीं और उसको साँस लेने में तकलीफ हो, जल्दी–जल्दी साँस ले रहा हो, बेहद दुबला–पतला और कमज़ोर हो, जन्म के घंटे भर बाद अगर रंग सामान्य न हो, छूने पर उसकी देह ठंडी लगे। **पीलिया** : आमतौर पर बच्चों को पहले दो हफ्तों में / बाद बिना किसी बाहरी कारण के पीलिया हो जाता है। यदि पीलिया जल्दी ठीक न हो, और बच्चा बीमार मालूम पड़े तथा ठीक से दूध न पिये, तो यह एक गंभीर समस्या हो सकती है ।

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
	गंभीर संक्रमण : अगर नाल पक जाये, तो बच्चे के पूरे शरीर में गंभीर संक्रमण फैल जाता है । अगर बच्चा पहले की तरह दूध न पिये, ज़्यादातर समय सोया रहे, उसे हरी पानीदार टट्टी हो, देह ठंडी रहे, वह ज़रूरत से ज़्यादा तेज़ साँस, या कम साँस ले, तो समझ लेना चाहिए कि उसे गंभीर संक्रमण हो गया है । यह एक बहुत खतरनाक रोग है और बच्चे में **ऐसे लक्षण उभरने पर उसे तुरंत अस्पताल रेफर करें।** **जच्चा और उसके परिवारजनों को ज़रूरी परामर्श** **पौष्टिक आहार** : जच्चा को उसी तरह का पौष्टिक आहार चाहिए जो वह गर्भावस्था के दौरान ले रही थी। अगर वह अपने बच्चे को दूध पिला रही है, तो उसे शरीर को पुष्ट करने वाला आहार ज़्यादा से ज़्यादा देना चाहिए, मसलन फलियाँ, दालें, दूध, अण्डा और मांस। उसे सुरक्षा प्रदान करने वाले आहार जैसे हरी सब्ज़ियाँ और फल भी ज़्यादा लेने चाहिए। उसे ज़्यादा से ज़्यादा तरल चीज़ें पीनी चाहिए। अगर संभव हो, तो उसे कम से कम एक गिलास दूध रोज़ पीना चाहिए। जब–जब वह बच्चे को स्तनपान कराये उसे एक गिलास तरल पदार्थ जैसे छाछ, शरबत, जल, ज़रूर पीना चाहिए (यानी रोज़ 6 से 8 बार)। **आराम** : बच्चे को जन्म देने के बाद स्त्री शारीरिक रूप से दुर्बल हो जाती है, इसलिए प्रसव के बाद उसे आराम की ज़रूरत होती है, जिससे कि वह फिर से सबल और स्वस्थ हो जाये। हमारे देश में यह प्रथा है कि जच्चाएँ सौर में आराम करती हैं क्योंकि घर के काम–काज करने के लिए उन्हें अक्षम और अस्वच्छ माना जाता है। हालाँकि वे अस्वच्छ नहीं

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	होती है, पर यह प्रथा उन्हें आराम करने का, और अपने नवजात शिशु की देखभाल करने का मौका देती है। **पति व परिवार का सहयोग** : सौर में जच्चा को परिवार के सदस्यों व पति से प्यार और सहानुभूति की ज़रूरत होती है। **स्वच्छता** : सौर में जच्चा को संक्रमणों का खतरा रहता है। इन संक्रमणों से बचने के लिए उसे एक हवादार कमरे में रहना चाहिए जिसमें धूप आती हो। साफ–सुथरे बिस्तर और साफ कपड़ों का प्रयोग जरूरी है । उसे रोज़ नहाना चाहिए जिससे कि उसका शरीर, खास तौर पर योनि और उसके आसपास का भाग तथा स्तन साफ रहें। जच्चा को स्वच्छ पैड या कपड़े का प्रयोग करना चाहिए ताकि उसके प्रजनन अंगों में गम्भीर संक्रमण न हो । **संभोग फिर से शुरू करना** : इस अवधि में संयम रखना सबसे अच्छा है, फिर भी अगर संभोग हो, तो कण्डोम का इस्तेमाल करें। जब खून आना बंद हो जाये और वह संभोग में असुविधा न महसूस करे ;जैसे टॉके आदि सूख गये हों, तब वह इच्छा होने पर संभोग कर सकती है। जल्दी ही दूसरे गर्भ से बचने के लिए उसे गर्भनिरोधक का कोई उचित तरीका इस्तेमाल करना ही चाहिए।
चरण–4: प्रतिभागियों को तीन छोटे समूहों में बॉट दें और उन्हें **समूह कार्य** हेतु निम्नलिखित विषय दें। **समूह एक** : स्तनपान संबंधी सलाह **समूह दो** : टीकाकरण और विटामिन ए **समूह तीन** : दस्तरोग और ओ.आर.एस.	**स्तनपान की सलाहः** जन्म के एक घंटे के भीतर शिशु को स्तनपान कराना शुरू कर देना चाहिए। प्रसव के बाद दो या तीन दिन तक स्तनों से पीला गाढ़ा स्राव आता है जिसे खीस या कोलोस्ट्रम कहते हैं। इसे बच्चे को जरूर पिलाना चाहिए। इसे गंदा समझकर फेंकना नहीं चाहिए। स्तनपान जच्चा बच्चा दोनों के लिए फायदेमंद है। इससे दोनों में प्यार भी

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
घोल **प्रत्येक समूह** अपने विषय पर चर्चा कर मुख्य बिन्दु चार्ट पेपर पर लिखें। फिर प्रत्येक समूह में से एक प्रतिभागी अपने समूह के कार्य को सबके सामने प्रस्तुत करें। आवश्यकतानुसार ट्रेनर छूटे बिंदु प्रशिक्षक के नोटस के अनुसार जोड़े और चित्रों वाले चार्ट/पोस्टर द्वारा मुख्य बिंदु **समझायें**।	बढ़ता है। छः माह तक बच्चें को केवल माँ का दूध पिलाना चाहिए। उसके बाद भी माँ अपना दूध पिलाती रहे और साथ में अर्ध ठोस आहार भी खिलाना आरम्भ करें । **बच्चे को स्तनपान से फायदे:** • खीस विटामिन "ए" से भरपूर होता है। • माँ का दूध आसानी से पचता है। • माँ का दूध साफ व पूरक आहार है। • खीस बच्चे में रोगों से लड़ने की ताकत पैदा करता है। **माँ को स्तनपान से फायदे:** • दूध पिलाने से गर्भाशय ठीक से सिकुड़ता है और अधिक रक्तस्राव नहीं होता। • माँ को सन्तुष्टि मिलती है। • स्तन कैंसर से बचाव होता है। **टीकाकरण** जन्म से लेकर पाँच वर्ष तक प्रत्येक बच्चे को समय समय पर (टीकाकरण तालिकानुसार) टीके लगवाना बहुत जरूरी है। ये टीके बच्चे को छः जानलेवा बीमारियों यानि क्षय रोग, डिप्थीरिया, काली खाँसी, टेटनस, पोलियो और खसरा से बचाते हैं। **नोट : टीकाकारण तालिका हैंडबुक में दी गई है** । **विटामिन ए** विटामिन ए शरीर के लिए महत्वपूर्ण तत्व है। विटामिन ए की कमी से बच्चों में रतौंधी नामक रोग हो जाता है जिससे कम रोशनी तथा अँधेरें में दिखाई नहीं देता। विटामिन ए के लिए हरी पत्तेदार सब्जियाँ, गाजर, आम, पपीता आदि बच्चों को

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	खिलाना चाहिए। नवजात बच्चे को माँ का पहला दूध भी देना चाहिए। इसके अतिरिक्त बच्चे को विटामिन ए की पॉच खुराक ए.एन.एम. से पिलवानी चाहिए। नौ माह पर शुरू करके हर छः माह बाद खुराक पिलाई जाती है। **दस्तों में देखभाल** हमारे देश में बच्चों के मरने का प्रमुख कारण दस्त रोग हैं। **दस्त रोग होने पर क्या किया जाये** ● बच्चे को ओ.आर.एस. पैकेट (विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रमाणित) से घोल बनाकर पिलाएँ। यह पैकेट ए. एन.एम. के पास या बाज़ार में मिलते हैं। ● यदि ओ.आर.एस. पैकेट नहीं है तो चावल का माड़, दाल का पानी, छाछ इत्यादि तरल पदार्थ दिया जा सकता है। ● दस्त रोग होने पर बच्चे को दूध पिलाना और तरल पदार्थ देना बन्द न करें। ● यदि फिर भी दस्त कम न हों या बुखार हो तो बच्चे को तुरन्त डाक्टर के पास ले जायें।
चरण–5: संक्षिप्तीकरण सत्र के मुख्य बिन्दु दोहराकर सत्र समाप्त करें।	

जरा सोचिए ....

शमशेर की बीबी का किस्सा

शमशेर की बीबी महरून का पॉचवीं बार पैर भारी हुआ। हर बार की तरह इस बार भी दोनों बेफिक्र थे कि वक्त आने पर घर में नया मेहमान आ ही जायेगा। पर ऐसा नहीं हुआ और मेहरून का इंतकाल सातवें महीनें में हो गया ।

प्रश्न :

- ऐसा क्यों हुआ होगा ?

इमरती की पतोहू का किस्सा

गॉंव में इमरती की पतोहू ने इतवार को बच्चा जन्मा । खूब थाली पीटी गई । इमरती फूली नहीं समाई और उसने लड्डू बॉंटे ।

पर हाय रे , मंगलवार को पतोहू ने दम तोड दिया और गॉंवभर में मातम छा ग या ।

प्रश्न :

- ऐसा क्यों हुआ होगा ?

सुधारानी का किस्सा

जब सुधारानी के पेट में बच्चा जल्दी ही आ गया, तो उसने गॉंव की दाई की मदद ली । बच्चा तो गिर गया, पर पॉचवें रोज सुधारानी मर गई और पीछे छोड गई दो छोटे–छोटे बच्चे ।

प्रश्न :

- ऐसा क्यों हुआ होगा ?

सत्र – 4

लक्ष्य दम्पति रजिस्टर

समयः 1 घंटा

उद्देश्यः सत्र के अन्त तक प्रतिभागी :

- रिकार्ड के रखरखाव का महत्व समझा सकेंगी ।
- लक्ष्य दम्पति का अर्थ बता सकेंगी
- सर्वेक्षण रजिस्टर में से लक्ष्य दम्पतियों को चिन्हित कर सकेंगी
- लक्ष्य दम्पति रजिस्टर भर सकेंगी।

चरण सं	सत्र के विषय	प्रशिक्षण की विधि	समय
1	रिकार्ड के रखरखाव का महत्व	चर्चा	5 मिनट
2	लक्ष्य दम्पति का अर्थ और उनकी सूची का महत्व	प्रस्तुतिकरण, चर्चा	10 मिनट
3.	लक्ष्य दम्पतियों को सर्वेक्षण रजिस्टर मे से चिन्हित करना	चर्चा, उदाहरण एवं अभ्यास हेतु समूह कार्य	15 मिनट
4.	लक्ष्य दम्पति रजिस्टर कैसे भरा जायेगा	प्रस्तुतिकरण, अभ्यास, रोल प्ले	25 मिनट

प्रशिक्षण सामग्रीः

– पहले से बने चार्ट

– लक्ष्य दम्पति रजिस्टर का फारमैट– प्रत्येक प्रतिभागी हेतु एक फोटोकापी

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
चरण 1 : चर्चा करें कि रिकार्ड रखना क्यों आवश्यक होता है और कौन से रिकार्ड रखने हैं।	प्रत्येक ऑगनवाड़ी कार्यकत्री द्वारा कुछ रिकार्ड भरना और उन्हें समय समय पर सुपरवाइजर को दिखाना या देना बहुत आवश्यक है। ऐसा करने से परियोजना में कितना काम हुआ है, कितना बाकी है, किसने कितना काम किया है, कितने लोगों ने कौन–कौन सी सेवाएँ ली हैं आदि का ब्यौरा पता चल जाता है अपने कार्य को सुधारने का या आगे बढ़ाने का मार्गदर्शन समय समय पर मिल जाता है । ऑगनवाड़ी कार्यकत्री निम्न रिकार्ड रखेगी , • लक्ष्य दम्पति रजिस्टर • दैनिक डायरी • मासिक रिपोर्ट
चरण – 2: प्रतिभागियों को **समझायें** लक्ष्य दम्पति कौन से होते हैं। **समझायें** कि पत्नी की उम्र का महत्व क्या है? **चर्चा करें** कि लक्ष्य दम्पतियों को कौन कौन सी सेवायें दी जायेंगी और उनकी सूची सदा एकरूपी नहीं रहती है। उसमें से कुछ नाम घटते– बढ़ते रहते हैं।	**लक्ष्य दम्पति कौन होते हैं**। लक्ष्य दम्पति वे शादीशुदा जोड़े होते हैं जिनमें पत्नी की आयु 13 से 49 वर्ष तक होती है। **पत्नी की उम्र का महत्व** इस आयुवर्ग की विवाहित महिलाओं में प्रजनन क्षमता होती है यानि वे बच्चे को जन्म देने योग्य होती हैं। पति की उम्र जो भी हो, वह पिता बनने की क्षमता रखता है इसलिए उसकी उम्र का जिक्र नहीं किया जाता। अन्य सेवाओं के साथ साथ इन दम्पतियों को **परिवार नियोजन सेवायें** दी जायेंगी। • लक्ष्य दम्पति सूची में नये विवाहित जोड़ों का नाम समय समय पर जोड़ा जायेगा। • जब पत्नी की उम्र 49 से अधिक हो जायेगी उस लक्ष्य दम्पति का नाम घटा दिया जायेगा। • यदि दम्पति में से एक की मृत्यु हो गयी हो, तो नाम

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	घटा दिया जायेगा।
चरण – 3ः **समझायें** कि सर्वेक्षण रजिस्टर से ही लक्ष्य दम्पतियों की सूची आसानी से कैसे निकाली जा सकती है।	हर छः माह में ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री घर– घर जाकर जो सर्वेक्षण करती है उसमें प्रत्येक घर के सभी सदस्यों का विवरण होता है। उनकी उम्र, विवाहित स्तर, पुरूष है या महिला, सब लिखा होता है। प्रत्येक घर के ब्यौरे में से उन विवाहित जोड़ों को आसानी से चिन्हित किया जा सकता है जिनमें पत्नी की आयु 13 से 49 वर्ष के अन्दर हो।
सर्वेक्षण रजिस्टर में **से पहला उदाहरण** देकर समझायें (दिये गये उदाहरण में दो लक्ष्य दम्पति हैं)	**पहला उदाहरण** **घर का मुखिया** – मुन्नीलाल, उम्र 60 वर्ष

नाम	मुखिया से संबंध	उम्र
शान्ति देवी	पत्नी	51 वर्ष
रामलाल	पुत्र	32 वर्ष
गुड्डी	**पुत्रवधू**	**27 वर्ष**
पिंकू	**पौत्र**	**7 वर्ष**
रिंकी	**पौत्री**	**5 वर्ष**
टिंकू	पौत्र	$2^{1/2}$ वर्ष
श्यामू	**पुत्र**	**30 वर्ष**
सावित्री	**पुत्रवधू**	**24 वर्ष**
कुसुम	पुत्री	17 वर्ष

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चार्ट पर लिखें हुए **दूसरे उदाहरण** में से प्रतिभागियों द्वारा लक्ष्य दम्पति छॅंटवायें। (दो लक्ष्य दम्पति)	**दूसरा उदाहरण** **घर का मुखिया – चंपकलाल, उम्र 47 वर्ष**

नाम	मुखिया से संबंध	उम्र
सरोज	**पत्नी**	**40 वर्ष**
हीरालाल	**पुत्र**	**21 वर्ष**
बबली	**पुत्रवधू**	**18 वर्ष**
किशोरीलाल	पुत्र	19 वर्ष
श्यामा	पुत्री	16 वर्ष

<table>
<tr><th>प्रशिक्षण के तरीके</th><th>प्रशिक्षक के नोट्स</th></tr>
<tr><td>अब तीसरे उदाहरण में से छँटवायें। (तीन लक्ष्य दम्पति)

अभ्यास हेतु समूह कार्य
प्रतिभागियों को छोटे समूहों में बॉट दें। उन्हें कहें कि एक सर्वेक्षण रजिस्टर खोलकर वे चार घरों के विवरण में से लक्ष्य दम्पति छॉटें। ट्रेनर सब समूहों में जा जाकर देखें कि वे यह कार्य कैसे कर रहे हैं।

प्रत्येक समूह को कहें कि वे एक उदाहरण सबके सामने प्रस्तुत करें। आवश्यकतानुसार गल्तियॉ सुधारें।</td>
<td>
<table>
<tr><td>अनिल</td><td>पुत्र</td><td>12 वर्ष</td></tr>
<tr><td colspan="3">तीसरा उदाहरण
घर का मुखिया – कलावती, उम्र 60 वर्ष</td></tr>
<tr><td>नाम</td><td>मुखिया से संबंध</td><td>उम्र</td></tr>
<tr><td>सोमनाथ</td><td>पुत्र</td><td>43 वर्ष</td></tr>
<tr><td>रामकली</td><td>पुत्रवधू</td><td>40 वर्ष</td></tr>
<tr><td>लल्लन</td><td>पौत्र</td><td>18 वर्ष</td></tr>
<tr><td>गुड्डी</td><td>पौत्रवधू</td><td>16 वर्ष</td></tr>
<tr><td>बबिता</td><td>पौत्री</td><td>15 वर्ष</td></tr>
<tr><td>नरेश</td><td>पौत्र</td><td>21 वर्ष</td></tr>
<tr><td>सरोज</td><td>पौत्रवधू</td><td>19 वर्ष</td></tr>
<tr><td>अमित</td><td>प्रपौत्र</td><td>6 माह</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>चरण – 4
लक्ष्य दम्पति रजिस्टर का फारमैट समझायें। प्रतिभागियों के प्रश्नों का उत्तर दें, उनकी शंकायें मिटायें।</td><td></td></tr>
<tr><td>अब छोटे समूहों को कहें कि वे चार घरों के लक्ष्य दम्पतियों का विवरण फारमेट में भरें।</td><td></td></tr>
</table>

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
चरण – 5 लक्ष्य दम्पतियों से परिवार नियोजन एवं गर्भावस्था संबंधी सूचना कैसे एकत्र की जायेगी। **समझायें** कि सूची बना लेने के बाद प्रत्येक लक्ष्य दम्पति से संपर्क करके सूचना एकत्र करनी होगी। फारमेट को **पढ़वाकर समझायें** कि कौन–कौन सी सूचना लेनी होगी। **एक रोल प्ले** सबके आगे प्रस्तुत करवायें जिसमें एक प्रतिभागी को ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री और चार प्रतिभागियों को महिलाएं (लक्ष्य दम्पति) की भूमिका करनी होगी। एक–एक महिला से ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री फारमेट के अनुसार प्रश्न करेगी और सूचना एकत्र करेगी।	
यह भी **समझायें कि टिप्पणी** वाले खाने में क्या–क्या भरा जायेगा।	**टिप्पणी** वाले खाने में निम्न बातें लिखी जायेंगी : ● यदि गर्भवती है तो प्रसव हो जाने पर उसका विवरण यदि पहले परिवार नियोजन उपाय नहीं लेती थी पर अब लेने लगी तो कौन सा उपाय कब आरम्भ किया? ● यदि उपाय बदला जैसे गोली के क्लांइट ने अब नसबंदी करा ली हो । ● यदि उपाय प्रयोग करना बंद कर दिया। ● अगर अब गर्भ धारण कर लिया हैं।

सत्र – 5

दैनिक डायरी

समय 3 घंटे

उद्देश्य : सत्र के अन्त तक ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री :

दैनिक डायरी का महत्व समझा पायेंगी।

दैनिक कार्य का विवरण दैनिक डायरी के उपयुक्त कालम में भर पायेंगी।

बता सकेंगी कि दैनिक डायरी में लिखी सूचनाओं का संकलन कैसे किया जाएगा ।

चरण सं.	सत्र के विषय	प्रशिक्षण की विधि	समय
1	दैनिक डायरी का महत्व	प्रस्तुतिकरण, चर्चा	15 मिनट
2	दैनिक डायरी का दूसरा भाग और उसमें सुरक्षित मातृत्व एवं बाल सुरक्षा संबंधी विवरण कैसे भरा जायेगा।	प्रस्तुतिकरण, अभ्यास	45 मिनट
3	दैनिक डायरी का दूसरा भाग और उसमें परिवार नियोजन संबंधी विवरण कैसे भरा जायेगा।	प्रस्तुतिकरण, अभ्यास	60 मिनट
4	ड्राप–आउट वापस आए ' और 'विधि बदलना'	प्रस्तुतिकरण, प्रश्न उत्तर	15 मिनट
5	टिप्पणी वाला कॉलम	प्रस्तुतिकरण,	15 मिनट
6	सूचनाओं का संकलन	प्रस्तुतिकरण, चर्चा	15 मिनट
7	संक्षिप्तीकरण	प्रश्न उत्तर	15 मिनट

नोट : सत्र 5 (क) में चरण 1 और 2 सिखायें, सत्र 5 (ख) में चरण 3 से 7 सिखायें,

प्रशिक्षण सामग्री

- दैनिक डायरी के दोनों पृष्ठों की फोटोकापी –प्रत्येक प्रतिभागी हेतु एक
- दैनिक डायरी का बड़ा चार्ट (कपडे का बना हुआ)

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण 1 पूछें कि **दैनिक डायरी** से वे क्या समझती हैं ? दैनिक डायरी के महत्व पर सहभागियों को **ब्रेनस्टार्म करें** छूटे हुए बिंदु **समझाएँ** |	दैनिक डायरी में ऑगनवाडी कार्यकत्री अपने रोज किए गए कार्यों का विवरण भरती है । **दैनिक डायरी का महत्व** ● परियोजना से संबंधित सभी प्राथमिक सूचनाएँ दैनिक डायरी से ही मिलती हैं । ● पुनः सेवाएँ देने या सुनिश्चित करने की तिथियाँ याद रखना आसान होता है तथा कोई भी क्लाइन्ट और उसका परिवार सेवाएँ प्राप्त करने से वंचित नहीं रह पाता । ● दैनिक डायरी के द्वारा कम शब्दों में एक ही स्थान पर कई जानकारियाँ रिकार्ड की जा सकती हैं । ● दैनिक डायरी से प्राप्त जानकारी के आधार पर ऑगनवाड़ी कार्यकत्री की मासिक रिपोर्ट का संकलन किया जाता है जो सुपरवाइज़र तथा सी.डी.पी.ओ. की मासिक रिपोर्ट का आधार बनती है ।
सहभागियों को दैनिक डायरी की एक फोटोकॉपी दें **और चर्चा करें** कि अब तक वे जो दैनिक डायरी भर रहीं थीं उसमें और इस डायरी में क्या अंतर है |	**दैनिक डायरी की शब्दावली** दैनिक डायरी के दो भाग हैं । पहले (बाईं तरफ) भाग में केवल परिवार नियोजन सेवा प्राप्त करने वाले क्लाइन्ट्स की जानकारी/ सूचना लिखें
फिर बड़े चार्ट द्वारा दैनिक डायरी का दूसरे भाग के कॉलम को **समझाएँ** |	दूसरे भाग (दाईं तरफ) में मॉ और बच्चे को दी जा रही सेवाओं की सूचना लिखें
महीना व वर्ष	पृष्ठ के ऊपर जिस महीने व वर्ष में दी गई सेवाओं की जानकारी लिखी जा रही है उस महीनें व वर्ष को लिखें
लक्ष्य दम्पति संख्या	लक्ष्य दम्पति रजिस्टर में लक्ष्य दम्पति संख्या देते है। वही संख्या यहॉं लिखें । यदि पुरूष कंडोम का प्रयोग कर रहा है या नसबंदी कराई है या

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	शिशु को सेवा दी जा रही है तब भी नाम महिला का ही लिखा जायेगा ।
उम्र	नए क्लाइन्ट्स जो कि पहली बार किसी परिवार नियोजन की विधि अपना रहे हैं उन्हीं (महिला) की उम्र **केवल एक बार** लिखें। गर्भवती महिलाएँ या वे महिलाएँ जिनके बच्चों को सेवाएँ दी जा रही हैं उनकी उम्र इस खाने में नही लिखें ।
जीवित बच्चों की संख्या	परिवार नियोजन सेवा लेने वाली महिला के कुल जीवित बच्चों की संख्या पूछकर इस खाने में लिखें
भेंट का कारण	इसके अन्तर्गत तीन खानें हैं : **अः परिवार नियोजन परामर्श देना** ः यदि भेंट का कारण क्लाइन्ट को परिवार नियोजन परामर्श देना है तो इस खाने में सही (✓) का निशान लगायें । **बः पंजीकरण** ः यदि भेंट का कारण पंजीकरण करना है तब इस खाने में सही (✓) का निशान लगायें। यह ध्यान रहे कि पंजीकरण तभी होगा जब लक्ष्य दम्पत्ति पहली बार परिवार नियोजन अपनाने के लिए तैयार हो जाता है और वे आप द्वारा सेवा लेते है (कंडोम / गोलियॉं) या आप यह सुनिश्चित करते है कि उसने सेवा ली है (कापर टी लगवा लिया / नसबंदी करवा लिया) । **(स) दुबारा भेंटः** यदि भेंट का कारण क्लाइंट से दुबारा मिलना है तो इस खाने में सही (✓) का निशान लगायें।
पंजीकरण – नए क्लाइन्ट्स	भेंट के कारण में जिस लक्ष्य दम्पत्ति का पंजीकरण किया गया है और उसने जो भी विधि पहली बार अपनाई है उस विधि के खाने में सही (✓) का निशान लगायें ।ध्यान रहे कि जो क्लाइन्ट सामग्री खरीद रहें हैं उनके लिए ग.स.वि. (गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन) वाले खाने कण्डोम / गोलियों में सही (✓) का निशान लगायें।
दुबारा भेंट	भेंट के कारण में जिस क्लाइन्ट को दुबारा भेंट करने ग ये है उस विधि के लिए दर्शाया गया है, उसके लिए उपयुक्त खाने में सही

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
	(✓) का निशान लगायें । पहली बार परिवार नियोजन अपनाया था ।
ड्राप–आउट का कारण (विधि छोड़ने का कारण) इसको समझाने से पहले ड्राप आडट का अर्थ समझाएं	**ड्राप आउट का अर्थ** – यदि परिवार नियोजन का क्लाइंट लगातार तीन माह तक विधि का प्रयोग छोड़ देता है तो उसे ड्राप–आउट कहते है । यदि ड्राप–आउट के किसी खाने में सही का निशान लगा है, इसका मतलब है कि ड्राप–आउट किसी कारणवश किया गया है। ड्राप–आउट का कारण दैनिक डायरी के पृष्ठ के नीचे दिया गया है । प्रत्येक कारण के पहले जो संख्या लिखी है उसमें से उपयुक्त कारण वाली संख्या को इस खाने में लिखें **ड्राप–आउट के कारण** 1. चले गए 2. बच्चा चाहिए 3. गर्भवती हैं 4. विपरीत प्रभाव 5. पति /परिवार का विरोध 6. धर्म 7. उम्र बीमारी 8. अन्य
महिला गर्भवती – हॉ / नहीं	यदि महिला से पूछने पर पता चलता है कि वह गर्भवती है तो 'हॉं' लिखें। साथ में महिला से पूछें कि उसका कितने माह का गर्भ है, उसका उत्तर टिप्पणी वाले खाने में लिखें।
प्रसवपूर्व जॉंच – 1	यदि गर्भवती महिला ने ए. एन. एम.या डाक्टर से पहली बार स्वास्थ्य चेकअप (जॉंच) करवा लिया है तो इस खाने में सही (✓) का निशान लगायें ।
प्रसवपूर्व जॉंच – 2	यदि गर्भवती महिला ने स्वास्थ्य केन्द्र से दूसरी बार स्वास्थ्य चेकअप (जॉंच) करवा लिया है तो इस खाने में सही (✓) का

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	निशान लगायें ।
प्रसवपूर्व जाँच – 3	यदि गर्भवती महिला ने स्वास्थ्य केन्द्र से तीसरी बार स्वास्थ्य चेकअप (जॉच) करवा लिया है तो इस खाने में सही (✓) का निशान लगायें ।
टी.टी.– 1	एक गर्भवती महिला एवं उसके नवजात शिशु को प्रसव के समय हो सकने वाले टिटनेस से बचाव हेतु टी.टी. के दो टीके लगवाना आवश्यक है । यदि गर्भवती महिला 3 से 4 महीने में टी.टी. का पहला टीका किसी भी स्रोत से लगवा लेती है तो इस खाने में सही (✓) का निशान लगायें ।
टी.टी. – 2	यदि गर्भवती महिला ने पहली टी.टी. लगने के एक महीने बाद किसी भी स्रोत से टी.टी. का दूसरा टीका लगवाया है, इसको सुनिश्चित करते हुए इस खाने में सही (✓) का निशान लगायें ।
आयरन गोलियॉं प्राप्त की – हॉं / नहीं	एक गर्भवती महिला को एक गर्भकाल में 100 आयरन की गोलियॉं खानी चाहिये । जब गर्भवती महिला को आयरन फालिक एसिड की 100 गोलियॉं दी जाएँ तब इस खाने में सही (✓) का निशान लगायें। इस बात का ध्यान रहे कि यदि इससे कम गोलियॉं दो या तीन बार में दी जा रही है तो टिप्पणी वाले खाने में इसका उल्लेख करें (30 आयरन की गोलियॉं मिली)।
प्रसव की जगह **घर पर – प्रशिक्षित दाई**	यदि गर्भवती महिला का प्रसव घर पर किसी प्रशिक्षित दाई / व्यक्ति ने कराया है तो इस खाने में सही (✓) का निशान लगायें।
घर पर –अप्रशिक्षित दाई	यदि गर्भवती महिला का प्रसव घर पर किसी अप्रशिक्षित दाई ने कराया तो इस खाने में सही (✓) का निशान लगायें ।
घर पर – अन्य व्यक्ति	यदि गर्भवती महिला का प्रसव घर पर किसी अन्य व्यक्ति (रिश्तेदार, पड़ौसी, घरवालों) ने कराया है तो इस खाने में सही (✓) का निशान लगायें ।

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
संस्थागत	यदि गर्भवती महिला का प्रसव पी.एच.सी. / स्वास्थ्य केन्द्र / अपना घर / प्राइवेट नर्सिंग होम में हुआ तो इस खाने में सही (✓) का निशान लगायें ।
पूर्ण टीकाकरण **0–1 वर्ष**	जब 0 से 1 वर्ष के बच्चे का पूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित हो जाए यानि बच्चे को खसरे का भी टीका लग गया हो तभी इस खाने में सही (✓) का निशान लगायें। (बच्चे को जब बी.सी.जी., डी.पी.टी., पोलियो के टीकों में से कोई एक टीका लगे तब इस खाने को खाली छोड़ दें और टिप्पणी वाले खाने में लगाए गए टीके का नाम लिखे तथा परिवार कार्ड के उपयुक्त खाने में उतार लें। जब खसरे का टीका लग जाए तब 0 से 1 वर्ष के बच्चों का टीकाकरण पूर्ण होता है)
पूर्ण टीकाकरण **1 से 5 वर्ष**	जब 1 से 5 वर्ष के बच्चे का पूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित हो जाए तभी इस खाने में सही (✓) का निशान लगायें । (1–5 वर्ष में बच्चे को दो टीके लगते है पहला – डी.पी.टी. एवं पोलियो बूस्टर जो दो वर्ष के अन्दर लगता है । दूसरा– डी.टी. एवं बूस्टर जो पॉच वर्ष के अन्दर लगता है) जब बच्चे को पहला बूस्टर लग जाए तब इस खाने को खाली छोड़ दें और टिप्पणी में लगने वाले बूस्टर का नाम लिखें और परिवार कार्ड के उपयुक्त खाने में उतार लें । दूसरा बूस्टर लगने पर ही 1 से 5 वर्ष के बच्चे का टीकाकरण पूर्ण होता है। तभी इस खाने में सही (✓) का निशान लगायें ।
ध्यान देने वाली बातों पर बल देकर **समझाएँ**	ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री को दैनिक डायरी का कोई भी पृष्ठ खाली नहीं छोड़ना है। यदि वह मासिक बैठकों में परियोजना कार्यालय पर या क्षेत्र में सुपरवाइज़र के साथ बैठकों में भाग लेती है तो उसे दैनिक डायरी की उक्त तिथि में यह सूचना लिखना है, साथ में किन मुद्दों पर चर्चा हुई थी इसका भी उल्लेख करना है।
चरण 2 प्रिरिस्थितियाँ चार्ट पर पहले से	**दैनिक डायरी को भरने के अभ्यास की परिस्थितियां** **सुरक्षित मातृत्व और बाल सुरक्षा सेवाएं भरने का**

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
लिखकर ले जाएँ सहभागियों को दैनिक डायरी में सुरक्षित मातृत्व और बाल सुरक्षा सेवाएं भरने का अभ्यास करवायें पहली परिस्थिति को सामूहिक रूप से भरने में मार्ग दर्शन करें तत्पश्चात् व्यक्तिगत रूप से प्रत्येक सहभागी से शेष परिस्थितियाँ भरने को कहें। जब सहभागी दैनिक डायरी में सब परिस्थितियाँ भर लें, तब किसी भी प्रतिभागी से पूछे कि उसने कैसे भरी है । आवश्कतानुसार गलती सुधारे ताकि सभी प्रतिभागी सही भरना सीख लें ।	**अभ्यास** 1, मोती देवी का बेटा राजू जो नौ महीने का है उसे खसरे का टीका लग गया राजू को पहले भी चारों टीके लग चुके है। 2, रानी गर्भवती है1 वह 30 वर्ष की है और उसके 3 बच्चे हैं। उसने ऑगनवाड़ी कार्यकर्ता की सलाह पर पहला चेकअप और पहला टी. टी. लगवा लिया अैर 50 आयरन की गोलियॉ भी नियमित खाई। इस माह उसने दूसरा टीका लगवा लिया है। 3, पिछले महीने जब ऑगनवाड़ी कार्यकर्ता को पता चला कि सोमवती को चार महीने का गर्भ है। उसने सोमवती को गर्भावस्था में चेकअप टी.टी. एवं 100 आयरन की गोलियॉ खाने का महत्व बताया। 4. इस महीने जब वह सोमवती से मिली तो उसने बताया कि उसने पहला चेकअप करवा लिया, पहला टी॰टी॰लगवा लिया और ए .एन. एम. ने उसे 50 आयरन की गोलियॉ दी। 27 वर्षीय सोमवती के 2 बच्चे हैं।
चरण 3 प्ररिस्थितियाँ चार्ट पर पहले से लिखकर ले जाएँ सहभागियों को दैनिक डायरी **मे परिवार नियोजन सेंवाए** भरने का **अभ्यास** करवायें पहली परिस्थिति को सामूहिक रूप से भरने में **मार्ग दर्शन करें** तत्पश्चात् व्यक्तिगत रूप से प्रत्येक सहभागी से शेष परिस्थितियाँ भरने को कहें। सब परिस्थितियाँ भर लें, तब	**दैनिक डायरी में परिवार नियोजन सेंवाए भरने का अभ्यास** 1. माया को पिछले महीने में प्रेरित किया तथा आज उसने माला एन. गोली पहली बार ले ली हैं । वह 25 वर्ष की हैं और उसके दो बच्चे हैं। 2. सरोज कंडोम की क्लांइट हैं। आज दुबारा भेंट में उसने कंडोम फिर लिये है। वह 23 वर्ष की है और उसका एक बेटा है । उसके पति 27 वर्ष का है। 3. रामवती ने दो महीने पहले कापर टी लगवायी है वह 30 साल की हैं और उसके तीन बच्चे है। आज ऑगनवाड़ी कार्यकत्री उसका हाल चाल पूछने गयी है।

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
किसी भी प्रतिभागी से **पूछे** कि उसने कैसे भरी है । आवश्कतानुसार गलती सुधारें ताकि सभी प्रतिभागी सही भरना सीख लें ।	
चरण – 4 सहभागियों को '**ड्राप आउट वापस आए**' के विषय में **समझाएं**	कुछ ऐसे भी क्लाइन्ट हो सकते हैं जो एक बार विधि अपनाकर छोड़ देते हैं। परन्तु आँगनवाड़ी कार्यकत्री के परामर्श पर वह दोबारा परिवार नियोजन अपना लेते हैं। ऐसे क्लाइन्ट क्योंकि नए नही पुराने क्लाइन्ट हैं इसलिए इन्हें दैनिक डायरी में दुबारा भेंट क्लाइन्ट में पुनः दर्शाएँगे। परन्तु यह ड्राप आउट वापस आए क्लाइन्ट्स हैं। इसलिए टिप्पणी वाले खाने में इस प्रकार लिखेंगे ''ड्राप आउट वापस आए'' । **उदाहरण** : गोलियों के ड्राप आउट क्लाइन्ट कुछ महीनों बाद फिर गोलियाँ लेती हैं तो दैनिक डायरी में इस प्रकार दर्शाएँ : भेंट का कारण में दुबारा भेंट वाले खाने में सही (✓) का निशान लगायें फिर रिसप्लाई वाले कालम में 'गोलियों' वाले खाने में सही (✓) का निशान लगायें। उसके बाद टिप्पणी वाले खाने में इस प्रकार लिखें 'ड्राप आउट वापस आए'। यह सूचना मासिक रिपोर्ट के संकलन में सहायक होती है। यह नए क्लाइन्ट नहीं है और न ही इनका पंजीकरण होगा क्योकि यह वही क्लाइन्ट है जिसको आप पहले पंजीकृत कर चुके है । (एक क्लाइन्ट को दो बार पंजीकृत नहीं कर सकते)
सहभागियों को विधि बदलने के विषय में **समझाएँ** ।	सम्भव है कुछ क्लाइन्ट किसी कारणवश अपना रहे विधि को बदलकर दूसरी विधि अपनाएँ **उदाहरण** : कंडोम की क्लाइन्ट कंडोम की रिसप्लाई न लेकर गोलियॉ लेना चाहती है । ऐसे में यदि क्लाइन्ट गोलियों के लिए उपयुक्त है तो उसे गोलियाँ दें और दैनिक डायरी में इस प्रकार दर्शाएँ : भेंट का कारण दुबारा भेंट वाले खाने में सही (✓) का निशान लगायें फिर दुबारा भेंट वाले खाने में 'गोलियों' में सही

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	(✓) का निशान लगायें परन्तु टिप्पणीं वाले खाने में इस प्रकार लिखें कंडोम से गोलियों में। यह सूचना भी मासिक रिपोर्ट के संकलन में सहायक होती है।
चरण 5 सहभागियों को **समझाऍं** कि टिप्पणी वाले खाने में क्या–क्या लिखा जाएगा उनके प्रश्न/ शंकाएँ का उत्तर दें।	**टिप्पणी** : इस खाने में निम्नलिखित जानकारी लिखी जाएगी : 1. अगर किसी क्लाइन्ट ने विधि बदली है तो पुरानी विधि से नई विधि की सूचना यहाँ लिखें। उदाहरण के लिए यदि क्लाइन्ट ने गोलियों से अब कॉपर–टी अपना लिया है तो इस प्रकार लिखें – गोलियों से कॉपर–टी में। 2. विधि छोड़ने के बाद (ड्राप आउट) वापस आए (किस विधि को छोड़ने वाले क्लाइन्ट वापस आए) 3. गर्भवती महिला का गर्भ माह 4. आयरन की प्राप्त गोलियों की संख्या 5. मृत प्रसव / गर्भसमापन / गर्भपात में से जो लागू हो सिर्फ वह लिखें 6. 0 से 1 वर्ष एवं 1 से 5 वर्ष के मरने वाले बच्चे की उम्र महीनें / वर्ष में लिखें 7. ड्राप आउट पहले / दूसरे /तीसरे महीने सेवा नहीं लिया/दिया 8. 0 से 1 वर्ष एवं 1 से 5 वर्ष के बच्चों के टीकाकरण की स्थिति के बारे में लिखें । उदाहरण के तौर पर यदि बच्चे को बी.सी.जी., डी.पी.टी. पोलियो – 1, डी.पी.टी. पोलियो – 2 एवं डी.पी.टी. पोलियो – 3 के टीके लगे हो तो उनका ब्यौरा टिप्पणी में लिखें। खसरे का टीका लगने पर ''0 – 1 वर्ष पूर्ण टीकाकरण'' वाले कालम में सही (✓) का निशान लगायें और टिप्पणी में लिखें ''खसरा लगा'' ताकि सुनिश्चित हो जाए कि बच्चे का पूर्ण टीकाकरण हो गया। इसी तरह से 1–5 वर्ष के बच्चों के टीकाकरण की स्थिति को भी दर्शाएँ।
चरण 6 सहभागियों को **समझाएँ** कि	आँकड़ों का मिलान करने से निश्चित रूप से परियोजना के सक्रिय क्लाइन्ट्स की सही संख्या का पता लगता है जो मासिक

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
दैनिक डायरी के प्रत्येक पृष्ठ के नीचे कुल योग करने के बाद निम्नलिखित आँकड़ों का मिलान करें।	रिपोर्ट के संकलन में सहायक होती है और हर माह परियोजना के सक्रिय क्लाइन्ट्स की पूरी जानकारी ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री को भी होती है। आँकड़ों का मिलान विशेषकर ''भेंट का कारण'' से किया जाता है जैसे : **भेंट का कारण** • **पंजीकरण** : पंजीकरण वाले कालम में लिखी संख्या का मिलान ''नए क्लाइन्ट्स'' के कालम के साथ करें क्योंकि पंजीकरण हम केवल नए क्लाइन्ट्स का करते हैं इसलिए एक माह में जितने पंजीकरण हुए हैं उतने ही नए क्लाइन्ट्स (ग.स.वि. कण्डोम + ग.स.वि. गोलियाँ + कण्डोम + गोलियाँ + कापर–टी + पुरूष नसबन्दी + महिला नसबन्दी) बने होंगे। यानि पंजीकरण = नए क्लाइन्ट्स। • **दुबारा भेंट** : दुबारा भेंट वाले कालम में लिखी संख्या का मिलान '' दुबारा भेंट क्लाइन्ट्स'' (कण्डोम + गोलियाँ) से करें। इसमें ग.स.वि. कण्डोम एवं गोलियों के क्लाइन्ट भी जोड़े जाएँगे (यानि बेचें गये कण्डोम + बेची गयी गोलियाँ + कण्डोम + गोलियाँ) इसलिए दुबारा भेंट = दुबारा भेंट कण्डोम + गोलियाँ ।
चरण 7 संक्षिप्तीकरण प्रतिभागियों की दैनिक डायरी संबंधी शंकायें मिटायें। यदि कोई शंका न हो तो उनसे कुछ प्रश्न पूछ कर सत्र समाप्त करें।	

सत्र – 6

परिवार नियोजन का अर्थ, लक्ष्य और लाभ

समय : 30 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी :–

परिवार नियोजन का अर्थ, लक्ष्य और लाभ समझा सकेंगे।

कम सं	**सत्र के विषय**	**प्रशिक्षण की विधि**	**समय**
1	परिवार नियोजन का अर्थ और लक्ष्य	**चर्चा**	10 मिनट
2	परिवार नियोजन के लाभ	**चर्चा**	15मिनट
3	संक्षिप्तीकरण	**चर्चा**	5 मिनट

प्रशिक्षण सामग्रीः

– चार्ट

– मार्कर पैन

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – 1 : परिवार नियोजन ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं से **पूछें** कि परिवार नियोजन से वे क्या समझते हैं? फ्लिप चार्ट पर उनके जवाब लिख लें। फिर बताएँ कि परिवार नियोजन क्या है?	**सम्भावित उत्तर** च्चे न पैदा करना — जनसंख्या सीमित रखना च्चे के जन्म को रोकना — कम बच्चे पैदा करना नसबंदी करवाना **परिवार नियोजन क्या है ?** परिवार नियोजन का अर्थ है – दम्पति अपनी मर्ज़ी से यह फैसला करते हैं कि उन्हें कब बच्चा चाहिए और कब नहीं। दम्पति को यह अधिकार है कि बच्चा संयोग से पैदा न हो, बल्कि जब वे चाहें तो उनकी इच्छा से ही हो ।
परिवार नियोजन के मुख्य उद्देश्य बतायें। ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं का ध्यान इस बात पर केन्द्रित भी करें कि तीसरा लक्ष्य निःसंतान दम्पत्तियों के बारे में है यानि परिवार नियोजन का मतलब ये भी है कि जब पति–पत्नी बच्चा चाहें तब उनका बच्चा हो। अगर चाहने पर बच्चा न हो तो उन्हे सलाह और यथासम्भव इलाज मिले ।	**परिवार नियोजन के मुख्य उद्देश्य हैं :** बच्चों के जन्म में अंतर, यानी एक बच्चे के बाद दूसरा पैदा करने में तीन साल से पॉच साल तक का अंतर होना चाहिए परिवार को सीमित करना, यानि छोटा परिवार बनाना नि–संतान दम्पतियों का शीघ्र से शीघ्र इलाज कराना और बांझपन को रोकना, जो प्रजनन अंगों के संक्रमण और यौन रोगों के कारण होता है ।
चरण – 2 : ग्रुप को दो भागों में बॉट लें और एक ग्रुप से (1) बच्चों के बीच अंतर रखने के फायदे पर **चर्चा करके** फ्लिपचार्ट पर मुख्य बातें लिखने को कहें, और दूसरे से (2) सीमित (छोटा) परिवार के फायदों पर चर्चा करके फ्लिपचार्ट पर मुख्य बातें लिखने को कहें।	**बच्चों के बीच पर्याप्त अंतर रखने के फायदे** पहले बच्चे का ध्यान अच्छी तरह से रखा जा सकता है और उसे लंबे अरसे तक दूध पिलाया जा सकता है दूसरा बच्चा मॉ के गर्भ में अच्छी तरह बढ़ता है और उसका वज़न सामान्य रहता है। बच्चे का वज़न कम होने से, उसकी देह का तापमान कम रहता है, उसे निमोनिया, दस्त आदि हो जाते हैं, ये सब बच्चे की मृत्यु के कारण बनते हैं ।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
हर ग्रुप में से किसी एक से कहें कि वह उत्तरों को प्रस्तुत करे।	मॉ फिर से गर्भवती होने से पहले, पिछली बार की गर्भावस्था और स्तनपान कराने के बाद स्वस्थ होने के लिए ज्यादासमय पाती है। जल्दी–जल्दी गर्भवती होने से मॉ कमज़ोर और पीली हो जाती है, बहुत सी स्त्रियॉ मर भी जाती हैं । पिता और परिवार के अन्य सदस्यों को मॉ की ओर से ज्यादा देख–रेख मिल पाती है। यौन संबंध ज्यादा आनन्ददायी बना रहता है। गर्भवती स्त्री के प्रति परिवार की ज़िम्मेदारियॉ घट जाती हैं । **सीमित (छोटा) परिवार के लाभ** 1) मॉ और बच्चे स्वस्थ रहते हैं, और उन्हें डाक्टरी मदद की ज़रूरत कम पड़ती है । 2) परिवार नियोजन अपनाकर बहुत सी माताओं और बच्चों की जान बचाई जा सकती है । 3) परिवार की गरीबी कम होती है। 4) परिवार में सबको पर्याप्त भोजन मिलता है । 5) बच्चों की शिक्षा की सुविधाएँ बढ़ जाती हैं क्योंकि ज्यादा पैसा उपलब्ध रहता है और माता–पिता के पास बच्चों को पढ़ाने के लिए ज्यादासमय भी रहता है। 6) यौन संबंध ज्यादासुख देने वाले बनते हैं क्योंकि स्त्री स्वस्थ रहती है, और उस स्त्री के मुकाबले कम परेशान और कम चिड़चिड़ी रहती है जिसे कई बच्चों को संभालना पड़ता है।

सत्र – 7

परिवार नियोजन के साधन : कंडोम और गोली पूरी जानकारी

समय : 2 घंटे, 45 मिनट

सत्र के उद्देश्य : सत्र के अंत तक प्रतिभागी :

- परिवार नियोजन के साधनों की सूची बना सकेंगें
- बता सकेंगे कि क्लाइंट को साधन चुनने के लिए क्या जानकारी देना आवश्यक है।
- लक्ष्य दम्पत्तियों को कंडोम और गर्भनिरोधक गोली की पूरी और सही जानकारी दे पाएँगें ।

क्रम सं	सत्र के विषय	प्रशिक्षण की विधि	समय
1	परिवार नियोजन साधनों की सूची	ब्रेनस्टार्म	5 मिनट
2	क्लाइंट द्वारा परिवार नियोजन साधन का चयन	चर्चा ,प्रस्तुतिकरण	10मिनट
3	कंडोम की पूरी जानकारी	ब्रेनस्टार्म ,चर्चा प्रदर्शन, अभ्यास प्रस्तुतिकरण	1घटा, 15 मिनट
4	गोली की पूरी जानकारी	ब्रेनस्टार्म ,चर्चा प्रदर्शन, अभ्यास प्रस्तुतिकरण	1घटा, 15 मिनट

प्रशिक्षण सामग्री

- चार्ट
- मार्कर पैन
- कंडोम और गोली के सैम्पल

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – 1 ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं से **पूछें** कि परिवार नियोजन के कौन कौन से तरीके जानती हैं ? उनके उत्तर फ्लिपचार्ट पर लिखें । फिर उन्हें फ्लिपचार्ट पर पहले से लिखी सूची दिखाएँ और **समझाएँ** ।	**परिवार नियोजन के तरीकों की सूची** परिवार नियोजन के तरीके वे साधन हैं जिनसे पति पत्नि अनचाहे गर्भ को रोक सकते हैं। इन्हें गर्भ निरोधक विधियॉ भी कहते हैं। ऑगनवाड़ी कार्यकत्री कुछ तरीके स्वयं बाँट सकती है और बाकी तरीकों के लिए रेफर कर सकती है । **बॉटने वाले तरीके** — कंडोम, गर्भनिरोधक गोलियॉ **रेफरल तरीके** — कापर–टी, महिला नसबंदी, पुरूष नसबंदी
चरण – 2 ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं से **पूछें** कि क्लाइन्ट के लिए परिवार नियोजन तरीका कौन चुनेगा ?	**सम्भावित उत्तर** ऑगनवाड़ी कार्यकत्री डॉक्टर क्लाइन्ट पति–पत्नी परिवारजन ऑगनवाड़ी कार्यकत्री परिवार नियोजन सेवाऐं देते समय नीचे लिखी बातों का अवश्य पालन करें । क्लाइंट को अपनी मर्जी, बिना किसी दबाव व धमकी के गर्भनिरोधक तरीके को चुनने दें ।
ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को **समझाएँ** कि क्षेत्र में परिवार नियोजन सेवाएँ देते समय इस बात का उन्हें कड़ाई से पालन करना है कि वे क्लाइन्ट को उनका मनपसंद तरीका चुनने में मदद करें। तरीका चुनना क्लाइन्ट का अधिकार है।	**चुनने के लिए जानकारी** : क्लाइंट जानकारी के बाद चुनाव कर सके इसलिए उसे परिवार नियोजन के हर तरीके की पूरी सही जानकारी देनी चाहिए। हर तरीके के लिए उसे निम्नलिखित जानकारी देनी चाहिए : तरीका क्या है ? कौन प्रयोग करता है ?

<table>
<tr><th>प्रशिक्षण के तरीके</th><th>प्रशिक्षक के नोट्स</th></tr>
<tr><td>ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को बताएँ कि क्लाइंट तरीका स्वयं चुन सकें, इसके लिए उन्हें हर तरीके की पूरी और सही जानकारी देना ज़रूरी है।

पहले से तैयार फ्लिपचार्ट द्वारा पूरी जानकारी के सारे बिंदु दिखाएँ और समझाएँ। प्रतिभागियों के प्रश्न व टिप्पणी सुनें और उनके उत्तर दें।</td><td>कहाँ मिल सकता है ?
वह कैसे काम करता है ?
उसके फायदे क्या हैं ? और स्वास्थ्य को उससे क्या लाभ हैं ?
उसके नुकसान और सीमाएँ क्या हैं ?
वह कितना असरदार है ?
आमतौर पर होने वाली शिकायतें क्या हैं ?
स्वास्थ्य को खतरे यदि हैं तो कौन से हैं ?
खतरनाक लक्षण यदि हैं तो कौन से हैं ?
सही इस्तेमाल कैसे किया जाता है ?
<hr>गर्भनिरोधक तरीकों का इस्तेमाल बंद करने के बाद फिर गर्भधारण की संभावना कब होती है
यौन रोगों/एच.आई.वी. से बचाव करता है या नहीं
स्तनपान पर उसका क्या असर है ?
तरीके को कौन इस्तमाल नहीं कर सकता ?</td></tr>
<tr><td>चरण–3ः कंडोमः
(3 –1)एक कंडोम प्रशिक्षार्थियों को दिखाएँ और उनसे पूछें कि यह क्या है ? कंडोम के कुछ पैकेट कमरे में बाँट दें जिससे कि वे उन्हें देख और छू सकें।

उनसे पूछें कि वे कंडोम के कौन–कौन से स्थानीय नाम/ब्राँड जानते हैं। उत्तर फ्लिपचार्ट पर लिखें।</td><td>कंडोम
कंडोम पुरूषों द्वारा इस्तेमाल किया जाने वाला गर्भनिरोधक है। यह रबर का बना हुआ महीन कवच है, जिसे सहवास के दौरान पुरूष अपने लिंग पर चढ़ा लेता है

भारत में आम तौर पर उपलब्ध कंडोम इन ब्रांड नामों के हैं
निरोध (सरकार की ओर से मुफ्त सप्लाई)
<table><tr><td>निरोध डीलक्स
मस्ती
रक्षक</td><td>उस्ताद
ब्लिस
जरूर</td><td>कोहिनूर
सावन</td></tr></table></td></tr>
<tr><td>चरण.;(3 –2) : ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं से पूछें कि कंडोम के बारे में वे क्या जानती हैं और समुदाय में उन्होंने क्या सुना है ? मुख्य</td><td>कंडोम के बारे में भ्रान्ति एवं सच
<table><tr><td>भ्रान्ति</td><td>कंडोम सबको ठीक से नहीं लग पाता।</td></tr><tr><td>सच</td><td>एक ही साइज़ सबको फिट आ जाता है।</td></tr><tr><td>भ्रान्ति</td><td>कंडोम फट जाता है ।</td></tr></table></td></tr>
</table>

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स	
बिंदु (भ्रान्ति हों तो वे भी) लिख लें, अंत तक सुनिश्चित कर लें कि उन बिंदुओं को स्पष्ट कर दिया गया है ।	**सच**	नये कंडोम बड़े मज़बूत होते हैं । अगर उनका सही ढंग से इस्तेमाल किया जाए तो वे कभी–कभार ही फटते हैं ।
	भ्रान्ति	कंडोम से सहवास का आनंद कम हो जाता है
	सच	कंडोम बड़ी पतली और मुलायम रबर के बने होते हैं। हालांकि कंडोम से यौन क्रिया का वही आनंद नहीं मिलता जो बिना कंडोम के मिलता है, लेकिन इससे बहुतेरे लोगों को बिलकुल असली सहवास का सा आनंद आता है। यह भरोसा कि कंडोम का इस्तेमाल करने से स्त्री गर्भवती नहीं होगी, वास्तव में दम्पत्ति के यौन आनंद को और बढ़ा सकता है।
	भ्रान्ति	कंडोम आमतौर पर एलर्जी पैदा करते हैं ।
	सच	कंडोम से एलर्जी कभी–कभी ही देखने में आती है ।
	भ्रान्ति	अगर कई वर्षों तक कंडोम का इस्तेमाल लगातार किया जाए तो वे नुकसान पहुँचाते हैं।
	सच	वे अत्यंत सुरक्षित हैं और स्त्री–पुरूष दोनों को यौन रोगों, एच.आई.वी./एड्स, पेडू के सूजन रोगों और स्त्रियों में गर्भाशय के मुँह के कैंसर से सुरक्षा प्रदान करते हैं। इसलिए कंडोम के लगातार इस्तेमाल की सलाह दी जाती है।
चरण.(3 –3) : कंडोम कैसे काम करता है : सरल ढँग से यह **समझाएँ** कि कंडोम कैसे असर करता है। मुख्य बात पुनः दोहराएँ ।	**कंडोम कैसे काम करता है :** योनि में प्रवेश करने से पहले इसे उत्तेजित, सख्त लिंग पर चढ़ा लिया जाता है। यह रबर का एक पतला कवच है। संभोग के वक्त पुरूष का वीर्यपात कंडोम में होता है और वीर्य में मौजूद शुक्राणु और किसी भी यौनरोग या एड्स के जीवाणु स्त्री के शरीर में नहीं पहुंँच पाते। इस तरह स्त्री गर्भधारण और यौनरोगों व एड्स से बच जाती है।	

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
चरण (3 –4) : कंडोम के लाभ और उनसे होने वाले स्वास्थ्य लाभ **समझाएँ**। इस बात पर ज़ोर दें कि कंडोम ही परिवार नियोजन का ऐसा तरीका है जो अनचाहे गर्भ के साथ पति–पत्नी दोनों को यौन रोग और एड्स से भी बचाता है ।	**फायदे** : इस्तेमाल आसान है । मंहगा नहीं और आसानी से उपलब्ध है । सुरक्षित और असरदार है । जब गर्भनिरोधक का इस्तेमाल कुछ अरसे के लिए करना हो तब इससे बहुत सहूलियत रहती है । स्तनपान करा रही माताओं के साथ सहवास में भी इसका इस्तेमाल आसानी से किया जा सकता है क्योंकि यह दूध को प्रभावित नहीं करता । **कंडोम के अन्य लाभ (स्वास्थ्य के लिए)** : दोनों जीवन साथियों को यह यौन रोगों और एड्स से बचाता है । स्त्री को गर्भाशय के मुंह के कैंसर से बचने में मदद करता है जो यौन–संसर्ग से शरीर में प्रवेश करने वाले कीटाणु से होता है । जिन पुरूषों का समय से पहले वीर्यपात हो जाता है, उनकी मदद करता है क्योंकि लिंग के निचले हिस्से में इसका रिम या घेरा लिंग को जल्दी ढीला नहीं होने देता। उसे अधिक देर तक खड़ा रखता है । स्त्रियों में पेडू की सूजन वाली बीमारियों को होने से रोकता है, और फेलोपिअन नलिका के अवरोध से होने वाले बांझपन से उन्हें बचाता है ।
चरण (3 –5) : कंडोम से होने वाली असुविधाओं पर **चर्चा करें**	**असुविधाएं/नुकसान** : सहवास के समय इसका इस्तेमाल होता है । कई पुरूष सहवास में आनंद की कमी की शिकायत करते हैं । जो लोग ठीक से इसका इस्तेमाल करना नहीं जानते, उनके लिंग से यह सरक जाता है, फट जाता है और इस कारण शुक्राणु योनि में छितर जा सकते हैं । इसका इस्तेमाल करने वाले में सही इच्छा–शक्ति और

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	जानकारी होनी चाहिए, जिससे वह हर बार इसका उपयोग ठीक प्रकार से कर सके । जब इसका रख रखाव ठीक न हो तो यह जल्दी ही खराब हो जाता है ।
चरण (3 –6) : कंडोम के साइड–इफैक्ट ऑगनवाड़ी कार्यकत्रिओं से **पूछें** कि उनके विचार में कंडोम से दम्पत्ति को क्या क्या साइड–इफैक्ट हो सकते हैं ? उनके उत्तर ध्यान से सुनें फिर सही उत्तर बताएँ कि केवल एलर्जी ही कंडोम का एक **साइड–इफैक्ट है** ।	**कंडोम के साइड इफैक्ट** कभी कभार कंडोम के प्रयोग से पुरूष या महिला को रबर (लैटेक्स) से एलर्जी हो सकती है। इससे उनके जननॉगों में खुजली,लाली या दाने हो सकते हैं । कई बार स्थिति किसी दूसरे ब्रॉड के कंडोम के प्रयोग से सामान्य हो जाती है । फिर भी एलर्जी होने पर दंपति को कोई अन्य गर्भ निरोधक अपनाना चाहिए ।
चरण (3 –7) : कंडोम किन–किन दम्पत्तियों के लिए सबसे अधिक ठीक है? ऑगनवाड़ी कार्यकत्रिओं से **पूछें** कि अभी तक कंडोम के बारे में उन्होने जो जानकारी प्राप्त की है उसके आधार पर वे यह **बताएँ कि** कंडोम किनके लिए सबसे ठीक रहेगा ? फिर **चर्चा** करते हुए सही उत्तर बताएँ । यह स्पष्ट करें कि एलर्जी वालों के सिवा सब कंडोम का इस्तेमाल कर सकते हैं ।	**कंडोम किनके लिए सबसे ठीक रहेगा** • नवदंपति • यदि स्त्री दूध पिला रही हो । • जो दो बच्चों में प्रर्याप्त अंतर रखना चाहते हैं । • जो यौन रोगो /एड्स से भी बचाव करना चाहते हैं। • यदि स्त्री गोली या कापरटी के लिए उपयुक्त क्लाइंट नही है ।
चरण (3 –8) : कंडोम का सही इस्तेमाल ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को **बतायें कि** कंडोम के क्लाइन्ट को उन्हें उसके इस्तेमाल का सही तरीका सिखाना होगा। यह काम बहुत ज़रूरी है क्योंकि अगर कंडोम को सही तरीके से नहीं इस्तेमाल किया जाये तो वह	**कंडोम का सही इस्तेमाल :** जब भी सहवास करें एक नए कंडोम का इस्तेमाल करें। लिंग स्त्री की योनि का स्पर्श करें, उससे पहले खड़े हुए लिंग पर कंडोम चढ़ा लें या स्त्री से उसे चढ़ा देने के लिए कहें । कंडोम को ऐसे पकड़ें, जिससे कि चढ़ाते वक्त उसका घेरा आपके शरीर के बाहर की ओर रहे, अगर खतना न हुआ हो तो लिंग के अगले हिस्से की त्वचा को पीछे की ओर

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
असर नहीं करेगा। इस बात को जोर देकर समझायें कि यह सुनिश्चित करना अत्यन्त आवश्यक है कि क्लाइंट सही इस्तेमाल समझ गयी है। इसके लिए उसे सही इस्तेमाल समझाकर यह जरूर पूछें कि वह क्या समझी हैं। महिला ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री कंडोम का इस्तेमाल क्षेत्र की महिलाओं को सिखायेंगी जिससे कि वे अपने पतियों को सिखा सकें। इस भूमिका के विषय में ऑंगनवाड़ी कार्यकत्रियों के प्रश्न या शंकाओं का निवारण करें।	सरका लें। लिंग के पिछले हिस्से तक कंडोम को आने दें। यह आसानी से खुलता (चढ़ता) जाएगा और इसे खींचने की ज़रूरत नहीं होगी। आम तौर पर यह सलाह दी जाती है कि कंडोम के ऊपरी सिरे में आधा सेटीमीटर जगह खाली छोड़ दें। ऐसा करने के लिए कंडोम के ऊपरी सिरे को हल्का–सा दबा दें, और फिर लिंग के पिछले हिस्से तक इसे खोलते जाएं। कंडोम में किसी भी प्रकार का तेल या चिकनाई ना लगाएँ क्योंकि इससे रबर खराब हो सकती है। कंडोम चिकनाईयुक्त होते हैं। वीर्यपात के तुरंत बाद, लिंग को कंडोम सहित योनि से जल्दी से जल्दी निकाल लेना चाहिए क्योंकि अगर लिंग शिथिल पड़ गया तो कंडोम फिसल कर, योनि में वीर्य को छितरा सकता है। लिंग की खड़ी हुई अवस्था में ही बिना वीर्य को गिराए, कंडोम को उतार लें। लिंग को निकालते समय कंडोम के घेरे को पकड़े रहें। इससे इस बात का पक्का भरोसा रहता है कि कंडोम अचानक फिसलकर उतरेगा नहीं। कंडोम को एक कागज में लपेट कर फेंक दें या कहीं गाड़ दें क्योंकि किसी कंडोम का इस्तेमाल एक बार से अधिक नहीं किया जाना चाहिए।
चरण (3–9) : ट्रेनर द्वारा प्रदर्शन ट्रेनर किसी एक ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री या सुपरवाइज़र को साथ लेकर एक रोल– प्ले द्वारा प्रदर्शन करें जिसमें क्लाइन्ट को ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री कंडोम का सही इस्तेमाल समझा रही हो। प्रदर्शन के आधार पर विधि पूर्वक कंडोम के इस्तेमाल का सही	

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
तरीका दोहरायें और चर्चा करें। **चरण (3–10) : क्लाइंट को कंडोम के सही इस्तेमाल सिखवाने का अभ्यास** सब ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के जोड़े बनाकर उन्हें कंडोम के पैकेट दें। हरेक जोड़े को कहें कि वे आपस में कंडोम के सही प्रयोग सिखाने का अभ्यास करें। दोनों में से एक प्रतिभागी ऑगनवाड़ी कार्यकत्री की भूमिका निभायें और दूसरा प्रतिभागी क्लाइंट की भूमिका निभाये।	
चरण (3–11) : कंडोम को कैसे संभाल कर रखें ? कंडोम के रख–रखाव और संभाल कर रखने का महत्व बताकर उस पर **चर्चा करें** ।	**कंडोम की संभाल के लिए कुछ हिदायतें** इनका पालन करने से कंडोम न तो फटेगा न उसमें छिद्र हो जाएंगे : कंडोम को ऐसी जगह रखें जहां बहुत रोशनी या गर्मी न हो, छाया हो, क्योंकि गर्मी, रोशनी और सीलन से कंडोम खराब हो सकता है। चूहों से भी बचाएं। कंडोम को सावधानी से संभाले। नाखूनों से वे फट सकते हैं। इस्तेमाल करने से पहले कंडोम को फुलाएं नहीं। इससे वे कमज़ोर हो सकते हैं, और पहले से ही खुले, फूले कंडोम को चढ़ाने में दिक्कत हो सकती है
चरण (3–12) : कंडोम के क्लाइन्ट का फॉलो–अप ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को यह बात **बताएँ कि** क्लाइन्ट को समय समय पर मिलना ज़रूरी है। उनसे **चर्चा करें** कि इस पुनः भेंट (फॉलो–अप) का क्या महत्व है और इसमें	**कंडोम के क्लाइंट का फालो –अप** क्लाइंट से दुबारा भेंट करने से उसे सप्लाई दी जा सकती है उसका हालचाल पूछकर जानकारी प्राप्त की जाती है कि वे तरीके प्रयोग कर रहें है या नहीं, कोई कठिनाई तो नहीं है, कैसे प्रयोग कर रहे हैं आदि ।

<table>
<tr><th>प्रशिक्षण के तरीके</th><th>प्रशिक्षक के नोट्स</th></tr>
<tr><td>क्या क्या बातें पूछनी चाहिए।</td><td></td></tr>
<tr><td>चरण (3 –13) : कंडोम के बारे में ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के कोई अन्य प्रश्न या शंकाएँ हैं तो उनका निवारण करें ।</td><td></td></tr>
<tr><td>गर्भनिरोधक गोली

चरण–4 : (4 –1) गर्भनिरोधक गोलियों का एक पैकेट हाथ में लें और पूछें कि वह क्या है ? प्रशिक्षार्थियों से पूछें कि भारत में गर्भनिरोधक गोलियों के कौन से ब्रॉंड उपलब्ध हैं। उन्हें एक फिलपचार्ट पर लिखें। यदि वे सभी ब्रांड नही बताते है तो सूची को पूरा करे। समझाएँ कि गोली में दो हार्मोन होते हैं और पैकेट में 28 गोलियाँ होती हैं ।

ध्यान दें :– गोली के ब्रांड पूछने पर यदि सहभागी "सहेली" का नाम लें तो उन्हें स्पष्ट कर दें कि सहेली रोज खाने वाली गोली नही है । वह एकदम भिन्न है । उसकी चर्चा यहॉं नही की जा रही है ।</td><td>गर्भनिरोधक गोलियों की पूरी जानकारी
ये औरतों के लिए रोज़ खाने वाली गोलियाँ हैं। इनके प्रयोग से औरतें आसानी से दो बच्चों के जन्म में उचित अंतर रख सकती हैं। आमतौर पर इन्हें गोलियां कहा जाता है।

गर्भनिरोधक गोलियों में ईस्ट्रोजन और प्रोजेस्टिन हार्मोन होते हैं । ये दो हार्मोन स्त्री के शरीर में सामान्य तौर पर भी मौजूद रहते हैं ।

भारत में इस्तेमाल होने वाली गोलियों के नाम :
माला–एन (सरकार की ओर से मुफ्त) | माला–डी
एकरोज | पर्ल | अप्सरा
च्वाइस
प्रत्येक पैकेट में 28 गोलियां होती हैं । सफेद गोलियों की तीन कतारें और रंगीन गोलियों की एक कतार। 21 गोलियों में हार्मोन और सात रंगीन गोलियों में आयरन और विटामिन होते हैं।</td></tr>
<tr><td>चरण (4 –2) : ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं से</td><td>गोलियों के बारे में भ्रान्ति एवं सच
भ्रान्ति | गोलियों से कैंसर होता है ।</td></tr>
</table>

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स	
पूछें कि गोली के बारे में वे क्या जानती हैं और समुदाय में उन्होंने क्या सुना है? मुख्य बिंदु (भ्रान्ति हों तो वे भी) लिख लें, अंत तक सुनिश्चित कर लें कि उन बिंदुओं को स्पष्ट कर दिया गया है।	**सच**	वैज्ञानिकों ने उन स्त्रियों को लेकर कई प्रकार के अध्ययन किए हैं जो गोलियों का इस्तेमाल करती हैं। पर इन अध्ययनों से ऐसी कोई बात पता नहीं चली जो यह बताए कि गोलियों से कैंसर होता है। सच तो यह है कि गोली से स्त्रियों में कुछ प्रकार से कैंसर को रोका जा सकता है, या उनसे स्त्रियों का बचाव होता है, मसलन बीजदानी के कैंसर से या गर्भाशय की अंदरूनी सतह के कैंसर से । यह भी कि जो स्त्री 55 साल से या उसके ऊपर की है, उसने अगर गोलियों का इस्तेमाल पहले किया है तो उसमें कैंसर के उभरने की आशंका कम है, पर अगर उसने गोलियों का इस्तेमाल कभी नहीं किया तो उसकी आशंका और बढ़ जाती है ।
	भ्रान्ति	गोली लेने से अपंग बच्चे पैदा होते हैं और एक साथ कई बच्चे होते हैं (जुड़वां, तीन)।
	सच	गोली लेने वाली स्त्री को ही अपंग बच्चे पैदा होंगे या एक साथ कई बच्चे पैदा होंगे, यह बात झूठ है। ऐसा तो उस स्त्री के साथ भी हो सकता है जो गोली नहीं लेती है। यानि अपंग बच्चे पैदा होने या एक साथ कई बच्चे पैदा होने का कोई संबंध गोली के साथ नहीं है।
	भ्रान्ति	अगर कोई स्त्री गोली का इस्तेमाल करती है तो इन्हें बंद कर देने के बाद भी, उसे गर्भवती होने में मुश्किल होगी।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स	
	सच	ज़्यादातर स्त्रियां, गोली लेना बंद करने के बाद जल्दी ही गर्भवती हो जाती है । जिन थोड़ी सी स्त्रियों को गोली का इस्तेमाल बंद कर देने के बाद भी, गर्भवती होने में मुश्किल होती है, उन्हें तो यह मुश्किल तब भी होती अगर वे गोलियों का इस्तेमाल न कर रही होतीं।
	भ्रान्ति	गोली शरीर में इकट्ठी हो जाती है ।
	सच	गर्भनिरोधक गोलियाँ स्त्री के पेट में ठीक उसी तरह घुल जाती हैं, जैसा कि अन्य दवाएँ और कोई भी भोजन सामग्री जो वह खाती हैं। गोलियां शरीर के भीतर जमा नहीं होती जाती हैं बल्कि हज़म हो जाती है ।
चरण (4 –3) : गोली कैसे असर करती है: चित्र बनाकर सरल ढँग से यह **समझाएँ** कि गोलियाँ कैसे असर करती है। मुख्य बात पुनः दोहराएँ।	**गोलियाँ कैसे असर करती हैं ?** अंडा–विसर्जन नहीं होने देती गर्भाशय के मुखद्वार पर एक बलगम जैसा गाढ़ा तत्व जमा करके, जो शुक्राणु को गर्भाशय में जाने से रोकती है। गर्भाशय की अंदरूनी सतह को पतला करके, जिससे कि भ्रूण उसमें धँस ना पाए ।	
चरण (4 –4) : गोलियों के लाभ और उनसे होने वाले स्वास्थ्य लाभ **समझाएँ**। इस बात पर ज़ोर दें कि लोग डरते हैं कि गोली खाने से सेहत पर बुरा असर पड़ेगा जबकि वास्तविकता यह है कि गोली से सेहत सुधरती है ।	**गर्भनिरोधक गोलियों के लाभ :** अगर रोज ली जाए तो बहुत असरकारी (100 में से 1 या 2 स्त्रियां ही गर्भवती होती हैं) अगर मासिक चक्र के पांचवें दिने के भीतर शुरू की जाएं तो तत्काल असर करती हैं । इस्तेमाल से पहले पेडू की जांच ज़रूरी नहीं है । सहवास में कोई बाधा नहीं पहुंचती । इनका इस्तेमाल आसान है । जब चाहे इनका इस्तेमाल आसानी से बंद किया जा सकता है। बंद कर देने के बाद 2–3 महीनों के भीतर ही गर्भधारण हो	

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	सकता है । ज़रूरी नहीं कि डाक्टर से ही इन्हें लें । कोई भी प्रशिक्षित जानकार व्यक्ति इन्हें बांट सकता है। **गोलियों से स्वास्थ्य को लाभ :** मासिक चक्र को नियमित करती हैं और मासिक स्राव तथा मासिक धर्म की पीड़ा को कम करती है । खून की कमी–एनीमिया को दूर कर सकती हैं क्योंकि इन्हें लेने पर मासिक स्राव कम हो जाता है। बीजदानी और गर्भाशय के अंदरूनी सतह के कैंसर से बचाव करती है । स्तन रोगों को कम करती है । गर्भाशय के बाहर की गर्भावस्था को, मसलन फेलोपिअन ट्यूब में सीमित रह जाने वाली गर्भावस्था को कम करती है। पेडू की सूजन होने की संभावना कम होती है क्योंकि गोलियों से गर्भाशय के द्वार पर एक गाढ़ा तत्व जमा होता है, जिनकी वजह से रोगों के कीटाणु गर्भाशय में प्रवेश नहीं कर पाते।
चरण (4 –5) : गोली से होने वाली असुविधाओं पर चर्चा करें	**असुविधाएं/नुकसान :** रोज़ खानी पड़ती हैं । इनसे कुछ छोटी मोटी परेशानियॉं होती हैं । बार–बार सप्लाई की ज़रूरत होती है । प्रजनन प्रणाली या प्रजनन अंगों के संक्रमण से, या यौन रोगों से बचाव नहीं करती (मसलन एच.आई.वी /एड्स से) । स्तनपान करा रही माताओं के लिए, खासकर पहले छह महीनों में, इनका इस्तेमाल अच्छा नहीं होता क्योंकि गोलियों से दूध की मात्रा घट जाती है ।
चरण (4 –6) : गोली से छोटी–मोटी शिकायतें ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं से **पूछें** कि उनके	**गोलियों से होने वाली छोटी–मोटी शिकायतें** जी मिचलाना। एक से दूसरे मासिक–धर्म के बीच धब्बे लगना या खून आना।

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
विचार में गोली से स्त्री को क्या क्या परेशानी होती है ? उनके उत्तर ध्यान से सुनें फिर फिलपचार्ट पर लिखी हुई ''आम परेशानियाँ'' दिखाएँ । अब इस पर **चर्चा करें** कि अगर क्लाइन्ट को आम परेशानी हो तो उसे क्या सलाह दी जाएगी ।	मासिक धर्म का न होना । बेचैनी–उदासी। सिरदर्द। स्तनों में भारीपन और हल्का दर्द । अस्थाई रूप से थोड़ा वजन बढ़ना। ये छोटी–मोटी शारीरिक शिकायतें किसी बड़ी बीमारी के चिन्ह या लक्षण नहीं हैं और जब शरीर गोलियों का आदी हो जाता है तो आम तौर पर 2–3 महीने के भीतर ये बंद भी हो जाती है। कुछ औरतों की तो ये शिकायतें कभी होती ही नहीं। अगर ये छोटी–मोटी शिकायत 2–3 महीने बाद दूर न हो जाएं/या वे बहुत ज्यादापरेशानी पैदा करें तो स्त्री को किसी अन्य तरीके से इस्तेमाल के बारे में सोचना चाहिए । लेकिन जब तक वह दूसरा तरीका अपना न ले तब तक गोलियों को बंद नहीं करना चाहिए ।
चरण (4 –7) : गोली के चेतावनी भरे पाँच लक्षण ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को **बताएँ** कि कभी–कभार स्त्री को गोली खाने से समस्यायें हो सकती हैं जिनके चेतावनी भरे पाँच लक्षण हैं। फिलपचार्ट पर लिखे हुए लक्षण **समझाएँ** और ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को दोहराने को कहें। अब इस बात पर **चर्चा करें** कि वे स्त्रियों को इन लक्षणों के विषय में क्या सलाह देंगी।	**चेतावनी वाले पाँच लक्षण :** सिरदर्द (बहुत ज़्यादा) । आंखों की समस्या (न दिखना या धुंधला दिखना)। छाती में दर्द (बहुत ज़्यादा) ख़ांसी, सांस लेने में तकलीफ। पेट के निचले हिस्से में दर्द (बहुत ज़्यादा) । अचानक किसी एक पैर में उठने वाला तेज़ दर्द। **जब चेतावनी भरे कोई लक्षण उभरें तब क्या करें :** गोलियां बंद कर दें और डाक्टर के पास जाएँ। अगर सहवास करें तो तब तक किसी दूसरे तरीके (कंडोम) का इस्तेमाल करें जब तक स्वास्थ्य सेविका/स्वास्थ्य केंद्र की मदद से कोई उपयुक्त तरीका न चुन लें।
चरण (4 –8): गोलियाँ किन–किन	**गोलियां उस क्लाइंट के लिए सबसे अधिक ठीक**

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
स्त्रियों के लिए सबसे अधिक ठीक हैं? ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं से **पूछें** कि अभी तक गोली के बारे में उन्होने जो जानकारी प्राप्त की है उसके आधार पर वे यह **बताएँ** कि गोली किनके लिए सबसे ठीक रहेगी ? फिर चर्चा करते हुए सही उत्तर बताएँ ।	**हैं :** जिन्हें गोलियां लेने पर स्वास्थ्य को खतरा नहीं है । जो एक असरदार तरीके की चाह रखती हैं । जिन्हें साधारण या अधिक एनीमिया की शिकायत है। जिन्हें मासिक धर्म संबंधी बेहद शिकायतें रहती हैं, यानी खून ज्यादाआता है, पेट के निचले हिस्से में काफी पीड़ा होती है, मासिक धर्म अनियमित रूप से होता है, और मासिकधर्म से पूर्व जिन्हें खीज और उदासी रहती है, स्तनों और पेट के निचले हिस्से में पीड़ा होती है ।
चरण (4 –9): किन स्त्रियों को ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताएँ गोलियाँ नहीं देंगी ? यह **बताएँ** कि गोलियाँ एक ओर तो परिवार नियोजन में बहुत असरदार होती हैं, पर दूसरी ओर कुछ औरतों को वे माफिक नहीं आती । प्रक्षिणार्थियों से **पूछें** कि वे कौन–सी परिस्थितियाँ हैं जिनमें औरतों को गोलियों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए । उनके जवाब लिख लें । फिर फ्लिपचार्ट पर लिखे सही उत्तर दिखाएँ और **समझाएँ** ।	**किन स्त्रियों को ऑगनवाड़ी कार्यकत्री गोलियाँ नहीं देंगी?** जो 6 महीनों से कम आयु के बच्चे को दूध पिलाती हों । गर्भावस्था में (या यदि उसकी संभावना हो) । 35 वर्ष से अधिक आयु की उन स्त्रियों को जो बहुत ज्यादा सिगरेट बीड़ी पीती हों । जिन्हें वर्तमान में या पिछले 3 माह में लीवर रोग या पीलिया हो । जो क्षय रोग या मिर्गी की दवा ले रही हो । जिन्हें उच्च रक्तचाप हो । जिन्हें हृदय रोग हो । जिन्हें योनि से जब–तब खून चलता हो। जिस स्त्री को डायबिटीज़ हो (मधुमेह)। जिस स्त्री को स्तन–कैंसर हो । जिस स्त्री को आधाशीश का दर्द हो (अक्सर एकतरफा बहुत तेज़ सिरदर्द रहता हो, जिसमें जी मिचलाता है और जो रोशनी, तेज़ आवाज़ या हिलने–डुलने से बढ़ जाता है)।
चरण (4 –10): गोलियों की चैकलिस्ट का प्रयोग **बताएँ** कि ऑगनवाड़ी किस आधार	**गर्भनिरोधक गोलियों के संबंध में स्वास्थ्य कार्यकत की चेकलिस्ट** **ये सवाल पूछें**

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
पर यह तय करेगी कि किसी क्लाइन्ट को गोलियाँ देना सुरक्षित है या नहीं। **समझाएँ** कि एक ऑगनवाड़ी कार्यकत्री क्लाइन्ट की जाँच–परख नहीं कर पाएगी। वह तो चैकलिस्ट में लिखे प्रश्न पूछकर तय करेगी कि महिला को गोली दें या नहीं । अगर कोई स्त्री गोलियों का इस्तेमाल करना चाहती है तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता एक प्रश्नावली के सहारे ही यह तय करती है कि उसे गोलियाँ देना सुरक्षित रहेगा या नहीं । हैण्डबुक में लिखी पूरी चैकलिस्ट को एक–एक करके सबसे पढ़वाएँ और याद करवाएँ । उनके प्रश्न या शंकाओं का निवारण करें।	क्या आप गर्भवती हैं ? क्या आप 6 महीने से कम उम्र के बच्चे को स्तनपान करा रही हैं ? क्या आपको अनियमित रूप से रक्त–स्राव होता है ? क्या पिछले तीन महीनों में पीलिया हुआ है ? क्या आपको उच्च रक्तचाप है ? क्या आपके डाक्टर ने बताया है कि आपको हृदयरोग है? क्या आप टी.बी. या मिर्गी की दवा ले रही हैं ? क्या आप 35 वर्ष से ऊपर की हैं और दिनभर में 10 बीड़ियों या 20 सिगरेटों से अधिक घ्रूमपान करती हैं? **अगर एक सवाल का उत्तर भी हाँ हो : गोली न दें**, कंडोम दें और डाक्टर के पास जाने की सलाह दें। **अगर हर सवाल का जवाब 'नहीं' में हो :** स्त्री को **गोली दें** और उसका सही प्रयोग सिखाएँ।
चरण (4–11): गोलियाँ कब लेना शुरू करें ऑगनवाड़ी कार्यकत्रिओं को **बतायें** कि गोलियों का पैकेट किसी भी समय से शुरू नहीं कर सकते हैं। इनको शुरू करने का निश्चित समय होता है वर्ना यह असर नहीं करतीं और मासिक चक्र भी गड़बड़ा सकता है। पहले से तैयार चार्ट द्वारा लिखकर यह **समझाएं** कि जिस स्त्री को महीना होता हो वह गोलियाँ कब शुरू करेंगी, जिसका	**गोलियां कब लेना शुरू करें ?** मासिक चक्र के पहले से पांचवें दिन (अच्छा हो कि पहले दिन) से कभी भी । प्रसव के बाद (अगर स्तनपान न करा रही हों तो 6 हफ्तों बाद, अगर स्तनपान करा रही हों तो 6 महीनों बाद) • गर्भपात के तुरंत बाद ।

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
गर्भपात हुआ हो वह कब शुरू करेगी और जिस का प्रसव हुआ हो वह कब शुरू करेगी ।	
चरण (4–12): : गोलियाँ खाने का सही तरीका ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को **बतायें** कि गोली के क्लाइन्ट को उन्हें गोली खाने का सही तरीका सिखाना होगा। यह काम बहुत ज़रूरी है क्योंकि गोली खाने का केवल एक ही सही तरीका है। अगर गोली सही तरीके से नहीं खाई गई तो वह असर नहीं करेगी (बच्चा पेट में आ जायेगा)। **ट्रेनर द्वारा प्रदर्शन** ट्रेनर किसी एक ऑगनवाड़ी कार्यकर्ता या सुपरवाइजर को साथ लेकर एक रोल प्ले द्वारा प्रदर्शन करें जिसमें क्लाइंट को ऑगनबाड़ीकार्यकत्री गोली खाने का सही तरीका समझा रही हो ।प्रदर्शन के आधार पर गोली लेने का सही तरीका दोहरायें और चर्चा करें । **चरण (4–13): गोली के क्लाइंट का फॉलो–अप** **बताएँ** कि क्लाइंट को समय –समय पर मिलना जरूरी है ।**चर्चा करें** कि इस दुबारा भेंट का क्या महत्व है और इसमें क्या क्या बातें पूछना हैं । **चरण (4–14):** गोली के बारें में ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के कोई अन्य प्रश्न या शंकाएँ है तो निवारण करें ।	**गर्भनिरोधक गोलियां मसलन माला–एन (28 गोलियों का पैकेट) लेने का सही तरीका** मासिक चक्र के पहले से पांचवें दिन तक किसी भी दिन से गोली लेना शुरू करें । रोज़ एक गोली लें, अच्छा हो कि एक ही समय पर, मसलन रात को खाने के बाद । जब 28 गोलियों वाला पैकेट खत्म हो जाए तो अगले दिन से ही नया पैकेट शुरू कर दें। 28 गोलियों वाले पैकेट का सिलसिला तोड़ने की ज़रूरत नहीं है । अगर गोली लेना किसी दिन भूल जाएं, तो याद आते ही खा लें, भले ही एक दिन में दो लेनी पड़ें। अगर दो या तीन दिन तक गोली लेना भूल जाएं तो रोज़ दो गोलियां लें, जब तक कि पिछली भरपाई न हो जाए । साथ ही साथ गर्भनिरोध का कोई अन्य तरीका इस्तेमाल करें (मसलन कंडोम) या फिर सात दिनों तक सहवास न करें। अगर दो बार मासिक धर्म न हो तो डाक्टर के पास जांच कराने जाएं कि कहीं तुम गर्भवती तो नहीं हो गई। अगर काफी उल्टियां हों या 24 घंटे या उससे ज्यादातक दस्त हों तो भी गोलियां लेना जारी रखें और अगले सात दिनों में सहवास करें तो गोलियों के साथ गर्भनिरोध का कोई अन्य तरीका भी इस्तेमाल करती रहें।
चरण (5): क्लाइंट को गोली लेने	

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
का सही ढंग सिखाने का अभ्यास सब ऑगनवाड़ी कार्यकत्रिओं के जोड़े बनाकर उन्हें गोली का एक एक पैकेट दें। हरेक जोड़े को कहें कि वे आपस में गोली के सही प्रयोग सिखाने का अभ्यास करें। दोनों में से एक प्रतिभागी ऑगनवाड़ी कार्यकत्री को भूमिका निभायें और दूसरा प्रतिभागी क्लाइंट की भूमिका निभायें।	
चरण (5 –1)**: गोली के क्लाइन्ट का फॉलो–अप** ऑगनवाड़ी कार्यकत्रिओं को यह बात **बताएँ** कि क्लाइन्ट को हर महीने मिलना ज़रूरी है । उनसे **चर्चा करें** कि इस पुनः भेंट (फॉलो–अप) का क्या महत्व है और इसमें क्या क्या बातें पूछनी चाहिए।	**क्लाइन्ट से दुबारा भेंट में क्या पूछें ?** क्लाइंट से पूछें, (और संभव हो तो उसके पति से भी) कि वे तरीके से संतुष्ट हैं या नहीं । उससे पूछें कि वह गोलियां किस प्रकार ले रही हैं, जिससे आप जान सकें कि वह सही ढंग से उन्हें ले रही हैं या नहीं। पूछें कि कोई समस्या या शिकायत तो नहीं हैं चैकलिस्ट को फिर से दुहराएं अगर उसके उत्तरों से ऐसा लगे कि गोलियां लेने से कुछ ऐसे लक्षण उभर रहे हैं जो ठीक नहीं हैं, चेतावनी भरे हैं, तो गोलियां न दें और स्त्री को कोई दूसरा तरीका चुनने में मदद करें। अगर वह लगातार दो या तीन गोलियां लेने भूल जाए या उसे एड्स या अन्य यौन रोगों को लगने की स्थिति बन रही हो तो उसे फिर से कंडोम के इस्तेमाल के बारे में बता दें । अगर क्लाइंट को गोलियां लेना ठीक न जॅंच रहा हो या उससे होने वाली शिकायतों को वह झेल न पा रही हो तो कोई दूसरा तरीका चुनने में उसकी मदद करें ।
चरण (5 –2): गोली के बारे में ऑगनवाड़ी कार्यकत्रिओं के कोई अन्य प्रश्न या शंकाएँ हैं तो उनका निवारण करें ।	

सत्र – 8

गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन (ग.स.वि.) – एक परिचय

समय : 30 मिनट

उद्देश्य : सत्र के अंत तक ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री :

गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन क्या है, इसकी जरूरत क्यों है, बता सकेगी ।

गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन से होने वाले लाभों के बारे में बता सकेंगी।

क्र.सं.	**सत्र का नाम**	**प्रशिक्षण विधि**	**समय**
1.	गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन का अर्थ	चर्चा एवं प्रस्तुतिकरण	10 मिनट
2.	गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन से होने वाले लाभ	छोटा समूह कार्य	15 मिनट
3.	संक्षिप्तीकरण		5 मिनट

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
चरण 1 **चर्चा करें** कि कंडोम और गोली के क्लाइंट को निरंतर सप्लाई की आवश्यकता क्यों होती है।	**गर्भनिरोधकों का सामाजिक विपणन** गर्भनिरोधक उपाय जैसे कंडोम एवं गोली सरकार द्वारा मुफ्त दी जाती है। कंडोम और गोली के क्लाइंट को इन विधियों की निरंतर आपूर्ति (सप्लाई) की आवयश्कता बनी रहती है। कई बार आपूर्ति की कमी हो जाती है। ऐसी स्थिति में क्लाइंट को दिक्कत हो जाती है और उसे मजबूरी में कंडोम या गोली का प्रयोग बंद करना पड़ता है। ऐसे में अनचाहे गर्भधारण की संभावना हो जाती है।
फिर **समझायें** कि गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन क्या है।	गर्भनिरोधकों की निरंतर आपूर्ति सुनिचित करने के लिए कई ब्राण्ड के कंडोम और गोली **कम दाम** में क्लाइंट को उपलब्ध कराये जा सकते हैं। इसे गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन (ग.सा.वि.) कहते हैं। अंग्रेजी में इसे सी.एस.एम. कहते हैं। ग.सा.वि. से सेवा प्रदान करने वाले को आर्थिक लाभ भी होता है। ग.सा.वि. के कंडोम और गोलियों के अनेक ब्राण्ड होते हैं जैसे हिन्दुस्तान लैटेक्स लिमिटेड के कंडोम निरोध डीलक्स, रक्षक, मूड्स नाम के हैं और गोलियाँ माला–डी, अर्पण नाम की हैं। गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन के अन्तर्गत बाजार में बिकने वाले कुछ ब्रांड आपकी संस्था को कुछ कम कीमत पर दिए जाते हैं। इस तरह गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन से कार्यकर्ता को आर्थिक फायदा भी होता है और कार्यक्रम की सफलता भी सुनिश्चत होती है।
प्रतिभागियों के साथ '**ब्रांड**' की अवधारणा पर **चर्चा करें**। **समझाएं** कि उत्पाद और ब्रांड में क्या अन्तर है।	**समझायें** : बाजार में कंडोम तथा गोली के कई ब्रांड उपलब्ध है। ब्रांड का मतलब है किसी उत्पाद का नाम जैसे कि गंगा साबुन में गंगा ब्रांड है, जबकि वस्तु उत्पाद है साबुन। गंगा के अलावा भी साबुन के कई ब्रांड है जैसे कि लक्स, निरमा, लाइफब्वाय आदि ।

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
कंडोम तथा गोली के कुछ ब्रांड्स के नामों पर चर्चा करें।	इसी तरह साइकिल एक उत्पाद है, लेकिन वह कई नामों से आती है। जैसे कि एटलस, हीरो, एवन, हर्क्यूलिस आदि। **गर्भनिरोधक गोली तथा कंडोम के कुछ बांडस** कंडोम– डीलक्स निरोध, रक्षक, मस्ती, मूड्स, कोहिनूर, ब्लिस, उस्ताद आदि। गोली– माला डी, पर्ल, अर्पण, एकरोज, मोती आदि।
चरण 2 प्रतिभागियों को दो छोटे समूहों में विभाजित करें तथा गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन के लाभों पर **चर्चा** करने को कहें। समय निर्धारित करें तथा बारी बारी प्रत्येक समूह को प्रस्तुतीकरण का अवसर दें। **समूह कार्य के विषय :** ग.स.वि. से ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री को लाभ **क्लाइंट को ग.स.वि. से लाभ**	**गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन से ऑंगनवाड़ी कार्यकत्रियों को लाभ :** ज्यादाक्लाइन्ट्स बनते हैं क्लाइंट्स को सप्लाई निरन्तर दे पाती है, और साधन की कमी के कारण ड्राप आउट नहीं होते साधनों का इस्तेमाल सुनिश्चित होता है आर्थिक लाभ होता है **गर्भनिरोधक सामाजिक विपणन से क्लाइंट को लाभ** अच्छी किस्म के साधन मिल जाते हैं परामर्श की बेहतर सुविधा मिल जाती है मन पसंद ब्रांड्स मिल जाते हैं अनचाहे गर्भ की आशंका नहीं रहती है

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
छूटे हुए बिंदुओं को प्रशिक्षक जोड़ दें।	समुदाय के बीच ही साधन उपलब्ध हो जाते हैं महिलाओं को सुविधा रहती है, घर बैठे मिल जाते हैं क्लाइंट्स ज्यादासंतुष्ट होते हैं साधन लगातार मिलते रहते हैं
चरण 3 : संक्षिप्तिकरण सत्र के मुख्य बिंदु दोहराकर सत्र को समाप्त करें ।	

सत्र – 9

सामंजस्य (तालमेल) बनाना

समय : 2 घंटे

उद्देश्य : सत्र के अन्त तक सभी सहभागी :

सामंजस्य क्या है समझा सकेगें

सामंजस्य क्यों ज़रूरी है बता सकेगें

क्षेत्र के किन–किन लोगों की भागीदारी लेना और उनसे सामंजस्य बनाना जरूरी है बता सकेगें

आपस में सांमजस्य़ बना पायेंगें

एन.एस.वी. (पुरूष नसबंदी) को बढ़ावा दे सकेंगे।

क्र.सं.	**सत्र का नाम**	**प्रशिक्षण विधि**	**समय**
1.	स्वागत और सत्र का उद्देश्य	प्रस्तुतिकरण	10 मिनट
2.	सामंजस्य़ का अर्थ	चर्चा एवं प्रस्तुतिकरण	20 मिनट
3.	वास्तविक स्थिति में सामंजस्य का महत्व	किस्से सुनाकर चर्चा करना	30 मिनट
4.	सामंजस्य कैसे बनायेंगे	छोटा समूह कार्य	30 मिनट
5.	पुरूष भागीदारी को कैसे बढ़ा या जा सकता है	एन.एस.वी. की फिल्म दिखाना, चर्चा	30 मिनट

प्रशिक्षण सामग्री

चार्ट और पेन

पर्चियॉं

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
चरण – 1 सत्र में आए सभी प्रतिभागियों का स्वागत करें। उन्हें सत्र का उद्देश्य बताएं।	**सत्र का उद्देश्य** आँगनवाड़ी कार्यकत्रियों के प्रशिक्षण में आज सामंजस्य सत्र में उनके क्षेत्र के प्रधानजी, ए.एन.एम. दीदी और दाईयों को भी शामिल करके, सभी आपस में यह बात समझेंगे कि हम सभी क्षेत्र में कार्यरत हैं और हम कैसे आपस में मिलकर तालमेल बनाकर, अपने कार्य को सुचारू रूप से कर सकते हैं और एक दूसरे की कठिनाईयाँ कैसे दूर कर सकते हैं।
चरण – 2 सभी सहभागियों से पूछें कि सांमजस्य़ या तालमेल बनाना क्या है? उनके उत्तर ध्यानपूर्वक सुनें। आवश्यकतानुसार सामंजस्य का अर्थ **समझाएँ**।	**सांमजस्य क्या है ?** कार्यक्रम की सफलता के लिए यह ज़रूरी है कि क्षेत्र में कार्यरत सभी स्वास्थ्यकर्मी अपने अपने स्तर पर अन्य व्यक्ति/ संस्थाओं को पहचानें और उनके साथ एक प्रकार का नाता बनायें। इसे सांमजस्य कहते हैं। एक दूसरे को सहयोग देने की भावना से सांमजस्य़ बनाया जाता है न कि केवल एक तरफा सहयोग लेने के लिए । उदाहरण के तौर पर आँगनवाड़ी कार्यकत्री घर घर जाकर बच्चों के टीकाकरण का महत्व बताती है और ए.एन.एम. टीकाकरण करती है। जब स्वास्थ्य विभाग टी.टी. या पोलियो अभियान चलाता है तो आँगनवाड़ी कार्यकत्री भी उसमें पूरा सहयोग देते हैं ।
चरण – 3 प्रतिभागियों को बताएं कि अब आप उन्हें क्षेत्र के कुछ किस्से सुनाएंगे। वे ध्यानपूर्वक सुनें क्योंकि बाद में उनसे प्रत्येक किस्से से संबंधी प्रश्न पूछे जाएंगे। अब एक एक किस्सा पढ़कर सुनाएं	**पहला किस्सा** एक गांव में एक अप्रशिक्षित दाई थी – कलावती। अधिकतर परिवार उसी से प्रसव करवाते थे। दो दिन पहलेउसने रामू की पत्नीका प्रसव करवाया। बेटा हुआ था सा बहुत खुशियां मनाई गई। फिर बच्चा एकदम ऐंठने लगा। सबने समझा कि कुछ 'ऊपरी हवा' का चक्कर है। रामू बहुत दुखी था। जब बच्चे की हालत बहुत बिगड़ने लगी तो वे गांववालों को साथ लेकर स्वास्थ्य केन्द्र पर पहुँचा।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
और उनके प्रश्न पूछिए।	डाक्टर ने बच्चे की जांच करके बताया कि उसकी मृत्यु हो चुकी है क्योंकि उस जमोघा (टिटनस) रोग हो गया था। **प्रश्न**: बच्चे की मृत्यु के लिए कौन जिम्मेवार था? **उत्तर**: केवल दाई जिम्मेवार नही है। ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री, प्रधान, ए.एन.एम., सभी को सुरक्षित प्रसव, पॉच सफाई, प्रशिक्षित दाई के बारे में समुदाय को जागरूक करना चाहिए था।
	दूसरा किस्सा दो माह पहले ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री, सरोज बहुत दुखी थी क्योंकि उसे मासिक बैठक में इस बात के लिए डांट पड़ी थी कि उसके क्षेत्र में बच्चों का टीकाकरण क्यों नहीं हो रहा है। उसके गांव में ए.एन.एम. दीदी कई महीनों से नहीं आ रही थी। पहले तो सरोज को ए.एन.एम. दीदी पर बहुत गुस्सा आया कि उनके ना आने के कारण बेवजह उसे नीचा देखना पड़ता है। फिर उसने सोचा कि क्यों ना ए.एन.एम. दीदी के घर जाकर उनसे मिला जाए। वे बस में बैठकर ए.एन.एम. दीदी के गांव गई। ए.एन.एम. सरोज को देखकर हैरान हुई। सरोज ने कहा कि दीदी, आप कई महीनों से मेरे गांव नहीं आई तो मैंने सोचा आज आपसे चलकर मिल लूं। आप कैसी हैं? यह सुनकर ए.एन.एम. खुश हुई और बोली – 'क्या बताऊँ। जब भी मैं तुम्हारे गांव गई वहॉ किसी ने मुझे जरा सा भी सहयोग नहीं दिया। इतनी दूर पहुँचकर मुझे कोफ्त हुई कि बच्चों को टीका लगवाने के लिए कोई नहीं आगे बढ़ा। सरोज को बात समझ में आ गई। उसने ए.एन.एम. को आश्वस्त किया कि वह उन्हें पूरा सहयोग देंगी, वे जरूर उसके गांव आएं। फिर ए.एन.एम. दीदी सरोज के गांव गई तो सरोज ने समुदाय में घर घर जाकर पहले से सूचना दे दी थी, गर्भवती स्त्रियों और बच्चों

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	को एकत्र कर लिया था। ए.एन.एम. दीदी के बैठने का इंतजाम अपने केन्द्र पर करा था। गॉव वालों ने उन्हें शर्बत आदि पिलाया और उनसे टीके लगवाए। अब सरोज और ए.एन.एम. दीदी दोनों का काम सहज हो गया था। **प्रश्न** : सरोज के गांव में बच्चों का टीकाकरण कम हो रहा था। इसके लिए कौन जिम्मेवार था? सरोज ने तालमेल कैसे बनाया?
	ऑगनवाड़ी सांमजस्य किसके साथ बनाए ? ए.एन.एम. । प्रशिक्षित दाई । ऑगनवाड़ी कार्यकत्री । गाँव के डाक्टर । ग्राम प्रधान, उपप्रधान, ग्राम स्वास्थ्य समिति के सदस्य । धार्मिक गुरू एवं गणमान्य व्यक्ति । स्कूल टीचर । गाँव में अन्य स्वयंसेवी संस्थाओं के कार्यकर्ता ।
चरण 4 प्रतिभागियों को चार छोटे समूहों में बाँट दें । हर समूह को कहें कि वह आपस में चर्चा करके एक बड़े कागज़ पर यह लिखें कि वे सांमजस्य किन किन से बनायेंगे, क्यों बनाएंगे और हर समूह को अपना कार्य प्रस्तुत करने को कहें । तत्पश्चात बाकी सभी से उनकी टिप्पणी / शंकाओं को व्यक्त करवाएं।	**सांमजस्य कैसे** गाँव की ए.एन.एम. और ऑगनवाड़ी कार्यकत्री से मिलें, उन्हें अपना परिचय दें और उनसे अच्छे संबंध बनाएं – उन्हें अपना सहयोगी मानें । अपने क्षेत्र की सभी दाइयों की पहचान कर लें और उनसे मिलकर यह जान लें कि कौन प्रशिक्षित है और कौन अप्रशिक्षित। सब दाइयों के नाम की सूची बनाकर प्रशिक्षित व अप्रशिक्षित का वर्गीकरण भी कर लें। अप्रशिक्षित दाइयों को प्रशिक्षण हेतु प्रेरित करें । गाँव के डाक्टर को परियोजना द्वारा दी जा रही सेवाओं की जानकारी दें। गाँव के प्रधान, उपप्रधान और स्वास्थ्य समिति के सदस्यों से संपर्क बनाना भी ज़रूरी है। जिन गाँवों में महिला प्रधानों का चयन

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	हुआ है वहाँ ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री कार्यक्रम की प्रगति के बारे में उन्हें विशेष रूप से अवगत कराती रहें व समूह बैठक में उन्हें अवश्य शामिल करें। महिला प्रधान के कार्यक्रमों में भाग लेने से कार्य का महत्व बढ़ जाता है व लोगों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। गाँव के अन्य गणमान्य व्यक्तियों से भी समय समय पर ज़रूर मिलें, परियोजना में किए जा रहे कार्य के बारे में बताएँ और विचार जानें। उनका सहयोग माँगे। समूह बैठक करें ।
चरण 5 : संक्षिप्तिकरण सिफ्सा की एन.एस.वी. पर फिल्म दिखाएं और उसकी समाप्ति पर पूछें कि फिल्म देखकर पुरूष नसबंदी संबंधी उनके दृष्टिकोण में क्या परिवर्तन आया और उन्होने नया क्या सीखा।	

सत्र–10

कापर–टी, पुरूष नसबंदी और महिला नसबंदी की पूरी जानकारी

समय : 2 घंटे, 30 मिनट

उद्देश्य : सत्र के अंत तक ऑगनवाड़ी कार्यकत्री :

लक्ष्य दम्पत्तियों को कॉपर–टी, पुरूष नसबंदी और महिला नसबंदी के बारे में पूरी और सही जानकारी दे पाएँगी और इन तरीकों के लिए सही ढ़ंग से रेफर कर पाएँगी।

चरण सं.	सत्र का विषय	प्रशिक्षण विधि	समय
1	कॉपर–टी की पूरी जानकारी	चर्चा, प्रदर्शन, प्रस्तुतिकरण	45 मिनट
2	स्वैच्छिक आप्रेशन नसबंदी की मुख्य बातें	प्रश्न उत्तर केसस्टडी	15 मिनट
3	महिला नसबंदी की पूरी जानकारी	चर्चा, प्रदर्शन, प्रस्तुतिकरण	45 मिनट
4	पुरूष नसबंदी की पूरी जानकारी	चर्चा, प्रदर्शन, प्रस्तुतिकरण	45 मिनट

प्रशिक्षण सामग्री

– पहले से बने चार्ट

– कॉपर–टी के सैम्पल

– पुरूष और महिला नसबंदी के बड़े चित्र

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – 1 : प्रतिभागियों से **पूछें** कि वे कौन से साधन हैं जिनके लिए क्लाइंट को स्वास्थ्य केन्द्र रेफर करना होगा। फिलपचार्ट पर उत्तर लिखें और सूची पूरी करें। उन्हें यह बात ज़रूर **बताएँ** कि उनका काम केवल रेफर कर देना नहीं है बल्कि यह सुनिश्चित करना भी है कि क्लाइन्ट ने रेफरल सेवा ले ली है। उसके बाद भी फॉलो–अप करना ज़रूरी है।	कापर – टी पुरूष नसबंदी महिला नसबंदी
कॉपर–टी **चरण – (1-1)**: एक कॉपर–टी प्रशिक्षार्थियों को दिखाएँ और उनसे **पूछें** कि यह क्या है? कॉपर–टी के कुछ पैकेट कमरे में बाँट दें जिससे कि वे उन्हें देख और छू सकें । **बतायें** कि कॉपर–टी तो छोटी सी होती है। जो उन्हें लम्बी ट्यूब दिखाई दे रही है वह तो कॉपर–टी को लगाने में काम आती है। उसके बाद लम्बी ट्यूब को फेंक दिया जाता है। **चरण – (1–2)** : पूछें कि कॉपर–टी के बारे में वे क्या जानती हैं और समुदाय	**कॉपर–टी की पूरी जानकारी** कॉपर–टी प्लास्टिक की बनी हुई एक छोटी सी चीज़ है जिस पर तॉबे का तार लिपटा होता है। यह उस स्त्री के गर्भाशय में प्रशिक्षित डाक्टर या नर्स द्वारा रख दिया जाता है। यह लंबे अरसे तक असर करती है और इसे जब चाहें तब हटाया जा सकता है । इसके निचले हिस्से में नायलन के दो धागे होते हैं और ये योनि में पड़े रहते हैं। इन्हीं धागों द्वारा ए.एन.एम. या डाक्टर को पता चलता है कि कॉपर–टी ठीक तरह से लगी हुई है। धागों को खींचकर कापर टी को बाहर निकाला जाता है। **भ्रान्तिः** कॉपर–टी ऊपर चढ़ जाती है, मसलन हृदय या मस्तिष्क में ।

सिफ्सा SIFPSA

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
में उन्होंने क्या सुना है ? मुख्य बिंदु (भ्रान्ति हों तो वे भी) लिख लें, अंत तक सुनिश्चित कर लें कि उन बिंदुओं को स्पष्ट कर दिया गया है ।	**सच** : कॉपर–टी आम तौर पर गर्भाशय के भीतर ही रहती है, जब तक कोई प्रशिक्षित व्यक्ति उसे निकाल न दे। अगर यह अपने आप निकल भी आती है तो आम तौर पर यह योनि–मार्ग से ही बाहर आती है। कॉपर–टी इतनी बड़ी होती है कि वह मस्तिष्क या हृदय में पहुंच ही नहीं सकती। ऐसा कभी–कभार ही होता है कि कॉपर–टी गर्भाशय की दीवार में छेद कर दे और गर्भाशय के पास, पेट के निचले हिस्से में पड़ी रहे । **भ्रान्तिः** सहवास के समय पुरूष को इससे तकलीफ होती है या नुकसान पहुंचता है। **सच** : स्त्री के पुरूष–साथी (पति) को कभी–कभी धागे महसूस होते हैं लेकिन इससे उसे कोई असुविधा नहीं होती, न ही कोई नुकसान पहुंचता है। अगर दम्पति चाहे तो धागों को और छोटा किया जा सकता है। अगर पुरूष को कॉपर–टी का सख्त हिस्सा चुभता है तो स्त्री को जांच के लिए जाना चाहिए क्योंकि हो सकता है कि कॉपर–टी अपनी जगह से खिसक गयी हो। **भ्रान्तिः** कॉपर–टी आम तौर पर स्त्रियों के लिए ठीक नहीं है, और उन्हें नुकसान पहुंचाती है । **सच** : कॉपर–टी क्लाइंट को तभी लगाया जाता है जब भली भांति उनकी जांच कर ली जाती है । अगर उनके स्वास्थ्य को कोई खतरा हो तो इसे नहीं लगाया जाता। इसलिए इसके कारण स्वास्थ्य को कोई समस्या नहीं होती है और ज़्यादातर क्लाइन्ट इसके लगे होने से कोई परेशानी नहीं अनुभव करती हैं ।
चरण – (1–3): कॉपर–टी कैसे असर करती है चित्र बनाकर सरल ढंग से यह **समझाएँ** कि कॉपर–टी कैसे असर करती है।	**कॉपर–टी कैसे काम करती है ?** कॉपर–टी शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकती है क्योंकि कापर–टी शुक्राणुओं की गति कम कर देती है या उन्हें मार देती है।

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
मुख्य बात पुनः दोहराएँ ।	'कॉपर–टी 200' तीन वर्षों तक तथा 'कॉपर–टी 380' दस वर्षों तक असरदार रहती है यानि अगर यह एक बार स्त्री के गर्भाशय में लगा दी जाए तो स्त्री तीन वर्षों तक गर्भवती नहीं होती।
चरण – (1–4): कॉपर–टी के लाभ समझाएँ। **चरण – (1–5): कॉपर–टी की सीमाओं पर चर्चा करें**	**कॉपर–टी के लाभ** बहुत असरदार (97 से 99 प्रतिशत) यानी 100 में से 97–99 तक स्त्रियां गर्भवती नहीं होंगी । तुरंत काम करने लगती है और इसे याद रखने के लिए, या इसका इस्तेमाल करने के लिए बार–बार सोचना नहीं पड़ता। इसलिए इस्तेमाल में आसानी । लंबे अरसे तक गर्भावस्था से बचाव करती है क्योंकि यह गर्भाशय में कई वर्षों तक रखी रह सकती है । यौन–सुख, सहवास में कोई बाधा नहीं पहुँचती और आम तौर पर इसके धागे जीवन–साथी को चुभते नहीं हैं। ए.एन.एम. या डाक्टर द्वारा इसे कभी भी निकलवाया जा सकता है, यानी क्लाइंट जब चाहे या जब स्वास्थ्य के कारणों से निकलवाना ज़रूरी हो । इसके निकलवाने पर स्त्री शीघ्र ही गर्भवती हो जाती है स्तनपान पर कोई खराब असर नहीं होता । अगर क्लाइंट कोई दवा ले रही हो तो उसे भी कॉपर–टी लग सकती है । एक बार जांच के लिए जाने के बाद क्लिनिक में जाने की ज़रूरत तभी होती है जब कोई समस्या हो । क्लाइंट को इसकी सप्लाई की ज़रूरत नहीं पड़ती । प्रजनन अंगों के संक्रमणों और यौन रोगों का किसी स्त्री को खतरा न हो तो यह किसी भी उम्र की स्त्री के लिए अच्छा और भरोसेमंद तरीका है। **कॉपर–टी की सीमाएं** इसे लगाने और हटाने के लिए किसी ए.एन.एम. या डाक्टर की

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	ही ज़रूरत पड़ती है । इसे लगाने से पहले पेडू की जांच ज़रूरी होती है, और इस बात की भी कि स्त्री को यौन–रोग तो नहीं है, या उनके होने का खतरा तो नहीं है । एड्स और अन्य यौन रोगों से बचाव नहीं करती।
चरण – (1–6): कॉपर–टी से होने वाली आम शिकायतें **पूछें** कि उनके विचार में कॉपर–टी से स्त्री को क्या क्या शिकायतें हो सकती हैं? उनके उत्तर ध्यान से सुनें फिर सही उत्तर बताएँ । **चरण – (1-7) : कॉपर–टी से कभी –कभार होने वाली गंभीर शिकायतें** फिलपचार्ट पर लिखकर **समझायें** कि कभी–कभार गम्भीर शिकायत हो सकती है ऐसे में तुरंत स्वास्थ्य केन्द्र पर जॉच के लिए जाना चाहिये । **चरण – (1-8) : : कॉपर–टी किन–किन स्त्रियों के लिए सबसे अधिक ठीक है?** ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं से **पूछें** कि अभी तक कॉपर–टी के बारे में उन्होने जो जानकारी प्राप्त की है उसके आधार पर वे यह बताएँ कि कॉपर–टी किनके लिए सबसे ठीक रहेगी? फिर **चर्चा** करते हुए	**कॉपर–टी से होने वाली आम शिकायतें** **पहले से पांचवें दिन के बीच की आम शिकायतें** पेट में थोड़ा मरोड़ । खून आना या धब्बे लगना । **पहले तीन महीनों में होने वाली आम शिकायतें** मासिक धर्म में ज़्यादा खून आना । मासिक धर्म के दौरान बढ़ती हुई मरोड़ । एक से दूसरे मासिक धर्म के बीच भी खून आना, धब्बे लगना। **कभी कभार होने वाली गंभीर शिकायतें** पेट के निचले हिस्से में लगातार तेज़ दर्द । लगातार खून आना या गंदा, बदबूदार पानी आना । एनीमिया/खून की कमी । गर्भावस्था (माहवारी का ना होना) । संभोग के समय पीड़ा । **कॉपर–टी किन स्त्रियों के लिए बिल्कुल सही तरीका है** जिन्हें गोलियां नहीं दी जा सकती । जिन्हें लंबे अरसे के लिए, काफी असरदार, और आसानी से बदला जा सकने वाला तरीका चाहिए और जिनका संबंध एक ही पुरूष से हो। स्तनपान करा रही माँ ।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
सही उत्तर बताएँ।	
चरण – (1-9) : किसे कॉपर–टी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए हॉलांकि कॉपर–टी बहुत सुरक्षित और असरदार तरीका है पर कुछ स्थितियों में इसे नहीं लगाया जा सकता है । फिलपचार्ट पर लिखी स्थितियाँ **समझायें**। नर्स/डाक्टर ही जाँच करके निश्चय करती है कि कॉपर–टी किसे लग सकती है और किसे नहीं लग सकती।	**किसे कॉपर–टी का इस्तेमाल नहीं करना चाहिएः** जो गर्भवती हों । स्त्रियां जिन्होंने कोई बच्चा नहीं जना (कम से कम एक बच्चा हो जाने के बाद ही कॉपर टी लगाई जाती है) जिनकी योनि से अकारण खून आता हो (पिछले तीन महीनों से अनियमित रूप से खून आ रहा हो, एक से दूसरे मासिक धर्म के बीच, या सहवास के बाद खून आता हो)। जिन्हें यौन रोग हो (अभी या पिछले तीन महीनों से) और वे स्त्रियां जिनके यौन संबंध कई पुरूषों से हों या जिनके पुरूष साथियों के यौन संबंध कई स्त्रियों से हों (बहुत खतरा)। एच.आई.वी./एड्स (अभी हो या जिनके होने की खतरनाक संभावना हो) । स्त्रियां जिनकी प्रजनन प्रणाली में संक्रमण हों, यानि योनि में संक्रमण, या पेडू में सूजन रोग (अभी या पिछले तीन महीनों से) । अगर गर्भाशय के द्वार, गर्भाशय की अंदरूनी सतह का या बीजदानी का कैंसर हो । पेडू में क्षय रोग । स्त्री के अंगों की असामान्य बनावट जिसके कारण कापर–टी लगाने/टिकने की मुश्किल हो।
चरण – (1-10) : : चर्चा करें कि कॉपर–टी कहाँ और किसके द्वारा लगाई और निकाली जाती है	ए.एन.एम. या महिला चिकित्सक कॉपर टी लगाती और निकालती हैं। अब सिफ्सा द्वारा ए.एन.एम. को भी कापर टी लगाने व निकालने का प्रशिक्षण दिया गया है। **कॉपर टी निम्न स्थानों पर लगाई और निकाली जाती है** उप केन्द्र प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
	सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र जिला अस्पताल प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य शिविर
चरण – (1-11) : कॉपर–टी कब लगवाई जा सकती है फ्लिप चार्ट द्वारा **समझाएँ**	**कॉपर–टी कब लगाई जा सकती है ?** मासिक चक्र के पहले और सातवें दिन के बीच या मासिक चक्र के दौरान कभी भी, पर लगाने वाले को यह पक्का पता होना चाहिए कि स्त्री गर्भवती नहीं है। यह प्रसव के छः हफ्तों बाद लगाया जा सकता है, जब गर्भाशय अपने सामान्य आकार में वापस आ जाता है। गर्भपात के तुरन्त बाद या कभी भी, बशर्ते कोई संक्रमण न हो।
चरण – (1-12) : : **कॉपर–टी लगाने और निकालने का तरीका** **ट्रेनर द्वारा प्रदर्शन** : ट्रेनर कॉपर–टी का पैकेट खोलकर सरल ढँग से यह समझाएँ कि वह कैसे लगाई जाती है और निकाली जाती है । उन्हें **बताएँ** कि इस प्रक्रिया में कुछ काटा–पीटा नहीं जाता और बहुत मामूली सा दर्द ही हो सकता है। ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को इस बारे में प्रश्न पूछने के लिए उत्साहित करें ।	**गर्भाशय में कॉपर–टी कैसे लगाई जाती है ?** कॉपर–टी लगाना एक मामूली विधि है पर उसे प्रशिक्षित व्यक्ति ही लगा सकता है । इसे कॉपर–टी लगाने वाली प्लास्टिक की एक नली द्वारा योनि के रास्ते से गर्भाशय के मुंह द्वारा गर्भाशय में रख दिया जाता है। नली फेंक दी जाती है। गर्भाशय के मुंह से योनि तक झूलते दोनों नायलन धागों को थोड़ा काट दिया जाता है, यानी छोटा कर दिया जाता है । **कॉपर–टी को कैसे निकाला जाता है ?** कॉपर–टी को निकालना एक आसान काम है, प्रशिक्षित नर्स या महिला डाक्टर कॉपर–टी के धागों को खींचकर योनि के रास्ते बाहर निकाल लेती है ।
चरण – (1-13) : : **कॉपर–टी के क्लाइन्ट का फॉलो–अप** **समझायें** कि क्लाइन्ट को हर महीने मिलना ज़रूरी है । उनसे **चर्चा करें** कि इस पुनः भेंट (फॉलो–अप) का क्या महत्व है और इसमें क्या क्या बातें पूछनी	**फालो–अप के लिए जब आप क्लाइंट को मिलने जाएं तो उससे क्या चर्चा करें ?** क्लाइंट से पूछें, और संभव हो तो उसके जीवन–साथी से भी, कि क्या वे कॉपर–टी से संतुष्ट हैं । पूछें कि कॉपर–टी लगाए जाने के बाद कोई समस्या या शिकायत तो नहीं है ।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चाहिए।	अगर कोई शिकायत हो तो डाक्टर की सलाह लेने को कहें। अगर क्लाइंट में कुछ ऐसी गंभीर समस्या उभरी हों, जिसे कॉपर–टी का इस्तेमाल करने वालों के लिए खतरनाक माना जाता है, या उसे कॉपर–टी और उससे होने वाली शिकायतें, सहन न हो पा रही हो तो कॉपर–टी निकाल देने को कहें और कोई दूसरा तरीका चुनने में उसकी मदद करें। अगर क्लाइंट इस तरीके से संतुष्ट है और कोई समस्या न हो तो क्लाइंट को उन कारणों की याद दिलाएं जब उसे क्लिनिक में जाना चाहिए जैसे कोई शिकायत, और चेतावनी भरे लक्षणों के कारण, यौन रोगों की आशंका होने पर या कॉपर–टी लगने के 3 वर्ष बाद ।
चरण (1-14) : कॉपर–टी के बारे में ऑॅगनवाड़ी कार्यकत्रिओं के कोई प्रश्न या शंकाएँ हैं तो उनका निवारण करें।	
चरण 2: स्वैच्छिक आप्रेशन (नसबंदी) प्रतिभागियों से निम्न प्रश्न **पूछें** : क्या उन्होंने परिवार नियोजन के आप्रेशन का नाम सुना है ?	**सम्भावित उत्तर** हाँ, सुना है
आप्रेशन का कोई और नाम भी है?	हाँ, नसबंदी
नसबंदी किसकी होती है ?	औरत की और पुरूष की
क्या पति–पत्नी दोनों को नसबंदी करवाना ज़रूरी है ?	नहीं, केवल एक की
पुरूष नसबंदी ज़्यादा सरल है या महिला नसबंदी – सही उत्तर स्वयं **बताएँ**	पता नहीं **सही उत्तर** : पुरूष नसबंदी ज़्यादा सरल है क्योंकि पुरूष के प्रजनन अंग बाहर होते हैं ।
पूछें कि आप्रेशन कब करवाते हैं ?	**सम्भावित उत्तर** जब भविष्य में और बच्चा नहीं चाहिए यानि जब परिवार पूरा हो जाए
यह बात **समझाएँ** कि आप्रेशन स्थाई	

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
तरीका है इसलिए आप्रेशन से पहले लक्ष्य–दम्पत्ति को ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री यह बात ज़रूर **समझाएँ** ताकि वे अच्छी तरह सोच–विचार करने के बाद ही आप्रेशन करवाने का फैसला करें ।	
फ्लिप चार्ट पर लिखी हुई केस स्टडी एक–एक करके ऑंगनवाड़ीकार्यकर्ताओं से पढ़वाएँ । फिर केस–स्टडी के प्रश्न द्वारा उस पर **चर्चा करें** ।	**केस स्टडी : श्यामू–सावित्री का किस्सा** श्यामू और सावित्री के तीन बच्चे (दो लड़के, एक लड़की) बहुत जल्दी जल्दी हो गए । इस कारण वे परेशान थे, पर सोचते थे कि क्या करें – ये तो भगवान की मर्ज़ी है ।
केस–स्टडी का प्रश्न **इस स्थिति के लिए कौन ज़िम्मेवार है ?** श्यामू–सावित्री स्वास्थ्य–कर्मी नसबंदी तरीका केवल ईश्वर आप्रेशन करने वाला डाक्टर जिस डाक्टर के पास वे पलटवाने गए थे **उत्तर** चर्चा में यह बात स्पष्ट करें कि सारी स्थिति इसलिए उत्पन्न हुई क्योंकि श्यामू–सावित्री को नसबंदी के बारे में पूरी और सही जानकारी नहीं दी गई (स्वास्थ्य–कर्मी और आप्रेशन करने वाले डाक्टर द्वारा) इससे यह सीख मिलती है कि ऑंगनवाड़ी कार्यकर्ताएँ क्षेत्र के लोगों को पूरी व सही	एक दिन एक स्वास्थ्य–कर्मी से उनकी भेंट हुई जिसने उन्हें बताया कि अगर वह बच्चा नहीं चाहते हैं तो वे परिवार नियोजन का आप्रेशन क्यों नहीं करवा लेते ? उसने यह नहीं बताया कि आप्रेशन स्थाई है । श्यामू–सावित्री ने सोचा कि चलो, कुछ वर्ष तो बच्चों से फुरसत हो जाएगी और सावित्री की नसबंदी करवा ली । दुर्भाग्यवश, एक साल के भीतर उनके दोनों लड़कों की मृत्यु हो गई । अब वे बहुत दुखी मन से डाक्टर के पास आप्रेशन पलटवाने गए । डाक्टर ने बताया कि नसबंदी तो स्थाई आप्रेशन है और उसे खोलने वाला आप्रेशन बड़ा जटिल है – खोलने के बाद भी बच्चा होने की संभावना बहुत कम रहती है। श्यामू–सावित्री दँग रह गए और रोते–पीटते घर लौटे। वे उस घड़ी को कोस रहे थे जब उन्होंने नसबंदी करवाई थी। सारे गाँव में यह बात फैल गई कि नसबंदी बहुत खराब तरीका

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
जानकारी अवश्य दें । कुछ भी छुपाएँ नहीं **पुरूष नसबंदी** **चरण – (2-1) : समूह कार्य :** समुदाय के लोग पुरूष नसबंदी क्यों नहीं करवाना चाहते ?	है। **पुरूष नसबंदी के बारे में भ्रान्तियां और सच** **भ्रान्तिः** नसबंदी एक बड़ा आपरेशन है जिससे व्यक्ति की ताकत और काम करने की क्षमता कम हो जाती है **सच** : नसबंदी एक मामूली आपरेशन है, और इससे व्यक्ति के स्वास्थ्य पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता। आपरेशन के 2–3 दिन बाद ही व्यक्ति अपना पूरा कामकाज शुरू कर सकता है ।
हर समूह में ऑगनवाड़ी कार्यकत्री आपस में **चर्चा करे** कि समाज में लोग पुरूष नसबंदी क्यों नहीं करवाना चाहते। मुख्य बिंदु एक चार्ट पेपर पर लिखें बारी–बारी से हर समूह का कार्य कोई एक ऑगनवाड़ी कार्यकत्री पढ़कर सुनाए। कोई टोके नहीं और टिप्पणी नहीं करे। जब सारे समूहों ने पढ़कर सुना दिया हो तो ट्रेनर उनके चार्ट पेपर दीवार पर टाँग दें । कुछ बिंदु समाज में फैली भ्रान्तियां होंगी और बाकी के बिंदु नसबंदी की सच बातें होंगी । हर समूह में ऑगनवाड़ी कार्यकत्री आपस में **चर्चा करे** कि समाज में लोग पुरूष नसबंदी क्यों नहीं करवाना चाहते। मुख्य बिंदु एक चार्ट पेपर पर लिखें	**भ्रान्तिः** नसबंदी से आदमी नपुंसक हो जाता है और सामान्य यौन–जीवन नहीं बिता सकता । **सच** : नसबंदी पुरूष की यौन–क्षमता को कम नहीं करती क्योंकि अंडकाषो में पहले की तरह पुरूष हार्मोन बनते रहते हैं। केवल अंडकोष से लिंग तक शुक्राणु ले जाने वाली नलिकाओं को ही बंद किया जाता है **भ्रान्तिः** नसबंदी के बाद सहवास के समय वीर्य नहीं निकलता। **सच** : नसबंदी के बाद वीर्य की मात्रा, गंध, रंग और गाढ़ेपन में कोई फर्क नहीं पड़ता। फर्क बस यही होता है कि उसमें शुक्राणु नहीं होते। **भ्रान्तिः** नसबंदी से अंडकोष सिकुड़ जाते हैं । **सच** : नसबंदी से अंडकोष के आकार में कोई फर्क नहीं पड़ता

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
बारी–बारी से हर समूह का कार्य कोई एक ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री पढ़कर सुनाए। कोई टोके नहीं और टिप्पणी नहीं करे। जब सारे समूहों ने पढ़कर सुना दिया हो तो ट्रेनर उनके चार्ट पेपर दीवार पर टॉंग दें । कुछ बिंदु समाज में फैली भ्रान्तियां होंगी और बाकी के बिंदु नसबंदी की सच बातें होंगी ।	
चरण – (2-2) : चित्र दिखाकर सरल ढँग से पुरूष नसबंदी की पूरी और सही जानकारी दें। साथ–साथ समूह कार्य में निकली भ्रान्तियों का निवारण ज़रूर करते जाएँ	**पुरूष नसबंदी की पूरी जानकारी** **पुरूष नसबंदी कैसे काम करती है** शुक्राणु पुरूष के अंडकोषों में बनते हैं। वे दोनों नलियां (वास डेफेरेंस) जो शुक्राणु को दोनों अंडकोषों से लिंग में पेशाब की नली तक पहुंचाती हैं, उन्हें बांध या काट दिया जाता है, और इस तरह यह रास्ता बंद कर दिया जाता है। इस मामूली आपरेशन के बाद, शुक्राणु बंद कर दी गई नलियों से परे नहीं जा सकते और पुरूष के वीर्य में प्रवेश नहीं कर सकते । लेकिन वीर्य में शुक्राणु बिल्कुल मौजूद ही न रह पाएं, यह तभी होता है जब 20 बार वीर्यपात हो जाए। तब तक दम्पति को कंडोम या कोई दूसरा तरीका जैसे गोली, कॉपर–टी का इस्तेमाल करना चाहिए । नसबंदी वह आपरेशन नहीं है जिसमें अंडकोष ही निकाल दिए जाते हैं, बल्कि यह तो वह आपरेशन है जिसमें बस शुक्राणु ले जाने वाली दोनों नलियां बांध या काट दी जाती है। नसबंदी के बाद भी अंडकोष में शुक्राणुओं और पुरूष हारमोंस बनते रहते हैं। पुरूष हारमोंस से पुरूष में यौन उत्तेजना और सहवास की

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	इच्छा पहले की तरह ही रहती है, उसमें कोई कमी नहीं आती है, वीर्यपात भी सामान्य ढंग से होता है । नसबंदी के बाद पुरूष में यौन सुख और बढ़ सकता है क्योंकि स्त्री के गर्भवती हो जाने की चिंता नहीं रहती है और वीर्य की मात्रा, उसकी गंध, उसके रंग और गाढ़ेपन में कोई फर्क नहीं पड़ता ।
	पुरूष नसबंदी कितनी असरदार है ? यह गर्भनिरोध के सबसे असरदार तरीकों में से एक है। यह गोलियों, कॉपर–टी और कंडोम से ज़्यादा असरदार है। यह पहले वर्ष में 0.2 – 1% तक ही असफल होती है। यानि कभी–कभार नसबंदी के बाद भी बच्चा आ जाता है। नसबंदी के बाद भी अगर गर्भ ठहरे तो आमतौर पर इसका कारण यही होता है कि पहले 20 वीर्यपात या आपरेशन के तीन महीनों तक किसी दूसरे गर्भनिरोधक का इस्तेमाल नहीं किया गया हो। **पुरूष नसबंदी का समय** पुरूष इस छोटे से आपरेशन को कभी भी करवा सकते हैं। **पुरूष नसबंदी दो प्रकार से होती है** **1. चीरे वाली पुरूष नसबंदी** यह पुराना तरीका है । इस तरीके में, पुरूष के अंडकोष की थैली में छोटा सा (1 सें.मी. का) चीरा लगा दिया जाता है । दोनों शुक्राणुवाहक नलिकाओं की पहचान की जाती है, उन्हें छोटी सी चिमटी से, बड़ी सावधानी से एक–एक करके बाहर निकाल लिया जाता है, और फिर शुक्राणुवाहक नलिका के एक छोटे से टुकड़े को काट दिया जाता है, और कटे हुए सिरों को बांध (बंद) दिया जाता है। शुक्राणुवाहक नलिकाओं को अंडकोष की थैली में वापस पहुंचा दिया जाता है और दो–एक टांके लगा दिए जाते हैं ।

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
	2. बिना चीरे वाली नसबंदी (नो स्कैल्पल वासेक्टमी या एन.एस.वी.) : यह तकनीक चीन में 1974 में ईजाद की गई थी । यह पुरूष नसबंदी का और भी अधिक सरल रूप है। आजकल उत्तर प्रदेश में इसी प्रकार से पुरूष नसबंदी हो रही है । इस तरीके में चीरे या टांकों की ज़रूरत नहीं होती क्योंकि एक पैनी चिमटी की मदद से अंडकोष की थैली में ज़रा सा छेद कर दिया जाता है। फिर इस छेद से शुक्राणुवाहक नलिकाएं तलाश ली जाती हैं, और छोटी चिमटी से एक – एक कर के बाहर निकाल ली जाती हैं और उसी तरीके से काटकर बांध दी जाती हैं जैसे कि चीरे वाली नसबंदी में । छोटे से छेद में टांके लगाने की आवश्यकता नहीं पड़ती। बस एक बैंडेड चिपका दिया जाता है। **पुरूष नसबंदी के क्लाइंट को सलाह आपरेशन से पहले** अंडकोष के आस–पास के बाल काटें स्नान करें किसी को साथ अस्पताल ले जाएँ **आपरेशन के बाद** अंडकोष को बांधे रहने वाला कोई कपड़ा पहनें जैसे कि लंगोट आपरेशन वाली जगह 2–3 दिन तक सूखी रखें (नहाएं नहीं) जब तक आराम न आ जाए, संभोग न करें जब तक 20 बार वीर्यपात न कर चुकें, कंडोम का इस्तेमाल करें या दम्पत्ति कोई अन्य गर्भनिरोधक तरीका अपनाएं जैसे गोली, कॉपर–टी तीन दिनों तक भारी सामान न उठाएं, ज़्यादा मेहनत न करें पीड़ा हो तो दर्द मिटाने वाली 1 या 2 टिकिया खा लें

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	पुरूष नसबंदी के तुरंत बाद होने वाली शिकायतें आप्रेशन की जगह में दर्द अंडकोष में सूजन अंडकोष में रक्तस्राव नसबंदी वाली जगह के आसपास नील पड़ना **अगर चेतावनी भरे ये लक्षण दिखाई पड़ें तो क्लाइंट को तुरन्त डाक्टर के पास जाना चाहिए** बुखार आपरेशन वाली जगह से खून बहना या मवाद निकलना आपरेशन वाली जगह पर पीड़ा, लाली, सूजन या गर्मी पुरूष को लगे कि स्त्री कहीं गर्भवती तो नहीं हो गयी
चरण (2-3)ः ऑगनवाड़ी कार्यकत्रिओं को पुरूष नसबंदी के बारे में प्रश्न पूछने के लिए उत्साहित करें। प्रश्नों का निवारण करें।	
महिला नसबंदी **चरण** – (3-1) ः **समूह कार्य** ः समुदाय के लोग महिला नसबंदी क्यों नहीं करवाना चाहते ? ऑगनवाड़ीकार्यकर्ताओं को 3–4 छोटे समूहों में बाँट दें और उन्हें समूह कार्य करने को कहें। कार्य के निर्देश स्पष्ट रूप से फ्लिपचार्ट पर लिखकर टाँग दें।	**महिला नसबंदी के बारे में भ्रान्तियां और सच** **भ्रान्ति** ः महिला नसबन्दी के बाद स्त्री के शरीर में गैस की शिकायत हो जाती है। **सच** ः महिला नसबन्दी में फैलोपि यन नलिकाओं को ही बन्द किया जाता है। आपरेशन का पेट में गैस से कोई संबंध नहीं है। आजकल कई लोगों को पेट में गैस की शिकायत रहती है, चाहे वे पुरूष हों, महिलाएं हों, कुंवारे हों या शादीशुदा। पेट में गैस खाने–पीने में बदपरहेजी या हाजमा कमजोर हो जाने से होती है। हॉं, दूरबीनी तरीके में दुरबीन डालने से पहले थोड़ी सी गैस डाली जाती है ताकि दूरबीन आसानी से डाली जा सके। यह गैस कुछ घंटों में ही शरीर से बाहर निकल जाती है।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
समूह में ऑगनवाड़ीकार्यकत्रियॉं आपस में ऊपर लिखे विषय पर चर्चा करके मुख्य बिंदु एक चार्ट पेपर पर लिखें। बारी–बारी से हर समूह का कार्य कोई एक ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री पढ़कर सुनाए।	**भ्रान्ति** :महिला नसबंदी से मासिक धर्म जल्दी बंद हो जाता है **सच** : महिला नसबंदी के बाद स्त्री को मासिक धर्म होता रहता है, क्योंकि अभी भी उसकी बीजदानियों और गर्भाशय में पहले की तरह ही मासिक धर्म की प्रकिया चलती रहती है। आपरेशन के बाद तो केवल नलिकाएं बन्द हो जाती हैं। **भ्रान्ति** : महिला नसबंदी स्त्री को कमज़ोर कर देती है और वह इसके बाद रोज़ के कामकाज सामान्य रूप से नहीं कर पाती। **सच** : महिला नसबंदी बहुत मामूली आपरेशन है और स्त्री के स्वास्थ्य पर इसका कोई खराब असर नहीं होता। स़च्चााई तो यह है कि उसका स्वास्थ्य और अच्छा हो जाता है क्योंकि उसे और बच्चे पैदा करने या पालने–पोसने नहीं पड़ते। वह अपने रोज़ के कामकाज भी बिना किसी समस्या के निपटा सकती है।
चरण – (3-2) : चित्र दिखाकर सरल ढँग से महिला नसबंदी की पूरी और सही जानकारी दें । साथ–साथ समूह कार्य में निकली भ्रान्तियों का निवारण ज़रूर करते जाएँ	**महिला नसबंदी काम कैसे करती है ?** इस तरीके में फैलोपिअन नलिकाओं को काटकर धागे से बांध दिया जाता ह या उन पर प्लास्टिक के छोटे छल्ले चढ़ाकर उन्हें बंद कर दिया जाता है। शुक्राणु नली में बंद किए गए रास्ते से आगे नहीं जा सकते और, स्त्री के अंडे तक नहीं पहुंच सकते, जिस कारण गर्भधारण नहीं हो पाता । **महिला नसबंदी के प्रकार** उत्तर प्रदेश में महिला नसबंदी **तीन** तरह से की जाती है । महिला की नसबंदी किस तरह से की जाएगी यह इस बात पर निर्भर करता है कि जनपद में कौन सी सुविधा उपलब्ध है और महिला की स्थिति कैसी है (जैसे एक दो दिन पहले उसका प्रसव हुआ है कि नहीं, वह स्थूलकाय है या दुबली–पतली है आदि)

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	तीनों प्रकार की नसबंदी सुरक्षित और असरदार हैं । **1. लेपरोस्कोपी या दूरबीनी तरीका** दूरबीन (लैपरोस्कोप) नाम के एक औज़ार को पेट में नाभि के पास एक छोटा–सा चीरा लगाकर अंदर डाला जाता है, और डाक्टर दूरबीन से नलिकाओं को भलीभांति देख लेती हैं। बिना हाथ अंदर डाले, डाक्टर दोनों नलिकाओं पर एक–एक छोटा सा छल्ला चढा कर उन्हें बंद कर देती हैं। चीरे पर एक टाँका लगाकर बैंडेड चिपका दिया जाता है। यह आप्रेशन सुन्न करके किया जाता है। अस्पताल में भर्ती रहने की ज़रूरत नहीं पड़ती । **2. मिनी लैपरोटोमी या मिनी लैप** पेट के निचले हिस्से में एक छोटा–सा चीरा लगा दिया जाता है, इसके भीतर से डाक्टर दोनों नलिकाओं को खोजती हैं और उन्हें अपने हाथों से एक–एक कर ऊपर खींच लेती हैं और उन्हें धागे से बॉध कर बंद कर देती हैं । जहॉ चीरा लगाया गया था उस जगह को सिल दिया जाता है। यह आप्रेशन भी सुन्न करके किया जाता है। अस्पताल में भर्ती रहने की ज़रूरत नहीं पड़ती । **3. एब्डोमिनल ट्यूबेक्टमी** इस आप्रेशन में मिनी लैप के मुकाबले थोडा बडा चीरा लगाया जाता है और मिनी लैप की तरह ही डाक्टर अपने हाथों से नलिकाओं को बॉधकर बंद कर देती है । महिला को दो–तीन दिनों तक अस्पताल में भर्ती रहना पडता है। **महिला नसबंदी के लाभ** बहुत असरकारी है (99%)

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	तत्काल असर करती है स्थायी तरीका है स्तनपान कराने में कोई बाधा नहीं पहुंचती सहवास में कोई रूकावट नहीं आती उस क्लाइंट के लिए उत्तम है, जिसके लिए गर्भावस्था जानलेवा बन सकती है मामूली आप्रेशन है, केवल सुन्न करके इसे कर दिया जाता है बाद में कोई विशेष शिकायत या परेशानी नहीं होती मासिक धर्म में कोई परिवर्तन नहीं आता **सीमाएं** इसे स्थायी ही माना जाएगा (पलटा नहीं जा सकता) इसलिए वे ही अपना सकते हैं जिन्हें और बच्चे नहीं चाहिए क्लाइंट को बाद में पछतावा हो सकता है इसके लिए प्रशिक्षित डाक्टर की ज़रूरत पड़ती है (स्त्री रोग विशेषज्ञ की, लैपरोस्कोपी करने वाले सर्जन की) संक्रामण रोगों, यौन रोगों और एच.आई.वी./एड्स से बचाव नहीं करती ।
	किन स्त्रियों की नसबंदी की जा सकती हैं । स्त्रियां जिनकी उम्र 22 से 45 वर्ष के बीच हो स्त्रियां जो विवाहित हैं और जिनके पति जीवित हैं स्त्रियां जो ज़्यादा असरदार, और स्थायी तरीका चाहती हैं स्त्रियां जो स्तनपान करा रही हैं (प्रसव के 48 घंटों के भीतर या प्रसव के 6 हफ्तों बाद हो सकता है) स्त्रियां जिन्होने प्रसव किया है (उसके तीन दिनों के भीतर) या गर्भपात के तुरंत बाद स्त्रियां जो यह पक्की तरह तय कर चुकी हैं कि उन्हें जितने बच्चे चाहिए थे, वे पैदा कर चुकी हैं और अब उन्हें कोई और बच्चा

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	नही चाहिए स्त्र्यिां जो इस तरीके के बारे में भलीभांति जान चुकी हों और अपनी मर्ज़ी से यह आपरेशन करा रही हों । **किन स्त्रियों पर यह आपरेशन नहीं किया जाना चाहिए** स्त्रियां जो गर्भवती हों स्त्रियां जिनके पेडू में संक्रमण हो स्त्रियां जो यह तय न कर पा रही हों कि उन्हें आगे और बच्चा चाहिए या नहीं स्त्रियां जो इस तरीके को भलीभांति समझ न गयीं हों और अपनी मर्ज़ी से इसे न करा रही हों। **किन स्त्रियों की नसबंदी की जा सकती हैं** । स्त्रियां जिनकी उम्र 22 से 45 वर्ष के बीच हो स्त्रियां जो विवाहित हैं और जिनके पति जीवित हैं स्त्रियां जो ज़्यादा असरदार, और स्थायी तरीका चाहती हैं स्त्रियां जो स्तनपान करा रही हैं (प्रसव के 48 घंटों के भीतर या प्रसव के 6 हफ्तों बाद हो सकता है) स्त्रियां जिन्होने प्रसव किया है (उसके तीन दिनों के भीतर) या गर्भपात के तुरंत बाद स्त्रियां जो यह पक्की तरह तय कर चुकी हैं कि उन्हें जितने बच्चे चाहिए थे, वे पैदा कर चुकी हैं और अब उन्हें कोई और बच्चा नही चाहिए स्त्र्यिां जो इस तरीके के बारे में भलीभांति जान चुकी हों और अपनी मर्ज़ी से यह आपरेशन करा रही हों ।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	किन स्त्रियों पर यह आपरेशन नहीं किया जाना चाहिए स्त्रियां जो गर्भवती हों स्त्रियां जिनके पेडू में संक्रमण हो स्त्रियां जो यह तय न कर पा रही हों कि उन्हें आगे और बच्चा चाहिए या नहीं स्त्रियां जो इस तरीके को भलीभांति समझ न गयीं हों और अपनी मर्ज़ी से इसे न करा रही हों। **अगर चेतावनी भरे ये लक्षण दिखाई पड़ें तो क्लाइंट को तुरंत डाक्टर के पास जाना चाहिए** बुखार आपरेशन वाली जगह से खून आए या मवाद रिसे आपरेशन वाली जगह पर पीड़ा, ललाई, सूजन पेट के निचले हिस्से में दर्द जो तेज़ होता जाए बेहोशी अगर स्त्री को लगे कि वह गर्भवती है ।
चरण – (3-3) : ऑगनवाड़ी कार्यकत्रिओं को महिला नसबंदी के बारे में प्रश्न पूछने के लिए उत्साहित करें। प्रश्नों का निवारण करें	

सत्र – 11

निःसंतानता

समय : 30 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अंत तक ऑगनवाड़ी कार्यकत्री :

क्षेत्र में निसंतानता सम्बन्धी भ्रांतियॉ मिटाकर निःसंतान दम्पत्तियों को रेफर कर पाएँगी।

चरण सं.	सत्र का विषय	प्रशिक्षण विधि	समय
1	निसंतान दंपतियों से संबंधित भ्रातियॉ और उनका निवारण	केसस्टडी, चर्चा	10 मिनट
2	निसंतान होने के मुख्य कारण	ब्रेनस्टार्म ,प्रस्तुतिकरण	10 मिनट
3	निसंतान दंपतियों को सलाह	चर्चा, प्रस्तुतिकरण	10 मिनट

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण – 1 : प्रतिभागियों से **पूछें** कि निःसंतान दम्पत्ति किनको कहते हैं । **चर्चा करें** कि क्षेत्र में उन्हें ऐसे दम्पत्ति भी मिलेंगे ।	जिन दम्पत्ति को चाह कर भी बच्चा नहीं होता, उन्हें निःसंतान दम्पति कहा जाता है जब तक दम्पत्ति दो साल तक एक साथ नहीं रहते और बिना किसी परहेज़ के सहवास करते तब तक उन्हें निःसंतान नहीं कहा जा सकता है ।
केस स्टडी **केस स्टडी के प्रश्न** घरवालों और समाज का रवैया फूलमती के प्रति कैसा होगा ? घरवालों और समाज का रवैया कल्लू के प्रति कैसा होगा ? क्या यह रवैया ठीक है ? क्या इस रवैया से बच्चा हो जाएगा ? अगर हाँ तो क्यों? अगर नहीं तो क्यों नहीं ? ऑगनवाड़ी कार्यकत्री को ऐसे दम्पत्तियों को क्या सलाह देनी चाहिए? ट्रेनर केस–स्टडी पढ़कर सुनायें। फिर बारी–बारी से एक एक प्रश्न पढ़िए और ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के उत्तर ध्यानपूर्वक सुनियें । मुख्य बिंदु फ्लिपचार्ट पर लिखें । केस स्टडी से निकली निसंतानता की भ्रान्तियों को सरल भाषा में मिटायें ।	**फूलमती और कल्लू का किस्सा** 20 वर्ष की फूलमती और 23 वर्ष के कल्लू की शादी को 3 साल हो गए हैं। अभी तक फूलमती के पाँव भारी नहीं हुए हैं । बच्चा स्त्री और पुरूष दोनों के सहयोग से होता है। और किसी में भी कमी हो सकती है। इस लिए जाँच दोनों को करानी चाहिये। इसके लिए केवल स्त्री को दोषी ठहराना सरासर ग़लत है ।
चरण–2 : गर्भधारण की प्रक्रिया की याद दिलाते हुये ऑगनवाड़ी कार्यकर्ताओं से	**पुरूषों में** शुक्राणु न होना

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
पुरूषों में स्त्रियों में सन्तान न होने के कारण ब्रेनस्टार्म करें। फिलपचार्ट पर लिखे सही उत्तर **समझायें**। **समझाएँ** कि जाँच से पति–पत्नी, जिसमें भी कारण पाया जाएगा उसका यथा संभव इलाज होगा। यह **समझाएँ** कि परिवार नियोजन केवल बच्चे वालों के लिए नहीं होती। निसंतान दम्पत्तियों का इलाज भी परिवार नियोजन के अन्तर्गत होता है	शुक्राणु की संख्या में कमी शुक्राणु कमज़ोर होना शुक्राणु नलिका का बंद होना **स्त्रियों में** अण्डों का न पकना नलिकाओं का बंद होना गर्भाशय में खराबी गर्भाशय की असामान्य बनावट
चरण–3 : **समझाएँ** कि निःसंतान दम्पतियों और उनके परिवारजनों को ऑगनवाड़ी कार्यकत्री क्या सलाह दे सकती है	अंधविश्वास में न पड़ें केवल स्त्री को दोषी न ठहरायें स्त्री और पुरूष दोनों अपनी जाँच करायें इलाज के बावजूद बच्चा न होने पर वे चाहें तो बच्चा गोद ले सकते हैं ।

सत्र – 12

प्रजनन अंगों के संक्रमण, यौन रोग एवं एड्स

समय : 30 मिनट

उद्देश्य : इस सत्र के अन्त तक सहभागी बता सकेंगे कि :

प्रजनन अंगों का संक्रमण एवं यौन रोग क्या है ?

महिलाओं और पुरूषों में यौन रोग के आम लक्षण कौन–कौन से हैं?

एड्स क्या है एवं कैसे फैलता है ?

एड्स से कैसे बचा जा सकता है ?

चरण सं.	सत्र का नाम	प्रशिक्षण विधि	समय
1	प्रजनन अंगों का संक्रमण एवं यौन रोग	च्र्चा	5 मिनट
2	यौन रोग के आम लक्षण	च्र्चा	5 मिनट
3	एड्स क्या है	प्रस्तुतिकरण	5 मिनट
4	एड्स कैसे फैलता है और इससे बचाव	प्रस्तुतिकरण एवं चर्चा	10 मिनट
	संक्षिप्तीकरण	दोहराना	5 मिनट

प्रशिक्षण सामग्री

फिलपचार्ट

मार्कर पेन

प्रशिक्षण के तरीके	**प्रशिक्षक के नोट्स**
चरण 1 चर्चा करें कि प्रजनन अँगों में संक्रमण क्या होता है ? सहभागियों से चर्चा करें कि यौन रोग क्या हैं यौन रोगों के बारे में जानकारी दें।	**प्रजनन अँगों में संक्रमण** प्रजनन अँगों में किसी भी तरह के संक्रमण (इन्फैक्शन) को प्रजनन अँगों का संक्रमण कहा जाता है । यह स्त्री – पुरूष विवाहित – अविवाहित, छोटे – बड़े किसी को भी हो सकता है । **यौन रोग** जब प्रजनन अंगों में संक्रमण संभोग के द्वारा होता है, तो उन्हें यौन रोग कहते हैं। यह यौन संबंध द्वारा एक से दूसरे को लगते हैं इसलिए इन्हें यौन रोग कहा जाता है । यह पुरूष और महिलाओं दोनों में हो सकते हैं । इन रोगों के लक्षण सामान्य भी हो सकते हैं और गंभीर भी । यह रोगाणु शरीर के महत्वपूर्ण अंगों पर प्रभाव डालते हैं और गंभीर समस्यायें पैदा कर सकते हैं जैसे निसन्तानतः । कंडोम के इस्तेमाल द्वारा यौन रोगों से बचाव होता है।
चरण 2 प्रतिभागियों से पूछें कि महिलाओं और पुरूषों में यौन रोग के क्या क्या लक्षण होते हैं । बतायें कि कई बार यौन रोगों का कोई लक्षण नहीं उभरता है।	**महिलाओं में यौन रोग के लक्षण** योनि से गंदा, बदबूदार पानी जाना प्रजनन अंगों में सूजन, लाली, खुजली व जलन यौन अंगों में दाने या घाव जिनमें दर्द भी हो सकता है पेड़ू में दर्द पेशाब में जलन बगल और जांघों में गिल्टियाँ **पुरूषों में यौन रोग के लक्षण** यौन अंगों में खुजली, सूजन या लाली लिंग से मवाद गिरना लिंग पर घाव या अलसर पेशाब में जलन
	बगल और जांघों में गिल्टियाँ किसी व्यक्ति को ऊपर दिए गए लक्षण हों तो उन्हें इलाज के लिए जाना चाहिए ।

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
यौन रोगों के इलाज के बारे में समझायें।	हमारे देश में यौन रोग को गुप्तरोग कहा जाता है। अक्सर रोगी अपने को दोषी मानते हुए हीन भावना से ग्रस्त हो जाते हैं और मन ही मन घुटते हैं। यहाँ तक कि अपने पति /पत्नी से भी इन्हें छुपाना चाहते हैं। वे अस्पताल जाकर इलाज करवाने से कतराते हैं और जाते भी हैं तो नीम हकीमों के पास। सच्चाई तो यह है कि अन्य रोगों की तरह यौन रोगों का भी पूरा इलाज संभव है। इस कारण यौन रोग का समय से और सही इलाज प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/ सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र / जिला अस्पताल या डाक्टर द्वारा तुरन्त करवाना चाहिए ।
यौन रोग से संबंधित भ्रान्तियों पर चर्चा करें।	**यौन रोग संबंधी भ्रान्तियॉं एवं सचः** **भ्रान्तिः** कुँवारी कल्या के साथ संभोग करने से पुरूषों में यौन रोग ठीक हो जाता है। **सचः** यौन रोग चिकित्सीय इलाज से ही पूरी तरह ठीक होते हैं। इलाज करवाने हेतु हिचक या संकोच न करके तुरंत अस्पताल जाना चाहिए। कुँवारी कल्या के साथ संभोग करना जघन्य अपराध है न कि यौन रोगों का निदान। **भ्रान्तिः** यदि स्त्री को यौन रोग के लक्षण हैं तो अवश्य ही उसका चाल चलन खराब है। **सचः** अधिकतर स्त्रियों को अपने पति से ये रोग लगते हैं। इसलिए यदि पति पत्नी में से किसी एक को भी यौन रोग का लक्षण उभरे तो दोनों को दवाई खानी चाहिए। **भ्रान्तिः** यौन रोगों को गुप्त ही रखना चाहिए। बिना इलाज के ये खुद ब खुद ठीक हो जाते हैं। **सचः** इन रोगों का इलाज लक्षण उभरते ही करवाना चाहिए। ऐसा न करने से बहुत सी गंभीर समस्याएँ पैदा हो सकती हैं जैसे: पति पत्नी निःसंतान हो सकते हैं। एच.आई.वी. / एड्स का खतरा आठ से दस गुना तक बढ़ जाता है। बच्चेदानी के मुँह के कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है। गर्भपात हो सकता है, मरा हुआ बच्चा या जन्म से ही अपंग बच्चा हो

<table>
<tr><th>प्रशिक्षण के तरीके</th><th>प्रशिक्षक के नोट्स</th></tr>
<tr><td></td><td>सकता है।</td></tr>
<tr><td>चरण 3
सहभागियों से पूछें कि वे एड्स से क्या समझते हैं</td><td>एड्स एक ऐसी बीमारी है जिसमें व्यक्ति की रोगों से लड़ने की क्षमता पूरी तरह से नष्ट हो जाती है। यह एक लाइलाज बीमारी है और इससे पीड़ित व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है ।</td></tr>
<tr><td>चरण 4
बतायें कि एड्स कैसे फैलता है ?

पूछें कि एड्स से बचाव कैसे किया जा सकता है।
सही उत्तर सरल ढंग से समझायें।

चर्चा करें कि यौन रोग और एड्स संबंधी वालिंटियर की भूमिका क्या हैं</td><td>एड्स कैसे फैलता है ?
सक्रंमित व्यक्ति के साथ यौन संबंध
सक्रंमित खून चढ़ाने से
संक्रमित सिरिंज, सुईयों, उस्तरा और ब्लेड से
संक्रमित गर्भवती माँ से उसके बच्चे को

एड्स से बचाव
एक साथी के साथ यौन संबंध / कण्डोम का प्रयोग
जाँच किया खून चढ़ाना
डिस्पोसिबल सुई और सिरिंजों का प्रयोग
संक्रमित माँ गर्भधारण से बचे
यौन रोग और एड्स संबंधी वालिंटियर की भूमिका:
जागरूकता पैदा करना विशेषकर बचाव हेतु
यौन रोग के शीघ्र इलाज हेतु रेफर करना
यौन रोग संबंधी भ्रांतियाँ मिटाना</td></tr>
<tr><td>संक्षिप्तीकरण
सत्र के मुख्य बिन्दु दोहरायें।</td><td>संक्षिप्तीकरण के बिन्दु
यौन रोग महिला और पुरूष दोनों में से किसी को भी हो सकते हैं।
कंडोम के प्रयोग द्वारा यौन रोग से बचाव होता है
यौन रोगों का इलाज संभव है।
एड्स जानलेवा रोग है जिसका कोई इलाज नहीं है।
एड्स से बचाव किया जा सकता है।</td></tr>
</table>

सत्र – 13

परिवार नियोजन परामर्श

समय : 3 घंटे 15 मिनट

उद्‌देश्य : इस सत्र के अंत तक आँगनवाडी कार्यकत्री :

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

चरण सं.	**विषय**	**विधि**	**समय**
1	परिवार नियोजन संबंधी परामर्श क्या है ?	ब्रेनस्टार्म, प्रस्तुतिकरण और चर्चा	35 मिनट
2	परामर्श देते समय ध्यान देने वाली बातें	**क्लाइन्ट बनकर सोचें** वाली प्रश्नोत्तरी	25 मिनट
3	परामर्श देने का एक नमूना	कहानी	15 मिनट
4	परामर्श के चरण	'लीला देवी की गीता से भेंट' कहानी और चर्चा	30 मिनट
5	परिवार नियोजन परामर्श का अभ्यास	प्रशिक्षकों द्वारा चर्चा, प्रदर्शन, छोटे समूहों में अभ्यास	60 मिनट
6	संक्षिप्तिकरण	प्रश्न–उत्तर	15 मिनट

प्रशिक्षण सामग्री

- फिलपचार्ट मार्कर पेन
- परामर्श चैकलिस्ट
- फिलप बुक–'आओ बातें करें'

प्रशिक्षण का तरीका	प्रशिक्षक नोट्स
चरण 1 ऑॅगनवाडी कार्यकत्री से **पूछें** कि परामर्श का अर्थ क्या है	**सम्भावित उत्तर** • सलाह देना • बातचीत करना • समझाना
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 ।	**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 ।
ऑॅगनवाडी कार्यकत्री से पूछें कि उनके काम में परामर्श देने का कब–कब अवसर आएगा ?	ऑॅगनवाडी कार्यकत्री 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 जैसे: • समुदाय को प्रेरित करने के लिए • भ्रान्तियाँ एवं शंकायें मिटाने के लिए • आश्वस्त करने के लिये • रेफरल के लिये
उन्हें यह समझाएँ कि परामर्श देना एक कला है और इसे सीखना बहुत ज़रूरी है। यह एक लगातार चलने वाला कार्य है।	
परिवार नियोजन की परामर्श है, यह समझाएँ ।	जब ऑॅगनवाडी कार्यकत्री क्षेत्र की किसी स्त्री को परिवार नियोजन सम्बन्धी परामर्श देने जाती है तब दोनो आपस में बात चीत करती है, जैसे ऑॅगनवाडी कार्यकत्री स्त्री से यह पता करती है कि उसे अगला बच्चा अभी नहीं चाहती तभी उसे परिवार नियोजन के सब तरीकों की पूरी जानकारी देती है । स्त्री के मन की भ्रम–भ्रांति भी मिटाती है । फिर स्त्री को

प्रशिक्षण का तरीका	प्रशिक्षक नोट्स
	अपना मन पसन्द साधन चुनने में मदद करती है और उपाय देती है या उसके लिए रेफर करती है । इसी प्रकार परामर्श मातायें एवं शिशु स्वास्थ्य सेवा के लिए भी आवश्यकतानुसार समय समय पर दिया जाता है ।
चर्चा करें कि परामर्श के बाद भी कई लोग अपने व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए आसानी से तैयार नहीं होते हैं जैसे वे कोई उपाय अपनाने का निर्णय नहीं लेते हैं । ऐसे में धैर्यवान बने रहकर उनसे समय समय पर दुबारा मिलना चाहिए ।	
चरण 2 : परामर्श देते समय ध्यान देने वाली बातें ऑंगनवाडी कार्यकत्री 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 ऑंगनवाडी कार्यकत्री उसका जो उत्तर चुनें, उसे एक बार दोहरा दें ।	• जो हमारी भाषा बोलती हो **या** जो कठिन भाषा बोलती हो । • जिसको हमारी फ़िक्र है **या** जिसको हमारी फ़िक्र नहीं है • जिसको अपना काम ठीक से आता है **या** जिसको अपना काम ठीक से नही आता। • जो हमारी परिस्थिति समझती हों **या** जो हमारी परिस्थिति नहीं समझती हों ।
सूची पूरी करने के बाद अगर प्रतिभागी कोई बिन्दु जोड़ें तो उसे भी सूची में नोट कर लें । 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 ।	• जो हमें सम्मान दें **या** जो हमें सम्मान न दें । • जो पूरी बात सही बताए, कुछ छुपाए नहीं **या** जो पूरी बात सही न बताएं और छुपाए । • जो हमारी बात ध्यान से सुने **या** जो हमारी बात ध्यान से ना सुने। • जिससे हम बिना डरे या झिझके प्रश्न पूछ सकें **या** जिससे हम प्रश्न पूछने में डरें या झिझके।

प्रशिक्षण का तरीका	प्रशिक्षक नोट्स
अब फ्लिप 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।	• जो हमें भी बोलने को मौका दें **या** जो हमें बोलने का मौका ना दे । • जो हमारी बात समझ ले **या** जो हमारी बात ना समझे । • जो धैर्य रखती हो, जल्दी ना झुँझलाए **या** जो धैर्य ना रखे, जल्दी झुँझलाए । • जो हमारी बात गोपनीय रखे **या** जो हमारी बात सब को बता दे । • जो हमसे बार–बार मिलेगी **या** जो बस एक ही बार मिलेगी
चरण 3 : परामर्श देने का एक नमूना ऑंगनवाडी कार्यकत्री को हैण्डबुक में लिखी ''लीलादेवी की गीता से भेंट'' पढ़कर सुनाएँ या पढ़ने को कहें । ऑंगनवाडी कार्यकत्री से पूछें कि उन्हें यह भेंट कैसी लगी? उस पर उनकी टिप्पणीं सुनें।	**लीलादेवी की गीता से भेंट' – कहानी इस सत्र के अन्त में संलग्न है** ।
चरण 4 : परामर्श देने के चरण अब लीलादेवी की गीता से भेंट का थोड़ा थोड़ा हिस्सा जल्दी से दोहराते जाएँ और उस पर नीचे लिखे क्रमानुसार चर्चा करते जाएँ । **चर्चा के बिन्दु** लीलादेवी ने पहले क्या किया था ? उसका क्या महत्व है ? गीता के पास जाते ही लीला ने क्या परिवार नियोजन की बात शुरू कर दी थी? बच्चे की बात पर क्या कहा था ?	 **उत्तर** सास को **नमस्ते** और सास से सम्मानपूर्वक बातें सास का दिल जीते बगैर वह गीता को सेवा नहीं दे सकती थी । नहीं, पहले उसका **हालचाल पूछा** था । मैं तुम्हारी परेशानी समझती हूँ ।

प्रशिक्षण का तरीका	प्रशिक्षक नोट्स
फिर क्या किया था	**पूछा** था कि और **बच्चे के बारे** में क्या सोचा है ?
ऐसा करना क्यों ज़रूरी है	परिवार नियोजन का परामर्श देने से पहले क्लाइंट के प्रजनन लक्ष्य बनाने में मदद करना बहुत ज़रूरी है ।
जब गीता ने कहा कि और बच्चे नहीं चाहिए तब लीला ने क्या किया ?	उससे परिवार नियोजन के तरीकों की बात उठाई और **पूछा** कि क्या कोई तरीका पहले इस्तेमाल किया है ?
फिर क्या किया ?	लीला ने सारे तरीके विस्तार में **बताए,** उनके नमूने और चित्र भी दिखाए, फ्लिपबुक का प्रयोग किया ।
सब तरीकों की जानकारी के बाद तरीका किसने चुना ?	गीता ने
इस काम में लीला ने कैसे मदद की	उसके भ्रम और शंकाएँ मिटाकर गीता को **तरीका चुनने में मदद की** और घरवालों की मर्ज़ी पूछी ।
जब गीता ने गोली माँगी तब लीला ने क्या किया ?	उससे कुछ प्रश्न पूछकर यह पक्का किया कि गोली गीता को दी जा सकती है या नहीं फिर सी.एस.एम. की गोली बेच दी ।
गोली का पैकेट देकर क्या किया ? समझाकर फिर क्या किया कैसे ? गीता को प्रश्न पूछने के लिए कैसे प्रोत्साहित किया ? अंत में क्या किया ? ध्यान रखें कि इसी चर्चा में यह पूछने पर कि लीला ने पहले क्या किया था, फिर क्या किया आदि ''परामर्श देने के चरण'' भी निकलकर सामने आ जाएँ । उन छः चरणों को फ्लिप चार्ट पर नोट करते जाएँ ।	गोली खाने का सही तरीका **समझाया** । सुनिश्चित किया कि गीता सही बात समझ गई है गीता से कहकर कि बताओ कैसे खाओगी । गीता से कहा कि कोई और प्रश्न भी हो तो पूछ लो। उसके प्रश्न को सम्मान दिया और धैर्यपूर्वक उत्तर दिया। यह बताया कि वह **फिर कब** आएगी । **जैसे** : • पहले लीला ने **नमस्ते** की • फिर कुछ बातें **पूछीं** • उसके बाद गीता को परिवार नियोजन के तरीकों के बारे में **बताया**

प्रशिक्षण का तरीका	प्रशिक्षक नोट्स
	• फिर उसका मनपसंद तरीका चुनने में **मदद** की • जब गीता ने गोली चुन ली तो उसका सही प्रयोग **समझाया** • अंत में लीला ने यह बताया कि वह **दोबारा कब आएगी**
अब ऑंगनवाडी कार्यकत्री से इस बात की चर्चा करें कि क्या क्षेत्र की सभी सासें गीता की सास की तरह और स्त्रियां गीता की तरह होंगी । इस बात को समझाएँ कि ऑंगनवाडी कार्यकत्री परामर्श देने जब जाएं तो वह पहले से हर बात तय कर के नहीं जा सकती कि जाते ही उसे क्या कहना है । पहले क्लाइन्ट्स की बात स्थिति समझें और उसके अनुरूप बात करें ।	नहीं । सब अलग–अलग ढँग से सोचने वाली और बोलने वाली होंगी, उनके नज़रिये अलग होंगे ।
चरण 5 : दो ट्रेनर परामर्श के **प्रदर्शन हेतु एक रोल प्ले** करें जिसमें परामर्श के सारे चरण दर्शायें । प्रदर्शन के बाद सहभागियों से **पूछें** कि उन्होंने रोल प्ले में क्या देखा और उसके द्वारा कौन कौन सी नई बातें सीखीं । **परामर्श की चेकलिस्ट से अभ्यास** ऑंगनवाडी कार्यकत्री को 3–3 के छोटे समूहों में बाँटें । प्रत्येक समूह को एक चेकलिस्ट दें और एक क्लांइट कार्ड दें समूह में एक ऑंगनवाडी कार्यकत्री की	

प्रशिक्षण का तरीका	प्रशिक्षक नोट्स
भूमिका का अदा करेगीं , दूसरी क्लाइन्ट का रोल अदा करेंगी और तीसरी परामर्श चेकलिस्ट की से देखेगी कि ऑंगनवाडी कार्यकत्री कैसे परामर्श दे रही हैं। परामर्श देने के बाद वह बता येगी कि ऑंगनवाडी कार्यकत्री ने क्या क्या ठीक ढग से कि या था और कहां सुधार की आवश्यकता हैं । बारी बारी से तीनों अपनी भूमिका बदलेगीं। ट्रेनर घूम घूम कर सभी समूहों पर नजर रखेगें।	
चरण 6 : संक्षिप्तिकरण यदि अभी भी ऑंगनवाडी कार्यकत्री के कोई प्रश्न हो तो उनका उत्तर दें ।	

परामर्श देने का एक उदाहरण

लीलादेवी की गीता से भेंट

ऑगनवाड़ी कार्यकत्री लीलादेवी गीता के घर जाती है, जिसके दो बच्चे हैं, पहला 2 वर्ष का और दूसरा 10 माह का। गीता के पति किसान हैं । घर के ऑगन में सास मिलती है ।

लीला : राम–राम । पाँव लागूँ । आपके पैरों का दर्द कैसा है ?

गीता की सास : कौन हो – ये तो लगे लीला है । आओ बैठो । पैरों का दर्द तो कभी कम कभी ज्यादा लगा ही रहता है ।

लीला : ताई, बहू व बच्चे कैसे हैं ?

सास : गीता अंदर है । तुम्हीं जाकर मिल लो ।

लीला अन्दर जाती है ।

लीला : नमस्ते गीता कैसी हो ?

गीता : आइए, दीदी, बैठिये । मैं तो बिल्कुल ठीक हूँ पर छोटे बच्चे के दाँत निकल रहे हैं, बहुत चिड़चिड़ा हो गया है ।

लीला : हाँ, इस उम्र में बच्चे दाँत निकलने की वजह से चिड़चिड़े हो ही जाते हैं । मैं तम्हारी परेशानी समझ सकती हूँ । बच्चों का पालना कोई आसान काम नहीं है । आज मैं इसी बारे में तुमसे बात करने के इरादे से आई हूँ ।

गीता : दीदी आपने यह बहुत अच्छा किया । आपसे बात करके मुझे बड़ी तसल्ली होती है ।

लीला : अच्छा यह बताओ, बच्चों के बारे में क्या सोचा है ?

गीता : क्या सोचूं ? मेरी बस की बात तो नहीं ।

लीला : देखो ! तुम दोनो नहीं सोचोगे तो कौन सोचेगा । एक बार बच्चा पेट में आ जाये तो कुछ नही किया जा सकता है ।

गीता : दीदी – कान पकडूँ मुझे और बच्चा नहीं चाहिये । इन्हीं दोनो को पाल लूँ तो ही बहुत है। मेरी तबियत भी ठीक नहीं रहती है, आगे जो ईश्वर की इच्छा ।

लीला : तुमने सोचा तो बहुत सही है । पर अगला बच्चा रोकने के लिए तुम दोनों को कोई तो इंतज़ाम करना होगा ।

गीता शर्माती है और चुप रहती है ।

लीला : अच्छा ये बताओ । क्या कोई तरीका आज तक इस्तेमाल किया है ?

गीता : नहीं दीदी । किया होता तो दो बच्चे इतनी जल्दी न हो गये होते । आप ही बता दो कोई तरीका।

लीला : तो हमारी बात ध्यान से सुनो ।

लीला अपने थैले में से 'आओ बातें करे' की किताब निकाल कर गीता को परिवार नियोजन के सभी तरीकों के बारे में बताती है – कण्डोम, गर्भ निरोधक गोलियाँ, कापर टी पुरूष और महिला आपरेशन। गोली और कण्डोम के पैकेट दिखाती भी है ।

गीता : दीदी, आदमी का तो हम कुछ नहीं कह सकते पता नहीं वे इस्तेमाल करें न करें आपतो जो तरीका ठीक समझो, मुझे ही दे दो ।

लीला : देखो गीता, तरीका तो तुम ही पसंद करोगी, मैने तो सब तरीकों की पूरी बात तुम्हें बता ही दी है ।

गीता : तो दीदी, माला एन गोली कैसी रहेगी ? गर्म तो नहीं करेगी ? कापर टी तो सुना है ऊपर चढ़ जाती है

लीला : गोली गर्म नहीं करती । बस रोज़ याद करके इन्हें खाना ज़रूरी है । रही बात कापर टी की, तुम्हारी मर्ज़ी न हो तो मत लगवाना पर यह बता दूँ कि वह ऊपर नहीं चढ़ सकती । कापर टी इस चित्र में देख रही हो ना कि बच्चेदानी में ऊपर चढ़ने का रास्ता ही नहीं है।

गीता : अच्छा दीदी, वे तो जब से प्रधान जी के यहाँ बैठक में सब बातें जानकर आये हैं खुद ही कह रहे थे कि दीदी आएँ तो कोई उपाय समझ लेना । अम्मा भी कह रहीं थीं कि अभी जल्दी बच्चा क्या करोगी। आप मुझे फिर गोली ही दे दीजिए।

लीला : अच्छा, मैं गोली तो तुम्हें दे दूँगी पर पहले पक्का कर लूँ कि तुम्हें गोली बिल्कुल माफिक आ जाएगी। तुम्हें महीना कब आया था ?

गीता : परसों ही हुआ है

लीला : छोटा बच्चा तो अब 9–10 महीने का हो गया होगा?

गीता : हाँ, दसवें में पड़ गया है

इसी प्रकार लीला गोली की चेकलिस्ट अनुसार प्रश्न पूछती है और सुनिश्चित कर लेती है कि गोली गीता को दी जा सकती है ।

लीला : गीता, देखो मेरे पास दो किस्म की गोलियों के पैकेट हैं – यह माला एन तो मुफ्त में बाँटती हूँ और यह **एकरोज़** के पैकेट का दाम छः रूपये है । कौन सी लोगी ?

गीता : दीदी, जो अच्छी हो, दे दीजिए । रूपयों की कोई बात नहीं ।

लीला : तो लो, 'एकरोज़' के दो पैकेट रखलो और आओ समझ लो इन्हें कैसे खाना है

लीला पैकेट दिखाकर खाने का सही तरीका समझाती है फिर गीता से कहती है :
गीता, अब तुम बताओ, इन्हें कैसे खाओगी ?

गीता : रोज़ इस तीर के निशान को देखकर एक गोली निकाल लूँगी और रात को खालूँगी

लीला : बहुत अच्छा, तुम तो समझदार हो ! अच्छा, कब से शुरू करोगी ?

गीता : महीने के पाँचवे दिन से शुरू कर सकती हूँ । हैं न, दीदी ?

लीला : हाँ, बिल्कुल ठीक । और अगर एक गोली किसी दिन भूल गई तो क्या करोगी?

गीता सोचने लगती है पर उत्तर नहीं देती

लीला : आओ मै फिर से बतादूँ । अगर भूल गई तो दूसरे दिन जैसे ही याद आए एक गोली खा लो और दूसरी गोली भी समय से खालो । तो दूसरे दिन कितनी गोली खानी है ?

गीता : दो ।

लीला : तुम तो सब समझ गई । अच्छा अब और भी कुछ पूछना है तो पूछ लो ।

गीता : अब तो आपने सब समझा ही दिया है पर यह बता दो, गोली कब तक खा सकती हूँ।

लीला : यह तुमने बहुत अच्छी बात पूछी। जब तक बच्चा नहीं चाहोगी, तब तक खा सकती हो । अच्छा अब अगले पखवाड़े, गंगा स्नान के चार दिन बाद मै फिर तुमसे मिलने आऊँगी। कोई बात हो तो मेरे घर कहलवा देना ।

गीता : दीदी, आपने तो मेरे सिर का बहुत बड़ा बोझ हटा दिया । भगवान आपका भला करे ।

लीला : राम–राम, अब चलती हूँ ।

सत्र –14

ऑगनवाड़ी कार्यकत्री की मासिक रिपोर्ट

समय : 2 घंटे

उद्देश्य : सत्र के अन्त तक ऑगनवाड़ी कार्यकत्री :

- दैनिक डायरी के आधार पर मासिक रिपोर्ट का संकलन कर पायेंगीं।
- मासिक रिपोर्ट की विभिन्न तालिकाओं को भर सकेंगीं ।
- एक से दूसरे मासिक रिपोर्ट के संकलन में सूचनाओं के तालमेल का महत्व समझ पायेंगीं।

चरण सं.	सत्र का विषय	प्रशिक्षण विधि	समय
1	मासिक रिपोर्ट का विवरण	प्रस्तुतिकरण, समझाना, चर्चा	45 मिनट
2	मासिक रिपोर्ट कैसे बनाई जायेगी	अभ्यास	1 घटा
3	मासिक रिपोर्ट भरते समय सावधानियॉं	प्रस्तुतिकरण, चर्चा	15 मिनट

प्रशिक्षण सामग्री :

- मासिक रिपोर्ट का फारमैट– प्रत्येक प्रतिभागी हेतु एक फोटोकापी

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
चरण 1 : मासिक रिपोर्ट सहभागियों को मासिक रिपोर्ट के बारे में समझाएं	मासिक रिपोर्ट का संकलन तीन स्तर पर होता है : **ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री के स्तर पर** : ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री की दैनिक डायरी के आधार पर ही ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री की मासिक रिपोर्ट तैयार की जाती है । **सुपरवाइज़र के स्तर पर** : प्रत्येक सुपरवाइज़र अपने सभी ऑंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं की मासिक रिपोर्ट का संकलन कर अपनी एक मासिक रिपोर्ट तैयार करती है जो वह सी.डी.पी.ओ. को प्रेषित करती है । **सी.डी.पी.ओ. के स्तर पर** : सी.डी.पी.ओ. सभी सुपरवाइज़र के मासिक रिपोर्ट का संकलन करके परियोजना की एक मासिक रिपोर्ट तैयार करती है। अन्त में सी.डी.पी.ओ. तीन महीनों की मासिक रिपोर्ट का संकलन कर एक त्रैमासिक रिपोर्ट तैयार करती है। त्रैमासिक रिपोर्ट सिफ्सा को भेजी जाती है।
चरण 2 : ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री की मासिक रिपोर्ट की एक प्रति सहभागियों को दें और समझाएँ	ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री की मासिक रिपोर्ट अत्यन्त महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे पता चल जाता है कि बीते हुए महीने में आंगनवाड़ी कार्यकत्री ने कितना काम किया है। हर एक ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री की मासिक रिपोर्ट उनकी दैनिक डायरी के आंकड़ों पर आधारित है । ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री को हर महीने एक मासिक रिपोर्ट तैयार करनी है। **ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री अपनी मासिक रिपोर्ट कैसे बनाएंगी** एक महीना समाप्त हो जाने पर अपनी दैनिक डायरी के आंकड़ों को जोड़कर मासिक रिपोर्ट आसानी से बन जाती है। मासिक रिपोर्ट दो पन्नों में बनती है। मासिक रिपोर्ट के पहले पन्ने पर दैनिक डायरी से प्राप्त सूचनाओं को ज्यों का त्यों उतार लेते हैं जबकि पिछले (या दूसरे) पन्ने पर इन सूचनाओं का संकलन करके उन्हें अलग–अलग तालिकाओं में भरते हैं। **मासिक रिपोर्ट का पहला पन्ना** इस पन्ने पर दैनिक डायरी के बायें और दायें पन्नों के सारे कॉलम ही

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
मासिक रिपोर्ट के प्रत्येक तालिका को विस्तारपूर्वक समझाने के लिए सहभागियों को एक अभ्यास कराएँ	दिये गये हैं। **कुल पृष्ठ संख्या** – इस कालम के नीचे कुल 10 पंक्तियॉं दी गई हैं। पंक्ति संख्या 1 के सामने आप दैनिक डायरी के पहले पन्ने का जोड़ उतार लें। इसी प्रकार आठ पंक्तियों को भर लें ताकि डायरी के आठों पृष्ठों के जोड़ मासिक रिपोर्ट में आ जायें। **मासिक रिपोर्ट का दूसरा पन्ना** इस पन्ने पर पॉंच तालिकाएं हैं।
चरण 3 : परिवार नियोजन क्लाइन्ट तालिका सहभागियों को उनके प्रति में किए गए कुल योग का मिलान करने का तरीका समझाए	**कुल पृष्ठ संख्या** – दैनिक डायरी के प्रत्येक माह में कई पृष्ठ होते है जिनमें ऑंगनवाड़ी कार्यकत्री दैनिक सेवाओं का विवरण लिखती है। प्रत्येक माह में सभी पृष्ठों की संख्या क्रमवार लिखें। प्रत्येक पृष्ठ का योग पंक्तिवार ज्यों का त्यों उतार लें और अन्त में कुल योग वाली पंक्ति में प्रत्येक कॉलम का कुल योग करके लिखें । **भेंट का कारण** 1) 'पंजीकरण' के योग का मिलान 'नए क्लाइन्ट्स वाले कालम' के योग से करें । उदाहरण : बेचे गये कण्डोम + बेची गयी गोली + कापर टी + पुरूष नसबंदी + महिला नसबंदी यानि कुल पंजीकरण = योग नए क्लाइन्ट्स
	2) दोबारा भेंट के योग का मिलान दुबारा भेंट के योग से करें (बेचे गये कण्डोम + बेची गयी गोलियॉं + कण्डोम + गोलियॉं गोली + कापर टी + पुरूष नसबंदी + महिला नसबंदी)
चरण 4 : क्लाइन्ट्स	**क्लाइन्ट्स**

<table>
<tr><th>प्रशिक्षण के तरीके</th><th>प्रशिक्षक के नोट्स</th></tr>
<tr><td>'क्लाइन्ट्स' की तालिका दर्शाएँ</td><td>
<table>
<tr><th>विधि</th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th></tr>
<tr><td>कण्डोम</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>गोलियॉं</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>कापर टी</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>पुरूष नसबंदी</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>महिला नसबंदी</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>योग</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
1 पिछले महीने के अन्त तक 2 इस महीने नए 3 ड्राप आउट वापस आये 4 ड्राप आउट 5 विधि बदलना (में आए, से गए) 6 कुल सक्रिय 7 दुबारा भेंट
</td></tr>
<tr><td>इस तालिका के प्रत्येक कालम को भरने का अभ्यास करायें</td><td>
1) पिछले महीने के अन्त तक : इसके अन्तर्गत पिछले महीने की मासिक रिपोर्ट के आधार पर प्रत्येक विधि अनुसार कुल सक्रिय क्लाइन्ट्स की संख्या उपयुक्त खाने में ज्यों की त्यों उतार लें।
2) इस महीने नए : प्रत्येक विधि के लिए उपरोक्त ''परिवार नियोजन क्लाइन्ट'' तालिका के योग वाली पंक्ति से इस महीने में बने नए क्लाइन्ट्स की संख्या उपयुक्त खाने में ज्यों की त्यों उतार लें ।
3) ड्राप आउट वापस आए : यह जानकारी पृष्ठ योग की पंक्ति से नहीं मिलेगी। इस महीने में पंजीकृत नए क्लाइन्ट्स में से वे क्लाइन्ट्स जो ड्राप आउट होने के बाद पुनः किसी विधि में आए हैं उनकी जानकारी इस कालम में दी जायेगी। दैनिक डायरी के टिप्पणी वाले कालम में से ऐसे क्लाइन्ट्स की पहचान करें ।

उदाहरण :
कण्डोम का ड्राप आउट वापस आया
गोलियॉं का ड्राप आउट वापस आया
4) ड्राप आउट : प्रत्येक विधि के लिए उपरोक्त ''परिवार नियोजन क्लाइन्ट्स'' तालिका के योग वाली पंक्ति से इस महीनें में हुए ड्राप आउट की संख्या उपयुक्त खानों में ज्यों की त्यों उतार लें ।
5) विधि बदलना
</td></tr>
</table>

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	अ) (में आये) : इस कालम में अन्य विधियों से विधि बदल कर किसी एक विधि में आए क्लाइन्ट्स का ब्योरा दिया जायेगा। यह जानकारी दैनिक डायरी के टिप्पणी वाले कालम से प्राप्त होगी। इस महीने में प्रत्येक विधि में आने वाले क्लाइन्ट्स की संख्या यहाँ लिखें। **ब) (से गए)** : इस कालम में किसी एक विधि से बदल कर अन्य विधियों में गए क्लाइन्ट्स का ब्योरा दिया जायेगा। यह जानकारी दैनिक डायरी के टिप्पणी वाले कालम से प्राप्त होगी। इस महीने में प्रत्येक विधि में से जाने वाले क्लाइन्ट्स की संख्या यहाँ लिखें। **उदाहरण** : • कण्डोम से गोलियों में • गोलियों से कापर टी में 6) **कुल सक्रिय** : विधि अनुसार कुल सक्रिय/कुल इस्तेमाल कर रहे क्लाइन्ट्स की संख्या निम्न तरीके से करें : अ) **कंडोम /गोलियाँ /कापर टी** : पिछले महीने के अन्त तक + इस महीने नए + ड्राप आउट वापस आए + इस महीने विधि बदलने में आए का योग करें और इसमें से ड्राप आउट तथा विधि बदलने से गए घटा दें अब जो योग आए उसे उपयुक्त विधि के सामने लिखें । ब) **पुरूष नसबंदी/ महिला नसबंदी** : पिछले महीने के अन्त तक + इस महीने में नए + अन्य विधि के ड्राप आउट वापस आए + विधि बदलने में आए का कुल योग उपयुक्त विधि के सामने लिखें
	7) **दुबारा भेंट** : प्रत्येक विधि के लिए परिवार नियोजन क्लाइन्ट तालिका के योग वाली पंक्ति से निम्नलिखित तरीके से योग करके लिखें **कण्डोम** – ग.स.वि. कण्डोम. कण्डोम के कुल योग की संख्या इस पंक्ति में लिखें **गोलियाँ** – ग.स.वि. गोलियाँ. गोलियों के कुल योग की संख्या इस पंक्ति में लिखें **कापर–टी** – रिविज़िट / फालो अप के कापर–टी वाले खाने में लिखे कुल योग की संख्या इस पंक्ति में ज्यों का त्यों उतार लें । **पुरूष नसबंदी** – रिविज़िट / फालो अप के अन्तर्गत नलबंदी वाले

प्रशिक्षण के तरीके	प्रशिक्षक के नोट्स
	खाने में लिखे कुल योग की संख्या इस पंक्ति में ज्यों का त्यों उतार लें। **महिला नसबंदी** – रिविज़िट / फालो अप के अन्तर्गत नसबंदी वाले खाने में लिखे कुल योग की संख्या इस पंक्ति में ज्यों का त्यों उतार लें । यह अति आवश्यक है कि पिछले महीने के कुल सक्रिय क्लाइन्ट का विवरण इस महीने की रिपोर्ट में प्रदर्शित होना चाहिये। उदाहरण : पिछले महीने में यदि 50 कण्डोम के कुल सक्रिय कलाइन्ट थे तो इस महीने में उनमें से कितने कण्डोम क्लाइन्ट्स को दुबारा भेंट करके दिया कितने ड्राप आउट हुए, कितने इस विधि से अन्य विधि में गए का कुल योग – 50 होना चाहिए यानि पचास के पचास क्लाइन्ट का विवरण होना चाहिए। कभी–कभी देखने में आता है कि पिछले महीने में किसी विधि के कुल सक्रिय क्लाइन्ट्स का योग इस महीने के दुबारा भेंट , ड्राप आउट एवं विधि से जाने वाले क्लाइन्ट्स की संख्या से बहुत ज़्यादा या कम होते हैं।
समझाएँ	पिछले महीने के कुल सक्रिय क्लाइन्ट का विवरण इस महीने के दुबारा भेंट में प्रदर्शित होना चाहिये ।

चरण 5 : उम्र के अनुसार नए क्लाइन्ट

उम्र के अनुसार नए क्लाइन्ट

विधि	15–19	20– 24	25– 29	30–34	35–39	40–44	45–49
कण्डोम							
गोलियॉं							
कापर टी							
पु0 नसबंदी							
म0 नसबंदी							
कुल							

प्रत्येक विधि के अनुसार एक महीने में बने नए क्लाइन्ट्स की उम्र आधारित विवरण यहॉं लिखें। यह जानकारी दैनिक डायरी में पंजीकृत नए क्लाइन्ट्स की उम्र के कालम से प्राप्त होगी

चरण 6 : विधि बदलना

विधि बदलने वाले क्लाइन्ट्स का विवरण इस तालिका में दें। यह जानकारी दैनिक डायरी के टिप्पणी वाले कॉलम से प्राप्त होगी ।

विधि बदलना

किस विधि से	ले	कण्डोम	गोलियॉं	कापर टी	महिला नसबंदी	पुरूष नसबंदी
कण्डोम						
गोलियॉं						
कापर टी						
कुल						

चरण 7 : जीवित बच्चों की संख्या के अनुसार नए क्लाइन्ट

जीवित बच्चों की संख्या प्रत्येक विधि को अपनाने वाले नए क्लाइन्ट्स के जीवित बच्चों की संख्या विधि के सामने उपयुक्त संख्या वाले कॉलम में लिखें। यह जानकारी दैनिक डायरी के जीवित बच्चों की संख्या ''पैरिटी'' वाले कॉलम से प्राप्त होगी।

बच्चों की संख्या के अनुसार नए क्लाइन्ट

विधि	0	1	2	3	4	5	6	7+
कण्डोम								
गोलियॉं								
कापर टी								
म0 नसबन्दी								
पु0नसबन्दी								
कुल								

<table>
<tr><td rowspan="11">चरण 8 : ड्राप आउट
यह सूचना भी दैनिक डायरी से प्राप्त होगी ।</td><td colspan="5">ड्राप आउट</td></tr>
<tr><td>कारण</td><td>कण्डोम</td><td>गोलियाँ</td><td>कापर टी</td><td>कुल</td></tr>
<tr><td>1 चले गए</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2. बच्चा चाहिये</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3. गर्भवती है</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4. विपरीत प्रभाव</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5. पति / परिवार का विरोध</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>6. धर्म</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>7. उम्र/बीमारी</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>8. अन्य</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>कुल</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>चरण 9 : संक्षिप्तिकरण
सहभागियों से पूछें कि मासिक रिपोर्ट में भरे आँकड़ों का मिलान कैसे करेंगे ।</td><td colspan="5">सम्भावित उत्तर
दैनिक डायरी से मिलान करके
पिछले महीने के सक्रिय क्लाइन्ट्स का विवरण इस महीने की रिपोर्ट में सुनिश्चित करके
प्रत्येक तालिका का मिलान उम्र/ बच्चों की संख्या के अनुसार नए क्लाइन्ट</td></tr>
</table>

ऑगनबाड़ी कार्यकत्री की भरी हुई मासिक रिपोर्ट का नमूना

क्लाइन्ट्स								
fof/k	पिछले महीने के अन्त तक	इस महीने नए	ड्राप–आउट वापस आए	ड्राप–आउट	विधि बदलना		कुल सक्रिय	दुबारा भेंट
					में आये	से गये		
d.Mkse	34	11	2	1	1	1	46	35
Xkksfy;kWa	25	13	2	2	1	1	38	25
कापर–टी	19	4			1	1	23	17
म0 नसबंदी	5	1	1				7	2
पु0 नसबंदी	2	2					4	
कुल	85	31	5	3	3	3	118	79/19

उम्र के अनुसार नए क्लाइन्ट								
fof/k	15–19	20–24	25–29	30–34	35–39	40–44	45–49	50 +
d.Mkse			4	2	3	2		
Xkksfy;kWa		6	3	4				
कापर टी		1	3					
म0 नसबंदी				1				
पु0 नसबंदी						1	1	
कुल		7	10	7	3	3	1	

विधि बदलना						
किस विधि से	में	कण्डोम	गोलियॉं	कापर टी	म0 नसबंदी	पु0 नसबंदी
कण्डोम			1			
गोलियॉं				1		
कापर टी		1				
कुल		1	1	1		

जीवित बच्चों की संख्या के अनुसार नए क्लाइन्ट								
विधि	0	1	2	3	4	5	6	7+
कण्डोम		2	2	3	3	1		
गोलियाँ	3	2	3	3	2			
कापर टी		1	3					
म0 नसबन्दी					1			
नसबन्दी					2			
कुल	3	5	8	6	8	1		

ड्राप आउट				
कारण	कण्डोम	गोलियाँ	कापर टी	कुल
1 चले गए		2		
2. बच्चा चाहिये	1			
3. गर्भवती है				
4. विपरीत प्रभाव		1		
5. पति/ परिवार का विरोध				
6. धर्म				
7. उम्र/ बीमारी				
8. अन्य				
कुल	1	3		