

महिला तथा बालबालिकाको पोषण सुधारको लागि
अत्यावश्यक पोषण तथा सरसफाई कार्य (ENA/EHA) र सामाजिक व्यवहार परिवर्तनको लागि संचार (SBCC)

सहजकर्ताको लागि निर्देशिका

सुआहारा

२०१२



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
बाल स्वास्थ्य महाशाखा

४-२६९६६०

४-२६२२६३

पत्र संख्या :-
चलानी नम्बर:-



मन्त्रव्य



टेक, काठमाडौं

नेपालमा देखिएको कुपोषणको गम्भीर समस्यालाई न्यूनीकरण गर्न नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग लगायत अन्य सम्बन्धित क्षेत्रहरूबाट प्राथमिकताका साथ विविध कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आएका छन् । पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन खानाको उपलब्धता र पहुँचमा भर पर्ने भएतापनि पोषिलो खाना खाने सम्बन्धी व्यवहार र ज्ञानले अझ बढी महत्व राख्दछ । समुदायमा शिशु तथा बाल्यकालिन अवस्थाका मृत्युदर घटाउन पूर्ण स्तनपान तथा पुरक आहार परामर्श सेवाको अति नै खाँचो रहेको छ । बालबालिका तथा महिलाको पोषण सुधारको लागि यिनै अत्यावश्यक पोषण तथा सामाजिक व्यवहार परिवर्तनको लागि संचारमा केन्द्रित गरी तयार गरिएको यो निर्देशिका पुस्तिकाले महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका लगायत सर्वे स्वास्थ्य तथा अन्य कार्यकर्ताहरूलाई व्यवहारिक तालिम दिनमा सहयोग हनेछ भन्ने विश्वास लिएको छ ।

यस तालिमबाट स्वास्थ्य तथा अन्य पोषण क्षेत्रमा लागेका कार्यकर्ताहरूको विद्यमान ज्ञान,सीप तथा व्यवहार क्षमता अभिवृद्धि गरी समुदायका अल्पसंख्यक महिलाहरूमा बच्चा जन्मने वित्तिकै आमाको विगोति दूध खाउने, जन्मेको देखि ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउने, शिशु ६ महिना पुरा भए पछि अन्य पोषिलो ठोस आहारको शुरुवात गर्ने, विरामी बच्चा तथा गर्भवती महिलाहरूको पोषण अवस्थामा विशेष ध्यान दिने, अत्यावश्यक सरसफाई कार्य गर्ने, लैङ्गिक तथा सामाजिक समावेशीकरणमा ध्यान दिदै परामर्श शीप, सहमतिमा पुग्ने शीप, कार्य सहयोगी समूह परिचालन गर्ने क्षमताको विकास गर्नेछ भन्ने लागेको छ ।

अन्त्यमा यो निर्देशिका पुस्तिका तयार पार्न संलग्न व्यक्तिहरू, पुस्तिका प्रकाशन तथा तालिम कार्यान्वयनमा सहयोग गर्ने सुआहारा कार्यक्रमका सम्बन्धित सम्पूर्ण व्यक्तिहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

डा. श्याम राज उप्रेती
निर्देशक
बाल स्वास्थ्य महाशाखा

राज कुमार पोखरेल
प्रमुख, पोषण शाखा
बाल स्वास्थ्य महाशाखा



प.सं.
च.नं.

नेपाल सरकार
शहरी विकास मन्त्रालय
खानेपानी तथा ढल निकास विभाग
पोखरी, काठमाडौं ।
खानेपानी तथा ढल निकास विभाग

फोन नं: ०१-४४१३७४४
०१-४४१४५३९
०१-४४१८२५३
०१-४४१३६७०
फ्याक्स: ०१-४४१९८०२

मिति :- २०६९/०३/१९

शुभकामना !

नेपालमा उचित सरसफाइ र सुरक्षित खानेपानीको कमीका कारण रहेको उच्च बाल मृत्युदर र महिलाहरूको स्वास्थ्य अवस्थामा रहेको कमजोरीलाई कम गर्दै लैजान नेपाल सरकार, शहरी विकास मन्त्रालय, खानेपानी तथा ढल निकास विभाग लगायत अन्य सम्बन्धित क्षेत्रहरूबाट प्राथमिकताका साथ राष्ट्रिय सरसफाइ गुरुयोजना यमोजिम विविध कार्यक्रमहरू सञ्चालन हुँदै आएका छन् । स्वस्थकर आनीबानी र उचित सरसफाइ प्रवर्द्धनले विशेष गरी आमा र शिशुको स्याहार तथा पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन अझ बढी महत्व राख्दछ । समुदायमा महिलाको गर्भवती अवस्था, नवजात शिशुको स्याहार, र पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन उचित सरसफाइ र सुरक्षित पिउने पानीको प्रयोग सम्बन्धि व्यावहारिक ज्ञान, सीपको अत्यन्तै खाँचो रहेको छ । व्यावहारिक र दीर्घो रूपमा स्वस्थकर आनीबानीको सकारात्मक परिवर्तनको लागि अत्यावश्यक आवश्यकता एवं सरसफाइ प्रवर्द्धन र व्यवहार परिवर्तनको लागि सञ्चारमा केन्द्रित गरी सञ्चालन गर्न लागिएको सुआहारा कार्यक्रम अन्तर्गत क्षमता विकासका लागि तयार गरिएको यो निर्देशिका-पुस्तिकाले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका लगायत सबै स्वास्थ्य सम्बद्ध तथा अन्य कार्यकर्ताहरूलाई व्यावहारिक तालिम दिनमा सहयोग हुनेछ ।

यस तालिमबाट खानेपानी, स्वास्थ्य तथा अन्य पोषण क्षेत्रमा लागेका कार्यकर्ताहरूको विद्यमान ज्ञान, सीप तथा व्यवहारमा विकास हुनेछ । यसले गर्दा समुदायका गर्भवती महिलाहरू तथा सुत्केरी महिला, नवजात शिशुको पोषण, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन, सुरक्षित खानेपानीको व्यावहारिक प्रयोगमा परामर्श गर्ने सीप, क्षमताको विकास हुनेछ । साथै सुआहारा कार्यक्रमले समेटेको सम्पूर्ण क्षेत्रमा लैजान तथा सामाजिक समावेशीकरणमा समेत ध्यान दिनेछ भन्ने विश्वास लिएको छ ।

अन्त्यमा, यो तालिम निर्देशिका पुस्तिका तयार पार्न संलग्न व्यक्तिहरूका साथै पुस्तिका प्रकाशन तथा तालिम कार्यान्वयनमा प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने सुआहारा कार्यक्रमका सम्बन्धित सबैलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दै यस कार्यक्रमको सफलताको शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।


रामप्रसाद बhattarai
प्रमुख निदेशिका तथा
सुआहारा कार्यक्रमको
सञ्चालन साका

यातावरणीय प्रदूषण नियन्त्रण तथा
देवी प्रकोप व्यवस्थापन शाखा

विषय सूची

पाठ १

परिचय, पूर्व परिक्षण, अपेक्षा तथा उद्देश्यहरू ७

पाठ २

किन पोषणको महत्व छ ? सुआहारा को परिचय १०

पाठ - ३

सामाजिक तथा व्यवहार परिवर्तनको लागि संचार १८

पाठ - ४

महिलाको पोषण २३

पाठ - ५

स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू ३६

पाठ-६

स्तनपान कसरी गराउने: सहि आसन तथा सम्पर्क ४५

पाठ - ७

स्तनपान सम्बन्धि देखापर्ने समस्याहरू : रोकथाम र समाधान ५२

पाठ - ८

६ महिना देखि २४ महिनासम्म उमेरका बालबालिकाहरूको पूरक तथा थप खानाको लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू ५८

पाठ - ९

अत्यावश्यक सरसफाई कार्य (EHA) ७१

पाठ - १०

विरामी बच्चाको खुवाई ७९

पाठ - ११

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरू ८३

पाठ १२

सुन्ने र सिकने शीप, आत्मविश्वास बढाउने र ढाडस दिने शीप, आमाहरू, बुवाहरू, हजुरआमाहरू र अन्य स्याहार गर्ने व्यक्तिहरूलाई कसरी वार्तालाप/छलफल गरी सहमतिमा पुऱ्याउने/ल्याउने ? ८९

पाठ - १३

कार्य अभिप्रेरित समूह ११३

पाठ - १४

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य (IYCF/ENA) को लागि सहयोगी समूहहरू ११७

पाठ - १५

आमा तथा बालबालीकाहरूको पोषण सुधारको लागि स्वास्थ्यकर्मी र म.स्वा.स्व.से.हरूले कसरी सहयोग गर्ने? १२३

पाठ - १६

स्थलगत अभ्यास १२४

पाठ - १७

अन्तिम परिक्षण र अन्तिम मुल्याङ्कन १३१

परिचय

महिला तथा बालबालिकाको पोषण अवस्था सुधार गर्न को लागि अत्यावश्यक पोषण तथा सरसफाई कार्य (Essential Nutrition and hygiene Actions (ENA/EHA) तथा व्यवहार परिवर्तनको लागि संचार (BCC) विषयक यस सहजकर्ता निर्देशिका (Facilitator Guide) ले समुदायमा आधारित अत्यावश्यक पोषण तथा सरसफाई कार्य र सो को लागि व्यवहार परिवर्तन सञ्चारका कृयाकलापहरूमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई तालिम प्रदान गर्नको लागि प्रशिक्षक/सहजकर्ताहरूलाई आधारभूत सैद्धान्तिक तथा व्यवहारिक अभ्यासहरू मार्फत सहयोग गर्छ ।

यस सहजकर्ता निर्देशिकाको उद्देश्य महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकालाई शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहार अन्तर्गत विरामी बच्चा तथा महिलाहरूको पोषण, अत्यावश्यक पोषण कार्य (ENA), अत्यावश्यक सरसफाई कार्य (EHA), लैङ्गिक तथा सामाजिक समावेशीकरण (GESI), परिवार नियोजन/प्रजनन स्वास्थ्य र परामर्श सिप/सहमतिमा पुग्ने सिप, कार्य निर्देशित समुह र सहयोगी समुहको सहजकर्ताको रूपमा कार्य गर्न सक्षम बनाउनु हो ।

तालिम एजेन्डा (कार्य तालिका)

यस सहजकर्ता निर्देशिकामा ५ दिनको तालिम खाका समावेश गरिएको छ । प्रत्येक पाठ (session) को उद्देश्यको व्याख्या, कार्य विवरण, आवश्यक सामग्रीको सूची तथा हातेपत्र, आवश्यक समय तथा सिकाई कार्यको लागि पठन विधि समावेश गरिएको छ ।

तालिम विधि

यो तालिमका प्रत्येक पाठहरू व्यवहार परिवर्तन संचारका सिद्धान्तमा आधारित छन् र व्यवहारिक अभ्यासमा आधारित साना तर महत्वपूर्ण गर्न सकिने कार्य र वयस्कहरूले आफ्नो अनुभवलाई दर्शाई वास्तविक रूपमा सिक्न सक्छन् भन्ने सिद्धान्तमा आधारित छन् । तालिमका प्रत्येक पाठहरू सहभागीहरू र उनीहरूको समाजका आवश्यकता सँग मिल्दा जुल्दा बनाउने कोषिश गरिएको छ ।

यो सहजकर्ता निर्देशिका सहभागितात्मक तालिम अनुभवमा आधारित सिकाई विधि प्रयोग गर्दछ र सहभागीलाई प्रभावकारी शिप प्रयोग गर्न तयार बनाउदछ । यस तालिमले विविध तालिम विधि जस्तै प्रदर्शन, अभ्यास, छलफल, घटना अध्ययन, समुह छलफल तथा भूमिका अभिनय समावेश गरिएको छ । सहभागीहरू आफैँ एक अर्काको लागि श्रोत व्यक्तिको रूपका कार्य गर्नेछन् । सहभागीहरू समुदायको प्रत्यक्ष रूपमा स्तनपान गर्ने आमासँग, गर्भवती महिला, आमा तथा बच्चा स्याहार गर्ने व्यक्ति, साना बच्चाहरू सँग प्रत्यक्ष व्यवहारिक अभ्यासकार्य गरेर सिक्ने छन् ।

तालिममा सहभागी हरेक व्यक्तिलाई सम्मान गर्ने वातावरण बन्नेछन् र तालिम अवधिभर एक आपसमा अनुभव आदान प्रदानको लागि प्रोत्साहन गर्छन् । सहभागीहरूले तालिममा पूर्व र उत्तर प्रश्नावली गर्नेछन् र तालिमको अन्तमा मुल्याङ्कनहरूमा छलफल गरिनेछ ।

तालिम सामाग्रीहरू (Training handouts)

यस सहजकर्ता निर्देशिकामा तालिममा प्रयोग गरिने सम्पूर्ण सामाग्रीहरू (हातेपत्रहरू) समावेश गरिएको छ । तालिममा सहभागीहरूले स्थानिय रुपमा प्राप्त व्यवहार परिवर्तन सञ्चार सामग्रीहरू तथा अन्य उपलब्ध हुन सक्ने शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धित दृश्य सामाग्रीहरूको प्रयोग गर्नेछन् ।

तालिम स्थान

जुनसुकै स्थानमा तालिमको आयोजना गरिएको भएपनि आमा/बच्चा स्याहार गर्ने व्यक्तिसँग उनीहरूको खानपान सम्बन्धि साना - साना गर्न सकिने कार्यको लागि सहमतिमा पुग्ने सिपको प्रयोगात्मक सिकाईको लागि ठाँउ पक्का गरिएको हुनु पर्नेछ । सहभागीहरूद्वारा समुदायमा गरिने छलफल तथा वार्तालाप (Negotiation) अभ्यासको लागि, समुदाय तथा स्वास्थ्य संस्था सँग समन्वय गरि, समयमै सम्बन्धित व्यक्ति तथा समुदायसँग समन्वय गरी वार्तालाप शीप व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

पुनरावलोकन /स्फुर्तिदायक कार्यहरू




१. सहभागीहरू र सहजकर्ताहरूले एउटा गोलो घेरा बनाउने । एकजना सहजकर्ताले एउटा बल हातमा लिने र अर्को सहभागीको हातमा फ्याक्ने । सहजकर्ताले बल समाउने सहभागीलाई एउटा प्रश्न सोध्ने र सहभागीले त्यसको उत्तर दिने । जब उक्त सहभागिले समुहलाई सन्तुष्ट हुने गरी उक्त प्रश्नको उत्तर दिन्छन अनि उक्त सहभागिले सो बल अर्को सहभागीलाई फ्याक्ने र प्रश्न सोध्ने । जुन सहभागीले बल फ्याक्छ उसले प्रश्न सोध्ने जुन सहभागीको हातमा बल पुग्छ उसले सो प्रश्नको उत्तर दिने । यो प्रकृया क्रमशः भइरहन्छ । यस अभ्यासमा सबै सहभागीको सकृय सहभागितामा हुनेछ ।
२. सहभागिको दुइ लाइन बनाइ एक अर्काको आमने सामने हुने गरि उभिने । प्रत्येक लाइनले एउटा टिमको रुपमा काम गर्ने । एउटा समुह/लाइनको एक जना सहभागीले अर्को लाइन/अर्को समुहको एक जनालाई प्रश्न सोध्ने । सो सहभागीले प्रश्नको उत्तर दिन आफ्नो समुहको अन्य सहभागीको सहयोग लिन सक्नेछ । जब प्रश्नको उत्तर सहि हुनेछ सो समुहले १ नम्बर प्राप्त गर्नेछ । यदि प्रश्नको उत्तर सहि आएन भने प्रश्न गर्ने समुहलेनै उत्तर भन्नेछ र थप १ नम्बर प्राप्त गर्नेछ । एक अर्को समुहले पुनरावलोकन नसकिएसम्म/सबै सहभागीको पालो नसकिएसम्म एक अर्काको प्रश्न सोधिरहनेछन् ।
३. दुइवटा समुह बनाउने । प्रत्येक सहभागीले लिखित भनाई प्राप्त गर्नेछन । यी लिखित भनाइहरू सहजकर्ताले सोध्ने प्रश्नका उत्तर हुनेछन् । जब सहजकर्ताले प्रश्न गर्नेछन तब जुन सहभागीको हातमा सहि उत्तर हुनेछ वा सहि भएको ठान्नेछन उनीले सो उत्तर पढ्नेछन् । जुन समुहले धेरै सहि उत्तरहरू पढ्नेछन् उनीहरूले खेल जित्नेछन् ।
४. एउटा टोकरीमा प्रश्नका चिटहरू राख्ने । प्रत्येक सहभागीले १/१ चिट उठाई त्यसको उत्तर भन्नेछन् । अरु सहभागीले उत्तरमा थप्नेछन् । चिट नसकिए सम्म प्रकृया जारी राख्ने ।

दैनिक मुल्याङ्कन

क. सहभागीहरूलाई सानो कागजको टुकामा १, २ वा सबै प्रश्नका उत्तर लेख्न लगाउने । तलका प्रश्नहरू न्युजप्रिन्टमा लेखेर टाँस्ने ।

१. तपाइको काममा सहयोगी हुने/प्रयोग हुने आज के कुरा सिक्नु भयो ?
२. तपाईंलाई मन पर्ने केहि थियो ?
३. आजको पाठलाई अझ राम्रो बनाउन सल्लाह दिनुहोस् ।
 - सहभागीका उत्तर संकलन गर्ने, चिटलाई मिसाउनुहोस् र सहभागीलाई उत्तर पढ्न लगाउनुहोस् । वा
 - सहभागीको उत्तर जम्मा गर्ने, उत्तरका सार निकाल्ने र भोलिपल्टको तालिममा मुल्याङ्कन सार बनाउने ।

ख. एउटा तालिकामा सहभागीको मुड दर्शाउने चार्ट बनाएर सबै सहभागीले देख्ने गरी टाँस्ने । सहभागीले प्रत्येक दिन मुड चार्ट भर्ने

	मुड मिटर		
दिन			
१ पहिलो दिन			
२ दोस्रो दिन			
३ तेस्रो दिन			
४ चौथो दिन			
५ पाँचौ दिन			

महिला तथा बालबालिकाको पोषण सुधारको लागि अत्यावश्यक पोषण तथा सरसफाई कार्य (ENA/EHA/SBCC) तथा सामाजिक व्यवहार परिवर्तनको लागि संचार

उद्देश्य

साना - साना गर्न सकिने कार्यहरूहरूको लागि व्यवहार परिवर्तन सञ्चारका सिद्धान्तमा आधारित रहेर महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई २ वर्ष मुनिका बालबालिकाको खानेकुराको व्यवहार/सन्देशहरू सम्बन्धि ज्ञान प्रदान गर्ने, विरामी बच्चा तथा महिलाको (गर्भवती तथा सुत्केरी) खानाको लागि सिफारिस गरिएका (Recommended) खाना सम्बन्धि व्यवहार, अत्यावश्यक सरसफाई कार्य (EHA), लैङ्गिक तथा सामाजिक समावेशी (GESI), परिवार नियोजन/प्रजनन स्वास्थ्य र परामर्श सिप/व्यवहार परिवर्तनको लागि सहमतिमा पुग्ने सिप, कार्य निर्देशीत समुह र सहयोगी समुहमा सहजकर्ताको रूपमा कार्य गर्न सक्षम बनाउनु हो ।

साधारण उद्देश्य

१. आमा तथा आफ्ना बच्चाहरूहरूलाई राम्रोसँग पोषिलो खाना खुवाउनको लागि आमाहरूलाई सहयोग गर्न, आवश्यक पोषण सम्बन्धि ज्ञान र व्यवहारलाई अझ सबल र सहि बनाउन महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा स्वास्थ्यकर्मीलाई प्रोत्साहन गर्ने ।
२. महिलाको पोषण र शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धि व्यवहार सुधारको लागि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई सहमतिमा पुग्ने परामर्श/छलफलका विधिको सिपद्वारा अझ सबल बनाउने ।
३. महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा स्वास्थ्यकर्मीको अत्यावश्यक सरसफाई कार्य, लैङ्गिक तथा सामाजिक समावेशीकरण सम्बन्धि ज्ञानलाई भकभककाउन ।

विशिष्ट उद्देश्य :

यस तालिमको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न विषयमा सक्षम हुनेछन् :

१. व्यवहार परिवर्तनको लागि सञ्चारको परिभाषा र व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू परिभाषित गर्न सक्नेछन् ।
२. सुआहारा कार्यक्रममा अत्यावश्यक पोषण कार्य र सम्पर्क स्थान भन्नका साथै महिलासँग पोषण सम्बन्धि छलफल गर्न महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका र स्वास्थ्यकर्मीको भुमिका व्यक्त गर्न सक्नेछन् ।
३. शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू, स्तनपान तथा थप खाना बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
४. विरामी बच्चाको खुवाई सम्बन्धि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा स्वास्थ्यकर्मीको ज्ञान व्यवहारलाई सुधार गर्न पुन जागृत गर्ने ।
५. अत्यावश्यक पोषण तथा सफाई कार्यमा लैङ्गिक समानता, सामाजिक समावेशीकरण पहिचान गर्ने
६. अत्यावश्यक सरसफाई कार्य बारे बयान गर्ने ।
७. अत्यावश्यक पोषण कार्यमा परिवार नियोजन तथा प्रजनन स्वास्थ्यलाई समावेश गर्ने ।
८. महिला पोषण र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण व्यवहार सुधारको लागि परामर्श तथा सहमतिमा पुग्ने सिप (GALIDRAA) प्रवर्द्धन गर्ने ।
९. सिफारिस गरिएका शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण, अत्यावश्यक सरसफाई कार्य तथा लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशीकरण व्यवहारलाई आमाले आत्मसात गराउनको लागि सहमतिमा पुग्ने परामर्श विधि, भुमिका नाटक, कथा वाचन तथा दृश्य सामग्रीको प्रयोग गर्ने ।
१०. कार्य अभिप्रेरित समुह तथा सहयोगी समुह कसरी संचालन गर्ने भन्ने प्रदर्शन गर्ने ।
११. महिला पोषणमा प्रजनन स्वास्थ्यलाई समावेश गरी उचित व्यवहारहरूको नामाङ्कन गर्ने ।
१२. न्युन पोषण को जीवन चक्रको व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

अत्यावश्यक पोषण तथा सरसफाई कार्य (ENA/EHA) र सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चार सम्बन्धि
५ दिने प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम कार्य तालिका

समय	पहिलो दिन	दोश्रो दिन	तेस्रो दिन	चौथो दिन	पाचौं दिन
	पुनरावलोकन				
९ :३० देखि १०:३०	सत्र १ <ul style="list-style-type: none"> परिचय प्रत्यासा सङ्कलन उद्देश्य 	सत्र ५ <ul style="list-style-type: none"> स्तनपान सम्बन्धि सिफारिश गरिएका अभ्यासहरू 	सत्र १० <ul style="list-style-type: none"> विरामीवच्चाको खाना 	सत्र १३ <ul style="list-style-type: none"> कार्य अभिप्रेरित समूहको सञ्चालन 	सत्र १६ <ul style="list-style-type: none"> फिल्ड अभ्यास सुनाई र सिकाई सम्बन्धि परामर्शकाशिपहरू आत्मविश्वास बढाउने र सहयोगीशिपहरू GALIDRAA को प्रयोग बाट परामर्श ०-६ महिना सम्म ६-२४ महिना सम्म गर्भवतीमहिला स्तनपान गराउने आमा
१० :३० देखि १०:४५	चियापान				
१०:४५ देखि १२:४५	<ul style="list-style-type: none"> पूर्व परिक्षण सत्र २ <ul style="list-style-type: none"> पोषणको आवश्यकता किन? / सुआहारा कार्यक्रमको परिचय न्यूनपोषण उचाई वृद्धिमा उतार चढाव अत्यावश्यक पोषण कार्य 	सत्र ६ <ul style="list-style-type: none"> स्तनपान कसरी गराउने: सही आसन तथा सम्पर्क सत्र ७ <ul style="list-style-type: none"> स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरू 	सत्र ११ <ul style="list-style-type: none"> शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा प्रभाव पर्ने विशेष अवस्थाहरू सत्र १२ <ul style="list-style-type: none"> सुनाई र सिकाई सम्बन्धि परामर्शकाशिपहरू आत्मविश्वास बढाउने र सहयोगीशिपहरू GALIDRAA चरण ०-६ महिना सम्म ६-२४ महिना सम्म गर्भवतीमहिला स्तनपान गराउने आमा 	सत्र १४ <ul style="list-style-type: none"> शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समूह सञ्चालन 	<ul style="list-style-type: none"> कार्य केन्द्रित समूह सत्र शिशु तथा बाल्यकालिनपोषण सहयोगी समूह

खानाविश्राम				
१२:४५देखि १३:४५	सत्र २ क्रमश.... सत्र ३ सामाजिकव्यवहार परिवर्तन सञ्चार	सत्र ८ ६ देखि २४ महिना सम्मकाबालबालिकाहरुलाई पूरक खाना सम्बन्धिसिफारिस गरिएकाव्यवहारहरु • पूरक खानामा स्तनपानको योगदान उमेर समूहअनुसार पूरक खानाको विशेषता (AFATVAH /उपमाबाप्रसस)	सत्र १२ क्रमश....	अभ्यास सत्र १५ महिला र बालबालिकाहरुको स्वास्थ्यमा म. स्वा. स्वयं से. काको सहयोगीभूमिका
१३:४५देखि १५:४५				फिल्ड अभ्यासको पृष्ठपोषण
चियापान				
१५:४५देखि १६:००				
१६:००देखि १७:३०	सत्र ४ महिलाको पोषण	सत्र ९ अत्यावश्यक सरसफाई कार्यहरु	अभ्यास	सत्र १७ अन्तिम परिक्षण तालिमको मूल्याङ्कन समापन

पाठ १

परिचय, पूर्व परिक्षण, अपेक्षा तथा उद्देश्यहरू

सिकाई उद्देश्य :

१. सहभागी, सहजकर्ता तथा श्रोत व्यक्तिहरूसँग परिचित हुन ।
२. सहभागी/प्रशिक्षक तथा सहजकर्ता बिचमा बहुआयामिक सम्बन्धको सृजना गर्न ।
३. सहभागीहरूको सवाल र सुधार गर्नुपर्ने पक्ष पत्ता लगाउन ।
४. सहभागीको अपेक्षाको बारेमा छलफल गर्ने ।
५. तालिमका ध्येय तथा उद्देश्यहरू बुझ्न ।
६. परामर्श कार्ड सँग परिचित गराउन ।

जम्मा समय : १ घण्टा ३० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू

- ✓ न्यूज प्रिन्ट मार्कर तथा मास्कीड टेप
- ✓ फुड कार्ड २ जोडा
- ✓ सहभागीको लागि नाम कार्डहरू –स्थानिय रुपमा प्राप्त हुने नाम लेख्न मिल्ने कागजका टुक्राहरू तथा पिनहरू
- ✓ तालिमका उद्देश्य लेखिएका न्यूज प्रिन्ट सहभागीहरूको लागि आवश्यक फोल्डरहरू : TOT को लागि सहजकर्ता निर्देशिका, सामुदायिक परामर्शदाताको लागि परामर्श कार्डहरू
- ✓ प्रत्येक सहजकर्ताको लागि १ प्रति पूर्व परिक्षण (pre assessment) प्रश्नावली

विस्तृत कार्यहरू

कार्य १.१ : परिचय तथा अपेक्षा संकलनको लागि प्रस्तुतिकरण खेल

तालिम विधि : जोडा मिलाउने खेल

- फुड कार्डको मिल्ने उस्तै चित्र भएको कार्ड उल्टोबाट भुईँमा फिजाउने । प्रत्येक सहभागीलाई एक एक वटा कार्ड टिप्न लगाउने र अर्को टुक्रा (जोडा) खोज्न लगाउने । आफ्नो कार्ड मिल्ने जोडी वा साथी बन्दछ र साथीको नाम, संस्थाको नाम वा समुदायको - आवद्ध समुदायको नाम, एउटा अपेक्षा र मन पर्ने खाना भन्न लगाउने । सबैको पालो नआएसम्म दोहोर्याउने ।
- जब सहभागीहरूले परिचय दिन्छन् उनीहरूलाई जोडा चित्र समातिरहन भन्ने,
- सहजकर्ताले अपेक्षाहरूलाई न्यूज प्रिन्टमा लेख्ने
- पहिलानै न्यूज प्रिन्टमा लेखिएका उद्देश्यहरू (तालिमका) व्यक्त गर्दै सहभागीका अपेक्षा सँग तुलना गर्ने
- अपेक्षा तथा उद्देश्यहरूलाई तालिम अवधि भरिने देखिने गरि टाँस्ने

कार्य : १.२ पुर्व परिक्षण (२० मिनेट)

विधि : अलिखित पुर्व परिक्षण

- पुर्व परिक्षणमा समावेश गरिएका विषयवस्तुलाई तालिम अवधिमा विस्तृतमा छलफल गरिने छ भनेर सहभागीलाई जानकारी गराउने
- २० वटा प्रश्न सोधिने छ भनेर बताउने । सहभागीहरूले एक हात उठाउनुपर्नेछ । यदि उनीहरूको विचारमा सोधिएको प्रश्नको उत्तर ठीक भए हात खुल्ला राखेर उठाउनुपर्ने छ भने, बेठिक भन्ने लागेमा मुठी पार्नु पर्ने छ ।
- सहभागीलाई गोलो भई ढाड फर्काएर बस्न लगाउने ।
- एउटा सहजकर्ताले पुर्व परिक्षण प्रश्नावलिको लिखित प्रश्न पढ्ने र अर्को सहजकर्ताले सहभागीको उत्तर तथा यदि कुनै विषयमा अस्पष्टता भएमा रेकर्ड गर्ने ।
- तत्काल यदि कुनै विषयमा सहमति भएको छैन वा अस्पष्टता छ वा छलफल गर्नुपर्ने छ भने तुरुन्तै पत्ता लगाउने ।

पूर्व परिक्षण : अहिले हामीलाई के थाहा छ ?

	पूर्व परिक्षण	हो	होइन
१.	फर्सी, मेवा, आँप र हरियो सागपातमा भिटामिन ए पाइन्छ ।		
२.	कुपोषित आमाले कम तौलको बच्चा जन्माउने सम्भावना बढी हुन्छ ।		
३.	चार महिनाको उमेरमा बच्चालाई आमाको दूध बाहेक पानी र अन्य भोलिलो पदार्थ आवश्यक हुन्छ ।		
४.	यदि बच्चाहरुले पुरा खाना खाएनन् भने आमा बाबुले उनीहरुलाई थप खाना खान कर गर्नु पर्दछ ।		
५.	स्तनपान गराउँदा बच्चाको चिउडोले आमाको स्तन छोएको हुनुपर्दछ ।		
६.	कुपोषण रोकथाम गर्न खाना मात्र महत्वपूर्ण हुन्छ ।		
७.	१२ देखि २४ महिनाको बच्चालाई ३-४ पटक खाना र २ पटक खाजा खुवाउनुपर्छ ।		
८.	६ महिनाको उमेरपछि बच्चालाई स्तनपान बाहेक पशुजन्य खाद्य (मासु, अण्डा, दूध आदी) पनि खान दिन शुरु गर्नुपर्छ ।		
९.	विगौति दूधले बच्चालाई पहिलो खोपको काम गर्दछ ।		
१०.	यदि बाबुआमालाई सरसफाई सम्बन्धि सबै सहि ज्ञान छ भने उनीहरुले चर्पी गएर आएपछि र बच्चाको दिशा धोएपछि आफ्नो हात धुन्छन् ।		
११.	गर्भावस्थामा गर्भवतीलाई थप आराम आवश्यक हुन्छ ।		
१२.	बच्चाको माग अनुसार कम्तीमा दिनको १० पटक स्तनपान गराउनु उत्तम हो ।		
१३.	बच्चालाई पखाला लागेको बेला बच्चालाई सञ्चो नभएसम्म कम खाना खान दिनु उत्तम हो ।		
१४.	६ देखि १२ महिना सम्मको बच्चालाई हप्तामा ३ वा ३ भन्दा बढी पटक अण्डा दिदाँ उनीहरुले पचाउन सक्दैनन् ।		
१५.	किमा बनाइएको मासु ६ देखि ९ महिना वा त्यो भन्दा बढी उमेरका बच्चालाई दिन सकिन्छ ।		
१६.	बच्चाहरुलाई सु-पोषित हुन मद्दत गर्न पहिलो गर्भ देखि दोश्रो गर्भको विच १ वर्षको अन्तर राख्नु उत्तम हो ।		
१७.	अभिभावकलाई नयाँ व्यवहार लागु गर्ने अभ्यास गराउन उनीहरुलाई सो व्यवहार प्रयोग गर्न दिनु नै उत्तम तरिका हो ।		
१८.	दलित तथा पिछडिएका वर्गहरु पोषण अवस्था सुधार गर्ने कार्यक्रम जस्तै आमा समुहमा सहभागीता नहुने सम्भावना बढी हुन्छ ।		
१९.	गर्भवतिहरुले हरियो सागपात तथा मासुजन्य खानेकुरा खान गर्भको अन्तिम महिना सम्म कुर्नु पर्छ ।		
२०.	वलियो, स्वस्थ र बुद्धिमान हुन छोरी बच्चाको तुलनामा छोरा बच्चालाई थप खाना खान आवश्यक हुन्छ ।		

पाठ २

किन पोषणको महत्व छ ? सुआहारा को परिचय

सिकाइका उद्देश्यहरू

१. पूर्ण पोषित, स्वास्थ्य बच्चा बन्न सहयोग पुऱ्याउने मुख्य तत्वहरू चिनाउन ।
२. नवजात अवधि देखिनै बच्चाको वृद्धिक्रममा (growth faltering) उतारचढाव शुरु हुन सक्छ भनेर थाहा पाउन ।
३. महिला तथा बच्चाको स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्न महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले सहयोग गर्न सक्ने विभिन्न कार्यक्रम, स्थान र समयको खाका तयार पार्न ।
४. नवजात तथा २ वर्ष भित्रका बालबालिकाहरूको लागि न्यून पोषण परिणाम तथा त्यसका असरहरू बारे व्याख्या गर्न ।
५. देशको पोषण सम्बन्धि तथ्याङ्क बारे जानकारी हुन ।

समय : १ घण्टा

हातेपत्र

हातेपत्र २.१ : सुआहारा परियोजनाको व्याख्या

हातेपत्र २.२ : अत्यावश्यक पोषण कार्य तथा सम्पर्क स्थान

आवश्यक सामग्री

- ✓ तालिम सामग्री (aid) - न्यूनपोषण प्रारम्भिक अवस्थामा नै शुरु हुन्छ ।
- ✓ न्युजप्रिन्ट, मार्कर तथा मास्कीङ टेप ।
- ✓ दृष्य सामग्रीहरू : स्वस्थ पूर्ण पोषित बच्चा, गर्भवती महिला, स्तनपान गराइरहेकी आमा, थप खाना खुवाइरहेको बुबा, स्याहार, माया गरीरहेको बुबा वा आमा, स्वास्थ्य सस्था गइरहेका जोडी, स्याहार, सरसफाई ।
- ✓ दृष्य सामग्री : ७ अत्यावश्यक पोषण कार्य साथै ६ सम्पर्क स्थान ।
- ✓ तथ्याङ्क सहितको न्युजप्रिन्ट : तत्काल स्तनपान शुरु गरेको, पूर्ण स्तनपान (exclusive breast feeding), नरम, अर्धठोस र ठोस खानेकुराको शुरुवात (६ देखि ९ महिनाको बच्चाको लागि), तथा उमेर अनुसार उचाई नभएको पाँच वर्ष भन्दा कम उमेरको बच्चा ।

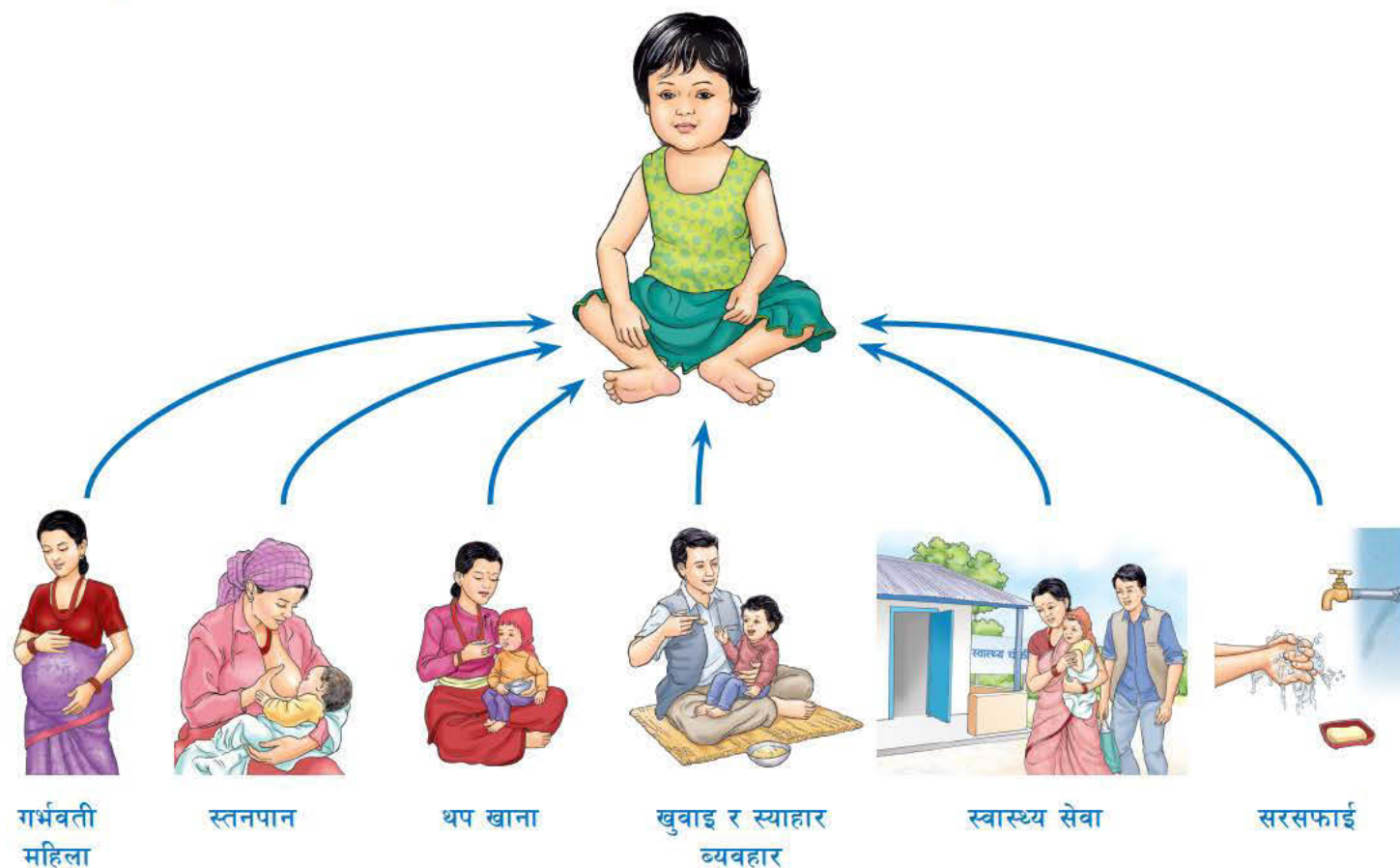
विष्कृत कार्यक्रम

क्रियाकलाप २.१ : एउटा स्वस्थ, पूर्ण पोषित बच्चा बनाउनको लागी योगदान पुऱ्याउने तत्वहरूको पहिचान गर्ने । (१५ मिनेट)

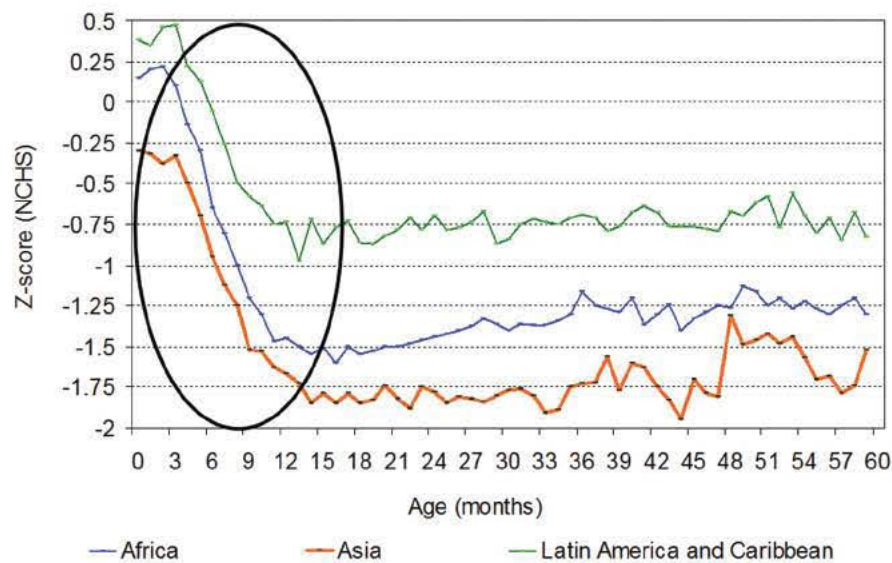
विधि : सहभागी मुलक प्रस्तुतिकरण

- स्वस्थ, पूर्ण पोषित बच्चाको चित्रलाई भित्तामा टाँस्ने तथा सहभागीहरूलाई चित्र पत्ता लगाउन भन्ने ।
- सहभागीहरूलाई बच्चा पूर्ण पोषित र स्वस्थ हुन आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण कुराहरु भन्न लगाउने । जब सहभागीहरूले खाना, खुवाइ तथा स्याहारका व्यवहार, स्वास्थ्य सेवा तथा सरसफाई आदि भन्दै जान्छन् तब मिल्ने चित्रलाई टाँस्दै जाने ।
- प्रत्येक चित्रलाई स्वस्थ पूर्ण पोषित बच्चा तर्फ रेखाले देखाउने (तल देखाइएको चित्र जस्तै) ।
- किन हामीले जीवनको पहिलो २ वर्ष लाई बढी जोड दिएका छौं ?
 - कुपोषण (पुङ्कोपन सहित) का असर २ वर्षको उमेर पछि फर्काउन नसक्ने खालको हुन्छ ।
 - यस उमेर समुहमा हुने वृद्धि र विकास सम्बन्धि नराम्रो असरहरूलाई सच्याउन सकिदैन ।
 - पुङ्कोपनले शारीरिक र मानसिक वृद्धि मा असर गरी न्यून उत्पादकत्व, न्यून आर्थिक वृद्धि तथा गरिविलाई बढावा दिन्छ ।
- पुङ्कोपनाले दिमागको वृद्धि र विकाशमा कमी हुन्छ र सिकने क्षमतामा कमी ल्याउनुको साथै जीवन अवधिभर विभिन्न प्रकारको रोगहरु लागिरहने हुन्छ ।
- छलफल र सारांश

विषयवस्तु :



बच्चाको उमेर अनुसार कुपोषणको बृद्धि



- न्युन पोषण पहिल्यै देखि शुरु भएको हुन सक्छ, ३ महिनाको उमेर देखि द्रुत गतिमा शुरु भई लगभग १२ महिनाको उमेर पुग्दा अझ बढि घटेर तल ओर्लिन सक्छ ।
- पोषण अवस्था सुधार गर्ने मौकाहरु थोरै हुन्छन् जुन गर्भ रहनु भन्दा अगाडी देखि जीवनको पहिलो २ वर्षको अवधि (१००० सुनौला दिनहरु हुन)
 - वृद्धि र विकासमा परेको असर (नराम्रा) सुधारन सकिदैन ।
 - यस अवधिमा शारिरीक र मानसिक वृद्धिमा परेको क्षति जीवन पर्यन्त असर पुर्‍याउने र सुधार गर्न नसकिने खालको हुन्छ ।
 - कुपोषण (पुङ्कोपन सहित) का असरहरुलाई २ वर्षको उमेर पश्चात सुधारन असम्भव हुन्छन् ।
 - पुङ्कोपनको असरहरु असिमित छन् । यसले शारिरीक र मानसिक विकासमा बाधा पुर्‍याउदछ, न्युन उत्पादकत्व, न्युन आर्थिक वृद्धि हुदै अन्तत्वगत्वा देशकै गरिवि बढाउने खालको असर पर्दछन् ।
 - पाँच वर्ष मुनिका १०० बच्चांमा ४१ जना बच्चाहरु उमेर अनुसार उचाइ कम भएका छन् ।
 - पाँच वर्ष मुनिका १०० बच्चाहरु मध्ये नेपालमा २९ जना बच्चाहरु उमेर अनुसार हुनुपर्ने भन्दा कम तौलका छन् ।

क्रियाकलाप २.२ : महिला तथा उनीहरूका बच्चाको पोषण तथा स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्न महिलाहरूलाई बताउन सकिने नियमित रूपमा प्रयोगमा आउने पोषण सम्बन्धि प्रचलनहरू के के हुन र कहाँ र कहिले त्यस्ता सूचनाहरूको जानकारी दिन सकिन्छ ? (२५ मिनेट)

विधि : समुह कार्य

- सहभागीलाई ५ समुहमा बाँड्ने
- महिलाले आफ्नो र बच्चाको पोषण अवस्था सुधार गर्न दैनिक रूपमा प्रचलनमा ल्याउन सक्ने पोषण सम्बन्धि प्रचलनहरू पत्ता लगाउन समुहलाई मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- ५ मिनेट पछि उनीहरूका समुहले निकालेको पोषण सम्बन्धि प्रचलनलाई प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- सहभागीले अत्यावश्यक पोषण कार्य सुझाएमा त्यसलाई औल्याइदिने तथा सो सचित्रलाई भित्तामा टाँस्ने वा सबैले देख्ने गरि भुइँमा राख्ने ।
- सहभागीले सम्पर्क विन्दु औल्याएपछि त्यसलाई पनि व्यक्त गरि भित्ता वा भुइँमा राख्ने ।
- सहभागीले निकालेका बुँदाहरूलाई पहिलानै तयार पारएका ७ अत्यावश्यक पोषण कार्य तथा यो कार्य संचालनका ६ सम्पर्क विन्दु तुलना गर्ने ।
- थप जानकारीको लागि हातेपत्र २.२ हेर्न भन्ने ।
- ENA approach लाई छलफल गर्ने तथा यसको सार निकाल्ने
- महिला तथा २ वर्ष भन्दा कम उमेरका बालबालिकामा केन्द्रित हुने ।
- ENA भनेको व्यवहारिक रूपमा प्रमाणीत उपायहरू (intervention) को एकिकृत प्याकेज हो भन्ने व्याख्या गर्ने ।
- ENA प्याकेजले महिलाको पोषण तथा स्वास्थ्य, सुक्ष्मपोषण तथा शिशुनवजात तथा साना बालबालिकको खानपान सम्बन्धि विषयवस्तुलाई समेटेको छ ।
- यसले व्यवहार परिवर्तन संचारका माध्यमहरूलाई अवलम्बन गरेको छ ।

क्रियाकलाप २.३ : शिशु तथा २ वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाका लागि नराम्रो पोषण व्यवहारको परिणामहरू (१० मिनेट)

विधि : समुहकार्य तथा न्युजप्रिन्ट घुमाउने

- सहभागीलाई ३ जनाको समुहको वज्र ग्रुप बनाई बाँड्ने
- सहभागीलाई शिशु तथा २ वर्ष भन्दा कम उमेरका बालबालिकाको लागि अपुग पोषण व्यवहारको परिणामहरूबारे छलफल गर्न लगाउने ।
- ३ मिनेट पछि प्रत्येक वज्र ग्रुपलाई अपुग पोषण व्यवहारको परिणामहरूको नाम भन्न लगाउने ।
- छलफल गरि सार निकाल्ने
- सहजकर्ताले यदि छलफलमा नआए निम्न विषयहरूले खाली पाना भर्ने ।

मुख्य विषय वस्तु :

न्युन पोषणका कारण शिशु तथा २ वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूमा पर्न सक्ने संभावित असरहरू

- स्तनपान गराइएका बच्चाहरूको तुलनामा स्तनपान नगराइएका बच्चाहरूको मृत्युको प्रबल संभावना (पहिलो ६ महिना भित्र मृत्यु हुने संभावना १४ गुणा बढी हुन्छ)
- छिटो छिटो पखाला लाग्ने, धेरै पटक विरामी पर्ने र विरामी हुँदा बढी सिकीस्त हुने (मिश्रित खाना खुवाइएका बच्चाहरू (६ महिना मुनिका), प्रदुषित पानी, वोतलको दूध र खानाहरू दिइएका बच्चाहरूमा अझ बढी विरामी पर्ने संभावना हुन्छ ।
- छिटो छिटो स्वास प्रस्वास सम्बन्धि संक्रमण हुने ।
- कुपोषित हुने संभावना बढी हुन्छ ।
- वृद्धि विकास हुन छाड्ने, कम तौल, पुङ्कोपन, धेरै प्रकारका संक्रमण जस्तै पखाला तथा निमोनियाको कारण दुब्लाउने ।

- दिमागको विकासमा कमी आउनु जसले गर्दा मन्द बुद्धिको हुनु, बौद्धिक जाँचमा वा स्कूलमा उत्कृष्ट हुन नसक्नु चनाखो नहुनु ।
- जीवनको उत्तरार्धमा क्यान्सर, मुटुको रोग, दम, चिनी रोग, दाँत किराले खाने जस्ता रोग तथा अवस्था हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- समग्रमा बच्चाको मृत्युदर तथा विरामी पर्ने दरमा वृद्धि हुनसक्छ ।

क्रियाकलाप २.४ : नेपालको शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि तथ्याङ्क

विधि : अन्तरक्रियात्मक प्रस्तुतिकरण (सिमी वितरण)

- सहभागीलाई चार समुहमा विभाजन गर्ने, शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण तथा पुङ्कोपन सँग सम्बन्धि नेपालको तथ्याङ्क बारे सहभागीको ज्ञानको बारेमा छलफल गर्ने । नेपालमा १०० जना आमा/नवजात बच्चा मध्ये कतिजनाले जन्मेको १ घण्टा भित्रै स्तनपान गराउँदछन्, कतिले ६ महिना सम्म पुर्ण स्तनपान गराउँदछन्, कतिले त्यस पश्चात नरम, अर्ध तरल तथा ठोस खाना (६ देखि ९ महिना सम्म) शुरु गर्दछन् र कति बच्चाहरु पुङ्का (उमेर अनुसार कम उचाई) छन् भनेर छलफल गराउने ।
- माथिका विषयमा नेपालको तथ्याङ्क एउटा न्युजप्रिन्टमा लेख्ने
- तयार पारिएका सिमी र कोठा बनाइएको कागज (सय कोठा भएको कागजमा १०० वटा थोप्ला बनाएर प्रत्येक थोप्लाले एउटी आमालाई जनाउनेछ) भन्दै प्रत्येक समुहका सहभागीलाई एक एक शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणसँग वा पुङ्कोपन सम्बन्धि प्रचलन भन्न लगाउने ।
- प्रत्येक तथ्याङ्कको छलफल गर्दा त्यस तथ्याङ्कले बच्चालाई कति खतरा छ छलफल गर्ने ।

२०११ DHS को तथ्याङ्क अनुसार

स्तनपान सम्बन्धि तथ्याङ्क

- स्तनपानको शुरुवात (१ घण्टाभित्र)
 - सयमा पचास जना आमाले जन्मेको पहिलो एक घण्टा भित्र स्तनपानको शुरुवात गर्दछन् ।
- पूर्ण स्तनपान (जन्मदेखि ६ महिनासम्म)
 - सयमा ७० जना आमाले जन्म देखि ६ महिनासम्म आफ्ना बच्चाहरुलाई पुर्ण स्तनपान गराउदछन् ।

थप आहार सँग सम्बन्धित तथ्याङ्क

- नरम, अर्ध ठोस तथा ठोस खाना (६ देखि ९ महिना सम्म)
 - सय जना बच्चा मध्ये ६६ जना बच्चाहरुलाई ६ देखि ९ महिनाको विचमा ठोस अर्ध ठोस तथा नरम खानाहरु दिइन्छ ।

तालिका

■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

हातेपत्र २.१

सुआहारा परियोजनाको व्याख्या

सुआहारा परियोजनाका लक्ष्य : गर्भवती तथा स्तनपान गराइरहेका महिला तथा २ वर्ष भन्दा कम उमेर समुहका बच्चाहरूको पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउने ।

किन यो महत्वपूर्ण छ ? जुन बच्चाहरूले उचित प्रकारको खानाहरू सहि मात्रामा सहि समयमा पाउँदैनन्, विरामी अवस्थामा सहि खाना पाउँदैनन् सो बच्चाहरूले विद्यालयमा पनि उचित प्रगति गर्न सक्तैनन्, विरामी पर्ने संभावना बढी हुन्छ, चौतर्फी विकास हुन सक्दैन । यी मध्येको केहीको मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

सुआहारा परियोजनाले कसरी काम गर्छ ? सुआहाराले नेपाल सरकार, स्थानिय ग्रेड सरकारी संस्थाहरू तथा समुदायसंग पुङ्कोपनको कारणले उत्पन्न हुनेसक्ने समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्न संयुक्त रुपमा काम गर्दछ । । सुआहारा परियोजनाले घर परिवार, समाज, स्वास्थ्य संस्थाहरूमा व्यवहार परिवर्तको लागि आवश्यक कार्यहरू गर्न सहजकर्ताको रुपमा काम गर्नेछ । घर परिवार स्तरमा आफ्ना २ वर्ष मुनिका बच्चा, गर्भवती तथा स्तनपान गराइरहेकी महिलालाई उचित तरिकाले कसरी स्थानिय रुपमा उपलब्ध खानेकुराहरू खुवाउन सकिन्छ भन्ने व्यवहार परिवर्तन गर्न सहयोगी हुने क्रियाकलाप संचालन गर्न सहयोग पुर्याउनेछ भने समुदाय स्तरमा थप फलफूल तथा तरकारी उत्पादन गर्न र मासुजन्य पशुपंक्षी पाल्ने तरिकाहरू सिकाउने छ, घरघरमा सरसफाई तथा जन्मान्तर सम्बन्धि व्यवहारहरू अपनाउन सहजकर्ताको रुपमा काम गर्नेछ । सुआहारा तथा अन्य संघ संस्थाहरूले सुक्ष्मपोषक पाउडर, भिटामीन ए, जिङ्क तथा सुक्ष्म पोषक तत्वहरू लिन प्रोत्साहित गर्नुको साथै स्वास्थ्य सेवाको उपयोग गर्न सहयोग गर्नेछ । स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई गुणस्तरिय सेवा प्रदान गर्न, परिवार नियोजन तथा पोषणको लागि परामर्श दिन तथा कुपोषित बच्चाको पुर्नस्थापना गर्न सहयोग गर्नेछ । सुआहारा परियोजनाले खाना मात्र नभई समग्र पोषणमा प्रभाव पार्ने तत्वहरूलाई सम्बोधन गर्दै पोषणको अवस्थामा सुधार गर्नेछ ।

सुआहारा परियोजनाको सम्बन्धमा थाहा पाउनुपर्ने अन्य महत्वपूर्ण कुरा : सुआहारा परियोजना कुनै एउटा पक्ष, समुह वा लिङ्गमा केन्द्रित छैन । यसले समाजका पिछडिएका जनजाति महिला पुरुष, बालबालिका लगायत सम्पूर्ण जनसमुदायलाई समेट्ने छ ।

सुआहाराका साभेदार संस्थाहरू : सेभ द चिल्ड्रन, हेलन केलर इन्टरनेशनल, जपाइगो, जोन हफ्किन्स ल्वुमवर्ग स्कूल अफ पब्लीक हेल्थ सेन्टर फर कम्युनिकेशन प्रोग्राम, नेपाली टेक्निकल असिस्टेन्स ग्रुप, न्यूट्रिसन प्रमोशन तथा कन्सल्टेन्सी सर्भिस तथा नेपाल वाटर फर हेल्थ सुआहारा परियोजनाका साभेदारी संस्थाहरू हुन् ।

सुआहारा परियोजनाले कहाँ काम गर्छ ? सुआहारा परियोजनाले १० वटा उच्च पहाडी , ८ वटा मध्य पहाडी तथा २ वटा तराई जिल्ला गरि जम्मा २० जिल्लामा काम गर्नेछ ।

सुआहारा कार्यक्रम संचालन गर्न आर्थिक श्रोत कहाँ बाट प्राप्त हुन्छ ? यु. एस. ए. आई. डी. वाट ।

सुआहारा कार्यक्रम अवधि ? २०११ -२०१६

हातेपत्र २.२

अत्यावश्यक पोषण कार्य कार्यान्वयन गर्नको लागि

अत्यावश्यक पोषण कार्य र सम्पर्क स्थान

सात अत्यावश्यक पोषण कार्यहरू

यी सबै कार्यहरू महत्वपूर्ण हुनुको साथै जीवनचक्रमा आधारित भएर राखिएका छन् ।

१. महिलाको लागि पर्याप्त पोषणको प्रवर्धन ।
२. पर्याप्त मात्रामा आइरन तथा फोलिक एसिड सेवनको प्रवर्धन गरि बच्चा तथा महिलामा हुने रक्तअल्पता (एनिमिया) को रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने ।
३. घरका सम्पूर्ण सदस्यहरूले पर्याप्त मात्रामा आयोडिन सेवन गर्ने ।
४. पहिलो ६ महिना सम्म बच्चालाई पूर्ण स्तनपान गराउने ।
५. ६ महिनाको उमेर देखि थप खाना शुरु गरि २ वर्षको उमेर वा पछि सम्म स्तनपानको साथै थप खानाको प्रवर्धन गर्ने ।
६. विरामी बच्चा तथा कडा कुपोषण भएको बच्चाको खानपान र स्याहारको प्रवर्धन गर्ने ।
७. आमा र बच्चामा हुने भिटामिन ए को कमीलाई रोकथाम गर्ने ।

अत्यावश्यक पोषण कार्य लागू गर्ने ८ सम्पर्क स्थानहरू

१. गर्भवति महिलासँगको प्रत्येक सम्पर्कमा (स्वास्थ्य केन्द्रमा वा समुदायमा) ।
२. प्रसूतीको समयमा (घरमा वा अस्पतालमा) ।
३. उत्तर प्रसूती समय (घरमा, क्लिनिकमा वा परिवार नियोजन क्लिनिकमा) ।
४. खोप केन्द्रमा ।
५. गाउँघर क्लिनिकमा ।
६. विरामी बच्चा सँगको प्रत्येक भेटमा बच्चाको आमा सँग वा सहयोगी सँग ।
७. आमा समुहमा ।
८. बालबालिकाको वृद्धि अनुगमन गर्ने ठाउँमा ।

र :

- थप खाना खुवाउने केन्द्रमा ।
- कृषि : विविध खाना, खाद्य सुरक्षा, कृषि महिला क्लबमा ।
- सहकारी समुहमा ।
- स्कूलमा ।
- समुदाय पोषण कार्यक्रममा ।
- सरसफाई सम्बन्धि कुनै कार्यक्रममा ।
- समुदाय तथा घर भेटमा ।

हातेपत्र २.३

पोषणको किन महत्व छ र सुआहारा बारे थाहा पाईसकेपछि कसरी यसको समाधान गर्न सकिन्छ भनि प्रश्न सहभागीहरू लाई फाल्नुस् र एकैछिन छलफल गर्न लगाउनुस्, अनी एउटा घटना कथा बारे भन्नुस् ।

कथा: एक ठाउँमा (जुन ठाउँमा सहजीकरण गर्दै हुनुहुन्छ उदाहरण लिने) एउटा सानो र सुखी परिवार छ । त्यस परिवारको जग्गा जमीन, गाईवस्तु र कुखुरा आदि सबै हुनाले सम्पन्न छन् । घरमै तरकारी, अन्य खानेकुरा, दूध र अण्डा प्रशस्त पाईन्छ तर त्यस घरको दुई बालबालिकाहरू पटक पटक विमारी भै रहने गर्दछन्, किन होला?

त्यस दुई बालबालिकाहरूमा पनि उमेर अनुसार हुनुपर्ने तौलमा शारीरिक बृद्धि र विकास भएको देखिदैन् किन होला?

यी कुराहरूमा सहभागीहरूलाई छलफल गर्न लगाई सामाजिक तथा व्यवहार परिवर्तनको लागि संचारको पाठ भित्र लैजाने । के के कारण सहभागिहरूले भन्दछन् विस्तृत जानकारी टिप्नुहोस् ।

पाठ - ३

सामाजिक तथा व्यवहार परिवर्तनको लागि संचार

सिकाई उद्देश्य :

१. व्यवहार परिवर्तनको लागि संचारलाई परिभाषित गर्ने ।
२. व्यवहार परिवर्तनको लागि ज्ञान नै पर्याप्त छैन किन ? व्याख्या गर्ने ।
३. व्यवहार परिवर्तनको चरणलाई व्याख्या गर्ने ।
४. व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू पत्ता लगाउन ।
५. व्यवहार परिवर्तनका लागि बाधाहरू पत्ता लगाउन ।

जम्मा समय १ घण्टा

आवश्यक सामग्री :

- ✓ न्युजप्रिन्ट, मार्कर तथा मास्कीङ टेप
- ✓ घटना अध्ययनहरू

हातेपत्र:

हातेपत्र ३.१ व्यवहार परिवर्तन नमुनाका चरणहरू

हातेपत्र ३.२ परिवर्तन तथा उपाय अवलम्बनका चरणहरू

विस्तृत क्रियाकलाप

क्रियाकलाप ३.१ व्यवहार परिवर्तनका लागि संचारको परिभाषा बताउँदै प्राप्त ज्ञान मात्र व्यवहार परिवर्तनको लागि पर्याप्त छैन भन्ने बारे व्याख्या गर्ने ।

विधि: मस्तिष्क मन्थन तथा वज्रगुप

- व्यवहार परिवर्तको लागि संचारको परिभाषाको लागि मस्तिष्क मन्थन गर्ने ।
- व्यवहार परिवर्तन संचार न्युजप्रिन्टमा लेख्ने र प्रत्येक शब्दलाई परिभाषित गर्ने ।
- व्यवहार परिवर्तको लागि उत्प्रेरक तथा मुल्यको व्याख्या गर्न निम्न उदाहरण दिने: जब आज तपाईंहरू तालिममा आउनु भयो सम्भवत तपाईंहरूले फोहोर कागज देख्नु भयो, तर के तपाईंहरूले त्यसलाई उठाउनु भयो ? उठाउनु भएन है ? यदि तपाईंहरूले फोहोर कागजको स्थानमा पैसा देखेको भए के गर्नुहुन्थ्यो ? उठाउनु हुन्थ्यो है ? किनभने तपाईंहरूलाई पैसाको मुल्य थाहा छ, त्यसैले आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्नुभयो र भुकेर त्यसलाई उठाउनु भयो ।
कसरी ज्ञान आर्जन मात्रै व्यवहार परिवर्तनको लागि पर्याप्त हुँदैन भन्नेबारे छलफल गर्ने ।

व्यवहार = कार्य/गर्न; परिवर्तन= आत्मसात गर्नु/रूपान्तरण वा पुर्नविचार गर्नु -यस प्रकृत्यामा जहिले पनि बाधा/अड्चन तथा उत्प्रेरक संलग्न हुन्छन; संचार= सुचना प्रवाह, सुचना प्रवाह अन्तरव्यक्ती, आम संचार जस्तै: श्रव्य दृष्य, सामाजिक घटना, नाटक, पम्पलेटबाट हुन सक्दछ ।

व्यवहार परिवर्तन संचार कुनै पनि संचारबाट हुन सक्छ (जस्तै अन्तरव्यक्ति संचार, समुह कुराकानी समुह माध्यम, सहयोगी समुह, दृष्य तथा छपाई) जस्तै कुनै व्यक्ती, परिवार, वा समुदायको व्यवहार परिवर्तनको लागि उत्साहित बनाएर मद्दत गर्दछ ।

क्रियाकलाप : ३.२ व्यवहार परिवर्तनका लागि संचारका चरणहरू तथा प्रत्येक परिवर्तनका चरणहरू पार गर्न आवश्यक intervention हरू

विधि : अन्तर क्रियात्मक प्रस्तुतिकरण

- एउटा न्यूज प्रिन्टमा बढ्दो क्रमका ६ वटा खुड्किलाहरू बनाउने ।
- सहभागीहरूलाई ६ समूहमा विभाजन गर्ने
- प्रत्येक समूहलाई व्यवहार परिवर्तनका लागि संचारका ६ वटा चरणहरू दिने ।
 १. कहिल्यै पनि त्यस विषयमा सुनेकै छैन (Never heard about it)
 २. सुनेको छ । यो के हो भनेर थाहा छ (Having heard about it/knows what it is)
 ३. गर्ने चाहना (ईच्छुक) छ (Intention)
 ४. कोशिस गरेको छ । (Trying it out)
 ५. निरन्तर गरिरहेको छ-कार्य (Continuing to do it – action)
 ६. यसबारेमा अरुलाई भन्ने गरेको छ । (Telling others)
- समूहलाई प्रत्येक चरणको बारेमा छलफल (छोटकरीमा) गर्न लगाउने र प्रत्येक चरणलाई क्रमवद्ध तरिकाले (पहिलो-अन्तिम खुड्किला बनाउदै राख्ने ।
- सहभागीहरूसँग यी खुड्किलामा एउटाबाट अर्को खुड्किलामा चढ्न के ले सहयोग गर्दछ भनि सोध्ने ।
- प्रत्येक चरणलाई सहयोग पुग्ने सम्भव भए सम्मका उपयुक्त हुने गतिविधि/उपाय, क्रियाकलाप (Activities/ interventions) हरूलाई टाँस्ने, सम्बन्धित सुचना दिने, प्रोत्साहन दिने, फाईदाबारे छलफल गर्ने, सहमतिमा पुग्ने प्रशंसा गर्ने तथा फाईदाहरूमा पुनः जोड दिने, सहयोग गर्ने र प्रत्येक चरणमा म.स्वा.स्व.से. को भूमिका के हुन्छ भन्ने ।
- सहजकर्ताले छलफललाई अगाडी बढाउँदै परिवर्तनको प्रकृतिसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू गर्ने जस्तै:
 - के समुदायका प्रत्येक व्यक्ति परिवर्तनका चरणका प्रत्येक खुड्किला उही गतिमा चल्दछन् ?
 - के एकजना व्यक्ति परिवर्तनको खुड्किला चरण पार गर्न थालेपछि कुनैबेला पहिलो खुड्किलामा ओर्लिन सक्छ ?
- हातेपत्र वितरण गर्ने तथा त्यसको सार भन्ने: व्यवहार परिवर्तन मोडलका चरण र परिवर्तन तथा Intervention का चरणहरू

क्रियाकलाप ३.३ आफ्नो बच्चाको खानपान सम्बन्धि अभ्यास को सम्बन्धमा एउटी आमा व्यवहार परिवर्तनको कुन चरणमा छिन् भनि पत्ता लगाउन अभ्यास गर्ने । (१० मिनेट)

विधि : मस्तिष्क मन्थन तथा सारांश

- सहभागीलाई ६ समूहमा बाड्ने र प्रत्येक समूहलाई एक एक वटा घटना अध्ययन दिने । एउटा घटना अध्ययन गर्न २ वटा समूहलाई दिने ।
- प्रत्येक समूहलाई घटना अध्ययन गर्न भन्ने ।
- घटनाअध्ययन १ पर्ने समूहलाई सो घटनामा आमा व्यवहार परिवर्तनको कुन चरणमा छन् पत्ता लगाउन भन्ने ।
- सोही घटनाअध्ययन परेको अर्को समूहलाई उनीहरूले पत्ता लगाएका बुँदाहरू थप्न, छलफल गर्न लगाउने ।
- ठूलो समूहमा छलफल गर्ने ।
- यसैगरी अरु घटनाहरूको बारेमा पनि छलफल गर्ने ।

क्रियाकलाप ३.४ : व्यवहार परिवर्तनको प्रकृयामा आउने बाधाहरु पत्ता लगाउन (१५ मिनेट)

विधि : “कुरो त ठिक हो तर” समूह खेल तथा प्रस्तुतिकरण तथा छलफल

- सहभागिलाई ३ समुहमा बाड्ने ।
- तलका भनाईहरु एक एकवटा समुहलाई दिने ।
 १. ६ महिनासम्म आफ्नो बच्चालाई पूर्ण स्तनपान गराउनुहोस् ।
 २. सधैं आफ्नो हात साबुनपानीले धुनुहोस् ।
 ३. ६ महिना पछि आफ्नो बच्चालाई विभिन्न प्रकारका खानाहरु थप खानाको रुपमा खुवाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समुहलाई आफ्नो समुहमा छलफल गरेर चार वटा बाधा पत्ता लगाई कुरा त ठिक हो तर भनाईलाई पुरा गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समुहलाई कुरा त ठिक हो तर भरीएका पुरा भनाईहरु प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् ।
- व्यवहार परिवर्तनको क्रममा आउने बाधाहरु व्याख्या गरी समुहले पत्ता लगाएका कारणहरु बाधाहरुको सारांश निकाल्ने ।

नोट : व्यवहार परिवर्तन संचारले व्यवहार परिवर्तनमा आउने बाधा हटाउन मद्दत पुऱ्याउँदछ । यस्ता बाधाहरु मानसिक, सामाजिक संरचना, मुल्य आदि जे पनि हुन सक्दछन् । एउटा व्यवहारलाई थुप्रै पात्रहरु जस्तै बुबा, हजुर बा, हजुर आमा, दाजुभाई, दिदी बहिनी, फुपु, काकी, नाता गोता साथि-भाई, नर्स, डाक्टर, राष्ट्रिय नीति नियम, नेता आदिबाट प्रभावित हुन सक्छ ।

- एउटा बच्चा हुर्काउन पुरा गाउँ चाहिन्छ र सो बच्चालाई पूर्ण रुपमा खुवाउन आमालाई सम्पूर्ण गाउँको सहयोग चाहिन्छ ।
- व्यवहार परिवर्तनको प्रयास आमा/बाबु/बच्चा स्याहार गर्ने व्यक्तिमा मात्र सिमित नभई सम्पूर्ण समुदायमा प्रभाव पार्नसक्ने पक्षहरुको संयुक्त प्रयास हुनु पर्दछ ।

व्यवहार परिवर्तनका घटना अध्ययन

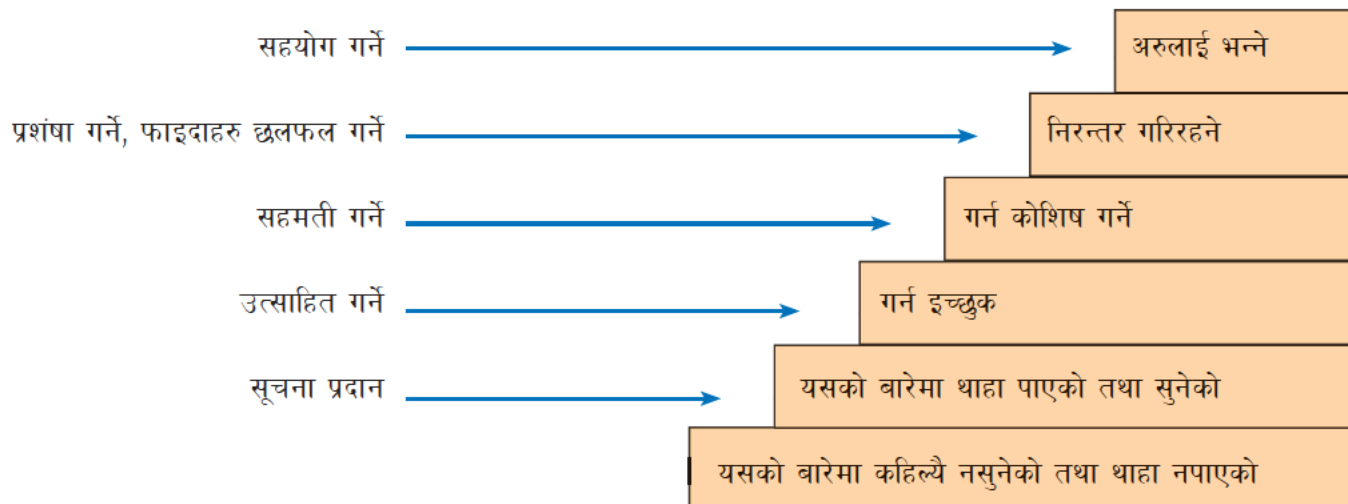
१. एउटा गर्भवती महिलाले स्तनपान सम्बन्धि नयाँ सुचना/जानकारी सुनेकी छिन् । र उनका श्रीमान् र सासुले पनि यस बारेमा कुरा गरेका छन् । उनले यो नयाँ व्यवहार बच्चालाई पूर्ण स्तनपान गराउने बारे सोचिरहेकी छिन् । उनको विचारमा उनको बच्चाको लागि यो नै उत्तम हुनेछ ।
२. एउटी आमाले आफ्नो १० महिनाको बच्चाको तौल जोखलाई लिएर आइन् । त्यस बच्चालाई पातलो जाउलो खुवाउने गरिएको थियो किनकी आमाको विचारमा सो बच्चाको उमेरको लागि उत्तम खाना थियो । तौल जाँचमा बच्चाको तौल घटेको पाईयो, पातलो जाउलोको सट्टा बच्चालाई बाक्लो लिटो तथा पशुजन्य उत्पादन (दूध, घिउ, मासु) मिसाउने र बच्चालाई खान दिने विषयमा प्रोत्साहन दिइयो ।
३. गत महिना म.स्वा.स्व.से. ले सुजाता (एउटी आमा) सँग ७ महिनाको बच्चालाई विस्तारै दिनको एक पटकको सट्टा ३ पटक खाना खान दिन शुरु गर्नुपर्छ भन्ने बारे कुरा गर्नुभयो । सुजाताले बच्चालाई खाना, खाजा र तेस्रो खाना दिन शुरु गर्नुभयो । हाल बच्चाले दिनको ३ पटक नै खान खोज्दछ त्यसैले सुजाताले अहिले बच्चालाई सोही अनुसार खान दिनुहुन्छ ।
४. बच्चा अहिले ७ महिनाको भएको छ । आमाले मासुको भोल बच्चालाई जाउलोमा हालेर खुवाउन चाहान्छिन्, तर सासुले मासु तथा पशुजन्य खानेकुरा बच्चाले पचाउन सक्दैन भनेर नदिन भन्नु हुन्छ । त्यसैले आमा दोधारमा छिन् कि ७ महिनाको बच्चालाई पशुजन्य खानेकुरा दिनु हुने कि नहुने भनेर अहिले उनले बच्चालाई पशुजन्य खानेकुरा दिन रोकेकीछिन् ।

घटना अध्ययनहरुका उत्तरहरु:

१. सोच
२. सुनेको छ । के हो भनेर थाहा छ ।
३. निरन्तर गरिरहन्छ ।
४. सोच

हातेपत्र ३.१

एउटा ब्यक्ति वा समुहले आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्दा अपनाउने चरणहरू :



हातेपत्र ३.२

परिवर्तन र क्रियाकलापका चरणहरू

चरणहरू	उपयुक्त उपाय/माध्यम/कार्य
व्यवहार वारे कहिल्यै सुनेको छैन	जानकारी/सचेतना बढाउने/जानकारी प्रवाह गर्ने <ul style="list-style-type: none"> रेडियो/टेलिभिजन/छापिएका सामाग्रीहरू अन्तरव्यक्ति संचार तथा परामर्श समुदायमा समुह शिक्षा समुदायमा समुह बैठक
नयाँ व्यवहारको वारेमा सुनेको छ वा यसवारे थाहा पाएको छ ।	विश्वास जित्ने <ul style="list-style-type: none"> समुहमा छलफल वा कुरा गर्ने श्रव्य दृश्य सामाग्रीहरू प्रभाव पार्न सक्ने समुदाय र परिवारसँग अन्तरक्रिया गर्ने ।
नयाँ व्यवहार परिवर्तन गर्ने वारे सोच्नु (शुरुवात)	प्रोत्साहन दिने/फाइदाहरू छलफल गर्ने र बाधा अड्चनबाट छुटकारा पाउन सहयोग गर्ने । <ul style="list-style-type: none"> घरमा जाने /दृश्य सामाग्रीको प्रयोग गर्ने समुदाय र परिवारको लागि सामुहिक क्रियाकलाप गर्ने । अन्तरक्रिया/छलफल: श्रीमान, सासु वा परिवारमा प्रभाव पार्ने अन्य सदस्य सँग अन्तरक्रिया/छलफल गरी आमालाई सहयोग गर्ने । अन्य उपलब्ध सेवाहरूसँग संजाल बनाउने तथा सम्बन्ध राख्ने (Linkages and Networking)
नयाँ व्यवहारलाई कोशिस गर्नु	फाइदाहरूको प्रशंसा/पुनः जोड दिने <ul style="list-style-type: none"> अन्तरव्यक्ति संचार सहयोगी समुहद्वारा भेट गर्ने रेडियो कार्यक्रम, घटना सुनाएर, सडक नाटकद्वारा सामेल हुन प्रोत्साहन गर्ने । फाइदाहरूलाई पुनः जोड दिने ।
नयाँ व्यवहारलाई निरन्तरता दिने वा नियमित गर्ने	प्रत्येक तहमा सहयोग प्रदान गर्ने <ul style="list-style-type: none"> प्रशंसा गर्ने वकालत गर्ने

पाठ - ८

महिलाको पोषण

सिकाइका उद्देश्यहरू:

१. महिलाको पोषण सम्बन्धि समस्याहरू वा कठिनाईहरू वर्णन गर्न ।
२. पुस्तौ पुस्ता चल्ने न्युनपोषण चक्र बारेमा वर्णन गर्ने ।
३. न्युनपोषण बाट महिलालाई हुने परिणाम भन्न ।
४. जन्मान्तरको लागि सिफारीस गरीएको समय भन्न ।
५. LAM विधि प्रयोग गर्न आवश्यक आधारहरूको नाम भन्न ।

जम्मा समय : १ घण्टा ३० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू :

- ✓ न्युजप्रिन्ट, मार्कर तथा मास्किङ टेप
- ✓ न्युजप्रिन्टमा कोरिएको न्युनपोषण चक्रको चित्र

अग्रिम तयारी :

- हातेपत्र ४.१: पुस्तौ सम्म चल्ने न्युनपोषणको चक्र
 हातेपत्र ४.२: न्युनपोषणको चक्रलाई हटाउने उपायहरू
 हातेपत्र ४.३: महिलाको पोषण सम्बन्धि प्रमुख सन्देशहरू

विस्तृत क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप ४.१ : पुस्तौ सम्म चल्ने न्युनपोषणको चक्रको व्याख्या:

विधि : मष्तिस्क मन्थन (Brain Storming)

- सहजकर्ताले न्युजप्रिन्टमा ४ वटा गोलो आकार र गोलो आकार जोड्ने तिरहरू (Arrows) चित्र बनाउने (हातेपत्र ४.१: पुस्तौ सम्म चल्ने न्युनपोषणको चक्रमा हेर्नु होला)
- सहजकर्ताले प्रत्येक गोलो आकार भित्र न्युनपोषित बच्चा, किशोरी, गर्भवती महिला वा सुत्केरी आमा, र शिशु लेख्नुहोस्।
- सबै चित्रहरूले न्युनपोषणको चक्रलाई प्रस्तुत गर्दछ भनि व्याख्या गर्नुहोस्
- सहभागिलाई महिलाहरू न्युनपोषित अवस्थामा पुग्नाले हुने परिणामको बारेमा छलफल गर्न भन्नुहोस् ।
- छलफल पछि आफुले न्युजप्रिन्टमा तयार पारिराखेको महिलाहरू न्युनपोषित भएमा हुने परिणाम देखाउनुस् ।
- छलफल तथा सारांश निकाल्नुहोस्
- न्युजप्रिन्टमा उत्तर लेख्नुस् र छलफल गर्नुहोस्
- सहजकर्ताले पुस्तौ पुस्ता सम्म चल्ने न्युनपोषणको चक्र बारे व्याख्या गर्नुहोस्

जब एउटी महिला न्युनपोषित हुन्छिन्, अर्को पुस्तामा पनि कुपोषण र कमजोर स्वास्थ्य अवस्थाका हुने संभावना बढि हुन्छ । किनकी :

- बच्चा समय अघि जन्मिन सक्छ (३७ हप्ता भन्दा कम समयमा) ।
- कम तौलका बच्चा जन्मिन (२५०० ग्राम भन्दा कम हुनु) सक्छ ।
- बालिकाहरु कम तौलका र पुढका भएमा अर्को पुस्तालाई असर पर्नसक्छ ।
- पेल्विस (Pelvis) हाडको पुर्ण विकास हुन अघि, किशोरी अवस्थामा नै केहि महिलाहरु गर्भवती हुनु र बच्चा जन्माउन गाह्रो हुनाले त्यो चक्रलाई निरन्तरता दिन सक्दछ ।

क्रियाकलाप ४.२ : न्युनपोषणको चक्रलाई हटाउन गर्न सकिने कार्यहरु (४५ मिनेट)

विधि : सानो कार्य समुह

- सहभागिहरुको ४ वटा समुहहरु बनाउने, प्रत्येक समुहलाई न्युनपोषणको चक्रमा रहेको कुनै एक अवस्थामा एउटा रेखाले इङ्गीत गर्दै सो अवस्थामा न्युनपोषण हटाउन के गर्न पर्ला भनि सोच्न अनुरोध गर्ने ।
- प्रत्येक समुहले आ आफ्नो समुह कार्यको प्रस्तुती गर्ने ।
- छलफल तथा सारांश निकाल्ने ।
- सहजकर्ताले नपुग कुरा थपि दिने ।
- हातेपत्र ४.१ पुस्तो-पुस्ता सम्म चल्ने न्युनपोषणको चक्र, हातेपत्र ४.२: न्युनपोषणको चक्रलाई हटाउने उपायहरु, हातेपत्र ४.३: महिलाको पोषण सम्बन्धि प्रमुख सन्देशहरु सहभागिलाई दिने र छलफल गर्ने ।

मुख्य बिषयवस्तुहरु:

गर्भवती हुनु भन्दा धेरै अगाडि देखि नै महिलाहरुको स्वास्थ्य स्थिति सुधार्ने कार्यहरुको थालनी गर्नुपर्छ । यसको लागि महिलाको स्वास्थ्य समस्या, उनको आर्थिक तथा सामाजिक समस्या समाधानको लागि प्रयासहरु गरिनुपर्छ ।

१००० दिनहरुको महत्व = ९ महिनाको गर्भवती र २ वर्ष भित्रको बच्चा

- गर्भवती अवस्था अर्थात् ९ महिना = 9×30 दिन = २७० दिन
 - अर्थात् = २७० दिन र ७३० दिन = १,००० दिन
 - पोषणका लागि १,००० दिन भन्नाले गर्भवती आमाको पोषण र शिशु तथा बालबालिकाको (२ वर्ष मुनिका) पोषणलाई जनाउँदछ ।
 - तसर्थ पोषणका लागि १,००० दिन कुपोषणको चक्र तोड्न र बच्चाको शारीरिक र मानसिक विकासका लागि महत्वपूर्ण छ ।
- किनकी २ वर्ष भित्रमा बच्चाको दिमागको ८०% भागको विकास भइसक्दछ ।

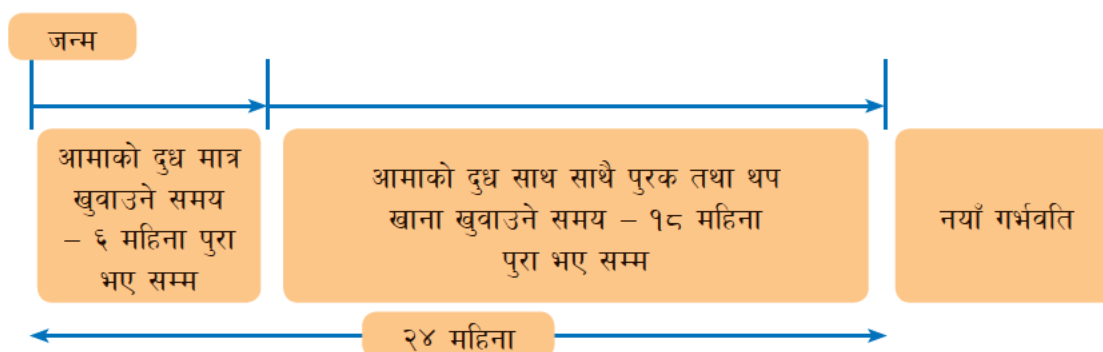
क्रियाकलाप ४.३ : स्वस्थ गर्भाधानको लागि उचित उमेर र गर्भाअन्तर तथा स्तनपान विधि द्वारा गर्भ निरोध (Lactation Amenorrhea Method-LAM) (२५ मिनेट)

विधि : प्रतिक्रिया प्रस्तुतिकरण: समुह कार्य

- सहभागीहरूलाई सोध्नुस् : गर्भान्तरको लागि सिफारिस गरिएको समय प्रतिक्रिया सुनिसके पछि, समय अबधि तालिकाको प्रयोग गरी (तल दिइएको) सिफारिस गरिएको अभ्यास बारे समयको प्रत्येक अबधि देखाउनु होला र त्यस समय अबधि भित्र सहभागीहरूलाई महिना भन्न अनुरोध गर्नु होला ।
- अब, सिफारिस गरिएको समय अबधि जन्म देखि अर्को गर्भवति हुने गर्भान्तरको समय कम्तिमा २४ महिना भनि व्याख्या गर्नु होला ।
- सहभागीहरूलाई छलफल गर्न लगाउनुस् : दूध खुवाउने महिला र गर्भान्तरको के सम्बन्ध छ ?
- सहभागीहरूलाई स्तनपान विधि द्वारा गर्भ निरोधको परिचय र यसका आधार बारे मस्तिष्क मंथन गर्न लगाउनुहोस् ।
- स्तनपान विधि द्वारा गर्भ निरोधको परिचय र आधारभुत बुँदा उपलब्ध गर्न सकिएन भने निरन्तर गर्भवति हुनु बाट जोगिन के गर्न सकिन्छ व्याख्या गर्नुहोस् ।
- छलफल गरि सहजकर्ताले नपुग कुरा थपि दिने ।

मुख्य बिषयवस्तुहरू:

जन्म देखि अर्को गर्भवति हुने गर्भान्तरको समय कम्तिमा २४ महिना हुनु पर्ने ।



नोट: नेपाल सरकारको नीति अनुसार : आमाको दूध मात्र खुवाउने समय - ६ महिना, अनि निरन्तर आमाको दूधको साथ साथै थप खाना खुवाउने समय - १८ महिना, यसरी नै जन्म देखि अर्को गर्भवति हुने गर्भान्तरको समय कम्तिमा २४ महिना हुनु पर्दछ ।

स्तनपान विधि द्वारा गर्भ निरोध (Lactation Amenorrhea Method-LAM)

बच्चा स्वस्थ रहनको लागि स्तनपान गराउन अत्यावश्यक छ । यसले बच्चा तथा आमा दुवैको लागि फाईदा पुऱ्याउँछ साथै गर्भान्तरको काम पनि गर्दछ ।

L= Lactation (स्तनपान)

A= Amenorrhea (महिनावारी नफर्केको अवस्था)

M= Method (विधि)

तल दिइएका LAM का ३ आधारभुत अवस्थाहरु ठिकसंग मिलेमा मात्र गर्भ रोकन ९८ प्रतिशत भन्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ ।

१. महिनावारी नफर्केको अवस्था – बच्चा जन्मिएपछि ८ हप्ता पछि रगत नबगेको ।
२. बच्चालाई आमाले आफ्नो दूधमात्र खुवाएको अवस्था – ४ देखि ६ घण्टाको फरकमा २४ घण्टा भित्र (दिन र राती गरी) बच्चाले चाहेको बेलामा आमाले दूध खुवाएमा ।
३. बच्चाको उमेर ६ महिना भन्दा कम भएको अवस्थामा ।

नोट: बच्चा जन्मिए पछि ६ महिना भित्र यदि आमाले यी माथिको मध्ये कुनै एक बुँदा नमिलेको अवस्थामा, नयाँ गर्भ रहनबाट बच्न दम्पतीले एकअर्को संग सल्लाह गरेर परिवार नियोजनको अरु तरीका वा बिधिहरु अपनाउनु पर्दछ ।

स्तनपानको अवधिमा मेलखाने अन्य परिवार नियोजन साधनहरु

१. हार्मोन नमिसिएका परिवार नियोजनका साधनहरु – बच्चा जन्मीसकेपछि कुनैपनि बेला
२. प्रोजेस्टोरन मात्र भएका साधन: सुईको रुपमा दिइने वा इम्पलन्ट – बच्चा जन्मेको ६ हप्ता पछि
३. मिश्रीत खाने चक्कि – बच्चा जन्मेको ६ महिना पछि

नोट: समुदायमा शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण परामर्शदातालाई परिवार नियोजन सम्बन्धि जानकारी:

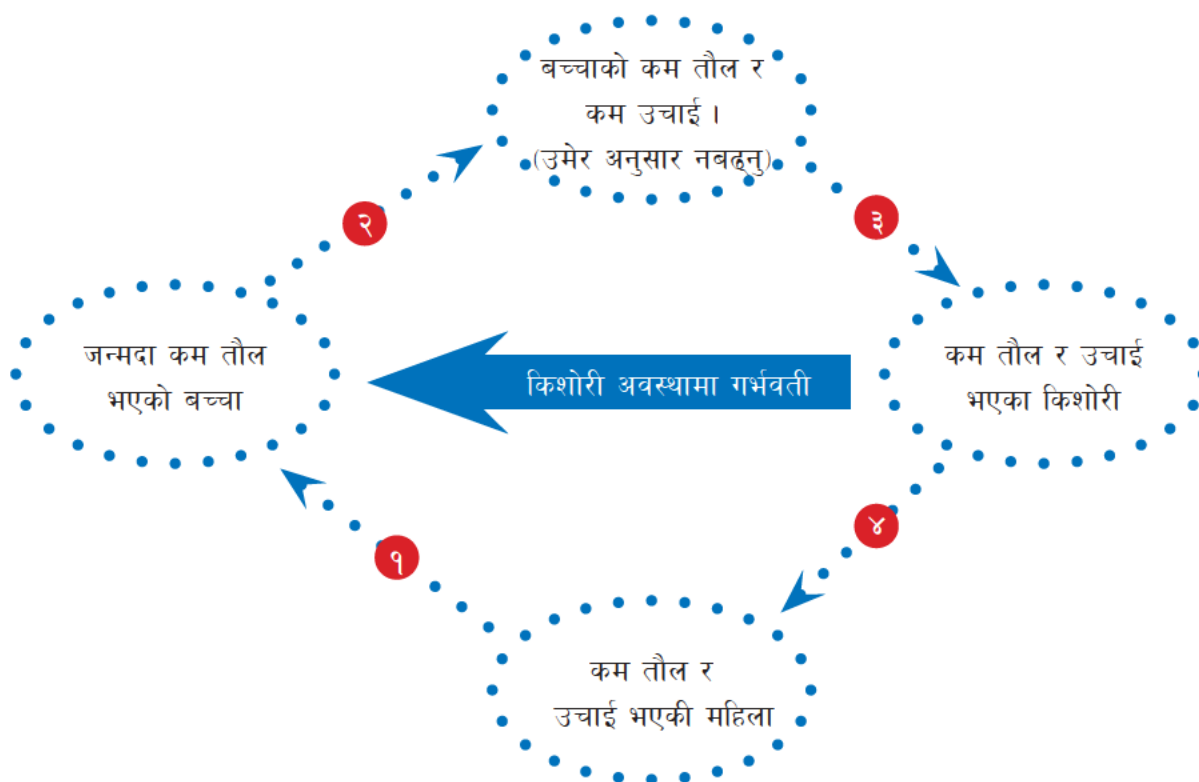
१. आमा तथा उनको जोडी (श्रीमान) लाई नजिकैको स्वास्थ्य संस्थाबाट परिवार नियोजन सम्बन्धि परामर्श लिन उत्प्रेरित गर्ने
२. बच्चाको बाबुलाई परिवार नियोजन वा जन्मान्तरको महत्वबारे कुराकानी गर्ने
३. २० वर्ष भन्दा पहिला रहेको गर्भ आमा तथा उनको हुनेवाला बच्चालाई स्वास्थ्यको लागि खतरापूर्ण हुन्छ ।

हाते पत्र ८.१

महिला पोषण
पुस्तो पुस्ता न्युनपोषित चक्र

जब एउटी महिला न्युनपोषित हुन्छिन्, अर्को पुस्ता पनि न्युनपोषित र कमजोर स्वास्थ्य अवस्थाका हुन्छिन् ।

- एक महिला न्युनपोषण हुँदा रोगको संक्रमण बढ्छ र रोगसँगको प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि कम हुन्छ ।
- त्यस्तै गरी कमजोरीले गर्दा महिलाहरुको उत्पादन शक्ति कम हुन्छ । अझ पुङ्का महिलाहरुलाई बच्चा जन्माउन गाह्रो हुन्छ जसले गर्दा आमाहरुको बच्चा जन्माउने बेला मृत्यू समेत हुन सक्छ ।
- न्युनपोषण महिलाले कम तौल भएको र न्युनपोषण बच्चा जन्माउने सम्भावना अझ बढी हुन्छ ।
- यसरी न्युनपोषित छोरी जन्मिएमा पनि न्युनपोषणको चक्र दोहोरिन्छ ।
- त्यस्तै गरी उमेर नपुगी चाँडै नै विवाह गरी गर्भवती भएको खण्डमा, कम तौल र न्युनपोषण बच्चा जन्मिन्छ । यसरी न्युनपोषणको चक्र दोहोरिन्छ ।



हातेपत्र ८.२

न्युनपोषणको चक्र तोड्नको लागि गर्नु पर्ने कार्यहरु/उपायहरु (Interventions)



१. गर्भवती महिलाको कम तौल र कम उचाईको बच्चा जन्मिनबाट रोकथाम गर्ने

क) महिलाको पोषण र स्वास्थ्यको सुधार

- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खाने ।
- महिलाको खानाको मात्रा जीवनका हरेक चरणमा बढाउनु पर्छ, विशेष गरि गर्भ अवस्थामा साविकको भन्दा विविध खाना र १ थप खाना तथा स्तनपान गराईरहेको बेला थप २ खाना खान दिनु पर्दछ ।
- आइरन, भिटामिन ए र आयोडिनको कमी हुन नदिन:
 - गर्भवती भएको ३ महिना पुराभएदेखि सुत्केरी भएको छ हप्तासम्म दिनको एक पटक १ चक्की आइरन चक्कि खुवाउने ।
 - आइरन धेरै पाइने खाना खानको लागि प्रोत्साहन गर्ने (हरियो सागपातहरु, मासु र कलेजो)
 - सुत्केरी भएको ६ हप्ता भित्र सकेसम्म चाडो आमालाई भिटामिन ए खुवाउने ।
 - भिटामिन ए धेरै पाइने खानेकुराहरु (मेवा, आँप, गाजर, फर्सि, कलेजो) बढि मात्रामा उपभोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।

○ २ बालबालिकाको लोगो अंकित आयोडिन युक्त नुनको प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।

ख) संक्रमणहरुको रोकथाम तथा उपचार गर्ने

- गर्भवति भएको ३ महिना पुराभएपछि १ महिनाको फरकमा २ पटक टिटि खोप लगाउने ।
- किटनाशक भुलको प्रयोग गर्ने (ITNS) – कार्यक्रम लागु भएको ठाउँमा
- एचआइभि/एड्स वा अन्य सरुवा यौन रोगहरु रोकथामका बारेमा शिक्षा दिने ।
- चुरोट वा अन्य धुम्रपान र मादकपदार्थ सेवन लाई निरुत्साहित गर्ने
- स्वास्थ्य तथा सरसफाईमा ध्यान दिने

ग) परिवार नियोजन

- महिलाले बच्चाको जन्मान्तरको लागि स्वास्थ्य संस्था/परिवार नियोजन केन्द्रहरुमा जाने ।

घ) शारिरबाट धेरै शक्ति खर्च हुन नदिने

- २० वर्षको भएपछि मात्रै पहिलो गर्भधारण गर्ने ।
- विवाहित दम्पतीहरुलाई परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न उत्साहित गर्ने ।
- गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा गद्दौ काम नगर्ने ।
- बढी आराम गर्ने ।

ङ) पुरुषको सहभागितालाई प्रोत्साहन गर्ने

- गर्भान्तर, गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा स्याहार गर्ने ।
- पत्नीलाई उपयुक्त खानेकुराहरु खुवाउने तथा काममा सघाउने तथा हलुका काम मात्र गर्न लगाउने ।

ड) आफ्ना छोरा र छोरीहरुलाई समान शिक्षाको अवसर दिनु पर्छ भन्ने कुरामा अभिभावकहरुलाई प्रोत्साहन गर्ने । (छोरीलाई पनि स्कूल पठाउने)

- छोरी/महिलाहरुलाई उच्च तहको शिक्षा दिएमा कुपोषण घट्न मद्दत गर्छ ।

२. शिशुको कम तौल र कम उचाई (वृद्धि नहुने) हुनबाट रोक्ने

- बच्चा जन्मने बित्तिकै दूध चुसाउन शुरु गर्ने (जन्मेको १ घण्टा भित्रै)।
- जन्मेदेखि ६ महिना सम्म बच्चालाई आमाको दूध मात्रै खुवाउने ।
- बच्चा ६ महिना पुरा भएपछि पूरक/थप खाना खुवाउन शुरु गर्ने तथा दुई वर्ष सम्म निरन्तर स्तनपान पनि गराइरहने ।
- विरामी अवस्थामा र विरामीबाट निको भएको २ हप्ता सम्म बच्चालाई थप खाना खुवाउने ।
- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खाने ।
- प्रत्येक पल्ट विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खान दिने (हरेक बार खाना चार) ।
- पशुपंक्षीजन्य स्रोतबाट प्राप्त खानेकुराहरु खाने (जस्तै: अण्डा, दूध र यसबाट बनेका परिकार, मासु) ।
- परिवारको खाना खाने उमेरमा आयोडीनको कमीलाई रोक्न आयोडीनयुक्त नुनको प्रयोग गर्ने ।
- समय समयमा सम्पूर्ण खोपहरु लगाउने ।
- दाम्पतीले गर्भान्तरको लागी परिवार नियोजन साधनको प्रयोग गर्ने ।
- किटनाशक भुलको प्रयोग गर्ने (मलेरियाको प्रकोप भएका ठाउँहरुका लागि) ।
- नियमित रूपमा वृद्धि अनुगमन गर्ने ।
- संक्रमणको रोकथाम तथा उपचार गर्ने ।
- भिटामिन ए धेरै पाइने खानेकुराहरु खाने तथा भिटामिन ए क्याप्सुल खुवाउने ।
- रक्तअल्पता नियन्त्रण गर्ने (आइरन चक्क र जुकाको औषधी खुवाउने) तथा आइरन बढि भएका खानेकुराहरु खुवाउने ।
- बच्चाको आमाले धुम्रपान नगर्ने, धुवाँयुक्त कोठामा नबस्ने र मादकपदार्थ सेवन नगर्ने
- सरसफाईमा ध्यान दिने



३. बालबालीकाहरुको कम तौल र उचाईलाई रोकथाम गर्ने

- ६ महिना पुरा भए पछि समयमा नै पूरक तथा थप खाना शुरु गर्नुको साथसाथै आमाको दूध कम्तिमा २ वर्ष सम्म खुवाउन उत्साहीत गर्ने ।
- विरामी अवस्थामा र विरामीबाट निको भएको २ हप्ता सम्म बच्चालाई थप खाना खुवाउने ।
- २ वर्ष पुरा भै सकेपछि पनि उमेर अनुसार मात्रा, पटक, बढाउदै लैजाने ।
- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खाने ।
- प्रत्येक पल्ट विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खान दिने (हरेक बार खाना चार) ।
- पशुपंक्षीजन्य स्रोतबाट प्राप्त खानेकुराहरु खाने (जस्तै: अण्डा, दूध र यसबाट बनेका परिकार, मासु) ।
- भिटामिन ए धेरै पाइने खानेकुराहरु खाने तथा भिटामिन ए क्याप्सुल तथा जुकाको औषधी खुवाउने ।
- रक्तअल्पता नियन्त्रण गर्न आइरन बढि भएका खानेकुराहरु खुवाउने ।
- आयोडीनको कमीलाई रोक्न आयोडीनयुक्त नुनको प्रयोग गर्नु पर्छ ।
- खोपहरु लगाउने ।
- गर्भान्तर गर्ने ।



४. किशोरीहरूको कम तौल र उचाईलाई रोकथाम गर्ने



- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खाने । किशोरीहरूको खानेकुराहरु बढाउने ।
- पहिलो गर्भधारण २० वर्ष पछि मात्र गर्न प्रोत्साहन गर्ने ।
- संक्रमणहरूको रोकथाम तथा उपचार गराउने ।
 - गर्भवती किशोरीहरूले र महिलाहरूले टिटानस विरुद्धको खोप पूरा मात्रामा (जम्मा ५ पटक) लगाउने । (राष्ट्रिय प्रोटोकल अनुरूप गर्ने)
 - एचआईभि/एड्स जस्ता सरुवा यौन रोगहरु रोकथामको बारेमा शिक्षा दिने ।
- आइरन, भिटामिन ए तथा आयोडिनयुक्त खानामा जोड दिने जस्तै:
 - आइरन धेरै पाइने खानाहरु (जस्तै हरियो सागपातहरु मासु र कलेजो) जस्ता खानेकुराहरु खानको लागी प्रोत्साहन गर्ने ।
 - पशुपक्षीजन्य स्रोतबाट प्राप्त खानेकुराहरु खाने (जस्तै: अण्डा, दूध र यसबाट बनेका परिकार, मासु) ।
 - भिटामिन ए धेरै पाइने खानेकुराहरु (मेवा, आँप, गाजर, फर्सि, कलेजो) बढि मात्रामा खान प्रोत्साहित गर्ने ।
 - २ बालबालिकाको लोपो अंकित आयोडिन युक्त नुनको प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।
- आफ्ना छोराहरु र छोरीहरुलाई शिक्षाको समान पहुँच दिने कुरामा अभिभावकहरुलाई प्रोत्साहित गर्ने (छोरीलाई पनि स्कूल पठाउने) । छोरीलाई उच्च तहको शिक्षा दिएमा कुपोषण घट्न मद्दत गर्छ ।
- चुरोट वा अन्य धुम्रपान र मादकपदार्थ सेवन नगर्ने
- स्वास्थ्य तथा सरसफाईमा ध्यान दिने
- खानासँग चिया वा कफीको सेवन नगर्ने ।
- बजारीया वा प्याकेटका खानेकुरा खाना हतोत्साहित गर्ने ।
- किटनाशक भुलको प्रयोग गर्ने (मलेरियाको प्रकोप भएका ठाउँहरुका लागि) ।






हाते पत्र ८.३


महिलाको पोषणका बारेमा मुख्य सन्देशहरू/अभ्यासहरू

१. श्रीमान	गर्भवती श्रीमतीले स्वस्थ हुन र तन्दुरुस्त रहन प्रत्येक दिन अधिपछि भन्दा १ पटक थप खाना खाएको सुनिश्चित गर्ने ।
<p>सहयोगी सुचनाहरू</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ गर्भवती महिलालाई सधैं विभिन्न प्रकारका खानाहरू विशेष गरेर पशुपक्षजन्य उत्पादित खानेकुराहरू (मासु, दूध, अण्डा आदि), फलफूलहरू (पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला गाँजर र फर्सि आदि) र तरकारी तथा गेडागुडीहरू (सिमी, बोडी, मस्याङ्ग, भट्मास आदि) आवश्यकता हुन्छ । ○ गर्भवती महिलाले अधिपछि भन्दा बढि खाना खानुपर्छ ।
२. श्रीमान	गर्भवती श्रीमती स्वस्थ र तन्दुरुस्त रहन श्रीमान ले उनले आइरन चक्की खाएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।
<p>सहयोगी सुचनाहरू</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ गर्भवती भएको ३ महिना पुराभएदेखि सुत्केरी भएको ६ हप्तासम्म दिनको एक पटक १ आइरन चक्की खुवाउन स्वास्थ्यकर्मी, महिला स्वयंसेविकासँग सम्पर्क राखेर आइरन चक्कीको जोरजाम गर्ने । ○ गर्भवती महिलाहरूलाई आइरन तत्व अधिपछि भन्दा बढि मात्रामा चाहिन्छ । ○ गर्भवती महिलालाई रक्तअल्पता हुन नदिन, आमा र शिशुको विकासको लागि आइरन चक्की महत्वपूर्ण हुन्छ । ○ गर्भवती महिलाको लागि कलेजो पनि आइरन तत्वको राम्रो स्रोत हो ।

<p>३. श्रीमान</p>	<p>श्रीमती गर्भवती भएको ३ महिना पुराभएपछि जुकाको औषधी एक पटक खान दिनु पर्छ ।</p>
<p>सहयोगी सुचनाहरु</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ श्रीमती गर्भवती भएको तीन महिना पुरा भएपछि श्रीमानले स्वास्थ्यकर्मीसँग सोधेर अल्विन्डाजोल (४०० mg), जुकाको औषधी एकपटक खान दिनु पर्छ । ○ आन्द्राको जुकाले रक्तअल्पता हुन सक्छ जसले गर्दा थकाई लाग्छ र स्वास्थ्य पनि नराम्रो हुन्छ ।
<p>४. श्रीमान</p>	<p>आमा र बच्चालाई स्वस्थ राख्न श्रीमानले सुत्केरी श्रीमतीले दिनको थप २ पटक खाना खाएकी छिन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।</p>
<p>सहयोगी सुचनाहरु</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ आफू र आफ्नो बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यको लागि सुत्केरी आमाको विभिन्न प्रकारका खानाहरु विशेष गरेर पशुपक्षिजन्य खानेकुराहरु (मासु, दूध, अण्डा आदि), फलफूलहरु र तरकारीहरुको आवश्यकता हुन्छ । ○ पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला, गाँजर र फर्सी आदि चिजहरु विशेष गरेर सुत्केरी आमाको लागि राम्रो हुन्छ । ○ स्तनपान गराईरहेकी महिलाले साविक भन्दा बढि खाना खानु पर्दछ ।

<p>५. आमा/हजुरआमा/श्रीमान</p>	<p>बच्चा जन्माउन, बलियो हुन तथा स्वस्थ रहन तपाईंको श्रीमती/बुहारीले गर्भवती अवस्थामा अधिपछि भन्दा बढी खाना खाएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।</p>
<p>सहयोगी सुचना</p>  	<p>बच्चा जन्माउनको लागि बलियो हुन तथा स्वस्थ रहन गर्भवती अवस्थामा दिनको १ पटक थप खाना खाएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।</p>
<p>६. आमा</p>	<p>बच्चाको स्वास्थ्यको लागि आमाले सुत्केरी भएको ६हप्ता भित्र सकेसम्म चाँडो भिटामिन ए क्याप्सुल खानुपर्छ ।</p>
<p>सहयोगी सुचनाहरू</p>  	<ul style="list-style-type: none"> ○ बच्चा जन्मिएपछि आमालाई भिटामिन ए क्याप्सुल खुवाउन स्वास्थ्यकर्मी, महिला स्वयंसेविकासँग सम्पर्क गर्नुपर्छ । ○ भिटामिन ए क्याप्सुल लिनाले आमाको दूध थप पोषिलो बनाउँदछ जसले बच्चालाई स्वस्थ र बलियो बनाउँछ ।

<p>७. आमा/श्रीमान/परिवारका सबै सदस्यहरु</p>	<p>किशोरी, गर्भवति महिला र स्तनपान गराईरहेकी महिलाले धुम्रपान, मद्यपान गर्नु हुदैन तथा धुवाँमा बस्न हुदैन</p>
<p>सहयोगी सूचनाहरु</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ गर्भ सधैं सुरक्षित हुनुपर्दछ (समय अगाडि हुने सुत्केरी/जन्मबाट बचावट गर्नुपर्छ, कम तौलको जन्मबाट बचाउनु पर्छ, बच्चाहरु जन्मनु अगाडिनै पेटमै मर्न वाट बचाउन धुम्रपान गर्न हुदैन । ○ जब तपाईंहरु गर्भ अवस्थामा धुम्रपान गर्नुहुन्छ, धुम्रपानबाट लिएको विकार रगतमा मिसिन्छ र बच्चामा पुग्दछ । ○ धुम्रपानले बच्चाको दिमाग, कलेजो र मुटुमा असर गर्दछ । ○ प्रत्येक खिल्ली चुरोटले तपाईंको गर्भ अवस्था खतरापूर्ण हुन्छ ।
<p>८. आमा</p>	<p>LAM विधिले ६ महिना सम्म गर्भ रहन दिदैन यो विधि प्रभावकारी हुन निम्न अवस्थाहरु मिल्नु पर्दछ ।</p>
<p>सहयोगी सूचनाहरु</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ बच्चालाई दिन र रात गरेर पूर्ण स्तनपान गराइएको हुनु पर्दछ । ○ महिनावारी फर्किएको हुनु हुदैन (रगत बगेको हुनुहुदैन) । ○ बच्चा ६ महिना भन्दा सानो उमेरको हुनु पर्दछ । <p>यी अवस्थाहरु नमिलेको खण्डमा तपाईंले गर्भान्तरको लागि अन्य परिवार नियोजनका साधन वा विधिहरु अपनाउनु पर्दछ ।</p>

९. आमा	स्वस्थ बच्चा जन्माउनको लागि उचित समय र गर्भान्तर ठिक राख्नु पर्दछ ।
<p>सहयोगी सूचनाहरू</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ पहिलो गर्भ २० वर्ष पुगेपछि वा सो भन्दा पछि योजना गर्नुपर्छ । ○ दम्पती लाई परिवार नियोजनको लागि प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ । ○ जन्म देखि अर्को गर्भधारण गर्न कम्तीमा २ वर्षको अन्तर राख्न प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ । ○ गर्भपतन वा बच्चा गर्भमा नै मरेको अवस्थामा आमाको शरीर तन्दुरुस्त बनाउन कम्तीमा ६ महिना सम्म अर्को गर्भधारण गर्नु हुदैन ।

पाठ - ५

स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

सिकाइका उद्देश्यहरू

१. स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरूबारे पत्ता लगाउन ।
२. हरेक व्यवहारहरूका महत्वबारे व्याख्या गर्न ।

जम्मा समय : एक घण्टा

सामग्रीहरू :

- ✓ न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ
- ✓ A4 साइजको कार्डलाई आधा टुक्रा पारि, प्रत्येक टुक्रामा स्तनपानमा सिफारिस गरिएको व्यवहारहरू वारे लेखिएको कार्डहरू

परामर्श कार्ड

हातेपत्र :

हातेपत्र ५.१ : बच्चा, आमा, परिवार तथा राष्ट्रको लागि स्तनपानको महत्व

हातेपत्र ५.२ : स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

विस्तृत क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप ५.१ स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू (१ घण्टा)

कार्य विधि : सामुहिक कार्य

भाग एक : छलफलको माध्यमबाट स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू (३० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई ४ समुहमा विभाजित गर्ने
- समुहमा विभाजित गर्नु अघि सहजकर्ताले स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू वारे उदारहण प्रस्तुत गर्ने: जस्तै “बच्चा जन्मेको एक घण्टा भित्र स्तनपान गराउन शुरु गर्ने” लेखेर भित्तामा टाँस्ने (सहजकर्ताले पहिलेनै स्तनपानमा सिफारिस गरिएका बुँदाहरू लेखेर तैयार गरी राख्नु पर्नेछ)
- प्रत्येक समुहलाई स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू के के हुन भन्ने वारे एक आपसमा छलफल गरि बुँदाहरू लेख्न लगाउने ।
- १० मिनेट पछि प्रत्येक समुहलाई स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू के के हुन भनि प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- समुहले उल्लेख गरेका स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारका बुँदाहरू कार्डमा लेखि त्यो कार्डलाई पहिलेनै उल्लेख गरेको सिफारिसमा “बच्चा जन्मेको एक घण्टा भित्र स्तनपान गर्न शुरु गर्ने” शिर्षकको तल टाँस्दै जाने
- समुहले तयार पारेको बुँदाहरू सबै समेटिएका छ छैन छानविन गरी टेप लगाई टाँस्दै जाने
- ती बुँदाहरू लेखिएका कार्डलाई बोर्ड वा न्युजप्रिन्टमा मिलाएर टाँसी राख्ने
- सहजकर्ताले सारांश बताउँदै छुटेका बुँदाहरू पुरा गर्दै जाने

• • • •

भाग दुई : सहभागीहरूका लागि सामग्रीहरू (३० मिनेट)

- हातेपत्र ५.१ स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू वितरण गर्ने साथै एक पटक पुनरावलोकन गर्ने
- सिफारिस गरिएका विधिहरू वारे सहभागीहरूलाई अवगत गराउने
- सहभागीहरूलाई स्पष्ट रूपमा छलफल बाट निस्किएका बुँदाहरू जब आमा तथा परिवारका सदस्यहरूलाई स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरूबारे परामर्श दिने बेलामा प्रयोगमा आउँदछन् भन्नुहोस् ।
- छलफल गर्ने र सारांश प्रस्तुत गर्ने ।

मुख्य बुँदाहरू

स्तनपान सम्बन्धि सिफारिश गरिएका व्यवहारहरू

१. शिशु जन्मने वित्तिकै आमाको छातिमा टाँसिएर रहन दिने
२. बच्चा जन्मने वित्तिकै आमाको स्तनमा राख्ने र दूध खुवाउने कोशिश गर्ने ।
३. बच्चालाई बिगौती दूध खुवाउने
४. बच्चालाई ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराउने
५. एकातिरको दूध निखिएपछि मात्र अर्को स्तनको दूध खुवाउने ।
६. बच्चालाई पटक पटक स्तनपान गराइराख्ने ।
७. बच्चाले जति पटक दूध खान खोज्छ त्यतिनै पटक स्तनपान गराउने ।
८. बच्चालाई सहि आसन र सर्म्पकमा राखेर स्तनपान गराउने ।
९. आमा वा बच्चा जो बिरामी भएपनि निरन्तर स्तनपान गराई रहने ।
१०. बच्चा २ वर्ष वा सो भन्दा पछि सम्म पनि निरन्तर स्तनपान गराईरहने ।
११. स्तनपान गराईरहेकी आमाले दैनिक खानेगरेको खाना भन्दा २ पटक थप खाना खाने ।
१२. बोतलबाट दूध नखुवाउने ।

नोट :

- यो स्तनपान सम्बन्धि सिफारिश गरिएका व्यवहारहरू हरेक शिशुहरूमा हरेक अवस्थामा लागु हुन्छ ।
- यो स्तनपान सम्बन्धि सिफारिश गरिएका व्यवहारहरू अपनाउँदा आमाहरूले लगातार रुपमा दूध उत्पादन गर्ने क्षमता कायम राख्न सक्दछन् ।

हातेपत्र ५.१

शिशु तथा बच्चाहरूको लागि स्तनपानको महत्व

आमाको दूध :

- शिशुको जीवन रक्षा गर्छ
- आमाको दूध शिशुलाई ६ महिना सम्म पुग्ने खाना हो जसमा ठिक मात्रामा पौष्टिक तत्व रहेको हुन्छ ।
- आमाको दूधले पर्याप्त वृद्धि विकासलाई प्रवर्द्धन गर्दछ त्यसैले पुङ्कोपनाबाट बचाउँछ ।
- सफा एवं सुरक्षित छ ।
- यसमा रोग प्रतिरोधात्मक तत्व रहेको हुन्छ जसले रोगहरु विशेषगरि पखाला एवं श्वासप्रश्वास सम्बन्धि संक्रमण हुन बाट बचाउँदछ ।
- तैयारी अवस्था र ठिक्क को तापक्रममा उपलब्ध हुन्छ ।
- यो पचाउन पनि सजिलो छ । पौष्टिकतत्वहरु राम्ररी सोस्न सक्दछ ।
- आमाको दूधमा भएको रोग प्रतिरोधात्मक शक्तिले बच्चाको शरीरमा हानीकारकतत्वहरु पैदा हुनबाट बचाउँछ । जसले गर्दा एलर्जि हुनबाट रक्षा गर्दछ ।
- शिशुलाई आवश्यक पर्ने पानीको मात्रा रहेको हुन्छ (८७ प्रतिशत पानी र खनिज पदार्थहरु रहेको हुन्छ)
- यसले दाँत तथा च्यापुको विकास गर्न सहयोग गर्नुको साथै मुखको मांशपेशि विकसित हुन सहयोग गर्दछ ।
- आमासंग पटक पटक शिशु टाँसेर राख्दा भावनात्मक सम्बन्धको विकास भई बच्चाको शारिरिक मानसिक, तथा सामाजिक विकास गराउन पनि सहयोग गर्छ ।
- आमाको बिगौती दूधबाट बच्चालाई धेरै फाइदा हुन्छ, यसमा रोगबाट बचाउने प्रतिरोधात्मक क्षमता रहेको हुन्छ । यसले बच्चाको पेट सफा गर्न पनि सहयोग गर्छ ।

आमाको लागि स्तनपानको महत्व

- रजश्वला नफर्केमा तथा पूर्ण स्तनपान गराएमा बच्चा जन्मेको पहिलो ६ महिनासम्म प्रभावकारी (९८%) गर्भ निरोधकको रूपमा काम गर्छ ।
- बच्चा जन्मने वित्तिकै आमाको दूध चुसायो भने सालनाल छिट्टै बाहिर निस्कन्छ किनभने बच्चाको दूध चुस्दा पैदा हुने उत्तेजनाले पाठेघर खुम्चन्छ ।
- बच्चा जन्माएपछि बढि रगत बग्ने खतरालाई घटाउँदछ ।
- बच्चा जन्मने वित्तिकै उसलाई आमाको दूध चुसाएमा स्तनबाट धेरै दूध आउन सहयोग गर्छ ।
- तुरुन्तै र पटक पटक दूध चुसाउनाले स्तन गानिनबाट रोकथाम हुन्छ ।
- आमाको कामको भारलाई घटाउँदछ । (पानी उमाल्न इन्धन जुटाउने, दूध बनाउने आदि काम गर्नु पर्दैन ।)
- आमाको दूध जुनसुकै बेला र जँहा पनि खुवाउन सकिन्छ । यो सधैं सफा, पोषिलो र ठीक तापक्रमको हुन्छ ।
- यो कम खर्चिलो हुन्छ ।
- आमा र बच्चा बिचको माया ममता प्रगाढ हुन्छ ।
- महिलालाई हुने स्तन र पाठेघर सम्बन्धि क्यान्सरको खतरालाई घटाउँदछ ।

परिवारको लागि स्तनपानको महत्व

- अन्य दूध किन्ने पैसाको बचत हुन्छ । दाउरा, अरु इन्धन, पानी उमाल्नको लागि भाडा माभ्नुको लागि खर्च हुँदैन । यो बच्चेको पैसाले परिवारमा जरूरी परेका अन्य कुराहरु किन्न सकिन्छ ।
- अन्य दूध खुवाउँदा बच्चाहरु बिरामी भएर लाग्ने औषधि खर्च हुँदैन । आमा र बच्चा दुवै स्वस्थ रहन्छन् ।
- गर्भ निरोधको कारणले गर्दा अर्को बच्चाको लागि जन्मान्तर हुन्छ ।
- समयको बचत हुन्छ किनभने आमाको दूध सधैं तयारी र भनेको समयमा पाइन्छ ।

समुदाय वा राष्ट्रको लागि स्तनपानको महत्व

- अन्य दूध र यसका लागि चाहिने भाँडाकुँडाहरु आयात गर्नु पर्दैन जसबाट राष्ट्रिय आम्दानी बचत हुन्छ र यसलाई अरु कुनै काममा खर्च गर्न सकिन्छ ।
- स्वस्थ बच्चाको स्वस्थ देश बनाउँदछ ।
- स्वास्थ्य क्षेत्रमा बचत हुन्छ । बाल रोगहरुमा आउने कमिले यसको उपचारमा हुने राष्ट्रिय खर्च घटाउँछ ।
- बाल मृत्युदरमा सुधार आउँछ ।
- वातावरणलाई जोगाउँदछ (पानी उमाल्नको लागि, दूध उमाल्नको लागि र भाँडा सफा गर्नको लागि दाउराहरु प्रयोग गर्नु पर्दैन र प्रयोग गरिएका बट्टा र शिशीहरु फालिने) । स्तनपान प्राकृतिक तथा निरन्तर भइरहने प्रकृया हो ।

स्तनपान नगराउँदा पर्न जाने जोखिमहरु/खतराहरु

नोट : शिशुको उमेर जति कलिलो छ जोखिमको मात्रा भन्ने उच्च हुन्छ ।

शिशुलाई पर्न सक्ने जोखिमहरु :

- मृत्यु हुने जोखिम उच्च हुन्छ (पहिलो ६ महिनासम्ममा स्तनपान गरेको बच्चाभा भन्दा स्तनपान नगरेको बच्चा मर्ने संभावना १४ गुणा बढी हुन्छ) ।
- अन्य दूधमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता हुँदैन ।
- आमाको विरामी दूधबाट पाइने “प्रथम प्रतिरक्षात्मक क्षमता” पाउन बाट बञ्चित हुन्छ ।
- अरु दूध पचाउन गाह्रो हुन्छ किनकि यो बच्चाहरुको लागि उत्तम आहार हैन ।
- पटक पटक पखाला लाग्ने, विरामी भै रहने र सिकिस्त विरामी पर्नु (६ महिना भन्दा कम उमेरका शिशुहरुलाई खुवाउने दूधमा प्रदुषित पानी, पाउडर दूध तथा अन्य खानेकुराहरु पर्न जानाले जोखिम बढाउँदछ)
- पटक पटक श्वास प्रश्वास सम्बन्धि संक्रमण हुन्छ
- आमाको दूध नखुवाउनाले साना बालबालिकाहरुमा न्युनपोषण हुने जोखिम बढि हुन्छ ।
- न्युनपोषित हुने संभावना बढि हुन्छ
- उच्च सरुवा रोगहरु जस्तै: भ्याङ्का पखाला र निमोनियाको कारण बच्चाको शारीरिक विकाशमा कमि ल्याउँछ जस्तै बुद्धिमा कमि, कम तौल, पुङ्कापना, ख्याउटेपना आदि
- आमा र शिशुमा विचमा सामिप्यता कमि हुनुका साथै बच्चाले असुरक्षित महसुस गर्दछ ।
- बौद्धिक क्षमताको परिक्षणमा कमि हुनु, स्कूलमा सिक्न सक्ने क्षमतामा कमि आउनु, सिकाएको कुरा बुझ्ने क्षमतामा कमि आउनु र दिमागको विकासमा कमी आउनु ।
- पछि गएर मुटु रोग, मधुमेह, क्यान्सर, दम, जस्ता रोगहरुको जोखिम उच्च हुनुको साथै दाँत सम्बन्धि समस्याहरु देखापर्दछ ।

आमालाई पर्न सक्ने जोखिम

- आमा छिटै गर्भवति हुन सक्छन्
- यदि स्तनपान तुरुन्तै शुरू नगराएमा रक्तअल्पता हुने जोखिम बढ्न सक्छ (बच्चा जन्माइसकेपछि रक्तश्राव बढी हुने कारणले रक्तअल्पता हुन जान्छ)
- शिशु सँग समिप्यतामा कमि आउँछ
- सुत्केरी अवस्थामा उत्पन्न हुने मानसिक उदासिनता हुने जोखिम बढ्छ
- स्तनपान नगराउने आमाहरुमा पाठेघरको क्यान्सर र स्तन क्यान्सर हुने संभावना बढि हुन्छ ।
- बृद्धि विकासमा कमि: पखाला, निमोनिया जस्ता संक्रामक रोगहरुको कारणले बालबालिकाहरुको बृद्धिमा कमि, कम तौल, पुङ्कोपना, ख्याउटेपना जस्ता समस्याहरु निम्त्याउँछ ।




परिवारमा पर्न सक्ने जोखिमहरु:



- विरामीको कारणले औषधि उपचार खर्च बढ्न जाने ।
- दूध किन्नु, पानी उमाल्न साथै दूध दानी सफा गर्न, बढि इन्धनको खपत भई खर्चमा बृद्धि हुन्छ ।
- गर्भान्तरको अवधि छोटो हुन जान्छ
- समय बढि लाग्छ (दूध किन्न, पानी उमाल्न तयार गर्न र इन्धन जुटाउन)
- उपचारको क्रममा बढी यात्रा गर्नुपर्ने हुन्छ

नोट : बच्चाको हेरचाहको साथै अन्य घर धन्दामा परिवारका सदस्यहरुले आमालाई सहयोग गर्नु पर्दछ

हातेपत्र ५.२

स्तनपान सम्बन्धि सिफारिश गरिएका व्यवहारहरू तथा परामर्शमा छलफल गरिने बुँदाहरू

स्तनपान सम्बन्धि सिफारिश गरिएका व्यवहारहरू	परामर्शमा छलफल गरिने बुँदाहरू (आमाको अवस्थसँग एकदम नजिकको बुँदाहरू छान्ने)
<p>शिशु जन्मने वित्तिकै आमाको नाङ्गो छातीमा टँसाएर राख्ने</p> 	<ul style="list-style-type: none"> आमाको नाङ्गो छातीमा टाँसेर राख्दा शिशुलाई न्यानो हुन्छ । यसले आत्मियता बढाउँछ । विगौति दूधको उत्पादनमा सहयोग गर्छ । आमासँग यसरी टाँसेर राख्नाले बच्चाको दिमागको विकास हुनमा प्रोत्साहन गर्छ ।
<p>जन्मेको १ घण्टा भित्र स्तनपान गराउँन शुरु गर्ने</p> 	<ul style="list-style-type: none"> आमाको पहिलो दूधलाई कोलोष्ट्रम (विगौती) भनिन्छ । यो बाक्लो एंव पहेलो हुनुको साथै यसमा रोग प्रतिरोधात्मक तत्व पाइन्छ जसले बच्चालाई सुरक्षित राख्नमा मद्दत पुर्याउँदछ । यो कोलोष्ट्रमले पहिलो रोग प्रतिरोधात्मकको काम गर्दछ जसले थुप्रै रोगहरू विरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता दिलाउँछ । जन्मने वित्तिकै स्तनपान शुरु गराउनाले दूध लगातार आइरहन मद्दत गर्दछ साथै दूध उत्पादन प्रशस्त मात्रामा भैरहन्छ भन्ने कुराको निश्चित गर्दछ । बच्चा जन्मेदेखि पटक-पटक स्तनपान गराउनाले स्तन गनिने, सुनिने, मुन्टो रातो हुने, घाउ हुने, स्तनका नली बन्द हुने समस्याबाट रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
<p>बच्चालाई पूर्ण स्तनपान गराउने (अरु कुनै खानेकुरा वा भोल पदार्थ नदिने)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> आमाको दूधमा बच्चाको लागि ६ महिना पूरा नभएसम्म आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण तत्वहरू रहेको हुन्छ । पहिलो ६ महिनासम्म बच्चालाई आमाको दूध बाहेक अरु कुनै भोल कुराहरू, पानी पनि दिन जरुरी छैन । किनकि बच्चालाई चाहिने जति पानी आमाको दूधबाट नै प्राप्त हुन्छ । बच्चालाई अरु कुनै भोल कुराहरू/पानी खुवाउनाले बच्चाको दूध कम चुस्न थाल्छ र स्तनबाट पनि कम दूध निस्कन्छ । बच्चालाई अरु कुनै भोल कुराहरू/पानी खुवाउनाले बच्चालाई भाडापखाला लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।

<p>स्तनपान सम्बन्धि सिफारिश गरिएका व्यवहारहरु</p>	<p>परामर्शमा छलफल गरिने बुँदाहरु (आमाको अवस्थसँग एकदम नजिकको बुँदाहरु छान्ने)</p>
<p>दिनमा र रातमा पनि पटक पटक स्तनपान गराइरहने</p> 	<ul style="list-style-type: none"> नवजात शिशुलाई दिन र रातमा गरि कम्तीमा पनि ८ देखि १२ पटक सम्म स्तनपान गराउने । जब शिशुले स्तन राम्ररी चुस्न सक्छ उसलाई दिनमा र रातमा गरि ८ पटक वा सो भन्दा बढी समय सम्म चुसाउने जसले गर्दा दूधको उत्पादन बढ्छ । नोट: बच्चालाई दूध पुगे-नपुगेको थाहा पाउने एउटा माध्यम बच्चाको फेने पिसापको पटक हो । दूध प्रशस्त खान पुगेको बच्चाको एक दिनमा (२४ घण्टामा) कम्तीमा ६ देखि ८ पटकसम्म पिसाप फेर्छ र पिसापको रङ्ग सफा हुन्छ । यदि २४ घण्टामा ६ पटक भन्दा कम पिसाप फेर्छ र पिसापको रङ्ग गाढा पहेलो, बाक्लो, एकदम गन्हाउने छ भने त्यो बच्चाको आमाको दूध पुगेको छैन भनेर थाहा पाउनु पर्छ । आमाले बच्चाको उपयुक्त आसनमा पटक-पटक दूध चुसाउनाले बढी दूधको उत्पादन हुन्छ ।
<p>माग अनुसार वा ठीक समयमा स्तनपान गराउने</p> <ul style="list-style-type: none"> बच्चाको खोजेको/चाहेको प्रत्येक पटकमा दूध चुसाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> रुनु भनेको भोकाएको अन्तिम संकेत दिनु हो । <p>बच्चाको आमाको दूध खान चाहेको चिन्ह/संकेतहरु हुन:</p> <ul style="list-style-type: none"> चलमलाउनु/छटपटाउनु मुख आँ गरि टाउको यता उती घुमाउनु जिब्रो घरि घरि भित्र बाहिर गरि रहनु औला वा मुठी चुस्नु
<p>शिशुले दूध पुरै चुसिसकेपछि आफै मुण्टा छोडेपछि मात्र अर्को स्तनमा चुसाउन लगाउने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> बच्चाको चाँडो चाँडो एक स्तनबाट अर्को स्तन चुसाउनाले स्तनको अन्तिम चुसाइमा पाउने पोष्टीक तत्व पाउन बञ्चित रहन पुग्छ । स्तनबाट पहिला आउने दूधमा पानीको मात्रा बढी भएकाले उसको प्यास मेटाउँछ, भने पछि आउने दूधमा बढी चिल्लो पदार्थ समावेश भएको हुन्छ र शिशुको भोक मेटाउँदछ ।

स्तनपान सम्बन्धि सिफारिश गरिएका व्यवहारहरू	परामर्शमा छलफल गरिने बुँदाहरू (आमाको अवस्थसँग एकदम नजिकको बुँदाहरू छान्ने)
<p>बच्चा २ वर्ष वा सो भन्दा बढि उमेर सम्म लगातार स्तनपान गराइराख्ने ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चाहरूलाई पुरक खाना समावेश गरि खुवाउने अवधिमा पनि उसलाई चाहिने शक्ति एवं पौष्टिक तत्वहरू आमाको दूधमा सहि अनुपातमा हुनाले स्तनपानको महत्वपूर्ण एवं उल्लेखनिय योगदान छ साथै बच्चालाई रोग लाग्नबाट पनि रक्षा गर्दछ । दूध आपूर्ति कायम राखि राख्नको लागि बच्चाको उमेर एक वर्ष पुग्दा सम्म बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि स्तनपान गराउने ।
<p>बच्चा वा आमा विरामी पर्दा पनि स्तनपान गराइरहनु पर्दछ ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चा विरामी पर्दा भन्न बढी दूध चुसाउनु पर्छ । जब आमा अथवा बच्चा विरामी पर्दछन् त्यो बेला शिशुलाई पौष्टिक तत्व र प्रतिरक्षात्मक सुरक्षा प्रदान गर्न आमाको दूध महत्वपूर्ण हुन्छ । स्तनपानले विरामी बच्चालाई सुरक्षित राख्दछ ।
<p>आमाले भोक र तिर्खा मेटाउनको लागि खाना र भोल पदार्थ खानु आवश्यक छ ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> स्तनपान गराइरहेकी आमाले साविक भन्दा थप २ पटक खाना खानुपर्दछ । आमाको दूधको गुणस्तर बढाउन वा प्रशस्त दूध उत्पादन गर्न कुनै विशेष खाना वा खुराकको आवश्यकता पर्दैन । स्तनपान गराएकी आमालाई कुनै पनि खानेकुरा बार्नु पर्दैन, सबै खानेकुरा खान हुन्छ । स्थानिय स्तरमा उपलब्ध थप पोषिलो खाना खान आमालाई प्रोत्साहन गर्ने ।
<p>बोटलको प्रयोग गरि नखुवाउने ।</p> 	<p>बोटल र त्यसको मुण्टो सजिलै फोहोर हुने हुनाले बच्चालाई खानेकुरा वा भोल कचौरा र चम्चाले खुवाउनुपर्छ र बोटलको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।</p>

हातेपत्र ५.३

स्तनपान सम्बन्धि सिफारिश गरिएका व्यवहारहरू

१. शिशु जन्मने वित्तिकै आमाको छातिमा टाँसिएर रहन दिने
२. बच्चा जन्मने वित्तिकै आमाको स्तनमा राख्ने ता की बच्चाको जिवनको शुरुवात स्वस्थ रहेको निश्चित गर्न सकिन्छ ।
३. बच्चालाई पहेलो दूध (कोलोस्ट्रोम) खुवाउने जसले गर्दा संक्रमण हुन बाट सुरक्षा प्रदान गर्दछ ।
४. बच्चालाई ६ महिना सम्म आमाको दूधमात्र खुवाउनु पर्दछ/बच्चालाई पानी आवश्यक पर्दैन/दूधमात्र चुसाउनाले बच्चा स्वस्थ रुपमा बढ्नुको साथै बलियो वा कशिलो हुन्छ
५. एकातिरको दूध आएसम्म खुवाउने जसले गर्दा बच्चाले अन्तिम चुसाइबाट पौष्टिक तत्व प्राप्त गरि स्वस्थ रुपमा वृद्धि हुन र बलियो हुनमा मद्दत पुग्दछ । त्यसपछि मात्र अर्को स्तनको खुवाउने
६. बच्चाले जतिखेर दूध खान खोज्छ त्यतिनै पटक दिईरहने जसको कारण प्रशस्त दूध उत्पादन हुन्छ र बच्चालाई प्रशस्त मात्रामा पुग्ने गरि पौष्टिक तत्व प्राप्त हुन्छ र स्वस्थकर रुपमा हुर्किन्छ
७. बच्चालाई सजिलो तवरले ठिक ढंगबाट समाती उसले सजिलै दूध चुस्न सकि राखेको छ छैन निश्चीत गर्ने जसको कारण दूधको मुण्टा एवं स्तनमा समस्या पैदा हुन बाट बच्न सकिन्छ ।
८. साधारण अवस्थामा भन्दा बच्चा विरामी पर्दा दूध बढी खुवाउनुपर्दछ , साथै छिटो छिटो खुवाउने जसले गर्दा बच्चा छिटै निको हुन थाल्छ ।
९. प्रत्येक विरामी पछि पनि बच्चालाई दूध छिटो खुवाउने जसले गर्दा बच्चाको स्वास्थ्य सुध्ने र तौल बढ्नमा मद्दत पुग्दछ ।
१०. आमा सामान्य विरामी भएको बेला पनि बच्चालाई दूध खुवाइरहनु पर्दछ ।
११. बच्चा २ वर्ष पुगुन्जेल वा सो भन्दा पछि सम्म पनि लगातार दूध खुवाइने राख्ने
१२. आफूले पनि दैनिक खानेगरेको खाना भन्दा २ पटक थप खाना खाने गर्नुहोस जसले आफ्नो स्वास्थ्यको साथसाथै बच्चाको स्वास्थ्य सुचारु रुपले कायम रहन्छ ।
१३. बोतलबाट दूध खुवाउनु हुन्न ।

नोट :

- यो स्तनपान सम्बन्धि सिफारिश गरिएका व्यवहारहरू हरेक शिशुहरूमा हरेक अवस्थामा लागु हुन्छ ।
- यो स्तनपान सम्बन्धि सिफारिश गरिएका व्यवहारहरू अपनाउँदा आमाहरूले लगातार रुपमा दूध उत्पादन गर्ने क्षमता कायम राख्न सक्दछन् ।

पाठ-६

स्तनपान कसरी गराउने: सहि आसन तथा सम्पर्क

सिकाईका उद्देश्य :

१. सहि आसन र सम्पर्कमा प्रदर्शन गर्ने ।

जम्मा समय : १ घण्टा

आवश्यक सामग्रीहरू:

- ✓ न्युजप्रिन्टहरू, मार्कर तथा मास्कीङ टेप
- ✓ खेलौना पुतली वा रुमाल बेरेर बनाइएको बच्चा
- ✓ तालिम सामग्री : सहि र गलत तरिकाले समाएको आसन तथा सम्पर्क गराईएको चित्र ।

परामर्श कार्डहरू

पूर्व तयारी

- बच्चालाई सहि आसन र सम्पर्क सहित स्तनपान गराउने बारे प्रदर्शन गर्ने (संभव भएमा वा सास्कृतिक रुपमा स्वीकार्य भएमा) र स्तनबाट दूध निकालेर देखाउनको लागि दूध चुसिरहेका बच्चा सहितको आमालाई निम्त्याउने ।
- सहजकर्ताहरू (आमा र परामर्शदाता) ले अभिनय गरेर बच्चालाई सहि आसनमा र सम्पर्क देखाउने ।

विस्तृत कार्यहरू

कार्य ६.१ : सहि आसन र सम्पर्क (१ घण्टा)

तालिम विधि भूमिका नाटक , समुह कार्य र अवलोकन ।

भाग १ : प्रदर्शन तथा भूमिका नाटक गर्ने (१५ मिनेट)

- यदि संभव भएमा बच्चाको आमालाई अगाडी राखेर सहजकर्ताले उपयुक्त तरीकाले बच्चालाई सहि आसनमा राख्ने/समाउने ४ वटा संकेत वारे व्याख्या गर्नुहोस् (आमालाई सजीलो गरी बस्न दिने)
 - बच्चाको शरिर सिधा राख्नुपर्छ
 - बच्चाको शरिर आमाको स्तनतिर फर्केको हुनुपर्छ
 - बच्चा आमा नजिकै हुनुपर्दछ ।
 - आमाले बच्चाको पुरै शरिरलाई राम्रो सँग समातेको वा आड दिएको हुनुपर्छ ।
- यदि बच्चाको आमा नभएको अवस्था भए सहजकर्ताहरूले सामाजिक कार्यकर्ता र आमाको भूमिका निर्वाह गरि खेलौना बच्चा वा रुमालले बेरेर बनाइएको बच्चालाई लिएर बच्चालाई कसरी सहि आसनमा राखी सहि तरिकाले समाउने भन्नेबारेमा देखाउने ।
- प्रदर्शन गर्ने : तपाईंको दायाँ हातले अर्को बायाँ हात तिर संकेत गरि भन्नुस् ।
 - १, २, ३, ४
 - १. बच्चाको टाउको (नारीको माथिल्लो भागमा हान्नुस्)
 - २. बच्चाको चाक (हातमा हान्नुस्)
 - ३. बच्चा आमा तिर फर्केको (पेटमा हान्नुस्)
 - ४. बच्चाको हातलाई आमाको कम्मर पछाडी पार्ने (हातलाई कम्मर पछाडी घुसाएर देखाउने)
- कारण दिएर स्पष्ट पार्नुहोस् : जब बच्चाको टाउको आमाको पाखुरा भन्दा पर हुने गरि राखिएमा बच्चाको घाँटि वाङ्गिएर तलतिर फर्कन पुग्छ त्यसैले आमाको स्तन सँग राम्ररी टाँसिन पाउँदैन र बच्चालाई दूध निल्न असजिलो पर्न जान्छ । त्यसैले बच्चाको टाउकोलाई आमाको पाखुरामा मिल्ने गरि सजिलोसँग राख्नु पर्नेछ भन्ने वारे स्पष्ट सँग बताउनुहोस् ।
- अब सामाजिक कार्यकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्ने सहजकर्ताले आमालाई सहि सम्पर्क देखाउने ४ वटा संकेत वारे व्याख्या गर्नुहोस् : जसलाई '१,२,३,४' भनि संकेत गरी देखाउने ।
 - १. बच्चाको मुख पुरा खुला भएको हुनुपर्दछ ।
 - २. बच्चाको तल्लो ओठ बाहिरपटि फर्केको हुनु पर्दछ ।
 - ३. बच्चाको चिउडोले आमाको स्तनलाई छोएको हुनुपर्दछ ।
 - ४. आमाको दूधको मुट्टो वरिपरिको कालो भाग (AEROLA) को माथिल्लो भाग भन्दा तल्लो भाग बच्चाको मुख भित्र हुनु पर्दछ ।
- यदि बच्चा सहितको आमा नभएको अवस्था भए सहजकर्ताहरूले सामाजिक कार्यकर्ता र आमाको भूमिका निर्वाह गरि खेलौना बच्चा वा रुमालले बेरेर बनाइएको बच्चालाई लिएर बच्चालाई कसरी सही सम्पर्क गराउने भन्नेबारेमा देखाउने ।

भाग २ चित्र अवलोकन गराउने (सहि सम्पर्क) (१५ मिनेट)

- चित्र प्रदर्शन गर्ने : सहि र गलत सम्पर्क
- सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् : सहि सम्पर्कको दृश्यमा बच्चाको मुखमा के भै राखेको छ र त्यस्तै गलत सम्पर्कमा के भैरहेको छ भनि सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्ने र यो दुइमा भिन्नता के छ भनेर व्याख्या गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् : गलत सम्पर्कको नतिजा के हुन्छ ? (यदि बच्चालाई राम्ररी स्तनसम्पर्क नगराउँदा के के हुन्छ भन्ने बारे सोध्ने)
- सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् : प्रभावकारी तवरले आमाकोदूध चुसेको संकेतहरू के के हुन भन्ने बारे सोध्ने ।

भाग ३ : क्रियाकलाप भाग चार : अभ्यास को निर्देशन (३० मिनेट)




- सहभागीहरूलाई ३ वटा समुहमा विभाजन गर्ने (आमा, सामाजिक कार्यकर्ता र अवलोकन कर्ता) सहभागीहरूले आमालाई खेलौना बच्चा वा रुमालले बेरेर बनाएको बच्चालाई सहि आसनका (**good positioning**) ४ वटा संकेत र सहि सम्पर्कका (**good attachment**) ४ वटा संकेत बारे अभ्यास गर्नेमा मद्दत गर्ने ।
- प्रत्येक सहभागिले एक एक गर्दै सबै भूमिकाको अभ्यास गर्ने (सहभागीहरूले बच्चालाई सहि आसनमा राख्ने तरिकाको अभ्यास गर्न सक्नेछन् र आमालाई त्यसो गराउन सक्नेछन्, तर सहि सम्पर्क बारे तब सम्म अभ्यास गर्न सक्दैनन् जबसम्म बच्चाले साच्चैँ स्तनपान गरेको हेर्न पाउँदैनन् । त्यसैले प्रत्येकले एक आपसमा भुमिका निभाएर खेलौना बच्चालाई समाएर अभ्यास गर्नुपर्ने हुन्छ जसले गर्दा उनीहरूले साँच्चैको परिस्थितिमा के गर्नुपर्छ भन्ने बारे जान्दछन् ।
- सहजकर्ताले अवलोकन गर्ने र यसबारे के कसो भयो भन्ने बारे ती ३ समुहबाट पृष्ठपोषण (**feedback**) दिने । सहभागीहरूलाई स्मरण गराउनुहोस् की परामर्श दाताले आमासँग बच्चाको बारेमा कसरी सहि आसनमा राख्ने अथवा कसरी सहि सम्पर्क गर्ने भन्ने बारे परामर्श गर्दा “सहयोगी भावना एवं प्रोत्साहन दिने शब्दहरूको साथै नम्र भाषामा” कुरा गर्नु पर्दछ । (यो तरिका देखाउदा बच्चालाई आमाबाट लिएर गर्ने हैन आमालाई नै गर्न लगाउने)
- अवलोकन गरिरहेका वा अन्य समुहसँग प्रतिक्रिया दिनको लागि आग्रह गर्ने : यस छलफल क्रियाकलापबाट के नयाँ कुरा पाउनु भयो ? के के कुरामा अप्ठ्यारो महशुस गर्नु भयो भनि सोध्ने ।
- ठूलो समुहमा मुख्य मुख्य बुँदाहरूको सार संक्षेप प्रस्तुत गर्ने

मुख्य विषयवस्तु :**भाग १ : प्रदर्शन वा भूमिका अभिनय**

बच्चालाई सहि आसनमा राख्नको लागि आमालाई कसरी सहयोग गर्ने । (विशेष गरि भर्खरै जन्मेको नवजात शिशु वा २ महिना सम्मको शिशु छ भने यो कार्य अति महत्पूर्ण हुन्छ । यदि यो भन्दा बढी उमेरको शिशु जसलाई राम्ररी सहि सम्पर्क खुवाइरहेको छ भने यसमा प्राथमिकताको साथ सिकाउनु पर्ने त्यति आवश्यक हुदैन)

- आमालाई सजिलोपना हुनै पर्छ ।
- बच्चालाई सहि आसनमा राख्दा मुख्य ४ बुँदाहरूमा निम्न कुराहरू समावेश गरिएको हुन्छ : शरीर सिधा राख्ने, आमाको स्तनतिर फर्काएर राख्ने, आमा सँगै टाँसीएको हुनुपर्छ र राम्रोसँग आड दिएको ।
- बच्चालाई स्तन नजिकै ल्याउने (स्तन बच्चाको नजीकै लैजाने हैन)

स्तनपान गराउने विभिन्न आसनहरु:

<p>१. भोलुङ्गोमा राखेको जस्तो आसन (यो धेरै प्रचलित आसन हो)</p>	
<p>२. छड्के पारेर बोक्ने (यो प्राय गरेर भर्खर जन्मेको नवजात शिशु वा कम तौलको शिशु वा कमजोर शिशु वा टाँसिएर बोक्न नमिल्ने कुनै पनि अवस्थाको शिशु)</p>	
<p>३. कोल्टो पार्नु :</p> <ul style="list-style-type: none"> यो आसनले भर्खर सुत्केरी भएकी आमालाई अतिनै सजिलो हुनुको साथै स्तनपान गराउँदा पनि आमालाई आराम पुग्नमा मद्दत पुग्दछ । आमा र शिशु दुवै आ-आफ्नो स्थानमा कोल्टो परेर सुतेका हुन्छन् र एक आपसमा आमने सामने हुने गरि सुतेका हुन्छन् । 	

४. काखि मुनिको आसन

- यो आसन निम्न अवस्थामा उपयोगी हुन्छ :
 - अप्रेशन गरेर निकालेको अवस्थामा (सिजरियन अप्रेशन पछि)
 - दूधको मुटो दुखेको छ भने
 - कम तौलको शिशु जन्मेको/ साना बच्चाहरुको लागी
 - जुम्ल्याहा बच्चालाई स्तनपान गराउँदा
- काखि मुनिको आसनमा बच्चा राख्दा आमा सजिलो आसनमा बसेको हुन्छ र बच्चा उसको काखि मुनि रहेको हुन्छ । शिशुको शरिर आमाको दाया वा बायाँ शरिरमा रहेको हुन्छ र शिशुको टाउको आमाको स्तनको बराबर उचाइमा रहेको हुन्छ ।
- आमाले शिशुको टाउकोलाई हातको पंजा र शिशुको शरिरलाई पाखुराले राम्रोसँग अड्याएको हुन्छ ।



५. जुम्ल्याहा शिशुहरुलाई माथिकै आसन (काखि मुनिको आसन) वा छड्के आसन पारि समाउने ।



बच्चालाई सहि सम्पर्कमा आमाको दूधमा राख्नको लागि आमालाई कसरी मद्दत गर्ने ?

- सहि सम्पर्क ४ वटा संकेतहरु (तरिकाहरु)को प्रयोग गरि व्याख्या गर्नुहोस् : १,२,३,४
- बच्चालाई सहि सम्पर्कमा राख्न आमाको दूधको मुटो र बच्चाको नाक समान तहमा राख्ने ।
- जब बच्चाले मुख चौडा पारेर आँ गछ्छ, दूधको तलतिरबाट मुटो सम्म लगेर मुटो बच्चाको मुख भित्र राख्ने (न कि स्तनलाई उचालेर बच्चाको मुखमा पुऱ्याउने)
- हत्केलाले "C" आकार पारेर स्तनलाई कसरी समाउने भनि आमालाई देखाउने, बुढी औला मुटोको वरीपरीको कालो भागको (एरिबला) माथिल्लो तिर पर्ने गरि समाउने र बाँकी औलाहरु तल्लो भागमा समाउने । औलाहरु छातीतिर चेप्टो हुने गरि राख्ने जसले गर्दा बच्चालाई स्तनले नधकेलियोस् । बच्चाले सजिलोसँग दूधको मुटो मुखमा राख्न दिन हातको औलाहरु दूधको मुटोको कालो भाग भन्दा टाढा राख्ने ।
- कसरी दूधको मुटोले बच्चाको ओठमा छुँदा बच्चाले मुख खोल्छ भन्नेवारे आमालाई स्पष्ट पार्ने ।
- बच्चाको मुख चौडा पारेर नखोलुञ्जेल एकछिन पर्खनु पर्छ भन्ने वारे आमालाई बताउने ।
- कति छिटै बच्चा आमाको स्तनतिर तानिन्छ भन्ने वारे बताउने (ध्यान दिनुस् कि बच्चाको तल्लो ओठमा मुटोको वरिपरिको तल्लो भाग राम्ररी भित्र सम्म पसेको हुनुपर्छ त्यसले गर्दा बच्चाको मुखको माथिल्लो भाग सम्म दूधको मुटो भित्र छिर्छ र बच्चाको चिउडोले स्तनलाई राम्ररी छोएको हुनुपर्दछ । बच्चाले पहिले नाकले स्तनलाई छुदै नजिक वा सामिप्य पुगोस् (न की मुखले)
- यसमा आमाले कस्तो प्रतिक्रिया देखाउँदछिन ध्यानमा राख्ने ।
- सहि सम्पर्कको सबै संकेतहरु एक एक गरि हेर्ने । यदि सहि तरिका नभएमा पुन प्रयास जारी राख्ने (बच्चालाई छुटाएर तान्ने हैन यसो गर्नले दूधको मुटोमा असर पर्नुका साथै स्तन दुख्छ)
- सहि सम्पर्कमा दूध चुसाउदा दुख्दैन, यसबाट स्तनपानको प्रभावकारी नतिजा आउँदछ (विस्तारै भित्र सम्म चुस्दै विश्राम लिदै गर्ने) ।

भाग २ : सहि स्तन सम्पर्क : उदाहरण सहितको सचित्र अवलोकन गर्ने (१५ मिनेट)

चित्रण १: सहि सम्पर्कको चित्र

बच्चाको मुखको बाहिरी भाग

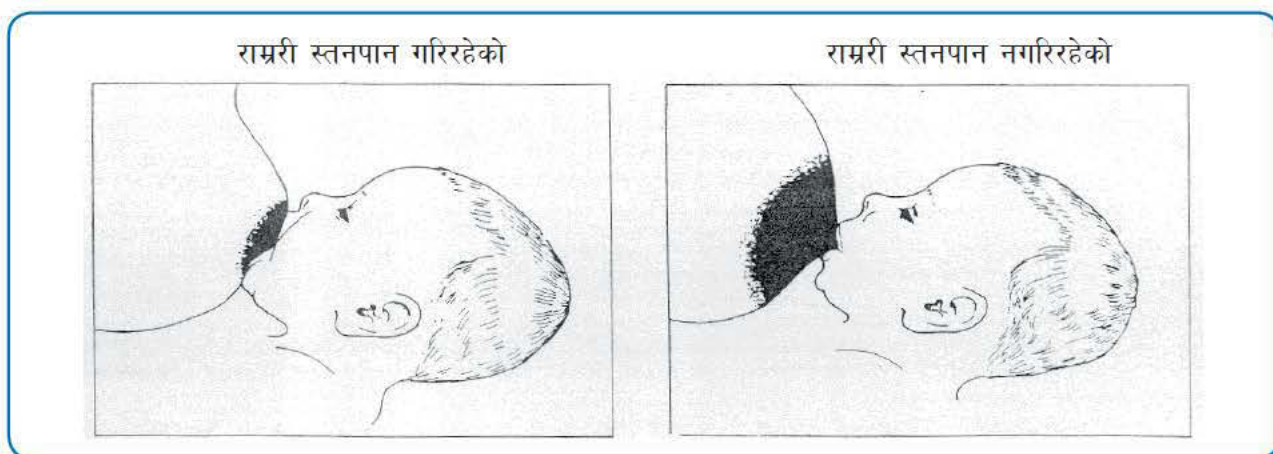
- सहि सम्पर्कको ४ वटा संकेत तस्वीरमा देखिन्छ

चित्रण २: गलत सम्पर्कको चित्र ।

बच्चाको मुखको बाहिरी भाग

- बच्चाको खाली मुन्टोमात्र चुसेको देखिन्छ ।

चित्र १



WHO/UNICEF : शिशु तथा कलिला बालकलाई स्तनपान गराउन परामर्श : एक समावेशी कोर्स २००६

चित्रण २

सहि सम्पर्कको चित्र ।

बच्चाको मुख भित्र

- स्तनको सबैजसो कालो भाग (एरिओला) र स्तनको तलतिरको नरम भाग समेत मुख भित्र सम्म पुगेको हुन्छ ।
- बच्चाको दूधको मुन्टोलाई लामो पार्न आमाको दूधको नरम तन्तुलाई समेत तन्काएर लाम्चो पार्दछ ।
- मुन्टाको भाग बच्चाको तन्काएको मुन्टाभन्दा एक तिहाई मात्रको हुन्छ ।
- बच्चाको स्तनबाट नै दूध चुसेको हुन्छ न कि मुन्टाबाट मात्र ।
- बच्चाको जिब्रोको अवस्था: जिब्रो अगाडि देखिन्छ, तल्लो गिजा बाहिर निस्केको हुन्छ र एरिओलाको तल रहेको हुन्छ । वास्तवमा बच्चाको जिब्रोले दूधको मुन्टोको वरिपरि गोलाई आकारले च्यापेर रहेको हुन्छ । (यो अवस्था चित्रमा देख्न सकिदैन, बच्चाको साँच्चै नै चुसेको बेला तपाईंले देख्न सक्नुहुन्छ) ।
- बच्चाको जिब्रोको तरङ्ग अगाडि भागबाट भित्र तिर सरेको हुन्छ । यो तरङ्गले मुन्टोको भागको स्तन तर्फको नरम तन्तुलाई बच्चाको मुख भित्रको तालु (hard palate) ले दबाव दिएको हुन्छ । यो दबावले गर्दा स्तनमा रहेको दूधको नलिवाट दूध बाहिर निकाल्दै बच्चाको निल्ल पाउँछ यसलाई चुसाइको चाल भनिन्छ ।

गलत तरिकाले सम्पर्क गरेको चित्र ।

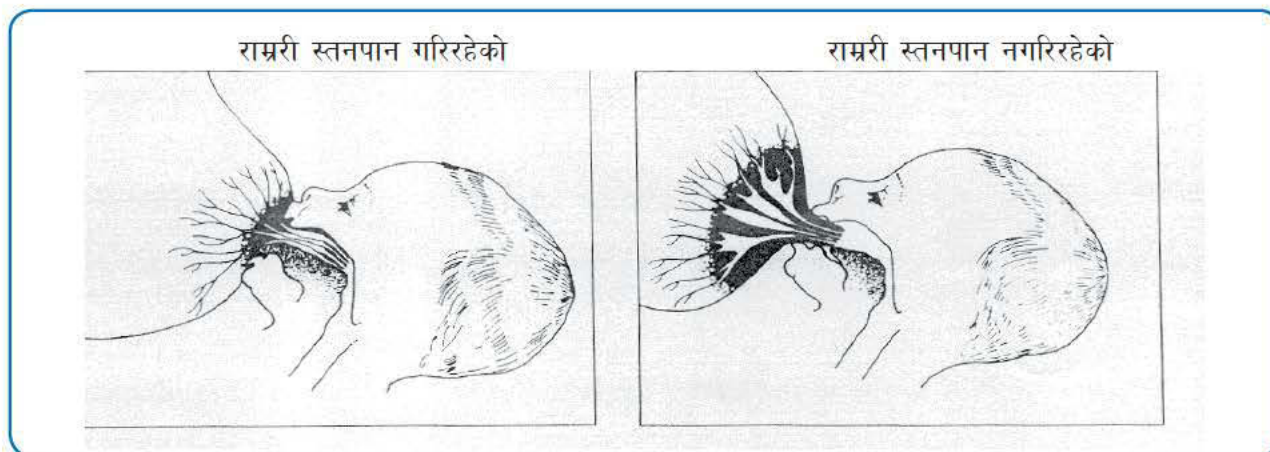
बच्चाको मुख भित्र

- मुन्टोमात्र बच्चाको मुखभित्र हुन्छ, स्तनको तल तिरको नरम भाग बाहिर देखिन्छ ।
- दूधका नलीहरु बच्चाको मुख बाहिर पट्टी हुन्छन् त्यसैले जिब्रोले दूधका नलीहरु भेट्दैन ।
- बच्चाको जिब्रो मुख भित्रै रहेको हुन्छ र दूधको नलिसम्म पुगेको हुँदैन ।

गलत सम्पर्कको नतिजा

- मुन्टामा घाउ एवं चिरिएर फाटेको हुन्छ ।
- दुखाइको कारणले दूध निस्काशनमा असर गर्छ र दूध उत्पादनमा कमी आउँछ ।

चित्र २



प्रभावकारी चुसाईका चिन्हहरू : विस्तारै भित्रसम्म/गहिराइ सम्म चुस्दै विश्राम लिदै गर्छ, बच्चाको दूध निलेको देख्न वा सुन्न सकिन्छ । गाला पुक्क फुलेको र गोलो भएको देखिन्छ । यी संकेतहरूले बच्चाको चाहिँदो मात्रामा दूध खाइरहेको भन्ने जनाउँछ ।

- एउटा दूध निखारेर मात्र अर्को दूध चुसाउनु दूध आपूर्ती को लागि महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- बच्चाको जब स्तनपान गराइन्छ, मुन्टो मा आउने उत्तेजनाले दूध उत्पादन गराउँदछ र दूध निस्कन वा बाहिर आउन थाल्दछ ।
- यदि बच्चाको दूध ननिखारेमा दूध उत्पादनमा कमी आउँछ किनकी स्तनमा दूध बाँकि रहदा दूध उत्पादन गर्नमा बाधा पुग्छ ।
- आमाको मनोभावना (डराउनु, चिन्तीत हुनु, दुख्नु, व्याकुल हुनु वा लाज मान्नु)ले दूध निस्कासनमा असर पार्दछ ।
- मोन्टगोमरी ग्याण्डले तैलिय पदार्थ पैदा गरि स्तनको मुन्टालाई चिल्लो तुल्याउनको साथै सफा राख्दछ ।

नोट : स्तनबाट पहिला आउने दूधमा पानीको मात्रा बढी हुन्छ जसले शिशुको प्यास मेटाउँछ भने पछि आउने दूधमा बढी चिल्लो पदार्थ हुन्छ जसले शिशुको भोक मेटाउँछ ।

भाग तीन : अभ्यास - ३० मिनेट

आमालाई सहि तरिकाले स्तन सम्पर्क गराउन कसरी मद्दत गर्ने

- आमालाई अभिवादन गर्दै आफ्नो परिचय दिने ।
- यदि बच्चाको आमाले उपयुक्त तरिकाले स्तन सम्पर्क नगराएको भए उनलाई सहि स्तन सम्पर्क लागि मद्दत चाहिन्छ कि भनि सोध्ने ।
 - आमा सजिलोसँग एवं आरामदायी तरिकाले बसे नबसेको यकिन गर्ने ।
 - परामर्शकर्ता पनि सजिलोसँग बस्ने ।
 - क्रियाकलाप १ मा भने जस्तै गर्ने : बच्चाको सहि स्तन सम्पर्क गराउनको लागि आमालाई कसरी मद्दत गर्ने ।

पाठ -७

स्तनपान सम्बन्धि देखापर्ने समस्याहरू : रोकथाम र समाधान

सिकाइका उद्देश्यहरू

१. स्तनपान सम्बन्धि समस्या वा कठिनाईहरूको पहिचान गर्ने ।
२. स्तनपान सम्बन्धि कठिनाईहरूको रोकथामका उपायहरूको सुची तयार गर्ने ।
३. यी समस्याहरूको उपयुक्त रूपले समाधान गर्ने ।

समय- १ घण्टा

आवश्यक सामग्रीहरू

- ✓ न्युजप्रिन्ट, मार्कर र मास्किङ टेप
- ✓ स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरू देखाइएको चित्रहरू: थुनेलो भएको, गानिएको र स्तनको मुण्टामा चिरा परेको इत्यादी ।
- ✓ स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरूको घटना अध्ययनहरू लेखिएको कार्डहरू ।
- ✓ न्युजप्रिन्टमा लेखिएका ४ वटा घटना अध्ययनहरू ।

हातेपत्रहरू

हातेपत्र ७.१ : स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरू ।

हातेपत्र ७.२ : आमाको दूध पर्याप्त मात्रामा नआउनु ।

बिस्तृत क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप ७.१: स्तनपान गराउँदा आईपर्ने समस्याहरूको पहिचान गर्ने (१० मिनेट) ।

विधि : मष्तिस्क मन्थन

- स्तनपान सम्बन्धि आमा र बच्चालाई आईपर्ने समस्याहरूको बारेमा दुई समूहमा मष्तिस्क मन्थन गराई न्युजप्रिन्टमा लेख्न लगाउने ।

क्रियाकलाप ७.२: स्तनपान सम्बन्धि देखापर्ने मुख्य ४ वटा समस्याहरू र रोकथामका उपायहरू पहिचान गर्ने (५० मिनेट) ।

विधि : समुह कार्य

- सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गरि प्रत्येक समूहलाई तलका घटना अध्ययनमा अभ्यास गराउने ।
- प्रत्येक समूहलाई आफूलाई परेको घटना अध्ययन अनुसार गानिने, स्तनको मुण्टोमा चिरा पर्ने, थुनेलो हुने र दूध कम आउने जस्ता स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरूको लक्षण, रोकथाम र समाधानको उपायहरूको सुची तयार पार्न लगाउने ।
- दूध कम आउने समस्या परेको समूहले रोकथाम र समाधानको उपायहरूको मात्र सूची तयार पार्ने ।
- प्रत्येक समूहले स्तनपान सम्बन्धि समस्याको रोकथाम उपायहरू प्रस्तुत गर्दछन् ।
- प्रत्येक समूहलाई स्तनपान सम्बन्धि समस्याको प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने र सहजकर्ताले छुटेका बुँदाहरूलाई थपिदिने ।

घटना अध्ययन १ :

अस्मिताले ४ दिन अगाडि बच्चा जन्माएकी छिन् । उनले आफ्नो पहिलो बच्चालाई जन्मेको दिनदेखि नै स्तनपानको साथ साथै पानी मह, चिनी खाउँथिन् आज उनका दोस्रो बच्चा जन्मीएको ४ दिन भयो । उनले स्तन गानिएको र स्तनपान गराउँदा दुख्ने भएकोले बच्चालाई अन्य कुरा खुवाउन चाहन्छिन् ।

घटना अध्ययन २ :

शोभा (६ दिनकी सुत्केरी) र उनको श्रीमान बच्चालाई पुग्ने गरी आमाको दूध नआएर चिन्तित भई तपाईंसँग भेट गर्न आएका छन् । शोभाले बताए अनुसार उनको बच्चा खाली रोइरहन्छ र खान मात्र खोजिरहन्छ ।

घटना अध्ययन ३ :


अमृताले ३ दिन अगाडी अपरेसन गरेर बच्चा जन्माएकी छिन् । तपाईंले उनलाई भेट्दा उनले स्तनको मुन्टा दुखेको बताईन् । उनको स्तनको जाँच गर्दा दुवै स्तनको मुन्टामा चिरा परेको थियो ।

घटना अध्ययन ४ :

उषा आफ्नो २ महिनाको बच्चा लिएर सासुको साथमा तपाईंलाई भेट गर्न आएकी छिन् । उनले हालसालै स्तनपान गराउँदा आफ्नो दाहिने स्तन दुख्ने गरेको र रातो पनि भएको बताउँछिन् । उनी आफूलाई ज्वरो आएका ठान्छिन् ।

हातेपत्र ७.१

स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरु

स्तनपान सम्बन्धि समस्या वा कठिनाईहरु	रोकथाम	के गर्ने
<p>गानिनु</p>  <p>Photo by Mwate Chintu</p> <p>लक्षणः</p> <ul style="list-style-type: none"> • दुबै स्तनमा देखा पर्ने • सुनिने • छुँदा दुख्ने • तातो हुने • रातो हुने • दुख्ने, • छाँला टल्किने, स्तनको छाँला कसिएको र मुण्टा चौडा हुने र खुवाउन गाह्रो हुने । • प्रायः यो बच्चा जन्मेको तेस्रो दिनदेखि पाचौँ दिन भित्रमा शुरु हुन्छ । (दूध उत्पादन अत्याधिक रुपमा वृद्धि भई चुसाई कम भएमा) 	<ul style="list-style-type: none"> • बच्चालाई आमाको छाँला संगै टाँसेर राख्ने (skin to skin contact) • बच्चा जन्मने बित्तिकै १ घण्टा भित्रै स्तनपान गराउने • सहि तरिकाले बसी र दूध चुसाउने • बच्चाको माग अनुसार स्तनपान गराउने तथा दिन र रातमा गरी (२४ घण्टामा) ८ देखि १२ पटक स्तनपान गराउने <p>नोटः जन्मेको पहिलो वा दोस्रो दिन बच्चाले २-३ पटक मात्र पनि स्तनपान गर्न सक्तछ ।</p>	<ol style="list-style-type: none"> १. आमा र बच्चाको सम्पर्क बढाउने । जस्तै : राम्ररी बस्ने र बच्चालाई सहि तरिकाले दूध चुसाउने । २. पटक पटक स्तनपान गराउने ३. दूधको बहाव बढाउन दूधलाई हल्का संग मालिस गर्ने । ४. दूधको मुन्टाको वरिपरि हल्का थिचेर सुन्नीएको कम गराई बच्चालाई चुस्न सजिलो बनाउने । ५. दुबै दूध पाले पालो चुसाउने (एउटा स्तनको दूध निखारेर मात्र अर्को स्तन चुसाउने) ६. थोरै दूध निचोर्ने, जसले स्तनको चाप घटाउँछ र बच्चालाई चुस्न सजिलो हुन्छ । ७. दूध निचोर्नु अघि स्तनलाई तातो पानीले सेक्ने । ८. स्तन सुन्नीएको कम गर्न दूध निचोरी सकेपछि चिसो पानीले सेक्ने ।

स्तनको मुन्टा चिरा पर्नु



Photo by F. Savage King

लक्षणहरु:

- स्तन र मुन्टा दुख्ने
- दूधको मुन्टा चिरिनु वा फेद चिरिनु
- रक्तश्राव (कहिले काही)
- दूधको मुन्टामा संक्रमण

- बच्चालाई उपयुक्त आसनमा राखी दूध चुसाउने ।
- बोतलको प्रयोग नगर्ने, बोतल र दूधको मुन्टाको बनावट फरक हुने भएकोले चुसाइमा अलमल हुनसक्छ ।
- स्तनको मुन्टामा साबुन वा किमको प्रयोग नगर्ने ।

- बच्चाले सहि तरिकाले दूध चुसेको सुनिश्चित गर्ने र दूध खुवाउन नरोक्ने ।
- बच्चालाई स्तनपान गराउदा स्तनको तलबाट माथितिर ल्याएर नजिकमा राखि सहि स्तन सम्पर्क भएको सुनिश्चित गर्ने ।
- कम दुख्ने पट्टिको स्तनबाट दूध चुसाउन शुरु गर्ने ।
- स्तनपान गराउदा आसन परिवर्तन गर्ने ।
- बच्चालाई आफै दूध छाड्न दिने ।
- मुन्टामा आफ्नो दूधका थोपाहरु लगाउने र यसलाई सुक्न दिने । मुन्टामा साबुन अथवा किमहरुको प्रयोग नगर्ने ।
- बच्चालाई दूध खुवाउन स्तन भरिएको हुनुपर्छ भन्ने हुदैन ।

थुनेलो हुनु



Photo by F. Savage King

लक्षणहरु:

- गाँठो पर्ने,
- छाम्दा दुख्ने,
- बरीपरी रातो हुने,
- धेरै सुनिनु
- कडा दुःखाई
- एकातिरको भागमा धेरै रातो हुने
- बिरामी महसुस हुने
- ज्वरो आउने
- दूध नुनिलो हुने हुँदा कहिले काही बच्चाले दूध खान नमान्न सक्दछ ।

- परिवारका सदस्यले घरको कार्यमा साथै बच्चाको हेरचाहमा सहयोग गर्ने ।
- बच्चालाई सही तरिकाले दूध चुसाएको सुनिश्चित गर्ने
- बच्चाले चाहेको समयमा स्तनपान गराउने र बच्चा आफैलाई दूध छाड्न दिने, जोडसंग मुन्टा ननिकाल्ने ।
- स्तनलाई कैँचि जस्तो गरेर नसमाउने ।
- आमाले कस्सिएको लुगा नलगाउने ।
- आमाले स्तनपान गराउँदा फरक फरक एउटै आसनबाट स्तनपान गराउदा दुखाईलाई कम गददछ ।

- बच्चालाई दूध चुसाउन नछाड्ने यदि दूध निखिएन भने घाउ पाक्ने सम्भावना हुन्छ त्यसैले बच्चाले चाहेजति दूध चुस्न दिने ।
- बच्चालाई दूध चुसाउनु भन्दा पहिले स्तनलाई तातो पानीले सेक्ने ।
- बच्चालाई विभिन्न आसनमा समाउने जसले गर्दा बच्चाको थुनिएको नल (रातो भएको भाग) मा बच्चाको जिब्रो तथा चिउँडोले मालिस गरोस् र त्यस भागबाट दूध बाहिर निस्कीयोस् ।
- बच्चालाई उपयुक्त तरिकाले दूध चुसाएको निश्चित गर्ने ।
- थुनिएको नल खुलाउन हातको हल्केलाले औला मुन्टातिर पारि हल्का थिची दूध निकाल्ने वा बच्चालाई प्रत्येक २-३ घण्टामा दिउँसो र राती दूध खुवाउने ।
- आमाले पर्याप्त आराम गर्ने, पटक पटक स्तनपान गराईराख्ने ।
- सुत्केरी महिलाले बढि मात्रामा झोलिलो खानेकुरा खाने ।
- २४ घण्टामा सुधार भएन भने स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउने ।
- थुनेलो भएको अवस्थामा चुस्दा अति दुख्छ भने निचोर्ने । निचोरेको दूध बच्चालाई खुवाउन सकिन्छ (यदि आमा HIV Positive छैनन, किमोथेरापी लिएकी छैनन् टि.वीको औषधी खाएको दुई महिना भएको छैन भने)

हातेपत्र ७.२

आमाको दुध पर्याप्त नआएमा

आमाको दुध पर्याप्त नआएमा	रोकथाम	के गर्ने
<ul style="list-style-type: none"> आमाको बुझाई: उनको दूध धेरै आउँदैन बच्चा आमाको दूध नपुगेर बेचैन छ । 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चालाई आमाको नाङ्गो जिउमा (छातीमा) टाँसेर राख्ने । जन्मेको १ घण्टा भित्रैमा स्तनपान शुरु गराउने बच्चा संगै बस्ने । सहि स्तन सम्पर्क भएको यकिन गर्ने । बच्चालाई माग अनुसार स्तनपान गराईएको यकिन गर्ने । बच्चाले एउटा स्तनको दूध निखारेपछि मात्र अर्को स्तन चुसाउने । बच्चालाई दिन र रातमा स्तनपान गराउने । बच्चालाई बोतल बाट दूध नखुवाउने । उपयुक्त परिवार नियोजनको साधन छनौट गर्न प्रोत्साहन गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चालाई आफ्नो दूध पुग्दैन भनी आमाद्वारा व्यक्त चासोलाई ध्यानपूर्वक सुन्ने । कठिनाईको स्पष्ट कारण पत्ता लगाउने (गलत दूध खुवाउने विधि, आमाको मानसिक स्थिती, आमा वा बच्चा स्वास्थ्य अवस्था) बच्चाको तौल दिशा, पिसाबको अवस्था जाँच गर्ने (यदि तौल सहि वृद्धि भएको छैन भने स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनु पर्छ) आमाले उनको बच्चाको लागि पुगे दूध पर्याप्त मात्रामा उत्पादन गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा विश्वस्त पार्ने । बच्चालाई दूध निखारेर खुवाएमा दूधको उत्पादन बढ्ने कुरा व्याख्या गर्ने । सहि स्तन सम्पर्क भए नभएको जाँच गरी सुधार गर्ने । पानी, बढ्दाको दूध, चिया अथवा अन्य भोल पदार्थहरु खुवाएको भए त्यसलाई रोक्ने । सकेसम्म बच्चा र आमा नछुट्टिने । (छुट्टिन परेको खण्डमा निचोरेर राखेको दूध खुवाउने) बच्चालाई स्तनपान गराउने तरीकामा सुधार गर्दै दिन र रातमा गरि ३-४ घण्टाको फरकमा स्तनपान गराउने । (माग अनुसार) बच्चालाई आफै दूध छाड्न दिने । आमाले पर्याप्त खाना तथा भोलीलो कुरा खाएको यकिन गर्ने । बच्चाले जति दूध चुस्छ त्यति बढि दूध उत्पादन हुन्छ । (स्तन फ्याक्ट्रि जस्तै हुन्छ जति धेरै माग त्यती धेरै उत्पादन) सकेसम्म आमा बच्चाको सामिप्यता कायम राख्ने ।

<p>वास्तविक रूपमा स्तनबाट 'पर्याप्त दूध' नआएमा</p> <ul style="list-style-type: none"> • बच्चाको तौल वृद्धि नभएमा : बच्चाको वृद्धि चार्टमा वृद्धि रेखा सिधा वा तलतिर भरेको हुन्छ । • ४ दिन देखी ६ हप्ता सम्मको बच्चाले प्रति दिन कमिमा ६ पटक पिसाब र ३-४ पटक दिशा गर्दै न भने । • बच्चा असन्तुष्ट भई रोइरहन्छ भने । 	<ul style="list-style-type: none"> • माथि भने जस्तै गर्ने 	<ul style="list-style-type: none"> • बच्चा र आमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जाने सल्लाह दिने ।
---	--	---

पाठ - ८

६ महिना देखि २४ महिनासम्म उमेरका बालबालिकाहरुको पूरक तथा थप खानाको लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु

सिकाई उद्देश्य :

१. ६ महिना देखि २४ महिना सम्म स्तनपान गराइरहनु पर्ने महत्व वारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
२. पूरक तथा थप खानामा हुनुपर्ने विशेषताहरु : बच्चाको उमेर, पटक, मात्रा, बाक्लोपना/एकरूपता (बनौट), प्रकार (विभिन्न थरीको खाना), सक्रिय वा जिम्मेवार खुवाई र सरसफाई (AFATVAH वा उपमाबाप्रसस) वारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
३. ६ महिना देखि २४ महिनासम्मका बालबालिका हरुको लागि सिफारिस गरिएका पूरक तथा थप खानाको व्यवहारवारे व्याख्या गर्ने छन् ।

जम्मा समय : २ घण्टा

आवश्यक सामग्रीहरु

- ✓ न्युजप्रिन्ट, (मार्कर तथा मास्कीड टेप)
- ✓ सचित्र/वास्तविक बनौट (वाक्लो वा पातलो) प्रदर्शनको लागि: गिलास, चम्चा, कचौरा र लिटो वा जाउलो
- ✓ स्थानिय खानाको उदाहरणहरु : पशुजन्य श्रोतबाट उपलब्ध खानाहरु, उत्पादित खानेकुराहरु, बोडी सिमी र विउहरु र भिटामिन ए युक्त फलफूल र तरकारीहरु एवं करेसा वारीमा उत्पादन हुने अन्य फलफूल तथा तरकारीहरु र तेल
- ✓ सिफारिस गरिएका पूरक तथा थप खाना सम्बन्धि अभ्यास वा व्यवहार

परामर्श कार्ड

हातेपत्रहरु :

हातेपत्र ८.१: सिफारिस गरिएका पूरक तथा थप खाना सम्बन्धि अभ्यास वा व्यवहार

हातेपत्र ८.२: विभिन्न प्रकारका स्थानिय एवं उपलब्ध हुने खानेकुराहरु

हातेपत्र ८.३: सिफारिस गरिएका पूरक तथा थप खाना सम्बन्धि अभ्यास वा व्यवहार र परामर्शमा छलफल हुने बुँदाहरु

पूर्व तयारी

- पानी सहितको ३ वटा गिलासहरु : एउटामा पुरा भरिएको पानी, अर्कोमा आधा र अर्कोमा ३ भागमा १ भागमात्र भरिएको पानीको गिलास
- न्युजप्रिन्ट : एकातिर पंक्तिमा लेख्ने
उ = बच्चाको उमेर,
प = पटक,
मा = मात्रा,
बा = बाक्लोपना/एक रूपता
प्र = विभिन्न प्रकार
स = सक्रिय वा जिम्मेदार खुवाई
स = सरसफाई
- क्रियाकलाप : ३ मा व्याख्या गरिएका कुरा समावेश गरिएको २ सेट चार्ट सहितको हातेपत्र ८.१ सिफारिस गरिएका पूरक तथा थप खाना सम्बन्धि अभ्यास वा व्यवहार
- हातेपत्र ८.२ विभिन्न प्रकारको स्थानीय एवं उपलब्ध हुने खाने कुराहरु

विस्तृत कार्यकलापहरू:

कार्यकलाप ८.१ : ६ महिना देखी २४ महिना सम्म लगातार स्तनपान गराइरहनुको महत्व (१५ मिनेट)

विधि: मस्तिष्क मन्थन/प्रदर्शन विधि

- निम्न उमेर समूहका शिशु तथा बालबालिकाहरूलाई आमाको दूध बाट कति शक्ती प्राप्त हुन्छ भनि सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् ।
 - जन्मेदेखी ६ महिना सम्म
 - ६ महिना देखी १२ महिना सम्म
 - १२ महिना देखी २४ महिना सम्म
- यहि सुचनालाई ३ वटा गिलास लिएर प्रयोगात्मक रुपमा देखाउनुहोस् : पानी खन्याउदै क्रमश एउटामा पूरै भर्ने (भरी भैकन बाहीर आउँने गरी भर्ने) अर्कोमा आधा भर्ने र त्यसपछि ३ भागको एक भागको एक मात्र खन्याउने । यसले विभिन्न उमेरमा आमाको दूध बाट प्राप्त हुने शक्तिको मात्रा वारे बुझाउँदछ ।
- न्युजप्रिन्टमा लेख्नुहोस्: आमाको दूधले शिशु जन्मेदेखी ६ महिनासम्म आवश्यक पर्ने सबै शक्ति पूरा गर्दछ । ६ महिना देखी १२ महिना सम्म आधा शक्ति प्रदान गर्दछ । १२ देखी २४ महिनासम्म तिन भागको १ भाग शक्ति प्रदान गर्दछ । यो चार्टलाई तालिम अवधि भरिने टाँगी राख्ने ।

मुख्य विषयवस्तु

कति शक्ति प्रदान गर्दछको उत्तर :

- जन्मेदेखी ६ महिनाको उमेर सम्म शिशुलाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण शक्ति आमाको दूधले नै प्रदान गर्दछ । - पूरा भरिएको गीलास
- ६ महिनादेखी १२ महिनासम्म स्तनपान लगातार गराई रहनाले बच्चालाई चाहिने शक्तिको आधा भाग दूधले प्रदान गर्दछ भने बाँकी आवश्यक पर्ने आधा भाग पूरक वा थप खाना बाट पूरा गराउनु पर्दछ । - आधा भरिएको गीलास
- १२ महिनादेखी २४ महिनासम्म स्तनपान लगातार गराई रहनाले बच्चालाई चाहिने शक्तिको ३ भाग मध्ये १ भाग आमाको दूधबाट प्राप्त हुन्छ भने अन्य अपुग मात्रा पूरा गर्नको लागि शिशुलाई परिपुरक खानाबाट पूरा गराउनु पर्दछ । - थोरै भरिएको गीलास
- पौष्टीक तत्व बाहेक स्तनपान लगातार गराउँनाले
 - बच्चाहरूलाई विभिन्न रोग लाग्नबाट बचाउछ, आराम पुऱ्याउछ साथै सामिप्यता प्रदान गरि बच्चाको विकाशमा मद्दत पुऱ्याउँदछ ।

क्रियाकलाप ८.२ पूरक तथा थप खानामा हुनुपर्ने विशेषताहरू : बच्चाको उमेर, पटक, मात्रा, बाक्लोपना/एकरूपता (बनौट), प्रकार (विभिन्न थरीको खाना), सक्रिय वा जिम्मेवार खुवाई र सरसफाई (AFATVAH वा उपमावाप्रसस) (१५ मिनेट)

कार्यविधि: मस्तिष्क मन्थन

- पूरक वा थप खाना खुवाउनु भनेको के हो ?
- सहभागीहरूलाई पुनः पूरक खाना सम्झिँदा के-के कुराहरु सम्झनुहुन्छ भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूबाट जबसम्म पटक, मात्रा, अवस्था, प्रकार, सक्रिय खुवाई र सरसफाईका कुराहरु आउँदैनन्, तबसम्म मस्तिष्क मन्थन जारी राख्ने । साथै स्तनपानको निरन्तरतालाई पनि जोड दिने ।
- छलफल गर्ने र सार प्रस्तुत गर्ने ।

मुख्य विषयवस्तु

- पुरक खाना भनेको आमाको दूधसंग संगै अन्य खानाहरु थप्दै जानु हो । जब बच्चा ६ महिनाको हुन्छ आमाको दूधले मात्र बच्चाको पोषणका लागि आवश्यक पर्ने पोषण तत्व पुरा हुँदैन त्यसैले आमाको दूधसंग संगै अन्य खानेकुराहरु र भोल पदार्थ पनि दिँदै जानु पर्नेछ ।
- यिनै अन्य खानेकुराहरुलाई पूरक खाना भनिन्छ ।

जब हामी पूरक तथा थप खानाको बारे कुरा गर्छौं तलका कुराहरुलाई ध्यानमा राख्नु पर्दछ ।

उ = बच्चाको उमेर,

प = पटक,

मा = मात्रा,

बा = वाक्लोपना/एक रुपता

प्र = विभिन्न प्रकार

स = सक्रिय वा जिम्मेवार खुवाइ

स = सरसफाई

- साधारण बोलिचालिको भाषा “पुग्दो” “वा” “उपयुक्त” को सट्टामा “AFATVAH” वा “उपमावाप्रसस” को शब्द प्रयोग गर्ने ।

कार्यकलाप ८.३ : ६ महिना देखी २४ महिनाको उमेर समुहका केटाकेटीहरुको लागि सिफारिस गरिएका पुरक खाना (७५ मिनेट)

विधि : सामुहिक कार्य

भाग एक : कार्यरत समूहहरू द्वारा सहभागि मुलक प्रस्तुती (३० मिनेट)

- सहभागिहरूलाई २ भागमा विभाजित गर्ने ।
- २ वटा न्यूजप्रिन्ट तयार गर्ने पहिलो पंक्तिमा निम्न कुराहरूलेख्ने: उमेर, पटक, मात्रा, बनोट (वाक्लोपन/एकनाशको) र विभिन्न परिकार र उमेरको तल लाइनमा निम्न कुराहरू लेखी सुरु गर्ने, ६ महिना देखी ९ महिनामा, ९ महिना देखी १२ महिनामा, १२ महिना देखी २४ महिनामा
- ति समूहहरूलाई हातेपत्र ८.१ सिफारिस गरिएका, पुरक खाना बाट लिइएका विषयवस्तुमा लेखिएका चार्ट र केही पेपरहरू बाढ्ने ।
- दुवै समूहहरूलाई उनीहरूलाई दिइएको कागजका टुकामा मिल्दा विषयहरू लेख्न भन्ने र न्यूजप्रिन्ट वाक्स (टेवल) मा टोँस्न लगाउने ।
- जवसम्म चार्टका विषयवस्तु भरिन्छ सो कार्य लगातार गरिरहने समूहलाई आग्रह गर्ने ।
- एक समूहलाई उनीहरूले भेटेका कुराहरूको वर्णन गर्न लगाउने
- अर्को समूहलाई त्यसमा थप टिप्पणी गर्न लगाउने र विषयवस्तुलाई क्रमिक रुपमा मिलाएर राख्न भन्ने ।
- दुवै समूहलाई प्रश्न गर्ने, कुनचाही स्थानीय उपलब्ध भएको खानेकुरामा आइरन पाइन्छ? कुनचाही खानेकुरामा भिटामिन 'ए' पाइन्छ ?
- हातेपत्र ८.१: वितरण गर्ने र उनीहरूले बनाएको न्यूजप्रिन्ट जुधाएर हेर्ने
- छलफल गरी सार प्रस्तुत गर्ने

• • •

भाग दुई: छलफलका सामाग्रीहरू (२० मिनेट)

- परामर्श कार्ड १ बाँड्ने: जस्मा लिटोको बनोट (वाक्लो पना/एक नासको) (कप र चम्चा) देखाइएका चित्रण जसमा परिपुरक खानाको बनोट कस्तो छ भनि वर्णन गरेको छ ।
- हातेपत्र ८.२: बाँड्ने जस्मा स्थानीय उपलब्ध हुने विभिन्न खानाहरूको बारेमा लेखिएको छ जस अनुसार के के खायो भने “हरेक बार खाना चार” हुन्छ भनि ४ ओटा ✓ चिन्ह दिई सहभागीहरूलाई आफैले पहिले भाग एकमा बनाएको चार्टमा उमेर अनुसारको खाना मिले नमिलेको हेर्न लगाउने र सहभागीहरूलाई छानवीन गरी आइरन र भिटामिन ए को महत्व बारे पुनरावलोकन गर्नको लागि जानकारी दिने

नोट: हातेपत्र ८.२ अनुसार स्थानीय स्तरमा पाउने अन्न समूह मात्रै छ भने एक ✓, अन्नको साथ साथै गेडागुडी समूहबाट पनि छ भने अर्को ✓, भिटामिन र खनिजयुक्त फलफुल र तरकारी समूहबाट छ भने अर्को ✓ र पशुजन्य समूहबाट छ भने अर्को ✓ गरी चार ठिक बारे बताउने ।

भाग तीन: सामुहिक कार्य (२५ मिनेट)



- सहभागिहरूलाई ५ वटा कार्यरत समुहमा विभाजीत गर्ने
- कार्यरत समुहहरूलाई CC (परामर्श कार्ड) हेर्न लगाउने जस्मा उचित सरसफाईको प्रयोग (अभ्यासहरु) ले रोग लाग्नबाट सुरक्षित पारेको देखाइएको छ । त्यो कार्डले के सुचना प्रदान गर्दछ भनि समुहलाई सोध्ने ।
- तलका कार्डहरूमध्ये एक एक वटा कार्डमा लिखित विषयहरुमा कार्य गर्न लगाउने र प्रत्येक समुहलाई सोध्ने । जव हामिले विभिन्न उमेर समुहका बाल-बालिकाहरूलाई पुरक खाना खुवाउने बारेमा सोच्ने छौ । हामीले कुन कुन कुरा ध्यानमा राख्नु पर्छ ? जस्तै: पटक, मात्रा, वनौट (बाक्लो पना/एक नासको) प्रकार (विभिन्न खाने कुराहरु) सक्रिय वा जिम्मेवार खुवाई र सरसफाई वारे सोध्ने । निम्न वुँदाहरु परामर्श कार्डमा उल्लेख गरेका छन् ।
 - जव बच्चा ६ महिनाको पुग्छ पुरक खाना सुरु गर्ने
 - ६ महिना देखी ९ महिनासम्मको लागि पुरक खाना
 - ९ महिना देखी १२ महिनासम्मको लागि पुरक खाना
 - १२ महिना देखी २४ महिनासम्मको लागि पुरक खाना
 - खानाको परिकार
- प्रत्येक समुहले उनीहरूलाई दिइएका पुरक खानाको विशेषता वारेको अभ्यास ठुलो समुहमा प्रस्तुत गर्नेछन् ।
- अन्य समुहहरूले त्यसमा केही वुँदाहरु थप्ने छन्, सहजकर्ताले छुटेको वुँदाहरु भर्दै जाने छन् ।
- कार्यरत समुहहरूलाई परामर्श कार्ड हेर्न लगाउने जसमा ६ महिना भन्दा बढी उमेरका विरामी बच्चालाई खुवाएको बारेमा उल्लेख गरिएको छ । त्यो कार्डले के सुचना प्रदान गर्दछ भनि समुहलाई सोध्ने ।
- छलफल गरि सार प्रस्तुत गर्ने ।


हातेपत्र ८.१

सिफारिस गरिएका पूरक तथा थप खाना सम्बन्धि अभ्यास वा व्यवहार

सिफारिस				
उमेर	पटक (प्रति दिन)	साधारण बच्चाको एक पटकमा खाने जति खानेकुराको मात्रा (आमाको दूधमा थप खाना)	बाक्लोपन/ एकैनासको बनावट	प्रकार
६ महिना पुरा भएदेखि ९ महिना सम्म 	३ पटक खानाको साथै पटक पटक आमाको दूध खुवाइरहने	२ देखि ३ ठुलो चम्चा वाट खुवाउन सुरु गर्ने पहिलो स्वाद चखाउने र क्रमिक रुपमा मात्रा बढाउँदै जाने एक पटक खुवाउदा २ देखि ३ ठुलो चम्चा खुवाउने त्यसपछि १ कप वा कचौरा (१२५ मिलि लिटर)सम्म बढाउँदै जाने	बाक्लो जाउलो वा राम्ररी मिचेका परिवार को खाना	आमाको दूध (बच्चाको जति पटक इच्छा गर्छ त्यतिनै पटक दूध खुवाइ रहने) + जनावरबाट प्राप्त हुने खानाहरु (स्थानीय स्तरमा प्राप्त हुने उदाहरणहरु) + स्थानिय मुख्य उत्पादित खाना -जाउलो वा अन्य पाइने स्थानीय उदाहरणहरु) + गेडागुडी (स्थानीय स्तरमा पाइने उदाहरणहरु) + फलफुल/तर कारीहरु स्थानीय उत्पादन हुने (उदाहरण सहीत)
९ देखि १२ महिना 	३ पटक खाना साथै आमाको दूध खुवाइरहने १ पटक खाजा	१ कप वा कचौरा (१२५ मिलि लिटर)	मसिनो संग काटेको खानेकुरा पातलो मिचेको खाना	
१२ महिना देखि २४ महिना सम्म 	३ पटक खानाका साथै आमाको दूध २ पटक खाजा	एक पटकमा २ कप वा कचौरा (२५० मिलि लिटर)	टुक्रा पारेको मिचेको खानेकुराहरु, परिवारको खाना	

हातेपत्र ८.१

उमेर	सिफारिस			
नोट: यदि २४ महिना भन्दा कम उमेरको बच्चालाई दुध चुसाएको छैन भने	साविक खाने खानामा थप १ देखि २ पटक खाना खुवाउने १ देखि २ पटक नास्ता पनि दिन सकिन्छ	अन्य सबै माथि उल्लेख गरिएका जस्तै उमेर अनुसार दिने	अन्य सबै माथि उल्लेख गरिएका जस्तै उमेर अनुसार दिने	माथि उल्लेख गरिएका जस्तैमा १-२ कप दुध थप गर्ने + विशेष गरी गर्मी मौसममा २ देखि ३ कप थप भोलिलो रस/भोलिलो खानेकुरा दिनुपर्दछ
<p>सक्रिय खुवाई</p>  	<ul style="list-style-type: none"> बच्चालाई खुवाउन धैर्यता एवं सक्रियताका साथ सकेसम्म बढि खुवाउन प्रोत्साहित गर्ने । यदि बच्चाले खान नमानेमा उसलाई उत्साहित पारिरहन बच्चाको काखमा राखेर खुवाउने प्रयास गर्ने अरुको काखमा राखेर वा आफुतिर फर्काएर अनुहार हेर्दै खुवाउने । नयाँ परिकार खुवाउन प्रयत्न गरिरहने, प्राय जसो बच्चाहरुले नयाँ स्वादको खानेकुरा सुरु सुरुमा खान मान्दैन त्यसैले पटक पटक प्रयास गर्दै रहने खुवाउने समय भनेको उसले सिकने र माया पाउने समय हो । त्यसैले उ संग परस्पर अन्तरक्रिया गर्ने र यो समयमा बाधा पर्ने किसिमको अवस्थालाई पन्छाउने । जवरजस्ती नखुवाउने । यदि बच्चाले खान नमानेमा, अरु बालकलाई खाना खुवाएको देखाई उसलाई खान खुवाउने सावधानी एवं संवेदनशील भएर बच्चाले खाना मन पराएको नपराएको, खान खोजेको, नखोजेको संकेत बुझ्ने, कति खाँयो थाहा पाउने 			



- खाना खुवाउँदा सफा कचौरा र चम्चाको प्रयोग गर्ने: बोटलको प्रयोग नगर्ने किनकी यो सफा गर्न गाह्रो हुन्छ जसको कारण बच्चालाई भ्वाडा पखाला लाग्न सक्छ ।
- खाना बनाउनु अघि, खाना खानु अघि र बच्चालाई खुवाउनु अघि साबुन पानीले साम्ग्री हात धुनुपर्दछ ।
- बच्चाले खाना खानु अघि उसको हात साबुन पानीले राम्ररी धोइदिने सरसफाई जस्तो संवेदनशील विषयमा छलफलको लागि कुनै तलका तरिका अपनाउनु होला ।
- प्रसंशा गर्दै खुसि पार्ने ।
- आफु तथा आफ्नो घरको वरिपरिको वातावरण सफा राख्नको लागि हामीले के गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा पत्ता लगाउन परामर्श कार्ड को प्रयोग गर्ने ।
- कार्य अभिप्रेरित समुह को प्रयोग गर्ने/कथा (सत्र १३)

WHO : शिशु तथा बच्चाहरूलाई खुवाउने खानाबारे परामर्श समेटिएको कोष (२००६) बाट समेटिएको मात्रा देखाउनको लागि स्थानीय सुहाउँदो कप वा कचौराको प्रयोग गर्ने । यो मात्राले ०.८ देखी १ किलो क्यालोरी प्रतिग्राम घनत्व शक्ति रहेको जनाउँदछ । खाना तयार गर्दा आयोडिन भएको नुनको प्रयोग गर्नुहोस् ।

हातेपत्र ८.२

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु

अन्न :

जस्तै: मकै, गहुँ, चामल, कोदो र जुनेलो साथै कन्दमुलहरु जस्तै : गीठ्यादार जराभएको बोट (पिसेर पिठोको रोटी खाने गरिन्छ) सक्खर खण्ड र आलु आदी



गेडागुडीहरु :

जस्तै: सिमी, दालहरु, मटर, केराउ बदाम र तिलको बियाँ



भिटामिन तथा खनीजयुक्त फलफुल तथा तरकारीहरु: जस्तै: आँप, मेवा, सुन्तला, केरा, तरबुजा, खरभुजा, गाढा हरियो सागपात, गाजर, पहेँलो सक्खर खण्ड, फर्सि, कटहर, एभोकाडो, गोलभेंडा, भेण्टा र बन्दाकोभी आदी

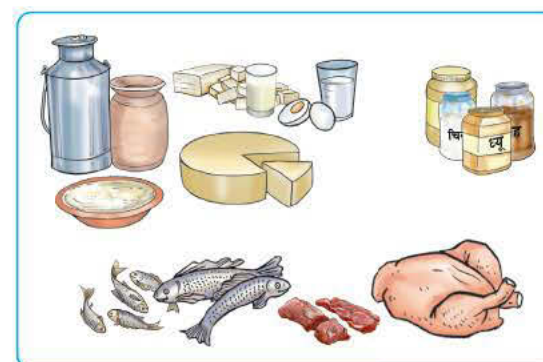
नोट : स्थानीय स्तरमा पाईने फलफूल तथा अन्य खान मिल्ने साग तथा तरकारीहरुलाई समावेश गर्ने



पशुजन्य खानेकुराहरु :

जस्तै: मासु, कुखुराको मासु, माछा, कलेजो र अण्डा साथै दूध र दूधबाट बनेका परिकारहरु

नोट: यी खानेकुराहरुको सुरुवात ६ महिनाको उमेरदेखी गर्ने

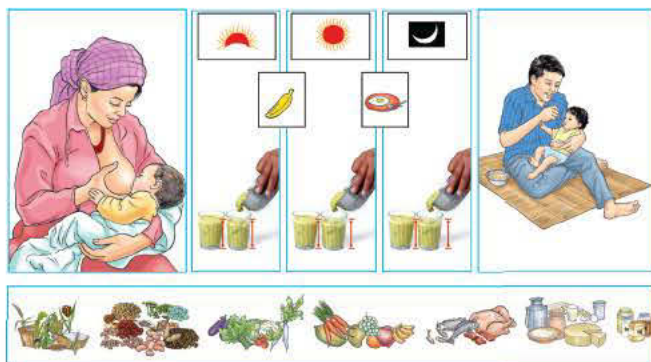


हातेपत्र ८.३

सिफारिस गरिएका पूरक वा थप खानाको व्यवहारिक अभ्यास तथा परामर्शमा छलफल गरिने बुँदाहरु:

सिफारिस गरिएका पूरक वा थप खानाको व्यवहारिक अभ्यास	परामर्शमा छलफल गरिने बुँदाहरु (आमाको अवस्था संग मिल्दोजुल्दो प्रसंगमा कुरा गर्ने)
६ महिना पुरा भए देखी आमाको दूधसंग थप पूरक खाना (जस्तै: बाक्लो जाउलो दिनको ३ पटक) को शुरु गर्ने	सर्वोत्तम पिठो (स्थानीय स्तरमा पाईने एवं चलनमा ल्याइने पूरक तथा थप खानाको उदाहरण दिने यसमा पशुजन्यबाट उत्पादित खानेकुराहरु पनि समावेश गर्ने)
बच्चाको उमेर जति जति बढ्दै जान्छ खानाको पटक, मात्रा, बाक्लोपना र विभिन्न प्रकार बढाउँदै लाने ।	बच्चाको उमेर संग संगै, विस्तारै खानाको पटक (बारम्बार दिने), मात्रा, बाक्लोपना र विभिन्न प्रकार (उपमावाप्र) बढाउँदै लाने ।
६ महिना पुरा देखी ९ महिनाको उमेरमा आमाको दूध खुवाउनुको साथसाथै पूरक तथा थप खानाको स्वाद चखाउँदै लाने	<ul style="list-style-type: none"> पाकेको सर्वोत्तम पिठोको लिटो, खिर वा मिचेर बनाइएको खाना (घरमा बनाइएको लिटो एवं परिवारले खाने गरेको खानेकुराको उदाहरण दिने) २ देखी ३ चम्चा बाट दिन सुरु गर्ने । विस्तारै बढाउँदै एक कप वा कचौरा सम्म पुऱ्याउने (आमाले ल्याएको कचौरामा भरेर देखाउने)
९ महिना पुरा देखी १२ महिनाको उमेरमा आमाको दूध चुसाइरहनुको साथसाथै दिनमा ३ पटकसम्म खाना एवं १ पटक खाजा खुवाउने ।	<ul style="list-style-type: none"> राम्रोसंग मसिनो गरी काटेको, मिचेको वा छोटो छोटो टुक्रा गरी बनाइएको (Finger food) खानेकुरा दिन थाल्ने । विस्तारै बढाउँदै एक कप/कचौरा सम्म दिने (आमाले ल्याएको कचौरामा भरेर देखाउने)

१२ महिना पुरा देखी २४ महिनाको उमेरमा आमाको दूध संगसंगै दिनमा ५ पटक सम्म खाना एवं खाजा खुवाउने



- परिवारले खाने गरेको खानेकुरा दिन थाल्ने ।
- दिनमा २ कप भरि खानेकुरा ३ पटक दिने (आमाले ल्याएको कचौरामा भरेर देखाउने)
- खाजाको रूपमा अन्य खानेकुराहरु दिनमा जति पटक खुवाउन सक्यो त्यतिनै पटक दिने साथै यसमा केरा तथा अन्य फलफूल पनि समावेश गर्न सकिन्छ ।
- बच्चाहरुलाई खुवाउने खानेकुराहरु सफा एवं स्वस्थकर अवस्थामा राख्ने गर्नु पर्दछ जसले गर्दा भाडापखाला एवं अन्य रोग लाग्न नपाओस् ।

बच्चालाई २ देखी ३ पटक सम्म घरमा पाकेको विभिन्न प्रकारको खाना दिने : प्रत्येक पटकको खाना दिँदा वा खाना बनाउँदा पशुजन्यबाट उत्पादित खानेकुराहरु, गेडागुडीहरु, साग सब्जीहरु, अन्नहरु आदि पाले पालो गरी खुवाउने ।



- प्रत्येक पटक दिने खानेकुराहरु विभिन्न थरिथरिका प्रकारबाट बनाएर दिन प्रयास गर्ने ।

२ वर्ष वा सो भन्दा बढि उमेर सम्म लगातार आमाको दूध चुसाउँदै गर्ने

- पहिलो एवं दोश्रो वर्षको अवधिमा आमाको दूध बच्चाको लागि महत्वपूर्ण पोष्टिक श्रोत हो ।
- पहिलो वर्षको अवधिमा स्तनपान गराउनाले स्तनमा दूध लगातार बनिरहन मद्दत गर्दछ

धैर्यताका साथ एवं सक्रियताका साथ उत्साहित गर्दै पुरै खाना खुवाउने



- सुरु सुरुमा बच्चाको आमाको दूध बाहेक अन्य खानेकुराहरु खानको लागि बानी पार्न समय लाग्न सक्छ ।
- बच्चालाई खाना छुट्टै थाल/भाँडामा खुवाउनु पर्छ ताकी उसले सवै खाना खाए, नखाएको निश्चित गर्न सजिलो हुन्छ ।

खाना बनाउनु अघि, खाना खानु अघि र बच्चालाई खुवाउनु अघि साबुन पानीले राम्ररी हात धुनु पर्दछ ।



- बच्चाहरुलाई खुवाउने खानेकुराहरु सफा एवं स्वस्थकर अवस्थामा राख्ने गर्नु पर्दछ जसले गर्दा भाडापखाला एवं अन्य रोग लाग्न नपाओस ।

खाना खुवाउँदा सधैं सफा कप/कचौराको प्रयोग गर्नुपर्दछ

विरामी अवस्थामा पनि बच्चालाई बढी आमाको दूध अनि खाना साबिक जस्तै खुवाउने र विरामी निको भए पछि साबिक खाना भन्दा थप खाना खानदिनु पर्दछ ।





















- कप/कचौराहरु सफा गर्न सजिलो पर्छ ।

- विरामी परेको समय रस/भोल र खानेकुराको आवश्यकता भन्नु बढि पर्दछ ।
- विरामी परेको बेला थोरै थोरै खानेकुरा पटक पटक गरी दिई रहनाले विरामी बच्चा लाई सजिलो हुन्छ । दिनभरमा बच्चालाई उसले मन पराउने खानेकुरा थोरै थोरै मात्रामा दिइरहने ।
- विरामी परेको बच्चाहरुलाई थप खानेकुराको आवश्यकता पर्दछ, साथै आमाको दूध बारम्बार खुवाइरहनाले उसको विरामी हुँदा भएको कमजोरी एवं घटेको तौल पुनः प्राप्त हुन्छ ।

नोटः

- परिवारको खाना तयार गर्दा दुई बालबालिका चिन्ह भएको आयोडीनयुक्त नुनको प्रयोग गर्ने ।
- बच्चा ६ महिनाको उमेर पुग्नासाथ र प्रत्येक ६-६ महिनामा थप अतिरिक्त भिटामिन 'ए' क्याप्सुल र जुकाको औषधि खुवाउने ।
- बच्चाले खाना उमेर अनुसार पुग्ने गरी खाए नखाएको वा बच्चाको पोषण स्थितीमा सुधार आए नआएको हेर्न उमेर अनुसार तौल र उचाई निरन्तर बढ्ने नबढ्नेको थाहा पाउन नियमीत वृद्धि अनुगमन गर्ने ।

पूरक तथा थप आहारसम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

उमेर (उ) Age (A)	पटक (प) Frequency (F)	मात्रा (मा) Amount (A)	बाक्लोपना (बा) Thickness (T)	प्रकार (प्र) Variety (V)	सक्रिय खुवाई (स) Active Feeding (A)	सरसफाई (स) Hygiene (H)
६ - ९ महिना						
९ - १२ महिना						
१२ - २४ महिना						

नोटः

- परिवारको खाना तयार गर्दा दुई बालबालिका चिन्ह भएको आयोडीनयुक्त नुनको प्रयोग गर्ने ।
- बच्चा ६ महिनाको उमेर पुग्नासाथ र प्रत्येक ६-६ महिनामा थप अतिरिक्त भिटामिन 'ए' क्याप्सुल र जुकाको औषधि खुवाउने ।
- बच्चाले खाना राम्रोरी खाए नखाएको वा बच्चाको पोषण स्थितीमा सुधार आए नआएको हेर्ने उमेर अनुसार तौल र उचाई निरन्तर बढे नबढेको थाहा पाउन नियमीत बढि अनुगमन गर्ने ।
- पानी सधै सफा वा उमालेरमा प्रयोग गर्ने ।

पाठ - ६

अत्यावश्यक सरसफाई कार्य (EHA)

सिकाई उद्देश्य :

१. पिउने पानी प्रयोगमा ल्याउनु भन्दा अगाडी पानी शुद्धिकरण गर्ने तरिका (Point-of-Use) को बारेमा थाहा पाउन
२. हात धुनेपर्ने जोखिमपूर्ण (संवेदनशिल) अवस्थाहरु र यसको महत्व थाहा पाउन ।
३. खाना सुरक्षित राख्ने ५ वटा मुख्य बुँदाहरुको पुनरावलोकन गर्न ।

जम्मा समय : १ घण्टा ३० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरु

- ✓ पोष्टरहरु
- ✓ मार्कर तथा मास्कीड टेप,न्यूज प्रिन्ट (उपलब्ध भएमा)
- ✓ पानी, गीलास, साबुन, रुमाल र बाल्टीन
- ✓ खाना सुरक्षित राख्ने ५ वटा मुख्य बुँदाहरु लेखीएको न्युजप्रिन्ट

पूर्व तयारी

हाते पत्र

हाते पत्र ८.१ : पानी शुद्धिकरण गर्ने तरिका

हाते पत्र ८.२ : हात धुनु पर्ने जोखिमपूर्ण (संवेदनशिल) अवस्थाहरु

हाते पत्र ८.३ : स्वच्छ खानाको लागी आधारभूत तत्वहरु

विस्तृत कार्यहरु

कार्य ८.१ : हामीले सफा पानी कसरी प्राप्त गर्ने (२० मिनेट)

कार्यविधि : समुहमा छलफल गरि प्रस्तुत गर्ने ।

- सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्ने :
 - क. हामीले हाम्रो पानी कसरी शुद्धिकरण/प्रशोधन गर्न सक्छौं ? (पोष्टरमा देखाइएका ४ वटा उपायहरू देखाउने)
 - ख. प्रत्येक उपायहरूको फाइदाहरू र वेफाइदाहरू के के छन् ?
 - ग. क्लोरिनको प्रयोगद्वारा पानी शुद्धिकरण/प्रशोधन गर्ने बारे देखाउने (१ लिटरमा ३ थोपा हाल्ने)
 - घ. तपाईंको पिउने पानीको श्रोत के हो ? विभिन्न श्रोतहरू खोतल्ने (कुवा, ट्यूबेल, खोलानाला, जमिनमुनिको श्रोत, आकाशपानी इत्यादी) प्रत्येक श्रोतको लागि एक एक चित्र कोर्ने । एउटा कागजमा एउटा मात्र श्रोतको नमुना कोर्ने ।
- एउटा मात्र श्रोतको नमुना तस्वीर देखाउने र सोध्ने : तपाईंले खानेपानी ल्याउनको लागि आफ्नो घरबाट "यो ठाउँमा" पुग्न कति समय लाग्छ ?
- प्रत्येक श्रोतबाट मानिसहरूले पानी ल्याएर पिउनको लागि कस्तो उपाय अपनाउँदछन् खोतल्ने (जस्तै सफा कपडाले पानी छानेर, उमालेर, घामको रापको मद्दतले, संक्रमण रहित तुल्याएर, त्यतिकै मनतातो पार्न राखेर, केहि पनि नगरिकन वा त्यस्तै प्रकारले)
- 'तपाईंले पिउने पानी सफा राख्न म आफूले जानेका विचारहरू पोख्न जाँदैछु' भन्ने ।
- एकपटकमा पिउने पानी सफा गर्ने उपायहरू मध्ये एउटा उपाय प्रयोगमा आउने बुँदा प्रस्तुत गर्ने ।
- पानी सफा गर्न प्रयोग हुने एउटा विधि वा उपाय देखाउनको लागि चाहिने एउटा सामग्री छान्ने (जस्तै उमाल्ने भाँडा, पानी छान्ने फिल्टर, सफा प्लाष्टिकको बोतल आदी)
 - एक जना सहभागीलाई अगाडी बोलाउने र क्लोरिन भोलको प्रयोग द्वारा पानीको शुद्धिकरण गर्ने विधिको प्रदर्शन गर्न लगाउने
 - यसरी पानी सफा राख्ने माध्यम/उपाय बारे तपाईंको भनाइ के छ ? (तपाईंको विचारमा यो उपाय कस्तो लाग्यो)
 - यस्तो तरिकाबाट कसले पानी सफा गर्ने गरेको छ ? कसले छैन र किन ?
 - समुदायमा यो उपाय बारे एकिन दिलाएर प्रयास गराउनको लागि के कस्तो कुरा अपनाउनु पर्ला ?
 - के यो उपाय कसैले पहिलेनै अपनाउने गरेको छ ? यदि छ भने यो उपाय अपनाउन कसरी सक्षम भए ?
- यसै प्रकार फिल्टर र सफा प्लाष्टिकको बोतलको माध्यम/उपायहरू पनि दोहोर्‍याउँदै जाने ।
- पानी सफा राख्ने उपायहरू मध्ये कुनै पनि एक उपाय अपनाउनको लागि प्रयास गर्न आमाहरूलाई वचनबद्ध गराउनुको लागि भन्ने
- तपाईंले केहि दिन पछि यी कार्यहरू कसरी भै राखेको छ भन्ने बारे रेखदेख गर्न आउने बारे उनीहरूलाई बताउने ।

विषयवस्तु :

- पिउने पानी प्रयोगमा ल्याउनु भन्दा अघि पानी शुद्धिकरण गर्ने "प्रयोग-का-बुँदा र Point-of-Use (POU)" उल्लेख गर्ने वा पेश गर्ने ।
- पानी शुद्ध गर्ने पद्धतिहरू/तरिकाहरू : उमाल्ने, फिल्टर गर्ने, क्लोरिनद्वारा शुद्ध गर्ने, घामको मद्दतले पानी शुद्धिकरण संक्रमणरहित तुल्याउने विधि (SODIS) अपनाउन घाममा ८ घण्टा राख्नु पर्ने छ ।

संदेश १ : सफा पानी पिउँ जीवन बचाउँ

कार्य ८.२ : हात नधोइ नहुने संवेदनशिल अवस्थाहरु (३० मिनेट)

कार्यविधि : विचारविमर्श मष्तिस्क मन्थन

- प्रश्न गर्ने : साबुन पानीले हात नधोइ नहुने संवेदनशिल अवस्थाहरु के के हुन ? (लेख्ने वा चित्रणको सहायता)
- समुहको नतिजाहरुलाई अरु सामु प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- छलफल तथा सार निकाल्ने

कार्य ८.३ : हात धुने महत्व बारे महशुस गराउने

चाहिने सामग्री : पारदर्शी गीलास, बाटा, साबुन र पानी

व्याख्या गर्नुहोस् : दोषि हात

हामीले हाम्रै व्यवहारलाई केलाउने हो भने हाम्रो हात कतिको सफा छ भन्नेकुरा जाँच्न सकिन्छ । हामीले हाम्रै व्यवहारलाई केलाउने हो भने हाम्रो हात कतिको सफा छ भन्नेकुरा जाँच्न सकिन्छ । हाम्रो लुगामा भएको खल्लिको वरिपरि, घरको बत्तिको स्विचको वरिपरि, ढोकाको ह्याण्डलमा, ऐनामा धेरै फोहोर देख्छौ । यी त्यस्ता ठाउँहरु हुन् जहाँ हाम्रो हात धेरै पुग्दछ । यसले के देखाउँदछ भने, हाम्रो हात हेर्दा सफा देखिए पनि वास्तवमा धेरै फोहोर हुन्छ । त्यसैले हाम्रो फोहोर हात दोषि छ ।

कार्यविधि : प्रदर्शन

- पारदर्शी दुईवटा गीलासहरुमा सफा पानी राख्नुस् र सहभागीहरुलाई देखाएर सोध्नुस् “के यो पानी सफा छ?”
- एकजना सहभागीलाई बिचमा बोलाउनुस् र आफ्नो हात गीलासमा राखेको पानीले मात्र धुन भन्नुस्
- हात धुन बाटा थापिदिनुस्
- अब बाटाको पानी गीलासमा खप्पाउनुस्
- सहभागीहरुलाई दुबै गीलासको पानी देखाउनुहो र सोध्नुस् कि “कुन चाहि सफा छ र किन?”
- सहभागीहरुलाई हात धुने महत्व बारे बताउनुस् ।

विषयवस्तु :

- हात धुनाले रोग लाग्न कम हुन्छ ।
- जोखिमपूर्ण समयले गर्दा हामी विरामी पर्न सक्छौ । यस्ता समयहरु निम्नानुसार छन् :
 - दिसा गरिसकेपछि
 - बच्चाको दिसा छोएपछि
 - फोहोर सामान छोएपछि
 - खाना तयार गर्न अघि
 - बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि
 - खाना खानु अघि
- साबुनले किटाणुहरुलाई भगाउँदछ ।

सन्देश : साबुन पानीले मिचिमिचि हात धोऔ ।

कार्य ८.४ : खाना सुरक्षित राख्ने ५ वटा मुख्य बुँदाहरू (४० मिनेट)

कार्यविधि : नाटक भूमिका

- २ देखि ३ जना सम्मको आमाहरूको ५ वटा समुह बनाउने । यदि १० देखि १५ जना भन्दा बढी सहभागीहरू भएमा प्रत्येक समुहमा थप्दै जाने । मात्र ५ समुह बनाउने ।
- आमाहरूलाई स्पष्टसँग बताउने कि उनीहरूले सुरक्षित खाना वारे अस्वस्थकर व्यवहारको वारेमा भूमिका अभिनय देखाउने (प्रश्नहरू/व्यङ्ग्य भूमिका नाटक प्रस्तुत गर्नु) पर्ने छ ।
- प्रत्येक समुहले अस्वस्थकर व्यवहारवारे ५ मिनेटको अभिनय प्रदर्शन गर्नु पर्ने छ ।
- प्रत्येक समुहले अन्य महिलाहरूको सामु अभिनय गरि प्रस्तुत गर्नु पर्ने छ ।
- समुहका अन्य महिलाहरूले सुरक्षित खानावारे देखाइएको अस्वस्थकर व्यवहार देखा साथ जति सक्दो छिटो औलाउने । औल्याउनको लागि प्रदर्शनको अन्त्य सम्म कुरिनरहने ।
- समुह १ ले हात, काम गर्ने वरिपरि र प्रयोगमा आउने भाँडा कुँडाहरू फोहोर भएको अवस्था वारे भूमिका नाटक तैयार गर्ने ।
- समुह २ ले नपाकेको खाना र पाकेको खाना मिसाएको, भाँडाकुँडाहरू र भण्डारन गर्ने कन्टेनरहरू मिसाएर राखेको अवस्था वारे प्रदर्शन तैयार गर्ने । नपाकेको खाना र पाकेको खाना मिसाउनु अस्वस्थकर हो ।
- समुह ३ ले खाना राम्रो सँग पाक्ने गरि पकाउन नसक्नु, मासु, कुखुरा, अण्डा र माछा आदि आधा मात्र पाकेको वारे प्रदर्शन तैयार गर्ने ।
- समुह ४ ले खाना सुरक्षित तवरले नराख्ने र नछोपी राख्ने वारे देखाउने । उदारहणको लागि चामल, गेडागुडी र माछा सुख्खा एवं शितल ठाँउमा नराखेको, मुसो, छुचुन्द्रो वा अन्य किरा फट्याडग्रा ले खानेकुरा खाएको, कुनै खानेकुराहरू घाम पर्ने गरि राखेको, सेलाएको चिसो खाना र उमाल्नु पर्ने खानेकुरा नउमाली खुवाएको आदि ।
- समुह ५ ले सफा नभएको र असुरक्षित पानीको प्रयोग वारे देखाउने ।
- प्रत्येक प्रदर्शनको अन्त्यमा आमाहरूलाई तर्पाइले ति चिजहरू स्वस्थकर र सफा राख्न के के गर्नु हुन्थ्यो ? भनि प्रश्न गर्ने ।
- उनीहरूको टिका टिप्पणी, राय सुनिसकेपछि खाना सुरक्षित राख्ने ५ वटा बुँदाहरू लेखिएको, फ्लिप चार्ट देखाउने ।

विषयवस्तु :

खाना सुरक्षित राख्ने ५ वटा मुख्य बुँदाहरू/उपायहरू

१. सधैं सफा राख्ने (हातहरू, काम गर्ने वरिपरिको भुँइहरू र भाँडाकुँडाहरू)
२. नपाकेको र पाकेको खानाहरू एवं खाना राख्ने भाडाँ कुँडा र ठूला कन्टेनरहरू छुट्टा छुट्टै राख्ने ।
३. सधैं ताजा एवं राम्रो सँग पकाएको खाना प्रयोग गर्ने (विशेष गरि मासु, कुखुरा, अण्डा र माछा)
४. खाना सधैं उचीत तापक्रममा एवं छोपेर राख्ने
 - चामल, गेडागुडी र माछालाई सुख्खा, शितल ठाँउमा राख्ने, जहाँ किरा फट्याडग्रा, मुसो, छुचुन्द्रो वा अन्य किटाणुहरू बाट सुरक्षित रहोस् , खानामा सिधा घाम पर्ने गरि नराख्ने ।
 - खाना २ घण्टा भन्दा बढि समय राख्नु पर्ने अवस्थामा जहिले पनि तताएर मात्र प्रयोग गर्ने : वाफ राम्रो सँग आउने गरि राम्ररी तताउने , भोल पदार्थ उम्लने गरि तताउने ।
५. सधैं सफा एवं सुरक्षित पानीको प्रयोग गर्ने ।

हातेपत्र ८.१

पानी शुद्धिकरण (Point of Use)

पानी शुद्धिकरण (PoU) भन्नाले पानीको गुणस्तर सुधारको लागि विभिन्न थरीको पानी शुद्धिकरण विधी जस्तै: भौतिक, रासायनिक र जैविक आदिको प्रयोग भन्ने बुझिन्छ ।



पानी शुद्धिकरण गर्ने विधिहरू

१. उमाल्ने
२. फिल्टर गर्ने
३. क्लोरीनको प्रयोग गर्ने
४. घामको तापबाट निर्मलीकरण गर्ने विधि
५. सफा र शुद्ध पानीको प्रयोग गर्ने
 - सबै किटाणु/जिवाणुहरूलाई नष्ट गर्नको लागि खाने पानीलाई राम्ररी उमाल्ने
 - पानी प्रयोगमा ल्याउनको लागि कम्तिमा पनि पानी उम्लेको एक मिनेट सम्म भकभक उमाल्नु पर्दछ ।
 - पानीलाई सफा भाडामा छोपेर राख्ने गर्नु पर्दछ ।
 - पानीको भाडाबाट पानी निकाल्नु अघि हातहरू राम्ररी धुनु पर्दछ ।

सन्देश : “शुद्ध पानी पिउँ, जीवन सुरक्षित बनाऔं”

हातेपत्र ८.२

निम्न परिस्थितीमा साबुन वा खरानी पानीले हात धुनै पर्ने संवेदनशील अवस्थाहरु : :

- खाना पकाउनु वा तयार पार्नु भन्दा अघि
- खाना खानु अघि र बच्चालाई खुवाउनु अघि
- दिसा पिसाव गरिसकेपछि
- बच्चाको दिसा धोइसकेपछि
- फोहोर सामानहरु चलाई सकेपछि

संवेदनशील अवस्थामा (महत्वपूर्ण/अत्यावश्यक अवस्थामा) साबुन पानीले हात धुने गरेमा

- भन्दा पखालाको कारण हुने घटना ४५% सम्म कम हुन जान्छ (NDHS 2006)
- स्वास्थ्यप्रवासको संक्रमणमा २३% ले कमि ल्याउँछ ।
 - शुद्ध पानीको प्रयोगले १५% सम्म रोगको संक्रमणमा कमी ल्याउँछ ।
 - शौचालयको प्रयोगले ३५% सम्म रोगको संक्रमणमा कमी ल्याउँछ ।
 - ८० प्रतिशत भन्दा बढि सरुवा रोगको सम्बन्ध असुरक्षित खानेपानी तथा सरसफाईसंग छ ।

भन्दा पखाला-कुपोषण चक्र

- तारन्तार भन्दा पखाला लागिरहनु (आक्रमण) : भन्दापखालालाई कुपोषणको कारण र असर दुवै भन्दा पखाला नै हो भनी ठम्याएको छ ।
- प्रभावकारी सरसफाईले दिसा पिसाव हुँदै माटोको संसर्गबाट हुने जुकाको संक्रमण हुनबाट जोगाउँदछ ।

सरसफाईमा वृद्धि ल्याउनुका सिद्धान्तहरु

- व्यक्तिहरुको स्वास्थ्यसंग सम्बन्धित संवेदनशील व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन ग्रामिणस्तर सम्म ध्यान पुर्‍याउनु पर्दछ ।
- लक्षित समुहको पहिचान गरी तिनीहरुको उमेर, समुह, लिंग, भौतिक एवं मानसिक अवस्था, अपाङ्गको अवस्था र तिनीहरुको व्यवहारमा ध्यान पुर्‍याउनु पर्दछ ।
- व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउनको लागि महसुस गराउन उपयुक्त विधि अपनाइनु पर्दछ ।
- स्वास्थ्य एवं सरसफाईमा सुधार ल्याउने जानकारी/सुचनाहरु सकारात्मक हुनु पर्दछ ।
- प्रभावकारी सञ्चारको लागि उपयुक्त विधि एवं माध्यम अपनाइनु पर्दछ ।
- एउटा महंगो विधिको छनौट/विकल्प रोज्नु भन्दा मुल्य-प्रतिफल उपयुक्त र प्रभावकारी विधि अपनाइनु वेश हुन आउछ ।



हातेपत्र : ८.३

स्वस्थकर खानाहरु

प्रदुषित खानेकुरा र पानीको कारण विभिन्न रोगहरु लाग्दछ जस्तै: भ्वाडा पखाना, टाईफाइड, हैजा र हेपाटाइटिस ।

- फोहोर (मैलो) हात, भिँगाहरु, किरा-फट्याङ्गरा, मुसा, अन्य जीवजन्तु , फोहोर हात र भाँडाहरुको संसर्गबाट खानेकुरा प्रदुषित हुन जान्छ ।
- शिशु तथा बालबालिका एवं विरामी व्यक्तिहरुनै धेरैजसो खाना संग सम्बन्धित रोगहरुको जोखिममा पर्दछन् ।



खाना तयारी गर्दा सफा र सुरक्षित तवरले गर्ने

- खाना तयार गर्नु भन्दा अघि वा खाना छुनु अघि साबुन पानीले हात राम्ररी धुनु पर्दछ ।
- भाँडाकुँडा लाई राम्ररी साबुन पानीले धोइ भान्साको दराजमा बन्द गरी राख्ने (खुल्ला नछोड्ने) ।
- खाना पकाउने भुईँहरु सफा राख्नु पर्दछ ।
- तरकारीहरु पकाउन अघि वा फलफुल खानु अघि राम्ररी सफा पानीले धुनु पर्दछ । यदि सफा पानीको अभाव भएमा वोक्रा छोडाउन मिल्ने भए छोडाएर खाने ।
- बच्चाहरुलाई भर्खरै पकाएको ताजा खानेकुराहरु मात्र दिने ।
- माछा, मासु पकाउँदा त्यसमा भएको किटाणु एवं परजिवीहरु मर्ने गरी राम्ररी पकाउनु पर्दछ । साना केटा-केटीहरुको लागि खाना पकाउँदा राम्ररी नरम हुने गरी एवं गल्ने गरी पकाउने ।
- काँचो मासु, मुटु, कलेजो, कुखुरा, माछा आदि संग अन्य खानेकुरा लटपट नगराउने यी मासुजन्य खानेकुराले छोएको सवै ठाउँमा तातो पानी र साबुनले राम्ररी सफा गर्ने ।
- काँचो वा चर्केको अण्डा खानु हुँदैन किनकी त्यसमा विगार गर्ने किटाणुहरु जम्मा भएको हुन्छ । जसको कारण रोगहरु लाग्न सक्छ ।
- दुसी परेको वा कुहिएको/सडेको गलेको खानेकुराहरु नखाने ।
- हातहरुमा कुनै घाउ भएमा पहिले राम्ररी घाउ छोपेर मात्र खाना पकाउने ।
- खानेकुरा र पानी नजिकै थुक्नु हुँदैन ।
- खानामा पाईने आइरन तत्व सोस्नका लागि भिटामिन 'सि' युक्त खानेकुराहरु खानु पर्दछ ।
- हरियो सागपात लाई तेलमा पकाएर खाँदा हाम्रो शरिरले भिटामिन 'ए' प्राप्त गर्न सक्छ ।

(खानाका प्रदुषित हुने स्रोतहरु सफा र सुरक्षित पार्ने, खाना तयार गर्ने, खाना थन्क्याउने, र किटनाशक एवं रसायनको प्रयोग र थन्काउने आदि सुचना/जानकारीको स्रोत FAO फ्याक्सिट २ (२००९) बाट लिइएको हो ।)

- खानासंग कफि वा चिया पिउनु हुँदैन ।
- फलामको भाँडामा खाना पकाउनु पर्दछ ।

खाना सुरक्षित तवरले भण्डारण गर्ने

- मासु वा माछा किनेकै दिनमा खाने ।
- वासी फलफुल र तरकारी नकिन्ने ।
- पाकेको खानेकुरा लाई भिँगा, धुलो वा अन्य किटाणुहरु वाट बचाउन सुरक्षित तवरले जाली भएको वा बन्द गर्न मिल्ने गरी दराजमा राख्नेसकिन्छ ।
- सुख्खा खानेकुराहरु जस्तै चामल, गेडा गुडीहरु सफा सुख्खा ठाउँमा राख्ने जहाँ किरा फट्याङ्गरा, मुसा, छुचुन्द्रो र अन्य कीराहरुबाट जोगाउन सकियोस् ।
- पाकेर बाँकी राखेको खानाहरु खानु अगाडी पुनः तताउनु पर्दछ ।



किटनाशक एवं रसायनको प्रयोग सुरक्षित तवरले गर्ने एवं सुरक्षित राख्ने

- खाना वा पानीमा किटनाशक वा अन्य रसायन पर्न जानाले मानिसहरुलाई विष लाग्न सक्दछ ।
- किटनाशक र रसायनको प्रयोग गर्दा त्यसमा दिइएको निर्देशनको पालना गर्ने ।
- रसायनको लागि प्रयोग गरिएका भाँडाहरु (कन्टेनरहरु) मा पानी वा खानेकुराहरु नराख्ने ।
- रसायनको भण्डारण गर्दा खानेकुराको नजिक राख्नु हुँदैन ।
- रसायनको प्रयोग गरिसकेपछि हातहरु धुनु पर्दछ ।
- किटनाशक वा अन्य विषादी छरिसकेको खाना खानु पर्ने भएमा त्यसलाई राम्ररी पखालेर मात्र प्रयोगमा ल्याउने ।

सरसफाईको सामान्य अभ्यास

- शौचालयको प्रयोग गरिसकेपछि वा बच्चाको दिशा गरिसकेपछि धुने वा पखाल्ने कार्य गरिसकेपछि साबुन पानीले हात धुने गर्नु पर्दछ ।
- बच्चाहरु वा कलिला बाल बालिकाहरुको लागि वोतल, निप्पल वा टुटी भएको भाँडा (चियादानी/करुवा) आदिको प्रयोग नगराउने किनकी यी भाँडाहरु सफा गर्न असजिलो हुन्छ त्यसले गर्दा उनीहरु विरामी पर्न जान्छन् ।

पाठ - १०

विरामी बच्चाको खुवाई

सिकाई उद्देश्य :

१. विरामी भएको बेलामा, निको हुने बित्तिकै र खाना खुवाई विचको सम्बन्ध बारे व्याख्या गर्न ।
२. विरामी अवस्थामा बच्चाहरुको खाना सम्बन्धि व्यवहारहरु भन्न ।

जम्मा समय : ४५ मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरु

- ✓ न्यूज प्रिन्ट (मार्कर तथा मास्कीड टेप)
- ✓ रोग लाग्नु र खुवाई विचको सम्बन्ध देखाइएको फ्लो चार्ट ।

परामर्श कार्डहरु

६ महिना भन्दा कम उमेरको र ६ महिना भन्दा माथि उमेरको विरामी बच्चाको खुवाई

हातेपत्र

हातेपत्र १०.१ : विरामी बच्चाको लागि सिफारिश गरिएका खाना सम्बन्धि व्यवहारहरु

विस्तृत कार्यहरु

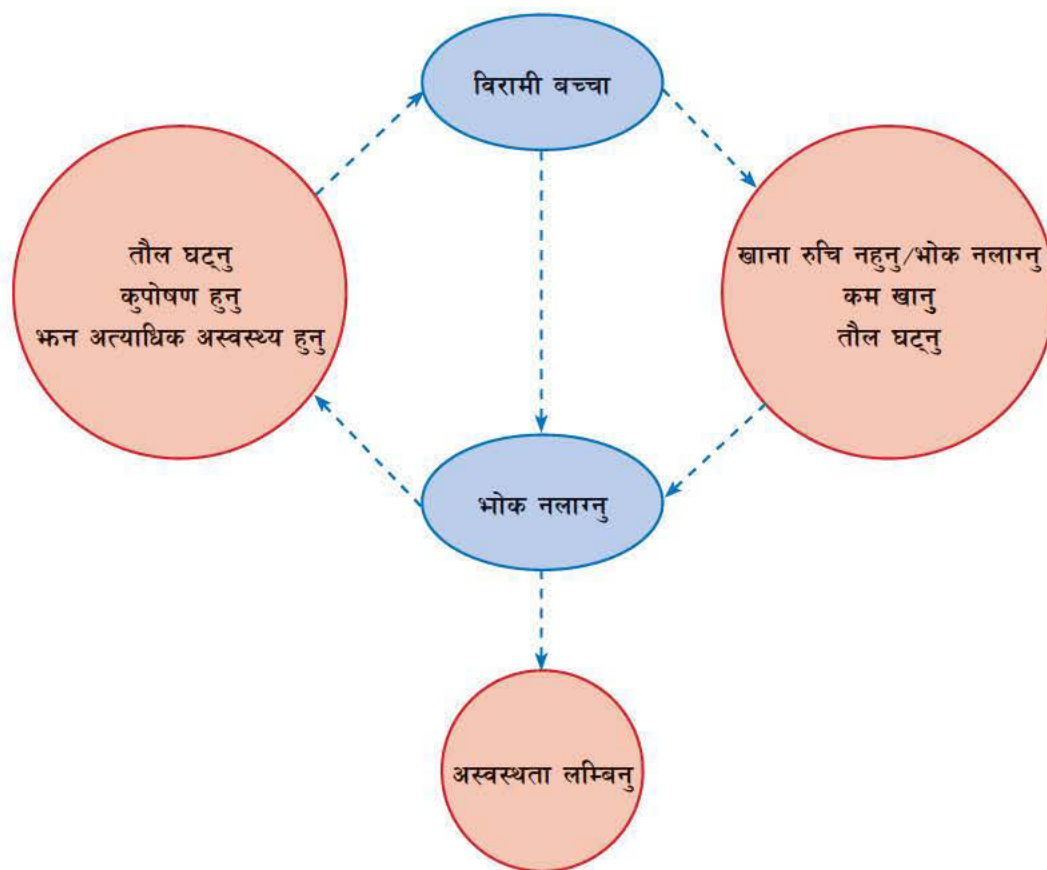
कार्य १०.१ : विरामी भएको बेलामा, निको हुने बित्तिकै र खाना खुवाई विचको सम्बन्ध (१५ मिनेट)

तालिम विधि : मस्तिष्क मंथन, अन्तर्क्रिया सहितको प्रस्तुती

- सहभागिहरुलाई खुवाई र विरामी अवस्था विचको सम्बन्ध के छ भनि सोध्नुहोस् ।
- प्रश्नको उत्तरहरु र तल उल्लेखित खुवाई र विरामी अवस्था विचको सम्बन्ध बारे तुलना गर्नुहोस् । खुवाई र विरामी अवस्था विचको सम्बन्धहरु न्यूज प्रिन्टमा कोर्नुहोस् ।
- छलफल गरि सार प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

विषयवस्तु

विरामी अवस्था र खाना खुवाई बिचको सम्बन्ध



विरामी अवस्था र खाना खुवाई बिचको सम्बन्ध

- विरामी बच्चा (भाडापखाला, श्वासप्रश्वास सम्बन्धि संक्रमित, दादुरा, ज्वरो) ले प्रायजसो खाना खान मन गर्दैन ।
- तर उसलाई रोग सँग लड्न भन बढी शक्ति को आवश्यकता पर्दछ ।
- त्यो शक्ति उसले खाएको खानाबाट प्राप्त हुन्छ ।



क्रियाकलाप १०.२ : विरामी अवस्थामा बच्चाहरुको खाना सम्बन्धि व्यवहारहरु भन्ने (३० मिनेट)

तालिम विधि : सामुहिक कार्य सहित न्यूजप्रिन्टलाई एक समुहबाट अर्को समुह घुमाउँदै गर्ने कार्य

- सहभागीहरुलाई चार समुहमा विभाजन गर्ने ।
- निम्न शिर्षकका चार वटा न्यूजप्रिन्टलाई तालिम कक्षभरि भुण्ड्याएर राख्ने ।
 १. ६ महिनाभन्दा कम उमेरका बच्चालाई विरामी अवस्थामा कसरी खुवाउने ।
 २. ६ महिनाभन्दा कम उमेरका बच्चालाई विरामी निको हुने वित्तिक कसरी खुवाउने ।
 ३. ६ महिनाभन्दा बढी उमेरका बच्चालाई विरामी अवस्थामा कसरी खुवाउने ।
 ४. ६ महिनाभन्दा बढी उमेरका बच्चालाई विरामी निको हुने वित्तिक कसरी खुवाउने ।
- प्रत्येक समुहलाई न्यूज प्रिन्ट नजिक गएर त्यहाँ लेखिएको प्रश्नको उत्तर दिनु भन्ने । दुई मिनेट पछि सहजकर्ताले समुहलाई त्यो न्यूज प्रिन्ट अर्को समुहमा दिन लगाउने र अर्को न्यूज प्रिन्टमा सोही अनुरूप कार्य गर्ने । सबै समुहले ४ वटै न्यूज प्रिन्टमा गई सो बमोजिम प्रश्नको उत्तर पुरा नगरुञ्जेल कार्य गराईराख्ने ।
- अर्को समुहले दिइसकेको उत्तरलाई फेरि दोहोर्याएर दिनु पर्दैन तर नयाँ कुराहरु मात्र थप गर्न लगाउने ।
- प्रत्येक समुहले सबै समुहमा (ठूलो समुहमा) प्रस्तुत गर्ने ।
- समुहका सहभागिलाई परामर्श कार्डमा लेखिएका : ६ महिना भन्दा कम उमेरका विरामी अवस्थाका बच्चालाई खुवाइनेखाना, र ६ महिना भन्दा बढी उमेरका विरामी अवस्थाका बच्चालाई खुवाइने खाना” कुराहरु अवलोकन र अध्ययन गर्न लगाउने । यो कार्ड सँग न्यूज प्रिन्टमा लेखिएका सुचनाहरु विच तुलना गर्ने ।
- हातेपत्र १०.१ बाँड्ने : विरामी बच्चाको लागि सिफारिश गरिएका खाना सम्बन्धि व्यवहारहरु
- छलफल गरि सार प्रस्तुत गर्ने ।

मुख्य विषयवस्तु

शिशु तथा बालवालीका

- यदि शिशु तथा बच्चा विरामी पर्दा खाना वा स्तनपान नगराएमा उनीहरु सञ्चो हुन धेरै समय लाग्छ ।
- बच्चा धेरै लामो समयसम्म विरामी परि रहन सक्छ र कुपोषित हुन पुग्छ, जसको नतिजा उसको शारीरिक वा बौद्धिक विकासमा अवरुद्ध हुन पुग्दछ । स्वस्थ हुनको लागि बढी समय लाग्छ अथवा बच्चाको अवस्था भन्न विग्रन सक्छ ।
- विरामी बच्चालाई लगातार स्तनपान वा तरल पदार्थ साथै खाना खानमा उत्साह प्रदान गर्न अतिनै महत्वपूर्ण छ, भन्न विरामी निको भई छिटै लाभ गरि स्वस्थ अवस्थामा ल्याउनको लागि भन्न बढी खाना खुवाउनु पर्दछ ।

भाडापखाला : दिनमा तीन पटक भन्दा बढी पातलो दिसा वा दिसामा रगत देखापर्नु र आँखा गड्नु भाडापखाला लाग्नुको संकेत हो । यस्तो अवस्थामा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ ।

नोट : दूधमात्र खुवाइरहेको अवस्थामा (जन्मे देखि ६ महिनाको उमेर सम्म) धेरै जसो बच्चाहरुले दिनमा धेरै पटक दिशा गरेका हुन्छन् । यसलाई भाडा पखाला मानिदैन किन कि यो भाडा पखाला लागेको हैन ।

हातेपत्र १०.१

विरामी बच्चाको लागि सिफारिश गरिएका खाना सम्बन्धि व्यवहारहरू

सिफारिस विधिहरू	सहायक सुचनाहरू
जन्मे देखी ६ महिना उमेरसम्मको विरामी शिशु	
१. बच्चालाई विरामी अवस्थामा छिट्टै निको पार्नको लागि धेरै पटक स्तनपान गराउनु पर्दछ ।	<p>भाडा पखाला लागेको अवस्थामा यसबाट कमी भएको पानीको मात्रा पुनः पुरा गर्न स्तनपान अझ धेरै पटक गराउने ।</p> <p>विरामी अवस्थामा धेरै स्तनपान गराएमा बच्चा रोगविरुद्ध लड्न सक्छ र उसको तौल घट्न बाट जोगिन्छ ।</p> <p>स्तनपान गराइरहदा विरामी बच्चालाई सजिलो गर्दछ ।</p> <p>यदि बच्चा दूध चुस्न नसक्ने अवस्थाको कमजोर छ भने दूधलाई कपमा निचोरेर खुवाउनु पर्छ अथवा निचोरेर सिधै बच्चालाई खुवाउनु पर्दछ । यस्तो गर्नाले आमालाई उसको दूध आपूर्ति गरिरहन मद्दत पुग्नको साथै दूध गाग्निनुबाट जोगाउँछ ।</p> <p>आमा विरामी परोको खण्डमा पनि उसले आफ्नो बच्चालाई लगातार दूध खुवाइरहन सकिन्छ ।</p>
२. बच्चाविरामीबाट निको हुने वित्तिकै उसलाई छिटो निको गराउन र घटेको तौल पुन प्राप्त गराउन भन धेरैपटक स्तनपान गराउनु पर्दछ ।	<p>प्रत्येक पटक बच्चा विरामी पर्दा उसको तौल घट्न सक्छ त्यसैले उसलाई जति पटक सकिन्छ त्यतिनै पटक दूध खुवाइरहनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।</p> <p>बच्चा छिटो निको पार्न र उसको घटेको तौल पुन प्राप्त गराउनको लागि तपाईको दूध धेरैने सुरक्षित र अतिनै महत्वपूर्ण खाना हो जुन तपाईले बच्चालाई प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ ।</p>
६ महिना देखि २४ महिना सम्मको विरामी बालबालिका	
३. बच्चालाई विरामी अवस्थामा छिट्टै निको पार्नको लागि भन धेरैपटक स्तनपान गराउनको साथै थप वा पूरक खानेकुरा प्रदान गर्नु पर्छ ।	<p>विरामी अवस्थामा तरल पदार्थ र खानेकुराहरूको आवश्यकता भन बढी पर्दछ ।</p> <p>विरामी अवस्थामा बच्चाहरूमा पाचन प्रणालीमा असर पार्ने भएकोले खान मन गर्दैन । यस्तो अवस्थामा धैर्यताका साथ समय लगाएर खानको लागि प्रोत्साहन दिदै खुवाउने ।</p> <p>बच्चा विरामी पर्दा बच्चालाई थोरै थोरै खानेकुरा पटक पटक गरि खुवाउन सजिलो पर्दछ त्यसैले उसको मनपर्ने खानेकुरा थोरै थोरै मात्रामा पटक-पटक खुवाइरहने ।</p> <p>विरामी अवस्थाबाट छिटो निको पारी बलियो अवस्थामा ल्याउनको साथै उसको घटेको तौल पुनः प्राप्त गराउनको लागि लगातार स्तनपान गराउनको साथै पटक पटक पूरक खाना खुवाइरहन अतिनै महत्वपूर्ण हुन्छ ।</p>
४. बच्चा विरामीबाट निको हुने वित्तिकै २ हप्ता सम्म दिनमा साविकको खाना भन्दा १ पटक बढी दिने गर्नुपर्दछ जसले गर्दा बच्चा सम्पूर्ण रुपमा स्वास्थ्य लाभ गर्न मद्दत पुग्दछ ।	<p>विरामी अवस्थामा भएको कमजोरी पना हटाएर बलियो अवस्थामा ल्याउन तथा घटेको तौल पुन प्राप्त गर्नको लागि विरामीबाट निको भई सकेपछि पनि थप खानाको आवश्यकता पर्दछ साथै धेरै पटक दूध खुवाइरहनु पर्दछ ।</p> <p>विरामी परेको कारण बच्चाले भोक लागेको आफै देखाउँदैन तर पनि बच्चालाई थप खाना खुवाउन समय लगाएर सक्रियताका साथ प्रोत्साहीत गरिरहनु पर्दछ ।</p>

पाठ - ११

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरू

सिकाईका उद्देश्यहरू :

शिशु तथा बालबालिकाहरूको पोषणमा प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरूलाई ध्यान पुर्याउन ।

जम्मा समय : १ घण्टा

आवश्यक सामग्रीहरू

✓ न्यूज प्रिन्ट, मार्कर तथा मास्कीङ टेप

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरू तल उल्लेखित माछा आकारको २ सेट कार्ड : विगौति दूध खुवाउने, कमतौल (LBW) वा महिना नपुगी जन्मेको बच्चा, कंगारु मदर कियर (मायाको अंगालो), अति दुब्लो वा कुपोषित आमा, स्तनपान गर्न अस्विकार, नयाँ गर्भ, बच्चा बाट टाढिएको आमा, रोइरहेको बच्चा, विरामी आमा, जुम्ल्याहा तथा मुन्टा भित्र धसिएको लिने ।

हातेपत्र

हातेपत्र ११.१ : स्तनपानलाई प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरू

विस्तृत कार्यहरू




क्रियाकलाप ११.१ : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरू (१ घण्टा)




तालिम विधि : माछा खेल



- सहभागीलाई २ समुहमा विभाजन गर्ने । प्रत्येक समुहलाई माछा आकारको कार्डको १ सेट दिने ।
- प्रत्येक कार्डको पछाडी एउटा अवस्था लेख्ने । (एउटा पेपर क्लिप माछाको मुखमा र अर्को पेपर क्लिप लट्ठीमा बाँधिएको धागोको टुप्पामा टाँस्ने जसले गर्दा सहभागिले वास्तवमा नै कार्डको माछा मार्न सक्नेछन् ।
- सहभागीलाई एउटा माछा मार्न लगाउने । वल्ल्छीमा परेको माछाको वारेमा छलफल गर्ने १) यो अवस्थाले तपाईंको समुदायमा कसरी शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा प्रभाव पारेको छ । २) यस अवस्थामा के गर्न सकिन्छ ?
- छानीएका विशेष अवस्थाहरू प्राथमिकीकरण को आधारमा देशको परिप्रेक्षमा मिल्ने गरि निकालिएका ११ वटा विशेष अवस्थाहरूलाई क्रमवद्ध रूपमा अंगाल्ने: विगौती दूध दिने, कम तौलको बच्चा (LBW) वा महिना नपुगी जन्मेको बच्चा, मायाको अंगालो (कंगारु मदर कियर), दुब्लो वा कुपोषित आमा, दूध खुवाउन बहिष्कार गरेको, नयाँ गर्भ, बच्चा बाट टाढा रहन पर्ने आमा, रोइरहने बच्चा, विरामी आमा, जुम्ल्याहा, मुन्टो भित्र धसिएको
- प्रत्येक समुहमा छलफल गर्ने
- सँगै हातेपत्र ११.१ सँगै पढ्ने : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरू



हातेपत्र ११.१


स्तनपानलाई प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरू

विशेष अवस्थाहरू	के गर्ने
<p>विगौती दूध</p> 	<ul style="list-style-type: none"> स्थानिय विश्वास : विगौती दूध फाल्नुपर्दछ, यो बासी/बिग्रेको दूध हो, राम्रो हुन्न आदी हामीलाई के थाहा छ ? : विगौती दूधमा रोग सँग लड्न सक्ने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता हुन्छ जसले नवजात शिशुलाई रक्षा गर्दछ। यसमा प्रशस्त भिटामिन ए पाउने भएकोले पहेलो रंगको हुन्छ। नवजात शिशुको पेट गुच्चा जत्रै हुन्छ। केहि थोपा विगौती दूधले राम्रोसँग भरिन्छ। यदि नवजात शिशुलाई पानी वा अरु चिज जन्मनासाथ दिइयो भने त्यसले पेट भर्छ र विगौती दूधको लागि कुनै ठाउँ हुँदैन।
<p>कम तौल (LBW) वा महिना नपुगी जन्मेको बच्चा</p>  	<ul style="list-style-type: none"> स्थानिय विश्वास : कमतौल वा महिना नपुगी जन्मेको बच्चा अति सानो र कमजोर हुन्छ र आमाको दूध चुस्न/तान्न सक्दैन। हामीलाई के थाहा छ ? : महिना नपुगी जन्मेको बच्चालाई छातिमा टाँसेर राख्नुपर्दछ (skin to skin contact) जसले उसको शरिरको तापक्रम नियन्त्रण गर्दछ, श्वास प्रश्वास नियन्त्रण गर्दछ र स्तन सँग उसलाई प्रत्यक्ष सम्पर्कमा राख्दछ। महिना पुगेको तर कम तौलको बच्चाले विस्तारै चुस्न सक्छ त्यसैले उसलाई दूध खुवाउन प्रशस्तै समय लगाउनु पर्छ। महिना नपुगी जन्मेको बच्चालाई उसको आमाको स्तनबाट त्यहि समय निस्केको दूधले अति उत्तम हुन्छ र जब बच्चाको तौल र उमेर बढ्दै जान्छ सोही अनुसारको दूध निस्कन्छ। (उदारहणको लागि ७ महिनामा जन्मेको बच्चाको लागि त्यसवेला उसको आमाको स्तनबाट निस्कने दूध बच्चालाई चाहिने अनुसारनै बढि प्रोटीन, बढि चिल्लो भएको, महिना पुगेको बच्चा पाउने आमाको भन्दा फरक किसिमको हुन्छ।) कसरी आसन (position) मिलाउने कार्डको चित्र हेर्नुहोस्। आमाले बच्चालाई ठिकसँग छातिमा टाँसी राम्रोसँग समाउनु पर्दछ। खुवाउने तरिका : धेरै समय लगाएर विस्तारै खुवाउनु उत्तम हो। बच्चालाई दूधमा राख्नुपर्दछ। धेरै हप्ता सम्म सिधै स्तनपान गराउन संभव नहुन सक्दछ तर आमाहरूलाई दूध निचोरेर बच्चालाई चम्चा र कचौराको प्रयोग गरि खुवाउन प्रोत्साहित गर्ने। यदि बच्चा धेरै लामो समय सम्म सुतिरहन्छ भने, र धेरै लुगाको पत्रमा बेरेर राख्ने गरिएको छ भने केहि पत्र लुगा खोलेर उसलाई विउँझाउने र दूध खुवाउने। रुनु भोकाएको अन्तिम लक्षण हो। भोकाएका शुरुका लक्षणहरू दिइएका लक्षणको ३ वा दुई भन्दा बढि लक्षणको संयुक्त रूप हो। चनाखो हुनु र छटपटाउनु, मुख खोल्नु र टाँउको घुमाउनु, जिब्रो भित्र बाहिर गर्नु वा मुठ्ठी चुस्नु। यी कुराहरू आमालाई सम्झाउने र बच्चाले भोकाएका चिन्हहरू देखाएपछि उसलाई दूध खुवाउन भन्ने।

विशेष अवस्थाहरु	के गर्ने
<p>कङ्गारु मदर कियर (मायाको अंगालो)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> आसन : (बच्चा नाङ्गै हुनुपर्दछ (न्यापी र टोपी बाहेक) र उसलाई आमाको खुल्ला छातीतिर फर्काएर दुई दूधको बीचमा खुट्टा दुइतिर फुकाएर एउटा कपडाले बाधेर बच्चाको घाँटी सम्मको भागलाई कपडा भित्र लुकाउनु पर्दछ । यो कपडा आमाको छातीमा वेरिएको हुनुपर्दछ । यसरी बच्चालाई राख्दा: <ul style="list-style-type: none"> छालाको छालासँग सम्पर्क हुन्छ । तातो राख्छ । बच्चालाई छातीको चाल र श्वाशप्रस्वास सामान्य राख्दछ । स्तनसँग नजिक राख्दछ । आमाको गन्ध, स्पर्श, छुवाई, न्यानोपन, आवाज र स्तनपानको स्वादले बच्चालाई सफल स्तनपान गर्न उत्तेजित गर्दछ । चाडो र पुर्ण स्तनपान (प्रत्यक्ष चुसेर वा निचोरेर चम्चा र कचौरामा गराउन सघाउदछ । आमा र बच्चा मुस्किलले छुटिन्छन् ।
<p>जुम्ल्याहा</p>  	<ul style="list-style-type: none"> दुवै बच्चालाई आमाले पूर्ण स्तनपान गराउन सक्दछिन् । जति धेरै बच्चाले चुस्छ र आमाको स्तनबाट दूध निकाल्छ त्यति धेरै दूध उत्पादन हुन्छ । जुम्ल्याहा बच्चाको आमाले दुवै बच्चालाई पुग्ने प्रशस्त दूध उत्पादन गर्न सक्छिन् यसको लागि बच्चाहरुलाई छिटो छिटो र राम्रोसँग टाँसेर दूध खुवाउनु पर्दछ । जुम्ल्याहा बच्चाहरु जन्मनासाथ सकेसम्म चाडै स्तनपान शुरू गराउनु पर्दछ यदि बच्चाहरुले चुस्न सकेनन् भने आमालाई दूध निचोर्न सहयोग गरी चम्चा र कचौराले खुवाउन सिकाउनु पर्दछ । दुवै बच्चालाई पुग्ने दूध उत्पादन गर्न जति सक्दो चाँडै दूध चुसाउन शुरू गराउनु पर्दछ । विविध आसन : विविध आसन वारे वताउँने काखमा राखेर (cross cradle), एउटा हातमुनी एउटा पछाडी (one under arm, one across) एक एक गरेर खुवाउने, आमालाई कुन आसन सजिलो हुन्छ पत्ता लगाउन सघाउँने ।

विशेष अवस्थाहरू	के गर्ने
<p>स्तनपान गर्न अस्वीकार गर्ने</p> 	<p>स्तनपान गर्न अस्वीकार गर्ने बच्चा :</p> <p>प्रायः जसो दूध खान अस्वीकार गर्ने खराब अनुभवको कारणले हुन्छ, जस्तै टाउँकोमा दबाव । अर्को कारण दूधमा थुनेलो भएको कारणले दूध खादा नुनिलो पन आउँने हुँदा अस्वीकार गरेको हुन सक्दछ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> • बच्चामा कुनै विरामी वा रोगको कारणले (जस्तै मुखमा सेतो जालो (Thrush) सहितले खान मन नगरेको हो की परिक्षण गर्ने । • यदि बच्चा विरामी भए उपचारको लागि पठाउने । • बच्चालाई आमाको छातीमा टाँसेर राख्ने (skin to skin contact), बच्चालाई खुवाउनु भन्दा अघि खेलाएर काखमा राख्ने । शुरुमा बच्चा स्तनको नजिक जानै नचाहाने हुन सक्दछ । कुनै एक आसनमा राखेर खेलाउने र विस्तारै समय लिएर उसलाई स्तनको नजिक ल्याउने । • बच्चालाई विविध आसनहरूमा राखेर खुवाउने कोशिस गर्न लगाउने । • बच्चा पूर्ण रुपमा भोकाएको (तर नरोएको) र पूर्ण रुपमा विउँभेको अवस्थामा आउन दिने । • जबसम्म बच्चाले मुख खोल्दैन तबसम्म उसको तल्लो ओठलाई दूधको मुन्टाले छुन लगाउने । • बच्चालाई दूध खान गर्न र मुख खुलाउन पनि गर्न नगर्ने वा बच्चाको चिउडो तल नतान्ने यसले गर्दा बच्चाले भन्नु दूध खान अस्वीकार गर्न सक्छ । • बच्चाको टाउको नसमाउने । • जबसम्म बच्चाले चुसेर खान चाहदैन तबसम्म कचौरामा निचोरेर चम्चाले खुवाउने । • बच्चाकै मुखमा सिधै निचोरीदिने । • बच्चालाई बोतलबाट दूध नखुवाउने ।
<p>नयाँ गर्भवती</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • स्थानीय विश्वास : पूनः गर्भवती भएको थाहा हुनासाथ स्तनपान गराउन रोक्नु पर्दछ । • हामीलाई के थाहा छ : बच्चा कम्तीमा २ वर्ष सम्म स्तनपान गराउनु महत्वपूर्ण छ । • गर्भवती महिलाले सुरक्षित साथ आफ्नो पहिलो बच्चालाई स्तनपान गराउन सक्दछिन, त्यसको लागि र आफ्नो राम्रो स्वास्थ्य कायम राख्न उनले प्रशस्त पोषिलो खानेकुरा खानुपर्दछ । आफ्नो लागि, नयाँ बच्चा र हुर्केको बच्चाका लागि पनि गर्भवती महिलाले विशेषतः प्रशस्त पोषिलो खानेकुरा खानुपर्दछ । • उनी गर्भवती भएको कारणले उनको दूधमा थोरै मात्रामा विगोती दूध मिसिएको हुन्छ । जसले गर्दा काखको बच्चालाई पखाला लाग्न सक्दछ । केही दिनपछि काखको बच्चालाई यो दूधको कारणले पखाला लाग्दैन । • उनी गर्भवती छन् भने काखको बच्चाले मुन्टा चुस्दा कहिलेकाही दुख्दछ । तापनी (यदि त्यहाँ गर्भपतनको जानकारी छैन भने) दुवै बच्चा लाई दूध खुवाउनु पूर्ण सुरक्षित छ र कुनै पनि बच्चालाई यसले असर गर्दैन । त्यहाँ दुवै बच्चाको लागि प्रशस्त दूध हुन्छ ।

विशेष अवस्थाहरु	के गर्ने
<p>आमा, बच्चा भन्दा टाढा भएको अवस्था</p> 	<ul style="list-style-type: none"> स्थानीय विश्वास : घर भन्दा बाहिर वा घर भन्दा टाढा काम गर्ने आमाले आफ्नो बच्चालाई पूर्ण स्तनपान गराउँन निरन्तरता दिन सक्दैनन् । हामीलाई थाहा छ : यदि आमाबाट बच्चा छुटाउने पर्ने छ भने, आफ्नो अनुपस्थितीमा खुवाउनको लागि दूध निचोरेर छोड्न सक्दछिन् । आमालाई दूध निचोर्न , उनी टाढा हुँदा बच्चालाई खुवाउन र सो दूध राम्रोसँग भण्डारण गर्न आमालाई सघाउँने । त्यो दूध यदि आमा घरमै भएको भए जुन बेला खुवाउने गर्थिन् त्यही समय पारेर खुवाउने । बच्चाको धरालो/स्याहार गर्ने व्यक्तीलाई निचोरेको दूधलाई कसरी सुरक्षितसँग भण्डारण गर्ने भनि तथा कसरी चम्चा र कचौराको सहयोगले खुवाउने भनि सिकाउँने । निचोरेको दूध कोठाको तापमानमा ८ घण्टासम्म सुरक्षित सँग भण्डारण गर्न सकिन्छ । राती बच्चालाई छिटो छिटो खाने मौका दिनु पर्दछ तथा जब आमा घरमा हुन्छिन् तब छिटो छिटो खान दिनुपर्दछ । आमाले कामको क्रममा बच्चालाई आफूसँगै राख्न सकिन्छन् वा विच विचमा घरमा जान सम्भव हुन्छ भने, त्यस्तो अवस्थालाई प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ । यसले गर्दा बच्चा छिटो छिटो दूध खान पाउँदछ ।
<p>रोइरहेको बच्चा</p>	<ul style="list-style-type: none"> बच्चा किन रोइरहेको छ भन्ने पत्ता लगाउँन सहयोग गर्ने र उनको चासो/भोगाई लाई सुन्ने <ul style="list-style-type: none"> अष्टयारो - तातो, फोहोर, चिसो थकान - धेरै भेट्ने मान्छे आएकोले विरामीपन वा दुखाई: यस्तो अवस्थामा रुवाइको ताल फरक हुन्छ । भोकाएको - चाहिए जतिको प्रशस्त आमाको दूध नपाएको बच्चा बढ्दै गएकोले । आमाको खाना- कहिलेकाही आमाले खाएको खाना : जस्तै गाईको दूध आमाले खाएको औषधी पेटमा अचानक हुने दुखाई
<p>विरामी आमा</p> 	<ul style="list-style-type: none"> सामान्य विरामी भएको बेलामा आमाले स्तनपानलाई निरन्तरता दिन सक्दछिन् । (लामो र सिकिस्त विरामी अवस्थाको लागि स्वास्थ्य संस्थामा सहयोग लिन सल्लाह दिने । आफ्नो शिघ्र स्वास्थ्य लाभको लागी आराम गर्ने, भोल तथा पानी प्रशस्त खाने

विशेष अवस्थाहरू	के गर्ने
<p>अति दुब्लो तथा कुपोषित आमा :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> स्थानिय जन विश्वास : अति दुब्लो तथा कुपोषित आमाले प्रशस्त दूध उत्पादन गर्न सकिदैनन् । हामीलाई के थाहा छ ? : आमाको स्वास्थ्य र तन्दुरुस्त रहन आमाले उचित पूर्ण पोषणयुक्त खाना खान महत्वपूर्ण छ । दुब्लो तथा कुपोषित आमाले पनि आफ्नो बच्चालाई यदि छिटो छिटो चुसाइन भने पूग्ने गरि दूध उत्पादन गर्न सकिन्छन । जुन प्राय बच्चाले पाउने वा खुवाइने खाना भन्दा राम्रो गुणस्तरको हुन्छ । धेरै चुसाउने र स्तनबाट सम्पूर्ण दूध निकाल्ने गर्दा थप दूध उत्पादन गर्नमा सहयोगी हुन्छ । आमाले खाना धेरै खाँदिमा धेरै दूध उत्पादन हुन्छ भन्ने कुरा हुँदैन । आमाले राम्रो र तन्दुरुस्त स्वास्थ्यको लागि धेरै पोषण युक्त खाना खानुपर्दछ । (आमालाई राम्रो पोषणयुक्त खाना खुवाउन र उनको बच्चालाई स्तनपान गराउनु पर्दछ) स्तनपान गराइरहेकी आमाले सुत्केरी भएको ६ हप्ता भित्र भिटामिन ए खान पाउनु पर्छ । साथै दैनिक मल्टी भिटामिन, आइरन चक्की खानुपर्दछ । यदि आमा पुर्ण रुपमा कुपोषित भए उनलाई स्वास्थ्य संस्थामा जचाउन पठाउनु पर्दछ ।
भित्र धसिएको मुन्टा	<ul style="list-style-type: none"> गर्भावस्थामानै पत्ता लगाउनु पर्दछ । मुन्टालाई बाहिर तानेर घुमाउने (नटवोल्ट खोलेको जस्तै) यदि संभव भए कोही अर्को बच्चालाई मुन्टा चुस्न लगाउने ।

पाठ १२

**सुन्ने र सिकने शीप, आत्मविश्वास बढाउने र ढाडस दिने शीप,
आमाहरू, बुवाहरू, हजुरआमाहरू र अन्य स्याहार गर्ने व्यक्तिहरूलाई कसरी
वार्तालाप/छलफल गरी सहमतिमा पुऱ्याउने/ल्याउने ?**

सिकाईका उद्देश्यहरू:

१. सुन्ने र सिकने शीप पत्ता लगाउने ।
२. आत्मविश्वास बढाउने र सहयोग गर्ने शीपको नामहरू भन्ने ।
३. सहमतिमा ल्याउन गरिने चरणहरू (GALIDRAA) वारे व्याख्या गर्ने ।
४. गर्भवती महिला वा आमा, भर्खर जन्मएको बच्चा देखी ६ महिना सम्मको शिशुको आमा र ६ महिनादेखी २४ महिनासम्मको बच्चाको आमा वा स्याहारकर्तासंग परामर्शको अभ्यास गर्ने ।

जम्मा समय : ३ घण्टा

आवश्यक सामग्रीहरू

- ✓ न्युजप्रिन्ट पेपरहरू .(+मार्कर+मास्कीङ्ग टेप)
- ✓ सुन्ने र सिकने शीपहरू भएको न्युजप्रिन्ट
- ✓ निम्न विषय वारे ३-३ वटा घटना अध्ययन : गर्भवती महिला वा आमा, भर्खरै जन्मएको देखी ६ महिना सम्मको शिशुको आमा, ६ महिनादेखी २४ महिना सम्मको बच्चाको आमा वा स्याहार कर्ता ।
- ✓ आमा र बच्चाको जोडीसँग गरिने परामर्शका पहिलो ४ चरणहरू को हातेपत्र १२.३ को फोटोकपी । (अभिवादन,सोच्ने,सुन्ने र पत्ता लगाउने)
- ✓ परामर्श कार्डहरू संग्रह

हातेपत्रहरू :

हातेपत्र १२.१ : सुन्ने र सिकने शीप, आत्मविश्वास बढाउने र ढाडस दिने शीप

हातेपत्र १२.२ : GALIDRAA परामर्शका चरणहरूका चेकलिष्ट

हातेपत्र १२.३ : आमा र स्याहारकर्ता वा बच्चाको जोडी (प्रति सहभागी ३-३ वटा) हरू संगको GALIDRAA परामर्शका ४ चरणहरूको फोटोकपी (नक्कल प्रति)

हातेपत्र १२.४ : आमा वा स्याहारकर्ता वा बच्चाको जोडी लाई GALIDRAA चरणहरू अपनाएर परामर्श दिएको अवलोकनको चेकलिष्ट

हातेपत्र १२.५ : गर्भवती महिला वा स्तनपान गराईरहेकी आमा संग महिलाको पोषण सम्बन्धि परामर्श वा सहमतिमा ल्याईने वुँदाहरूका रेकर्ड ।

विस्तृत क्रियाकलापहरू :

क्रियाकलाप १२.१ : सुन्ने र सिक्ने शीपहरू पत्ता लगाउने (३० मिनेट)

कार्यविधि : सामुहिक कार्य : प्रदर्शन

भाग एक : सुन्ने (१५ मिनेट)

- सहभागीहरू बीच जोडी बन्न लगाउने ।
- जोडी सहभागी बिच १ मिनेटको लागि एकै समयमा दुवैजनाले कथा भन्न लगाउने
- त्यसपछि ठूलो समुहमा निम्न कुराहरू सोध्ने:
 - एकै समयमा दुवैजनाले कुरा गर्दा कस्तो अनुभव गर्नु भयो ?
 - त्यो कथामा के भनिएको थियो तपाईंले कथा बुझ्न सक्नु भयो ?
- त्यहि जोडीमा उक्त अभ्यास दोहोर्‍याउने, तर यसपटक भने एक जनाले भनेको कुरा ध्यान पूर्वक सुन्ने (आफुले केही पनि नबोली खाली चनाखो भएर सुनिरहने)
- त्यसपछि पालैपालो साथीबाट आफुले सुनेको कथा उसैलाई भन्न लगाउने (प्रत्येक जोडीलाई १ मिनेट बोल्न भन्ने)
- ठूलो समूहमा सहजकर्ताले निम्न कुराहरू सोध्ने :
 - तपाईंले भनेको कथा तपाईंको साथीले कति सम्म सही भन्नु भयो ?
 - तपाईंले कथा भन्दा र अरुले सुनिरहेको देख्दा आफ्नो मन भित्र कस्तो अनुभव गर्नुभयो?
- तपाईंको साथीले तपाईंलाई सुनिरहेको छ भनी निश्चित साथ भन्नको लागि कुन आधारमा भन्नु हुन्छ ?
 - (क) मन लगाएर सुनेको छ भनि व्यक्त गर्न उसले प्रतिक्रिया जनाएको हाउभाउ अभिव्यक्ति प्रकट गर्नुभयो ?
 - (ख) नबोली गरिने अभिव्यक्ति प्रकट गर्नु भयो ?
- मुखले नबोली गरिने अभिव्यक्ति प्रकट गर्नको लागि २ जना सहजकर्ताले पहिले तल दिइएका वुँदाहरूको उल्टो गरी देखाउने र त्यसपछि अभिव्यक्ति प्रकट गर्ने शीप देखाउने ।
 - (ग) वस्दा एकै सतह मिल्ने गरी बस्ने ।
 - (घ) ध्यान दिएर/आँखा-आँखा जुध्ने गरी हेर्ने ।
 - (ङ) व्यवधान पुग्ने कुराहरू हटाउने (टेबलमा नोटहरू हटाउने)
 - (च) समय पूरा दिने (हतार नगर्ने)
 - (छ) सुहाउँदो गरी बिच-बिचमा हातले हल्का छुने ।
- दुईजना सहजकर्ताले अभिव्यक्ति वा रुचि प्रकट गर्ने खालका भाव तथा ईशाराहरूको (Reflecting back) र फेसला थोपरेको जनाउने वा राय व्यक्त गर्ने शब्दहरूको प्रयोग नगर्ने (non-use of judging words) शीपको प्रयोग गरी माथि प्रदर्शन गरिएको कुराकानीलाई नै पुनः प्रदर्शन गर्ने । पहिले त्यसको उल्टो गरी देखाउने त्यसपछि यसवारेको शीप देखाउने ।
- अब व्याख्या गर्नुस् कि सुन्ने र सिक्ने शीप भनेको परामर्शमा सिक्ने पर्ने र अभ्यास गर्ने पर्ने मूल सार हो । त्यसैले: हाम्रो दुईवटा कान र एक वटा मुख छ, किनकि एक वटा कुरा बोलेका छौ भने दुईवटा कुरा सुन्नु पर्दछ ।

भाग दुई : प्रश्नहरू सोध्ने (१५ मिनेट)

- प्रत्येक सहभागिले सहजकर्तासंग एक वटा प्रश्न सोध्ने सहजकर्ताले सत्य तथ्य जवाफ दिनेछन् । (एकवटा प्रश्न गरेपछि सहभागीलाई सहजकर्ताले रोक्ने छ ।)
- यो अभ्यासबाट तपाईंले के पाउनु भो ? (कुनै प्रकारको प्रश्नले धेरै सुचना पाउनु हुन्छ भने, कुनैले थोरै मात्र) उमेरको बारेमा सोध्दा तपाईंले कुन कुरा जान्न/प्राप्त गर्न खोजेको हो त्यो पाउँन सकिन्छ । (जुन तपाईंले कहिले काही जान्न चाहेको हुन्छ)
- खुल्ला प्रश्नहरू प्रायः गरी किन? कसरी? कहिले? र कहाँ? बाट सुरु हुन्छ ।
- धेरै कुराहरू प्राप्त गर्न तपाईं कस्तो माध्यम अपनाउनु हुन्छ ?
(क) सहजकर्ता (आमा/बुवा/स्याहारकर्ता) ले भनेका कुरालाई अभिव्यक्ति प्रकट गरी पुनः देखाउने ।
(ख) सहजकर्ता (आमा/बुवा/स्याहारकर्ता) को चासोलाई सुन्ने ।
(ग) रायव्यक्त गर्ने शब्दहरू वा अनुमान लगाउने शब्दहरूको प्रयोग नगर्ने ।

क्रियाकलाप १२.२ : आत्मविश्वास बढाउने र सहयोग गर्ने शीप प्रदान गर्ने वुँदाहरूको नाम भन्ने:

कार्यविधि : मष्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।

क्रियाकलाप गर्न निर्देशनहरू :

- छलफल सुरु गर्ने भन्दा पहिले आमा/बुवा/स्याहारकर्ताहरूको आत्मविश्वास बढाउन र उनीहरूलाई सहयोग गर्न के ले मद्दत गर्दछ?
- तल उल्लेख गरिएका मुख्य विषयवस्तु का शीपहरू जवसम्म छलफलमा आउदैनन् तवसम्म थप प्रश्नहरू गरिरहने ।
- सहभागिहरूलाई हाते नोट १२.१ : (सुन्ने र सिक्ने शीप, र आत्मविश्वास बढाउने र सहयोग गर्ने शीप प्रदान गर्ने) हेर्न लगाउने र संगसंगै पुनरावलोकन गर्ने (१० मिनेट)
- छलफल गर्ने र सार प्रस्तुत गर्ने ।

क्रियाकलाप १२.३ : आमालाई सकेसम्म बढि स्तनपान गराउन उत्साहीत पार्नको लागि गरिने परामर्श वारे प्रदर्शन गर्ने । (२० मिनेट)

कार्यविधि : GALIDRAA का चरणहरु देखाउने ।

- नोट :** यी कुराहरु गरेर देखाउनु अघि सहजकर्ताले पूर्व तयारी गर्नु पर्नेछ (सहजकर्ता आमा र सहजकर्ता परामर्शकर्ताले तल दिइएका मुख्य विषयवस्तुमा उल्लेख भएका बुँदाहरु अनुरूप पालना गर्नु पर्नेछ)
- प्रदर्शन गर्ने चरणहरु : २ महिनाको बच्चा सहित आमा वविता र परामर्शकर्ता बिच एक आपसमा गरेको अभिवादन गर्ने : सोध्ने, सुन्ने (कुराकानी का अंशहरु तल बयान गरिएको छ)
 - “पत्ता लगाउने” चरणको वेला सहजकर्ताले समुहमा ठुलो स्वरले बोल्ने ।
 - गरेर देखाउने चरणहरु : छलफल गर्ने, सुझव दिने, कार्य सम्पादन गर्ने
 - गरेर देखाउने चरण : पूनः भेटको मिति तय गर्ने
 - आवश्यक भएमा रेफर गर्ने
 - ववितालाई उसले समय दिएकोमा धन्यवाद दिने
 - हाते नोट १२.२ : GALIDRAA परामर्शका चरणहरुको चेकलिष्ट संगसंगै/एक आपसमा पुनरावलोकन गर्ने ।
 - प्रदर्शन गरेका विषय वारे सहभागिहरु संग छलफल गर्ने र प्रश्नहरुको उत्तर दिने ।
 - संग-संगै/एक आपसमा पुनरावलोकन गरी पुरा गर्ने वा हाते नोट १२.३ : GALIDRAA परामर्शका ४ वटा चरणहरु (आमा वा स्याहारकर्ता वा बच्चा जोडी) वारे कुराकानी गर्ने

विषयवस्तु : घटना अध्ययन को प्रदर्शन : वविता र ७ महिनाको बच्चा

अवस्था : वविता

- बच्चा जति वेला रुन्छ त्यतिवेला स्तनपान गराउँछिन् ।
- उनलाई लाग्छ, उनले चाहिने जति दूध उत्पादन गर्न सकिरहेकी छैनन्
- पातलो गरी बनाएको लिटो/जाउलो दिनमा २ पटक दिने गरेको छ (लिटो मकैको पिठोवाट बनाएको छ)
- उनको बच्चालाई अन्य दूध वा पिउने कुराहरु दिने गरेको छैन

परामर्शका चरणहरु (GALIDRAA)

- आमालाई स्वागत गर्ने र आफ्नो परिचय दिने, अभिवादन गर्ने
- आमालाई उसको र उनको बच्चाको वारे परिचय गर्ने/नाम भन्न लगाउने
- “सुन्ने सिक्ने” र ‘आत्मविश्वास बढाउने’ र ‘सहयोग गर्ने’ शीपहरुको प्रयोग गर्ने ।
- ववितालाई उनले हाल स्तनपान गराइरहेको वारे सोध्ने
- वविताको चासोहरुलाई सुन्ने र उनको बच्चा र ववितालाई अवलोकन गर्ने
- वविताले जे गर्ने गरेकी छन् त्यसमा सहमति वा असहमति नजनाइकन स्विकार गर्ने तथा उनले गर्दै आएको एउटा राम्रो अभ्यास (स्तनपान) लाई प्रशंशा गर्ने ।

कठिनाइहरु पत्ता लगाउने

- वविताले उसको बच्चा नरोए सम्म (यो बच्चा भोकाएको अन्तिम संकेत हो) स्तनपान गराउँदिनन् ।
- वविताले उनको दूध पुग्ने मात्रामा उत्पादन भएको छैन भनि चिन्ता गर्छिन् ।
- वविताले बच्चाको उमेर अनुसार चाहिने पूरक/थप खाना खुवाउने गरेकी छैनन् ।

छलफल सिफारिश, कार्य गर्न सहमत, भेटको समय निर्धारण

परामर्शकर्ता :

- ववितालाई उसले स्तनपान गराएकोमा प्रशंसा गर्दछन् ।
- ववितालाई स्तनपानवारे निम्न कुराहरु सोध्छन् : कति पटक स्तनपान गराउने गरेको छ र यदि बच्चाको मागेको बेला स्तनपान गराइरहेकी भए दिनभर र रातमा बच्चाको चाहेको बेला दिने गरेको छ ? र जति सम्म चुसिरहन्छ त्यतिनै चुसाइराख्ने गरेको छ ? भनि सोध्छन् ।
- ववितालाई बच्चाको स्तनपान गर्न खोजेको बेला (रुनु भन्दा अघिनै) स्तनपान गर्न सुझाव दिन्छन् ।
- ववितालाई चित्र देखाउँदै त्यसवारे छलफल गर्छन् । (बच्चाको माग अनुसार दिनमा र रातमा ८ देखि १२ पटक सम्म स्तनपान गराउने जसले गर्दा दूध उत्पादन एवं दूध प्रदान गर्न मद्दत गर्छ)
- पुरक तथा थप खानाको विषेशतावारे वविता सँग कुराकानी गर्छन् ।
- बैकल्पिक उपायहरु बताउँछन् र साना गर्न सकिने महत्वपूर्ण कार्य (समय सीमा भित्र गर्न सकिने कार्य) जसले नपुग पुरक खाना : प= स्तनपान पटक पटक दिने, बा= खानाको वाक्लो पना/एकैनाशको बनौट) प्र= विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु सजिलैसँग पुरा गर्न सकिने उपायहरु बताउँदछन् ।
- ववितालाई यो हप्तामा कुनै पनि एक उपाय छानेर आउन सघाउँदछ (जस्तै रात र दिनमा धेरै पटक स्तनपान गराउने, लिटो/जाउलो वाक्लो बनाई खुवाउने)
- परामर्श कार्ड : ६ देखि ९ महिनाको उमेर सम्म पुरक खाना र सफाइ वारे परामर्श कार्ड ववितालाई दिन्छन् र त्यसवारे छलफल गर्छन् ।
- ववितालाई यो कुरा व्यवहारमा लागु गर्न सहमति जनाएका कुरा फेरि मुखले भन्न लगाउँछन्
- ववितालाई प्रत्येक हप्ताको पूनः भेटमा परामर्शकर्ताले यसवारे भेटेर छलफल गर्छन् भनि बताउँदछन् ।
- ववितालाई सहयोग पाउन सक्ने ठाँउ/उपायहरु वारे सुझाव दिने (स्वास्थ्य शिक्षा समुदायको IYFC सहयोगि समुह, अतिरिक्त पोषण कार्यक्रम र समुदायका स्वयं सेविकाकोमा पठाउने)
- ववितालाई उनले समय दिएकोमा धन्यवाद दिन्छन् ।

परामर्श एवं सहमतिमा ल्याउने प्रक्रिया पुरा गर्न कति पटकको भेट आवश्यक पर्दछ ?

कम्तिमा २ वटा भेट

- शुरुवातको भेट ।
- १ देखि २ हप्ता पछिको पुनः (फलो-अप) भेट ।
- अभ्यास जारी गरी राख्न वा अर्को अभ्यासको लागि राजी गराउन यदि संभव भएमा तेश्रो भेट ।

क्रियाकलाप १२.४ परामर्श/सहमतिमा ल्याउन पुन भेट (फलो-अप भेट) वारे छलफल (२० मिनेट)

कार्यविधि : मस्तिष्क मन्थन

अभ्यासको लागि निर्देशन:

- अर्को पटक भेटको लागि आमा सँग सहमतिमा ल्याउने वारे बुँदाहरुमा मस्तिष्क मन्थन गरेर बुँदाहरु निकाल्ने

बबितालाई संभावित पुनः भेट्ने संभावनाको उदाहरण

पहिलो पुनः भेट :

अवस्था : सामुदायिक परामर्शकर्ता (महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका) ले बबितालाई गत हप्ता भित्रमा उनको बच्चालाई पटक पटक स्तनपान गराउने क्रम बढाउन की भनि सोध्ने । उनले बबितालाई लिटो/जाउलो बाक्लो बनाउन सकिन् की सकिन् भन्ने बारेमा पनि सोध्छिन् । बबिताले बताउँदछिन् की उनले आफ्नो बच्चालाई पटक पटक स्तनपान गराउन थालेकी छिन् र लिटो /जाउलो बाक्लो बनाउन तर उनको विचारमा बच्चाको धेरै खान खोजेको छैन । सामुदायिक परामर्शकर्ताले बबितालाई सम्झाउँछिन् की उनको बच्चालाई खुवाउन धैर्यता लिनु पर्छ र उनलाई खुवाउनमा लगातार प्रोत्साहन दिदै गर्नु पर्छ साथै घर परिवारले खाने गरेको खानेकुरा हातले मिचेर खुवाउन शुरु गर्ने सल्लाह दिन्छन् । साथै बच्चाको सरसफाई बारे पनि सम्झाउँदछिन् ।

दोश्रो पुनः(फलो अप) भेट : अभ्यास जारी गराइराख्न र परामर्श वा अर्को अभ्यास गराउने सहमतिमा ल्याउन गरिने भेट

अवस्था : बबिताको बच्चा ९ महिनाको भयो र बच्चाको बबिताले दिनमा दुई पटक परिवारले खाने खाना दिने गरेकी छिन् । सामुदायिक परामर्शकर्ताले A FATVAH बारे बबितासँग कुरा गर्दछन् र उनलाई खाना खुवाउने पटक एंव मात्रा बढाउनको लागि प्रोत्साहन प्रदान गर्छन् ।

पुनः भेट (फलो अप) भेट

- उनले अभ्यास जारी राख्ने सहमतिको प्रयास गरेकी छिन् वा निरन्तरता दिएको छिन् भन्ने आमालाई सोध्ने ।
- उनलाई नयाँ अभ्यासको लागि प्रयास गरेकोमा बधाई दिने ।
- नयाँ अभ्यास प्रयास गर्दा वा निरन्तरता दिँदा के के भयो भनि सोध्ने ।
- कतै उनले यो नयाँ प्रयोगको अभ्यासमा कुनै परिवर्तन गरेकी थिइन की भनि सोध्ने र किन गरेको भनि सोध्ने ।
- के के समस्या/कठिनाइहरु आइ परेको थियो/भोग्नु परेको थियो, त्यसलाई कसरी समाधान गरियो भनि सोध्ने वा उनले भोगेका अप्ठ्याराहरुको समाधानको लागि उपायहरु खोज्न उनलाई मद्दत गर्ने ।
- ति आमाको प्रश्नहरु, जिज्ञासा/चासोहरु र दुविधाहरु सुन्ने
- उनले अभ्यास गर्न सहमत भएमा कुरा मन पर्यो वा मन लाग्योकी लागेन सोध्ने र यदि तिनले मन लगाएको भए उनले यसलाई निरन्तरता दिनेछिन् ।
- आमाले गरेको कामको प्रशंसा गर्ने र उनलाई त्यो अभ्यास जारी गर्नको लागि अभिप्रेरित गर्ने
- बच्चाको तौलिनु पर्दछ भन्ने बारे सम्झाउने
- सामुदायिक परामर्शकर्ता वा सहयोगी समूहहरु बाट आमाले सहयोग/मद्दत पाउन सक्छ भन्ने बारे बताई दिने ।
- अर्को पटक आउनको लागि समय निर्धारण मा सहमति गर्ने ।
- बच्चाको उमेर अनुसार :
 - नयाँ प्रयोगको अभ्यास बारे आमासँग कुराकानी गर्ने ।
 - नयाँ प्रयोगको अभ्यास बारे प्रयास गर्न आमालाई प्रोत्साहन गर्ने । (GALIDRAA को तरिका)

क्रियाकलाप १२.५: भर्खर जन्मिए देखि ६ महिनासम्मको शिशुको आमासँग परामर्शको अभ्यास/सहमतिमा ल्याउने अभ्यास (४५ मिनेट)

कार्यविधि : अभ्यास

- सहजकर्ता सहभागीहरूलाई सिफारिश गरिएका स्तनपानका प्रयोगात्मक अभ्यास वारे सम्झन लगाउने ।
- हातेपत्र वितरण गर्ने:- हातेपत्र १२.३ : आमा र बच्चाको जोडी सँग गरिने परामर्शका पहिलो ४ वटा चरणहरु : अभिवादन, सोध्ने, सुन्ने, र पत्ता लगाउने, परामर्शदातालाई बाँड्ने ।
- हातेपत्र वितरण गर्ने : आमा वा स्याहारकर्ता बच्चाको जोडीलाई GALIDRAA चरणहरु अपनाएर गरिने परामर्शको हातेपत्र १२.४ अवलोकनकर्तालाई बाँड्ने र सहभागीहरूसँग पुनरावलोकन गर्ने
- प्रत्येक समुहलाई परामर्शकार्डको संग्रह र सिफारिश गरिएका अभ्यासका संग्रह साथमा लिन लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई तीन जनाको समुह बनाउँन लगाउने 'आमा' 'परामर्शकर्ता' र 'अवलोकनकर्ता'को समुह बनाउने । तीनजनाको यो समुहलाई तलका मध्ये १ वटा घटना अध्ययन दिएर परामर्श वा सहमतिमा ल्याउने वारे अभ्यास गर्न लगाउने ।
- अन्य २ वटा व्यक्तिगत अध्ययन हरुमा पनि अभ्यास गराउने जसले गर्दा प्रत्येक सहभागीले ३ वटाको भिन्न भिन्न भुमिकामा अभ्यास गर्न पाउने छन् ।
- ३ जनाको एक समुहलाई आफ्नो सम्पूर्ण भुमिका गरेको व्यक्तिगत अध्ययन प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- छलफल गरी सार प्रस्तुत गर्ने ।

८. घटना अध्ययन को अभ्यास :

घटना अध्ययन # १

तपाईंले एक नयाँ आमा मीरालाई भेट्नु भयो जसको भर्खरै जन्मेको कम तौल भएको नवजात शिशु छ । त्यहाँ मीरा, उसको श्रीमान् र सासु वस्छन् । उनले स्तनपान गराईरहेकी छिन् र उनको सासुले बच्चालाई पानी अथवा गाईको दूध खुवाउँन कर गरिरहेकी छिन् ।

घटना अध्ययन # २ :

पार्वतीको ४ महिनाको बच्चा छ, उनी लाई लाग्छ उनको दूध अपर्याप्त छ । पार्वती र उनको श्रीमान्ले उनीहरूको बच्चालाई के खुवाउनु पर्ला भनि तपाईंसँग सल्लाह लिन खोजिरहेका छन् ।

घटना अध्ययन # ३ :

सुनीताको ३ हप्ताको बच्चा छ । तिनले बच्चालाई लगातार स्तनपान गराईरहेकी छिन् तर उनको बच्चाको तौल बढीरहेको छैन । बच्चा विरामी परेको छैन र हेर्दा चनाखो देखिन्छ ।

सम्भावित उत्तरहरु : भर्खरै जन्मेदेखि ६ महिनासम्मको बच्चाको आमाको व्यक्तिगत अध्ययन वारे अभ्यास गर्ने ।

व्यक्तिगत अध्ययन # १ :

तपाईंले एक जना नयाँ आमा मीरालाई भेट्नु भयो, जसको भर्खरै जन्मेको कमतौल भएको नवजात शिशु छ । उनले स्तनपान गराईरहेकी छिन् र उनको सासुले बच्चालाई (नाति/नातिनीलाई) पानी खुवाउँन कर लगाएकी छिन् ।

सम्भावित उत्तर :

- परामर्शकर्ता ले आमालाई अभिवादन गर्छ
- परामर्शदाताले मीरालाई उनको बच्चालाई स्तनपान गराएकोमा प्रोत्साहित गर्छ ।
- परामर्शकर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको स्तनपानको अभ्यासमा पर्न आएको कठिनाईहरु र त्यसको कारण पत्ता लगाउछन् । यस व्यक्तिगत अध्ययनमा पाईएको अप्ठ्यारो परिस्थिती भनेको सासुले पानी दिनु भनि कर लगाउनु हो ।
- परामर्शदाताले सासुलाई यस छलफलमा भाग लिनको लागि निम्त्याउँदछन ।

- परामर्शकर्ताले तल उल्लेखित परामर्श कार्डहरु सबैसँग वाढ्छन्
 - पहिलो ६ महिनाको उमेरसम्म तपाईंको बच्चालाई खाली आमाको दूधमात्र भए पुग्छ ।
- परामर्शकर्ताले छलफल गरी सिफारिश गर्छ :
 - मिश्रित खानाले बच्चा एवं आमालाई पर्न सक्ने खतराहरु (दिसा, पखाला र अन्य रोगहरु, कुपोषण, छिट्टै गर्भधारण हुने खतरा, दूध उत्पादनमा कमी, बच्चाको पेट पानीले भरेर स्तनपान कम गर्नु, तौल घट्नु)
- बच्चा ६ महिना पुग्नु अगावै अन्य पुरक तथा थप खानेकुराहरु खुवाउन सुरु नगर्नुको कारणहरु (स्तनपान मात्रले ६ महिना सम्म पर्याप्त हुने र स्तनपान नगराउँदा हुने खतराहरु)
- यदि बच्चाले २४ घण्टामा ६ पटक वा सो भन्दा बढि पिसाव गर्नुले स्तनपान पर्याप्त भएको बुझाउँछ ।
- बच्चाको धेरै दिनसम्म खाली आमाको दूधमात्र दिई हेर्ने र त्यसको असर कस्तो पर्छ भनि हेर्ने वारेमा परामर्शकर्ताले मीरा र उनको सासुलाई सहमतिमा ल्याउन सक्थे ।
- मीराले माथि गरेको कुराहरुलाई व्यवहारमा ल्याउनको लागि गरेको सहमति मुखले दाहोल्याएर भन्न लगाउँने ।
- मीराले सहयोग पाउन सक्ने ठाँउहरुको वारे जानकारी गराई दिने (कार्य अभिप्रेरित समुहमा (action oriented group) र समुदायको शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुह (support group) मा उपस्थित हुने) ।
- परामर्शदाताले मीरासँग अर्को पटकको भेटको लागि समय तालिका निश्चित गर्ने ।
- मीराले समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्ने ।

व्यक्तिगत अध्ययन # २

पार्वतीको ४ महिनाको बच्चा छ । उनी लाई लाग्छ उनको दूध अपर्याप्त छ । पार्वती र उनको श्रीमानले उनीहरुको बच्चाको के खुवाउनु पर्ला भनि तपाईं संग सल्लाह लिन खोजीरहेका छन् ।

- परामर्शकर्ताले पार्वतीलाई अभिवादन गर्छन् ।
- परामर्शदाताले पार्वतीलाई तिनको बच्चाको स्तनपान गराएकोमा प्रशंसा गर्छन् ।
- परामर्श कर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको स्तनपानको अभ्यासमा पर्न आएको कठिनाईहरु र त्यसको कारण पत्ता लगाउछन् । यस व्यक्तिगत अध्ययनमा पाईएको अप्ठ्यारो परिस्थिती भनेको दूध अपर्याप्त भएको धारणा/अनुभूति गर्नु ।
- परामर्शकर्ताले छलफलमा भागलिनको लागि पार्वतीको श्रीमानलाई आमन्त्रीत गर्छन् ।
- २४ घण्टामा सालाखाला १० पटक सम्म स्तनपान गराउने ।
- दूध चुस्ने अवधि बच्चाको निर्धारण गर्छ । जति अवधिभर चुस्न चाहन्छ त्यतिनै चुस्न दिने ।
- परामर्शकर्ताले निम्न कुराहरु सोध्छन् :- स्तनपान कति पटक गर्छ, माग गर्दाको स्तनपान, रातमा स्तनपान, एउटा स्तनबाट अर्को स्तनमा लग्नु अघि स्तनको दूध सबै खाली गर्न लगाउने वारे थप खानेकुरा दिने र २४ घण्टा भित्रमा पिसाव कति पटक फेर्छ भन्ने वारे ।
- परामर्शकर्ताले छलफल गर्दछ र सिफारिश गर्दछ
 - स्तन कारखाना जस्तै हो जति दूधको माग गर्छ त्यतिनै प्रदान गर्छ भन्ने वारे स्पष्ट पार्ने
- बच्चाले स्तनपान गरिरहँदा दूध निलेको आवाज सुन्न सकिने हुन्छ ।
- बच्चा चनाखो र सक्रिय हुन्छ, स्वस्थ देखिन्छ, राम्रो रंगको देखिन्छ , सफा नरम छाला र लम्बाई तथा टाउकोको गोलाई को वृद्धि हुन्छ ।
- बच्चाले २४ घण्टामा कम्तीमा ६-८ पटक पिसाव गर्छ ।
- ६ महिनासम्ममा स्तनपान मात्र गराउदाको फाईदाहरुवारे छलफल गर्ने र पटक-पटक दूध चुसाइरहनाले दूध बढि मात्रामा उत्पादन हुनेवारे बुझाउने ।
- परामर्शकर्ताले पार्वतीको बच्चाको ६ महिनाको उमेरसम्म पूर्णस्तनपान मात्र गराउन सहमतिमा पुर्‍याउँछ ।
- पार्वतीले माथि छलफल गरेका कुराहरुलाई व्यवहारमा उतार्न सहमति भएको कुरा पुनःभन्न लगाउने ।
- पार्वतीले सहयोग पाउनसक्ने ठाउँहरुको वारे जानकारी गराईदिने । (कार्यअभिप्रेरित समुहमा र समुदायका शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा वा आमा समूहमा उपस्थित हुने)
- परामर्शकर्ताले पार्वतीसँग अर्को पटकको भेटको लागि समय तालिका निश्चित गर्ने ।
- पार्वतीलाई समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्ने ।

व्यक्तिगत अध्ययन # ३

सुनिताको ३ हप्ताको बच्चा छ। तिनले बच्चालाई तिनले बच्चालाई लगातार स्तनपान गराईरहेकी छिन् तर उनको बच्चाको तौल बढीरहेको छैन। बच्चा विरामी परेको छैन र हेर्दा चनाखो देखिन्छ।

सम्भावित उत्तरहरु :

- परामर्शकर्ताले सुनितालाई अभिवादन गर्छन्।
- परामर्शकर्ताले सुनितालाई उनको बच्चालाई स्तनपान गराएकोमा प्रशंसा गर्छन्।
- परामर्शकर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको स्तनपानको अभ्यासमा पर्न आएको कठिनाईहरु र त्यसको कारण पत्ता लगाउँछ। यस व्यक्तिगत अध्ययनमा पाईएको अप्ठ्यारो परिस्थिती भनेको स्तनमा बच्चालाई राख्ने तरिका नमिल्नु हो।
- परामर्शकर्ताले सुनितालाई यस छलफलमा भाग लिनको लागि निम्त्याउँदछ।
- परामर्शकर्ताले स्तनपान गराएको अवलोकन गराउनको लागि भन्छ।
- परामर्शकर्ताले राम्ररी दूध खुवाउने र उचीत तरिकाले काखमा राख्ने वारेको परामर्शकार्ड सुनितालाई पनि देखाउदछन्।
- परामर्शकर्ताले छलफल गर्छन् र सिफारिश गर्छन् :
 - सहि आसनका ४ वटा चिन्ह वारे बताउने र प्रदर्शन गरेर देखाउने गर्छन्।
 - सहि सम्पर्कका ४ वटा चिन्ह वारे बताउने र देखाउने गर्छन्।
- परामर्शकर्ताले सुनितालाई बच्चालाई सहि आसन र सम्पर्कका लागी सहमतिमा पुऱ्याउँछ।
- सुनितालाई बच्चालाई सहि आसन र सम्पर्क वारे देखाउन लगाउने।
- सुनिताले सहयोग पाउन सक्ने ठाँउहरुको वारे जानकारी गराईदिने। (समुदायका कार्यअभिप्रेरित समुह र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा उपस्थित हुने)
- परामर्शकर्ताले सुनितासंग अर्को पटकको भेटको लागि समय तालिका निश्चित गर्ने।
- सुनितालाई समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्ने।

क्रियाकलाप १२.६ : ६ महिना देखि २४ महिनासम्मको बच्चाको आमा/स्याहारकर्ता संग परामर्शको अभ्यास/सहमतिमा ल्याउने (अभ्यास ४५ मिनेट)

कार्यविधि : अभ्यास :

- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई सिफारिश गरिएका पूरक/ थप खानाका प्रयोगात्मक अभ्यास वारे संझन लगाउने ।
- हातेपत्र १२.३ : आमा र बच्चाको जोडी सँग गरिने परामर्शका पहिलो ४ वटा चरणहरू : अभिवादन, सोध्ने, सुन्ने, र पत्ता लगाउने , परामर्शकर्तालाई वाड्ने ।
- हातेपत्र १२.४ : आमा/बच्चाको जोडीलाई GALIDRAA का चरणहरू अपनाएर दिइने परामर्श अवलोकन चेक लिष्ट परामर्शकर्तालाई वाड्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई परामर्शकार्डको संग्रह र सिफारिश गरिएका अभ्यासका संग्रह साथमा लिन लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई तीन जनाको समुह बनाउन लगाउने 'आमा' 'परामर्श दाता' र 'अवलोकन कर्ता' समूह बनाउने । तीनजनाको यो समूहलाई तलका मध्ये १ वटा घटना अध्ययन दिएर परामर्श वा सहमतिमा ल्याउने वारे अभ्यास गर्न लगाउने ।
- परामर्शकर्ताहरूलाई हातेपत्र १२.३ : आमा बच्चाको जोडीको पहिलो ४ वटा GALIDRAA परामर्शका चरणहरू अपनाएर अभ्यास गर्न लगाउने ।
- अवलोकन कर्ताहरूलाई हातेपत्र १२.४ : आमा बच्चाको जोडीलाई GALIDRAA परामर्शका चरणहरू अपनाएर अभ्यास गर्न लगाउने ।
- अन्य २ वटा घटना अध्ययन वारे अभ्यास गर्न लगाउने ताकि प्रत्येक सहभागीले ३ वटा भिन्न भिन्न भूमिका निभाउन पाउने छन ।
- ३ जनाको एक समूहलाई आफ्नो सम्पूर्ण भूमिका गरेको घटना अध्ययन प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- छलफल गरी सार प्रस्तुत गर्ने ।

६ महिनादेखि २४ महिनाको घटना अध्ययनको अभ्यास

घटना अध्ययन # १

तपाईंले साढे ६ महिनाको बच्चा भएको अस्मीताको घरमा भेट गर्नुभयो । अस्मीताले तपाईंलाई उनको बच्चा एकदम कलिलो भएकोले खाना खुवाएको छैन किनकी बच्चाको पेट ज्यादै सानो छ र उनी उनको बच्चालाई अलि ठुलो नभएसम्म आफ्नो दूधमात्र दिन चाहेको कुरा बताउँछिन् । यसमा उनको श्रीमान् र सासुको पनि सहमती छ ।

घटना अध्ययन # २

सविता संयुक्त परिवारबाट आएकी हुन र उनको ९ महिनाको बच्चा छ, जसले पातलो लिटो/जाउलो दिनमा १ पटक खाने गरेको छ । सविताले अन्य खानेकुराहरु किन्न नसक्ने कुरा तपाईंलाई बताउँछिन् । तपाईंले सवितालाई बच्चाको लागि अन्य थप खानेकुराहरुको आवश्यकता पर्दछ र बच्चाले आफै खान सक्ने खाना (Finger food) दिनु पर्दछ भन्ने कुरा बताउनु भयो ।

घटना अध्ययन # ३

प्रितीको बच्चा १२ महिनाको छ र उनको श्रीमान्ले खाना खाने वेलामा मात्र उसले खाने गरेको खानाको केहि गास खुवाउने गरेको छ ।

सम्भावित उत्तरहरु : ६ महिनादेखी २४ महिनासम्मको व्यक्तिगत अध्ययन अभ्यास गर्ने ।

घटना अध्ययन # १

तपाईंले साढे ६ महिनाको बच्चा भएको अस्मीताको घरमा भेट गर्नुभयो । अस्मीताले तपाईंलाई उनको बच्चा एकदम कलिलो भएकोले खाना खुवाएको छैन किनकी बच्चाको पेट ज्यादा सानो छ र उनी उनको बच्चालाई अलि ठुलो नभएसम्म आफ्नो दूधमात्र दिन चाहेको कुरा बताउँछिन । यसमा उनको श्रीमान् र सासुको पनि सहमती छ ।

सम्भावित उत्तर :

- परामर्शकर्ताले अस्मीतालाई अभिवादन गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले अस्मीतालाई तिनको बच्चालाई स्तनपान गराएकोमा प्रशंसा गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको स्तनपानको अभ्यासमा पर्न आएको कठिनाईहरु र त्यसको कारण पत्ता लगाउँछ । यस व्यक्तिगत अध्ययनबाट पाईएको अप्ठ्यारो परिस्थिती भनेको स्तनपानको अलावा थप खानेकुरा नदिएको हो ।
- परामर्शकर्ताले तलका विषयहरुका परामर्श कार्ड दिन्छन् ।
 - खानाको परिकार
 - ६ महिनादेखी ९ महिनाको बच्चाको खुवाइ (AFATVAH)
 - सरसफाईको अभ्यास
- परामर्शदाताले छलफल गरी सिफारिश गर्दछन् :
- बच्चाको पेट सानो भएपनि ६ महिना पुरा भएपछि उसको पेटमा दूध बाहेक अन्य खानेकुराहरु पचाउन सक्ने हुन्छ ।
- तपाईंले उनलाई बाक्लो लिटो/जाउलो बनाएर दिन सक्नु हुन्छ ताकी बच्चाले सजिलै संग निल्न सक्दछ ।
- बच्चाले खान थालेपछि खानाको मात्रा बढाउँदै लैजाने र साथै उसले खाने खानामा भिन्नता ल्याउँदै जाने जस्तै लिटो, बोडी, सिमी जस्ता कोसा भएको खानेकुरा मिलाएर सर्वोत्तम पिठो मिसाएर खोले जस्तो बनाएर खुवाउने ।
- अस्मीताले राजी भएको व्यवहारमा उतार्ने वारे दाहोर्‍याउन लगाउने ।
- अस्मीताले सहयोग पाउन सक्ने ठाउँहरुको वारे जानकारी गराईदिने (समुदायका कार्यअभिप्रेरित समुह र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा उपस्थित हुने)
- परामर्शकर्ताले अस्मितासंग अर्को पटकको भेटको लागि समय तालिका निश्चित गर्ने ।
- अस्मीतालाई समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्ने ।

घटना अध्ययन # २

सविता संयुक्त परिवारबाट आएकी हुन र उनको पनि ९ महिनाको बच्चा छ, जसले पातलो लिटो/जाउलो दिनमा १ पटक खाने गरेको छ । सविताले अन्य खानेकुराहरु किन्न नसक्ने कुरा तपाईंलाई बताउँछिन । तपाईंले सवितालाई बच्चाको लागि अन्य थप खानेकुराहरुको आवश्यकता पर्दछ र बच्चाले आफै खान सक्ने खाना (Finger food) दिनु पर्दछ भन्ने कुरा बताउनु भयो ।

सम्भावित उत्तर

- परामर्शकर्ताले सवितालाई अभिवादन गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले सवितालाई उनको बच्चालाई स्तनपान गराएकोमा प्रशंसा गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको स्तनपानको अभ्यासमा पर्न आएको कठिनाईहरु र त्यसको कारण पत्ता लगाउँछ । यस व्यक्तिगत अध्ययन पाईएको अप्ठ्यारो परिस्थिती भनेको स्तनपानको अलावा थप खानेकुरा AFATVAH का अनुसार खाना नदिएको हो ।
- परामर्शकर्ताले तलका विषयहरुको परामर्श कार्ड दिन्छन्
 - ९ महिनादेखी १२ महिनाको बच्चाको खुवाइ (AFATVAH)
 - खानाको परिकार
 - सरसफाई अभ्यास
- परामर्शकर्ताले छलफल गरी सिफारिश गर्दछ ।
 - आमालाई घरमा उपलब्ध भएका खानेकुरा के के छन् भनि सोध्ने र अहिले बजारमा के कस्ता खानेकुरा उपलब्ध हुन सक्छ भनि सोध्ने । (सम्भाव्य, स्थानीय, उपलब्धता, किन्न सकिने) ।
 - उपमावाप्रसस (AFATVAH) मा भएका कुराहरुलाई सम्बोधन गर्ने ।

- खानालाई बढि पौष्टिकयुक्त तुल्याउन माछा, मासु, अण्डा, दुध वा त्यसबाट बनेको परिकार, फलफूलहरु र साग सब्जी थप्ने । वा ४ ठिकको बारे देखाउने ।
- परामर्शकर्ताले सवितासंग उनले आफ्नी बच्चालाई खुवाउने लिटो/जाउलो वाक्लो बनाउन र दिनमा ३ पटक खुवाउन राजी तुल्याउन सक्नुभयो ।
- सविताले माथि छलफल गरेको विषयलाई व्यवहारमा उतार्न सहमति भएको कुरा पुनः मुखले दाहोर्न्याउन लगाउने
- सविताले सहयोग पाउन सक्ने ठाउँहरुको बारे जानकारी गराईदिने । (समुदायका कार्यअभिप्रेरित समुह र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा उपस्थित हुने)
- परामर्शकर्ताले सवितासंग अर्को पटकको भेटको लागि समय तालिका निश्चित गर्ने ।
- सवितालाई समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्ने

घटना अध्ययन # ३

प्रीतीको बच्चा १२ महिनाको छ र उनको श्रीमानले खाना खाने वेलामा मात्र उसले खाने गरेको खानाको केहि गास खुवाउने गरेको छ ।

सम्भावित उत्तर

- परामर्शकर्ताले प्रीतीलाई अभिवादन गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले प्रीतीलाई तिनको बच्चालाई स्तनपान गराएकोमा प्रशंसा गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको स्तापानको अभ्यासमा पर्न आएको कठिनाईहरु र त्यसको कारण पत्ता लगाउँछ । यस घटना अध्ययनमा पाईएको अप्ठ्यारो परिस्थिती भनेको स्तनपानको अलावा थप खानेकुरा AFATVAH का अनुसार खाना नदिएको हो ।
- परामर्शकर्ताले तलका विषयहरुको परामर्श कार्ड दिन्छन्
 - १२ महिनादेखी २४ महिनाको बच्चाको खुवाइ उपमाप्रसस (AFATVAH)
 - खानाको परिकार
 - सरसफाई अभ्यास
- परामर्शकर्ताले छलफल गरी सिफरिश गर्दछन् ।
 - आमालाई घरमा उपलब्ध भएका खानेकुरा के के छन् भनि सोध्ने र अहिले बजारमा के कस्ता खानेकुरा उपलब्ध हुन सक्छ भनि सोध्ने । (सम्भाव्य, स्थानीय, उपलब्धता, किन्न सक्ने) ।
 - AFATVAH मा भएका कुराहरुलाई सम्बोधन गर्ने ।
 - खानामा अण्डा, कुखुराको मासु र कलेजो थप्न प्रयास गर्ने ।
- परामर्शकर्ताले प्रीतिसंग उनले आफ्नो बच्चालाई खानाको बिच विचको समयमा केहि नास्ता खुवाउन राजी तुल्याउन सके ?
- प्रीतिले माथि छलफल गरेको विषयलाई व्यवहारमा उतार्न सहमति भएको कुरा पुनः दाहोर्न्याउन लगाउने
- प्रीतिले सहयोग पाउन सक्ने ठाउँहरुकोबारे जानकारी गराईदिने । (समुदायका कार्यअभिप्रेरित समुह र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा उपस्थित हुने)
- परामर्शकर्ताले प्रीतिसंग अर्को पटकको भेटको लागि समय तालिका निश्चित गर्ने ।
- प्रीतिलाई समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्ने

क्रियाकलाप १२.७ : महिलाको पोषणबारे गर्भवती महिला वा आमासंग परामर्श/सहमती ल्याउने बारे अध्ययन (४५ मिनेट)

कार्यविधि: अभ्यास

- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई सिफारिश गरिएका महिलाका लागि पोषणका प्रयोगात्मक अभ्यास बारे सम्झन लगाउने ।
- हातेपत्र १२.५ : गर्भवती महिला वा स्तनपान गराइरहेकी आमा संग महिलाको पोषण सम्बन्धि परामर्श वा सहमतिमा ल्याइने वृंदाहरूका रेकर्ड वाड्ने ।
- परामर्शकर्ताहरूलाई हातेपत्र १२.५ : गर्भवती महिला वा स्तनपान गराइरहेकी आमा संग महिलाको पोषण सम्बन्धि परामर्श वा सहमतिमा ल्याइने वृंदाहरू को प्रयोग गरेर अभ्यास गर्न लगाउने ।
- प्रत्येक समुहलाई परामर्शकार्डको संग्रह र सिफरिस गरिएका अभ्यासका संग्रह साथमा लिन लगाउने
- सहभागीहरूलाई तीन जनाको समुह 'आमा' 'परामर्श दाता' र 'अवलोकन कर्ता' समुह बनाउने । तीनजनाको यो समुहलाई तलका मध्ये १ वटा घटना अध्ययन दिएर परामर्श वा सहमतिमा ल्याउने बारे अभ्यास गर्न लगाउने ।
- अन्य २ वटा घटना अध्ययनहरूमा पनि अभ्यास गराउने जसले गर्दा प्रत्येक सहभागीले ३ वटाको भिन्न भिन्न भूमिकामा अभ्यास गर्न पाउने छन् ।
- ३ जनाको एक समुहलाई आफ्नो सम्पूर्ण भूमिका गरेको घटना अध्ययन प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- छलफल गरी सार प्रस्तुत गर्ने ।

नोट : परामर्श/सहमतिमा ल्याउने बारे प्रयोगात्मक अभ्यास गर्नु, विषयवस्तु थाहा पाउनु जत्तिकै महत्वपूर्ण छ ।

घटना अध्ययनहरूमा अभ्यास : महिलाको पोषण

घटना अध्ययन # १

तपाईंले ४ महिनाको गर्भवती कवितालाई भेट्न जानु भयो । कविताले आजसम्म स्वास्थ्य संस्थामा जचाउन गएकी छैनन् र तिनीलाई बच्चा जन्माउनको लागि कहाँ जाने भन्ने बारेमा थाहा छैन । तिनीको परिवार (श्रीमान, सासु र ससुरा) लाई पनि गर्भवतीको समयमा स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्छ भन्ने बारेमा त्यति जानकारी छैनन् ।

घटना अध्ययन # २:

ममताले तपाईंलाई उनको ३ महिनाको स्वास्थ्य बच्चा छ भनि बताइन् र साथै उनको दूध बच्चाको लागि प्रसस्त मात्रामा पुग्छ भनिन् । तपाईं कुन प्रसंग/विषयवस्तु मा ममता संग सम्झौता वार्ता गर्नु हुने छ ?

घटना अध्ययन # ३ :

मुनाले आफ्नो १ महिनाको शिशुलाई स्तनपान गराइरहेकी छिन ।

सम्भावित उत्तरहरू : महिलाको पोषण

घटना अध्ययन # १

तपाईंले ४ महिनाको गर्भवती कवितालाई भेट्न जानु भयो । कविताले आजसम्म स्वास्थ्य संस्थामा जचाउन गएकी छैनन् र तिनीलाई बच्चा जन्माउनको लागि कहाँ जाने भन्ने बारेमा थाहा छैन । तिनीको परिवार (श्रीमान, सासु र ससुरा) लाई पनि गर्भवतीको समयमा स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्छ भन्ने बारेमा त्यति जानकारी छैन ।

सम्भावित उत्तर

- परामर्शकर्ताले कवितालाई अभिवादन गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको कठिनाईहरू र त्यसको कारण पत्ता लगाउँछ । यस घटना अध्ययन पाईएको अप्ठ्यारो परिस्थिती भनेको गर्भवती जाँच गराउँन ANC क्लिनिकमा नजानु हो ।
- परामर्शकर्ताले तलका विषयहरूका परामर्श प्रदान गर्छन् ।
 - ANC
 - बच्चा जन्मने वित्तिकै स्तनपान
 - ६ महिनाको अवधिभर तपाईंको बच्चालाई आमाको दूध मात्र आवश्यक पर्छ ।
 - व्यक्तिगत सरसफाई
- परामर्शकर्ताले छलफल र सिफारिश गर्छन् :
 - दिनमा खाने गरेको भन्दा १ पटक थप खाना खाने, विशेष गरी दुग्धजन्य पदार्थ तथा मासुजन्य पदार्थ जति धेरै सम्भव छ त्यति खाने र फलफुल तरकारी खाने ।
 - पूर्व प्रसुति क्लिनिक/गर्भवती जचाउँन ANC क्लिनिकमा जचाउँन जानु भनेको गर्भावस्था ठिक संग भैरहेको निश्चित गर्नु, टिटानसको खोप लिनु र आइरन फोलेट अतिरिक्त चक्की पाउनु हो ।
 - आयोडिन भएको नुनको प्रयोग उनको लागि साथै उनको परिवारको लागि आवश्यक छ
 - स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी गराउने वा दक्ष प्राविधिक बाट घरमै सुत्केरी गराउने ।
- कवितालाई ANC क्लिनिकमा उपस्थित गराउन परामर्शकर्ताले सहमतिमा पुऱ्याउन सफल भए
- यी सहमति भएका कुरा व्यवहारमा ल्याउन कवितालाई दाहोऱ्याएर भन्न लगाउने ।
- कविताले सहयोग पाउन सक्ने ठाउँहरूको बारे जानकारी गराईदिने ।(समुदायमा -कार्यअभिप्रेरित समुह र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा उपस्थित हुने)
- परामर्शकर्ताले कवितासंग अर्को पटकको भेटको लागि समय तालिका निश्चित गर्ने ।
- कवितालाई समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्ने ।

घटना अध्ययन # २ :

ममताले तपाईंलाई उनको ३ महिनाको स्वास्थ्य बच्चा छ भनि बताइन् र साथै उनको दूध बच्चाको लागि प्रसस्त मात्रामा पुग्छ भनिन् । तपाईं कुन प्रसंग/विषयवस्तु मा ममता संग सम्झौता वार्ता गर्नु हुने छ ?

- परामर्शकर्ताले ममतालाई अभिवादन गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको कठिनाईहरू र त्यसको कारण पत्ता लगाउँछ । यस घटना अध्ययन पाईएको अप्ठ्यारो परिस्थिती भनेको थोरै जन्मातरमा गर्भवती हुनु हो ।
- परामर्शकर्ताले छलफल गर्छ र सिफारिश गर्छन् :
 - केहि वर्ष विराएर बच्चा जन्माउने स्वस्थ नीति ।
 - उनको बच्चाको लागि पौष्टीक आहार र शिक्षाको महत्ववारेमा छलफल ।
 - महिनावारी नभएको बारे परामर्शकर्तासंग परामर्श लिने ।
- ममतालाई LAM विधिबारे परामर्शकर्ताले परामर्श गरी सहमतिमा पुऱ्याए ।
- ममताले माथि छलफल गरेका कुराहरूलाई व्यवहारमा उतार्न सहमति भएको कुरा पुनः दाहोऱ्याउन लगाए ।
- परामर्शकर्ताले ममतासंग अर्को पटकको भेटको लागि समय तालिका निश्चित गरे ।
- ममतालाई समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गरे ।

घटना अध्ययन # ३ :

मुनाले आफ्नो १ महिनाको शिशुलाई स्तनपान गराईरहेकी छिन ।

सम्भावित उत्तरहरु :

- परामर्शकर्ताले मुनालाई अभिवादन गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको कठिनाईहरु र त्यसको कारण पत्ता लगाउछन् । विशेष गरी यो घटनामा कुनै पनि समस्या अफ्ठ्याराहरु छैनन् तर परामर्शकर्ताले तिनीसंग तिनको स्वास्थ्य वारे छलफल गरी अनुभव साटासाट गरे ।
- परामर्शकर्ताले छलफल गर्छ र सिफारिश गर्छ ।
 - थप २ खाना खाने स्वस्थ दुग्ध तथा मासुजन्य खाना जति सक्दो खाने ।
 - आइरन चक्कि लगातार खाइरहने ।
 - सुत्केरी पछि भिटामिन 'ए' क्याप्सुल खाने ।
 - आयोडीन भएको नुन खाने ।
 - सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- मुनालाई आइरन चक्कि र भिटामिन 'ए' लिन स्वास्थ्य संस्थामा जान परामर्शकर्ताले राजी गराए ।
- मुनाले माथि छलफल गरेका कुराहरुलाई व्यवहारमा उतार्न सहमति भएको कुरा पुनः दोहोर्याउन लगाए ।
- परामर्शकर्ताले मुनासंग अर्को पटकको भेटको लागि समय तालिका निश्चित गर्ने ।
- मुनालाई समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्ने ।

हातेपत्र १२.१

सुन्ने र सिक्ने शीप, आत्मविश्वास जगाउने र सहयोग दिने शीप

सुन्ने र सिक्ने शीप

१. नवोली गरिने संचारको लागि उपयुक्त अभिव्यक्ति प्रयोग गर्ने

- आमा/बुवा/स्याहार कर्ता/किशोर-किशोरी /हजुरबुवा/हजुरआमाहरूसंग वस्दा एक सतहमा मिल्ने गरी बस्ने ।
- ध्यान दिने (आँखा आँखा जुध्ने गरी हेर्ने)
- व्यवधान सामाग्रीहरु हटाउने (टेबल र नोटहरु)
- समय लगाउने (हतार नगर्ने)
- उचित तवरले बिचमा हातले हल्का छुने ।

२. आमा/बुवा/स्याहारकर्ता/किशोर-किशोरी/हजुरबुवा/हजुरआमा मुमाहरुसंग उनीहरुको जवाफमा विस्तृत जानकारी प्राप्त गर्न सकिने खालका प्रश्नहरु सोध्ने ।

३. मन लगाएर सुनेको छ भनि व्यक्त गर्न उसले प्रतिक्रिया तथा हाउँभाउँको प्रयोग गर्ने ।

४. आमा/बुवा/स्याहार कर्ता/किशोर-किशोरी/हजुरबुवा/हजुर मुमाहरुको चासोको विषय/सरोकार राखि सुन्ने ।

५. आमा/बुवा/स्याहार कर्ता/किशोर-किशोरी/हजुरबुवा/हजुरआमा हरूले भनेको कुराको सम्बोधन वा भाव प्रकट हुनेगरि अभिव्यक्त (reflecting back) गरिहाल्ने

६. राय व्यक्त गर्ने या अनुमान लगाउने जस्ता शब्दहरुको प्रयोग नगर्ने

• • •

आत्मविश्वास जगाउने र सहयोग दिने

१. आमा/बुवा/स्याहारकर्ता/किशोर-किशोरी/हजुरबुवा/हजुरआमाहरुको सोचाई जस्तो छ त्यसलाई स्वीकार गर्नु । उनीहरुमा आत्मविश्वास जगाउन उनीहरुको चासोको विषयमा कुरा गर्न दिने, आफुले बिचैमा सच्याउन/कुरा मोड्न नखोज्ने ।

२. आमा/बुवा/स्याहारकर्ता/किशोर-किशोरी/हजुरबुवा/हजुरआमाहरु र बच्चाहरुले गरेको सहि कार्यहरु पहिचान गर्ने र तारिफ/प्रशंसा गर्ने ।

३. व्यवहारीक सहयोग प्रदान गर्ने ।

४. थोरै र उनीहरुको चासो/आवश्यकतासंग सम्बन्धित सुचना प्रदान गर्ने ।

५. सजिलो भाषाको प्रयोग गर्ने ।

६. उचित चित्रहरुको प्रयोग गर्ने ।

७. एक, दुई वटा सुझावहरु दिने, आदेश दिने हैन ।

संप्रेषण : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण परामर्श : एक समावेशिय पाठ्यक्रम : WHO/UNICEF २००६ ।

हातेपत्र १२.२

GALIDRRA परामर्श चरणहरूको चेकलिष्ट

G = Greet

A = Ask

L = Listen

I = Identify difficulties

D = Discuss

R = Recommend

A = Agree

A = Appointment

- G = आमा/बुवा/स्याहारकर्तालाई अभिवादन गर्ने
- A = स्तनपानका अभ्यासहरू, बच्चाको उमेर र उसको अवस्था बारे सोध्ने
- L = आमा/बुवा/स्याहारकर्ताहरूले भनेको कुरा सुन्ने
- I = खानपान सम्बन्धि समस्याहरू पत्ता लगाउने, यदि भएमा त्यसका कारणहरू पत्ता लगाउने
- D = आमा/बुवा/स्याहारकर्ताहरूसँग सम्भाव्य विकल्पहरू बारे छलफल गर्ने
- R = गर्न सकिने कार्यहरूको लागि सुझाव (सल्लाह, सिफारिस) गर्ने र सम्झौता वार्ता गर्ने
- A = आमा/बुवा/स्याहारकर्ताहरूले रोजेको अभ्यास गर्ने प्रयासको लागि राजी गर्ने, उनीहरूले राजी गरेको कुराहरू दोहोर्‍याएर भन्न लगाउने
- A = अर्को पटकको भेटको लागि समय निर्धारण गर्ने

हातेपत्र १२.३

आमा र बच्चाको जोडी सँग गरिने परामर्शका पहिलो ४ वटा चरणहरू :
(अभिवादन, सोध्ने, सुन्ने, र पत्ता लगाउने)

०-२४ महिनाको बच्चा

आमा वा सहयोगीको नाम :

बच्चाको नाम :

बच्चाको उमेर (पुरा गरेको महिनामा) :

अन्य बच्चाको संख्या :

आमा वा सहयोगीको अवलोकन :

यदि स्तनपान गराइरहेको प्रसूती आमा भएमा

प्रतिदिन २ थप खाना खाएको :

आइरन चक्कि खाइरहेको :

बच्चा जन्मेको ६ हप्ताभित्र भिटामिन ए लिएको :

बच्चा बिरामी/बाल रोग

बच्चा बिरामी छ :

बच्चा बिरामी छैन :

बच्चा सन्धो हुँदैछ :

वृद्धि अनुगमन कार्डको आधारमा वृद्धि रेखा बढेको छ?

छ :

छैन :

जस्ताको त्यस्तै छ :

स्तनपानको बारेमा सोध्नुहोस् :

स्तनपान गराइरहेको छ :	स्तनपान गराइरहेको छैन :
पटक समय/दिन	कहिले बच्चालाई आमाको दूध खुवाउन छाड्नु भयो?

कठिनाइहरू : स्तनपान कस्तो भइरहेको छ ?

अरु चुनौतीहरू :

पुरक तथा थप खाना संबन्धमा सोध्नुहोस् :

		के	पटक समय/दिन	मात्रा कति (२५०मि.ग्रा.)	बाक्लोपन कति बाक्लो
थप खाना : के तपाईंको बच्चा अरु थप खाना खान पाइरहेको छ ?	आधारभूत खाना (लिटो, जाउलो)				
	गेडागुडी सिमी, बोडी, अन्य गेडागुडी (स्थानिय उदाहरण)				
	तरकारी/फलफुल (स्थानिय उदाहरण)				
	जनावर श्रोत: मासु/माछा, अण्डा, कलेजो, कुखुराको मासु				
भोल पदार्थ : तपाईंको बच्चा के केहि थप भोल पदार्थहरु पिउँछ ?		के	पटक समय/दिन	मात्रा कति (२५० मि ली)।	
	अन्य दूध				
	अन्य भोल				

आमा/बच्चाको सहयोगीले सहयोग गर्छन्

बच्चालाई खुवाउने/खाने बेला कसले सहयोग गर्छ ?

सरसफाई

सफा गिलास/ भाँडा/चम्चा प्रयोग गरी बच्चालाई खुवाएको :

बच्चाको खाना तयार पार्नु अघि खुवाउनु अघि, सफा पानीले हात धोएको :

बच्चा आफैले खाना खानु अघि राम्रो सँग, सफासँग साबुन र सफा पानीले हात धोएको :

गर्भवती आमा

आमाको नाम :

अन्य बच्चाको संख्या :

आमाको अवलोकन :

थप खाना खाइरहेको : (४ ठिक खाना समुह बारे छलफल)

आइरन चक्की खाइरहेको :

जुकाको औषधी खाएको : छ छैन

स्तनपानको बारेमा बताउनुहोस् :

जन्मान्तरको (LAM) महत्व बारे कुरा गर्नुहोस्:

बच्चा कहाँ जन्माउने :

परिवारको सहयोग छ ?

सरसफाई

सफा गिलास/ भाँडा/चम्चा प्रयोग गरी खाएको :

खाना तयार पार्नु अघि र खाना खानु अघि राम्रो सँग, सफासँग साबुन र सफा पानीले हात धोएको :

हातेपत्र १२.८

आमा/बच्चाको जोडीलाई GALIDRAA का चरणहरु अपनाएर दिइने परामर्श अवलोकन चेक लिष्ट

परामर्शकर्ताको नाम:

अवलोकन कर्ताको नाम:

अवलोकन गरिएको मिति:

हो लाई (✓) र होइन लाई (x) लगाउनु होस् ।

के परामर्श दाताले ?

सुनाई र सिकाई सिपको प्रयोग ।

- आमा वा बच्चा हेर्ने व्यक्तिकै सतहमा बस्ने ।
- ध्यान दिने (दृष्टी मिलाउने)
- बाधा अड्चन (टेबल र नोट) हरू हटाउने
- समय दिने ।
- ढाडस वा सहयोग दिदै छुने ।
- खुल्ला प्रश्नहरु सोध्ने ।
- उनीहरुले भनेका कुराहरुमा ध्यान दिएको हाउभाउबाट भल्काउने ।
- आमाले भनेको कुराहरु पुनः दोहोर्याउने ।
- निर्णायक शब्दहरुको प्रयोग नगर्ने ।
- उनीहरुलाई बोल्ने समय दिने ।

ढाडस बढाई सहयोग दिने शीपको प्रयोग

- आमाले सोचेको र अनुभव गरेको कुरा स्वीकार गर्ने ।
- उनीहरुको चासोलाई सुन्ने ।
- आमा र बच्चाले ठीकसँग गरेका व्यवहारलाई औल्याउँदै प्रशंसा गर्ने ।
- व्यवहारीक सहयोग दिने ।
- अत्यावश्यक थोरै जानकारी दिने ।
- सरल भाषाको प्रयोग गर्ने ।
- १ वा २ सल्लाह दिने (आदेश होइन) ।

गलिङ्गा परामर्श विधिका चरणहरु:

परामर्शकर्ताले :

- आमा वा बच्चा स्याहार गर्ने व्यक्तिलाई अभिवादन गर्ने ।
- आमा वा बच्चा स्याहार गर्ने व्यक्तिलाई सोध्ने र सुन्ने ।

प्रसूति आमालाई निम्न कुराहरु सोध्ने :

- थप खान खाइरहेको ।
- आइरन चक्की खाइरहेको ।
- ६ हप्ताभित्र भिटामिन “ए” खाएको ।

आमा वा बच्चालाई स्याहार गर्ने व्यक्तिसँग सोध्ने :

- बच्चाको उमेर ।
- बच्चाको वृद्धि बक्ररेखा जाँच गर्ने (यदि त्यस क्षेत्रमा वृद्धि अनुगमन भएको भए)
- बच्चाको हालसालैको बिमारी अवस्था जाँच गर्ने ।

स्तनपान :

- स्तनपानको (आमासँग) हालको अवस्था थाहा पाउने वा खोतल्ने ।
- स्तनपान गराउदाको अप्ठ्याराहरुको जाँच गर्ने ।
- स्तनपान गराइरहेको अवलोकन गर्ने ।

भोलिलो पदार्थ :

- अन्य भोलिलो पदार्थ लिएको अवलोकन गर्ने ।

खानाहरु :

- अन्य खानाहरु खाएको थाहा पाउने वा खोतल्ने ।

खाना खुवाईको प्रकृति :

- खाना खाँदा बच्चा आफैले खान्छ वा अरु कसैले खुवाउन सहयोग गर्छ त्यसबारेमा सोध्ने/मुल्याङ्कन गर्ने ।

सरसफाई:

- खाना खुवाउने प्रक्रियामा सरसफाई बारे सोध्ने ।

के परामर्शदाताले ?

- खाना खुवाई सम्बन्धित कुनै अप्ठ्याराहरु भए पत्ता लगाउने ।
- यदि अप्ठ्याराहरु एक भन्दा बढि भएमा प्राथमिकिकरण गर्ने ।
- प्राथमिकिकरण गरेका समस्याहरु रेकर्ड गर्ने ।

छलफल तथा सुझाव :

के परामर्शकर्ताले :

- आमा वा बच्चा स्याहारकर्ताको सुझाव दिन योग्य प्रचलनहरु गरेकोमा प्रशंसा गर्नु भयो ?
- स्तनपानसंग सम्बन्धित अफ्याराहरु (जस्तै, अनुपयुक्त सम्पर्क न्यून स्तनपान (**poor attachment, poor breastfeeding**) लिएकालाई व्यवहारिक तरिकाले व्याख्या (बममचभकक) गर्नुभयो ?
- सुझावदिएका उमेर उपयुक्त खाना र सम्भावित छलफल बुँदाहरुमा छलफल गर्ने?
- बच्चाको उमेर र खाना खुवाउने बानी सम्बन्धि १-२ बैकल्पीक व्यवहार प्रस्तुत गर्ने ।
- आमा वा बच्चा स्याहारकर्तालाई खानासंग सम्बन्धित चुनौतिलाई न्यून पार्न राजी भएका व्यवहार छान्न सहयोग गर्ने)
- आमा र बच्चासँग मेल खाने परामर्श कार्ड छानी छलफल गर्ने ।
- राजी भएका नयाँ व्यवहारलाई आमा वा बच्चा स्याहार गर्ने बाँकीलाई भन्न लगाउने र रेकर्ड गर्ने ।
- यदि आमा बच्चा स्याहार गर्ने व्यक्तिसंग कुनै प्रश्न वा चासो भए सोध्ने ।
- आवश्यक भए प्रेषण (**refer**) गर्ने ।
- यदि थप सहयोग चाहिए कहाँ पाईन्छ, भनिदिने ।
- अर्को भेटको मिति, स्थान, समय तय गर्ने ।
- समय दिएकोमा आमा वा बच्चा स्याहारकर्तालाई धन्यवाद दिने ।

पाठ - १३

कार्य अभिप्रेरित समूह

सिकाई उद्देश्य

१. ४ चरणको प्रयोग गरी(अवलोकन गर्ने , सोच्ने, प्रयास गर्ने र कार्य गर्ने) कार्य अभिप्रेरित समूह सञ्चालनका लागि सहजिकरण गर्न सक्षम बनाउने ।

जम्मा समय : २ घण्टा

आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू:

- ✓ न्युजप्रिन्ट पेपर (+मार्कर+मास्किङ टेप)

दृश्य सामग्री

हातेपत्र १३.१: (शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य) कार्य अभिप्रेरित समूह सञ्चालनका(कथा, नाटक, दृष्य) लागि आवश्यक अवलोकन चेकलिष्ट ।

पूर्व तयारी

- कथाको तयारी एवं अभ्यास ।
- लघु-नाटकको तयारी एवं अभ्यास ।
- दृष्य सामग्री प्रयोगको (Use of Visual) तयारी एवं अभ्यास ।

विस्तृत क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १३.१ : ४ वटा चरणहरू (अवलोकन गर्ने, सोच्ने, प्रयास गर्ने र कार्य गर्ने) प्रयोग गरि कार्य अभिप्रेरित समूहको सहजिकरण गर्ने ।

कार्यविधि : अनुभवमा आधारित (अनुभव बाँड्ने) ४५ मिनेट)

- सहजकर्ताले सहभागिहरूलाई समुदायका सदस्यको रूपमा लिएर कथा, लघु नाटक तथा दृश्य मध्य कुनै एको प्रयोग गरी शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्यको कुनै एक पक्षमा ४ चरणहरू (अवलोकन गर्ने, सोच्ने, प्रयास गर्ने र कार्य गर्ने) प्रयोग गरि नमुना कार्य अभिप्रेरित समूह सञ्चालन गर्ने ।
- सहजकर्ताले न्युजप्रिन्टमा "OTTA" लेखि यसको पुरा रूप लेख्ने जस्तै O= अवलोकन (observe), T = सोच /विचार (Think), T=प्रयास (Try) र A = कार्य गर्ने (Act) ।
- सहजकर्ताले शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य विषयको दृश्य सामग्री देखाइ OTTA विधि को प्रयोग गराउदै छलफल गर्ने ।
- उदाहरणको लागि तल दिइएको कथा एवं लघुनाटकको दृश्य / रूपरेखा हेर्नुहोस्:
 - 'OTTA' को प्रयोग गरी कथा सुनाउने: कथा पढेर सुनोउने होइन , त्यसलाई पहिलेनै अभ्यास गरेर रोचक ढंगबाट प्रस्तुत गरी सहजकर्ताले कथा बिचमा टुङ्ग्याउने वा सहभागिहरूलाई कथा टुङ्ग्याउन भन्ने ।
 - 'लघुनाटक सञ्चालन गर्ने' : सहजकर्ताहरू एवं सहभागिहरूले 'OTTA' को प्रयोग गरी विभिन्न भूमिकामा अभिनय गरि लघुनाटक प्रदर्शन गर्ने ।

दृश्य सामग्री कथा वा लघु नाटकको प्रस्तुती पछि अन्तमा सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्ने :

१. यस्तो परिस्थितिमा भए तपाईं के गर्नु हुन्थ्यो ? किन ?
२. तपाईंले कस्ता प्रकारका समस्याहरू अनुभव गर्नुभयो ?
३. के तपाईंले यस्तै समस्या भोगिरहेका व्यक्ति चिन्नु भएको छ ? तिनीहरूले समस्या समाधान गर्न के गरेका थिए ?
४. यस्तो परिस्थितिमा तपाईंले ती समस्याहरूको समाधान कसरी गर्नुहुन्थ्यो?
५. यस्तो परिस्थितिमा तपाईंले कस्ता किसिमका व्यवहारीक सहयोग गर्नुहुन्थ्यो ?
६. के तपाईं आज प्रस्तुत गरिएको दृश्य, कथा वा लघु-नाटक अरु कसैसंग छलफल गर्न सहमत हुनुहुन्छ? हाम्रो अर्को भेटमा तपाईंले यी दृश्य, कथा वा लघु-नाटकबाट बुझेका कुराहरू परिवारका सदस्य वा छिमेकीलाई कसरी बताउने भनी छलफल गर्ने छौ ।

छलफल र सारांश ।

मुख्य विषय वस्तु :

- स्वास्थ्य शिक्षा सूचना प्रदान गर्न प्रभावकारी हुन्छ, तर व्यवहारमा परिवर्तन गर्छ भन्ने छैन ।
- कार्य अभिप्रेरित समूहमा सहजकर्ताले सहभागिहरूलाई सूचनाहरू आत्मसात गरि तलका चरणहरूको प्रयोग गर्दै नयाँ तथा फरक व्यवहार अपनाउन सहयोग गर्ने ।
 - अवलोकन गर्ने ।
 - सोच/विचार गर्ने ।
 - प्रयास गर्ने ।
 - कार्य गर्ने ।

कथाको उदाहरण/नमुना

एकादेशमा एउटी मिरा नाम गरेकी आमाले उनको पहिलो सन्तान रुपमा छोरीलाई जन्म दिइन् । जसको नाम सविना राखिएको थियो । एक दिन उनले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवीका (FCHV) लाई भेटेदा बच्चालाई ६ महिनाको उमेरसम्म आमाको दूध मात्र खुवाउनु पर्छ भन्नेवारे थाहापाइन् । मिराले पनि म.स्वा.से. ले भनेको जस्तै गर्न चाहन्थिन् तर उनकी आमा र सासुले बच्चालाई वलियो र स्वस्थ राख्नका लागि यो बेलामा आमाको दूधले मात्र पुग्दैन त्यसैले अन्य खानेकुरा पनि खुवाउनु पर्छ भनेका थिए । त्यसैले उनले छोरीलाई स्वस्थ र हृष्टपुष्ट बनाउन एक महिनाको उमेर देखि नै आफ्नो दूधको साथ साथै जाउलो र पानी पनि खुवाईन् । अहिले सविना २ महिनाकी भईन् र उनलाई बिगत ३ दिन देखि पखाला लागीरहेको छ

लघुनाटकका दृश्यहरू

आमा : तपाईंको बच्चाको उमेर ७ महिना भएको छ र तपाईंले उसलाई दिनको २ पटक पातलो जाउलो दिने गर्नु भएको छ । श्रीमान्ले बच्चाको लागि थप खानेकुरा किन्न मान्नुहुन्न कि भनेर तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ ।

श्रीमान : तपाईंलाई बच्चाको लागि थप केहि पनि खानेकुरा आवश्यक नपर्ने भएकोले श्रीमतीलाई पैसाको जरुरत पर्छ भन्ने लाग्दैन.....
..... ?

क्रियाकलाप १३.२ : कार्य अभिप्रेरित समूहको अनुभववारे छलफल

कार्य विधि: छलफल**भाग एक : छलफल (१५ मिनेट)**

- दृश्य सामग्री कथा वा लघु-नाटक प्रस्तुत गरिसकेपछि सहभागिहरूलाई तलका प्रश्नहरू सोध्ने :
 - कार्य अभिप्रेरित समूहमा तपाईंलाई मन परेको कुरा के हो ?
 - कार्य अभिप्रेरित समूह र स्वास्थ्य शिक्षामा के भिन्नता पाउनु भयो ?
 - सहभागिहरूले कुन कार्य गर्नको लागि सहमती जनाए? उदाहरणको लागि दृश्यको अभ्यास, कथा/लघु-नाटकवारे परिवार वा छिमेकी संग छलफल गर्न ।
- हाते पत्र १३.१ : OITA विधिको प्रयोग गर्दै कार्य अभिप्रेरित समूह सञ्चालन गर्नका लागि अवलोकन चेकलिष्ट ।
- भाग-दुई : कार्य अभिप्रेरित समूह सञ्चालनमा अभ्यास(१ घन्टा)

प्रयोगात्मक अभ्यास

- सहभागिहरूलाई ७/७ जनाको समूहमा विभाजन गर्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई चिठ्ठा द्वारा क्रियाकलाप (छनौट गर्न लगाउने र कुन सहभागीले कथा भन्ने, कसले लघु-नाटक सञ्चालन गर्ने वा कसले दृश्यको प्रयोग गर्ने भन्ने वारे सहभागिहरूलाई नै तय गर्न लगाउने । सहभागिहरूलाई अभ्यास गर्न १० मिनेट समय दिने र सबै समूहको अगाडी प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- प्रस्तुत गरिएको क्रियाकलापमा बारे एकआपसमा छलफल गरी सार बताउने ।
- कथा, लघु-नाटक, वा दृश्य सामग्रीको प्रयोगमा तपाईंलाई के मन प्यो ?
- स्वास्थ्य शिक्षा सम्बन्धि कुराकानी भन्दा यो कसरी फरक छ ?
- समूहका सदस्यहरूले के गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गरे ?
- छलफल

हातेपत्र १३.१

अवलोकन चेकलिष्ट: कार्य अभिप्रेरित समुह (Action Oriented group)

(OTTA) विधिको प्रयोग गर्दै शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य कार्य अभिप्रेरित समुह (दृश्य, कथा वा लघु-नाटक) सञ्चालन गर्नको लागि अवलोकन चेकलिष्ट ।

परामर्शदाताले निम्न कुरा (यदि गरेमा ✓ चिन्ह र नगरेमा X चिन्ह लगाउने):

- आफ्नो परिचय दिएको
- कथा सुनाएको
- लघु नाटक सञ्चालन गरेको
- दृश्यको प्रयोग गरेको

अवलोकनको प्रयोग-समुहका सहभागीहरूलाई सोध्ने:

- दृश्य, कथा वा लघु-नाटकमा के भएको थियो ?
- दृश्य, कथा वा लघु-नाटकमा अभिनयकर्ताले के गरे ?
- अभिनयकर्तालाई आफूले गरेको भुमिकामा कस्तो महशुस भयो भनि सोध्ने ।

सोचको प्रयोग-समुहका सहभागीहरूलाई सोध्ने:

तपाईंले यस्तो व्यवहार/अभ्यास गर्ने कसैलाई चिन्नु भएको छ ?

- तिनीहरूले यस्ता (व्यवहार/ अभ्यास) गर्न कसरी सक्षम भए ?
- दृश्य, कथानाटक वा मा वर्णन गरेको कुरा प्रयोगमा ल्याएर अपनाउनुको फाईदा के छ ?
- आजको शिर्षकको मुख्य सन्देशहरु वारे छलफल गर्नुहोस् ।

प्रयासको प्रयोग-समुहका सहभागीहरूलाई सोध्ने:

- यदि तपाईं आमा भएको भए नयाँ व्यवहार अपनाउन इच्छुक हुनुहुन्थ्यो?
- यस्तै अवस्थामा के समुदायका व्यक्तिहरूले यी व्यवहारहरु अपनाउलान् त ? किन ?

अभिनयको प्रयोग : समुहका सहभागीहरूलाई सोध्ने:

- यस्तो परिस्थितिमा भए तपाईं के गर्नु हुन्थ्यो ? किन ?
- तपाईंले कस्ता प्रकारका समस्याहरु अनुभव गर्नुभयो ?
- यस्तो परिस्थितीमा तपाईंले ती समस्याहरुको समाधान कसरी गर्नुहुन्थ्यो?

अन्त्यमा

- अर्को भेटघाटको लागि समय तोकी समुहका सदस्यहरूलाई तपाईंले नयाँ व्यवहारहरु अपनाउदा वा अरुलाई प्रोत्साहन गर्दा के कस्ता समस्याहरु आई परे र ती समस्याहरुको समाधान गर्नु भयो भनि छलफल गरिने जानकारी दिई बिदा हुनुहोस् ।

पाठ - १४

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्यको लागि सहयोगी समूहहरू

सिकाईको उद्देश्यहरू

शिशु तथा बाल्यकालिन स्याहार सुसार गर्ने समूह (आमा, बुवा, हजुर बुवा, हजुर आमा)लाई स्तनपान गराउँनमा सजिलो तुल्याउने र शिशु तथा बाल्बालिकालाई स्तनपान गराउने खुवाउने कार्यमा उनीहरू बीच एक आपसमा सहयोग पुऱ्याउन मद्दत गर्ने ।

जम्मा समय : २ घण्टा

आवश्यक पर्ने सामाग्रीहरू :

- ✓ न्यूज प्रिन्ट (+मार्कर+कागज टाँस्ने टेप)
- ✓ सहयोगी समूहको लागि शिर्षकहरू
- ✓ हाते पत्र १४.१ : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्यको लागि सहयोगी समूहका विशेषताहरू
- ✓ हाते पत्र १४.२ : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्यको लागि सहयोगी समूह का लागि अवलोकन चेक लिष्ट
- ✓ हाते पत्र १४.३ : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्यको लागि सहयोगी समूहका हाजिरी (उपस्थिती)

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समूहका लागि सिफारिस गरिएका केही शिर्षकहरू (तालिम स्थलमा वा फिल्ड अभ्यासको वेला)

१. गर्भवती महिला वा स्तनपान गराइरहेकी आमालाई पोषण तथा स्वास्थ्य
२. आमा, बच्चा र परिवार (१ देखी ३ वटा विभिन्न शिषकहरू) का लागि स्तनपानको महत्व
३. स्तनपानका शिपहरू/तरिकाहरू
४. बच्चा समाउने सहि आसन र सहि सम्पर्क
५. आइरन, भिटामिन “ए” र आयोडीनका भुमिका (उपयोगिता) र स्रोतहरू
६. स्तनपानमा सामान्यतया आइपर्ने कठिनाइहरू आईपर्नेकठिनाइहरूबाट बचाउनु, लक्षणहरू देखापर्नु र यो समस्याको समाधान गर्नु
 - स्तन गानिनु, मुन्टा फाटेको वा घाउ भएको, दूधमा आउने छिद्रहरू टालिएर स्तन सुन्निने रोगलागु (थुनेलो) र दूध पर्याप्त नपुग्नु
७. स्तनपानमा असर पुऱ्याउने सामान्यतया आईपर्ने परिस्थितीहरू वा धारणाहरू
 - विरामी बच्चा वा आमा, कुपोषित आमा, जुम्ल्याहा, आमा बच्चाबाट टाढा हुनु, कमतौलको बच्चा, गर्भवती हुनु इत्यादी
८. ६ महिना पछि दिइने पुरक (थप) खाना बारे परिचय
९. कामकाजी आमाहरू :
 - स्तनपान गराउन सम्भव बनाउनको लागि मद्दत मिल्ने केही सम्भाव्य समाधानहरू/उपायहरू:

क्रियाकलाप १४.१ : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण /अत्यावश्यक पोषण कार्य व्यवहार सुसार गर्ने आमाहरू, बुवाहरू वा स्याहार गर्ने समूहलाई स्तनपान गराउँनमा सजिलो तुल्याउने र तिनीहरू बीच एक आपसमा सहयोग पुऱ्याउन मद्दत गर्ने

कार्यविधि : अनुभवमा आधारित (अनुभवहरू आदान-प्रदान बाट)

भाग एक : सहयोगी समूहको अनुभव (३० मिनेट)

कार्यविधि : अनुभवमा आधारित (अनुभवहरु बाड्ने)

- ५ जना सहभागीहरुलाई छान्ने
- सहजकर्ता र ५ जना सहभागीहरु “सहयोगी समूह” बन्ने र घेरामा बस्ने
- अन्य सहभागीहरुलाई “सहयोगी समूह” को घेरा बाहिर तिर घेरा लगाएर बस्न लगाउने
- सहयोगी समूहका सदस्यहरुलाई स्तनपान वारे आफ्ना (वा श्रीमतीको वा आमाको वा दिदी, बहिनीको) अनुभव भन्नु/बाड्नु लगाउने ।

नोट : सहयोगी समूहले मात्र बोल्न पाउनेछन्

- सहभागीहरुले उठाएको प्रश्नहरुको उत्तर सहभागीहरुले मात्र दिन पाउने भन्ने वारे सम्झना राख्नुहोस् : उदाहरणको लागि कस्ले वा कस्को दूध प्रसस्त नआएको/उत्पादन नभएको ? आफ्नो बच्चालाई सबैभन्दा पहिले के खान दिइएको थियो ? तपाईं आफ्नो कामकाजमा जानुहुँदा आफ्नो बच्चालाई स्तनपानमा निरन्तरता कसरी गर्नुभयो ?
- अन्य सहभागीहरुलाई “सहयोगी समूह” लाई नियाल्न/अवलोकन गरिरहन भन्नुहोस् ।
- सहयोग समूहबाट सहजकर्ता अधि सरी अवलोकन चेकलिष्ट (हातेपत्र १४.१ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण /अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समूह अवलोकन चेकलिष्ट) भर्ने र हातेपत्र १४.३ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समूहको हाजिरी लिने ।

भाग दुई : सहयोगी समूहको अनुभव वारे छलफल (१५ मिनेट)

कार्यविधि : छलफल

- सहयोगी समूहको सहभागीहरुले आफ्नो अनुभवहरुको एक आपसमा सुनाइसकेपछि निम्न प्रश्नहरु सोध्ने
 - सहयोगी समूहमा तपाईंलाई मन परेको कुरा के हो ?
 - सहयोगी समूहमा र शिक्षा सम्बन्धि कुराकानीमा के भिन्नता पाउनु भयो ?
 - तपाईंले भन्नु भएको कुन कुरा सहयोगी समूहका विशेषताहरुमा पर्दछन् ?
- चेकलिष्ट लिएर सहयोगी समूहलाई अवलोकन गरिरहेका सहभागीहरुबाट उनीहरुको चेक लिष्टमा भएको अवलोकनका बुँदाहरु र विचारहरु समूहमा बताउने/सुनाउने।
- सहयोगी समूहले अत्यावश्यक पोषण कार्य मा कस्तो योगदान पुऱ्याउन सक्दछ भनि सहभागीहरुलाई सोध्ने ।
- हातेपत्र १४.२ : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्यका लागि सहयोगी समूहका विशेषताहरु हेर्नुहोस् भन्ने ।

भाग तीन : सहयोगी समूह सञ्चालन गर्न अभ्यास (१ घण्टा १५ मिनेट)

कार्यविधि : प्रयोगात्मक अभ्यास

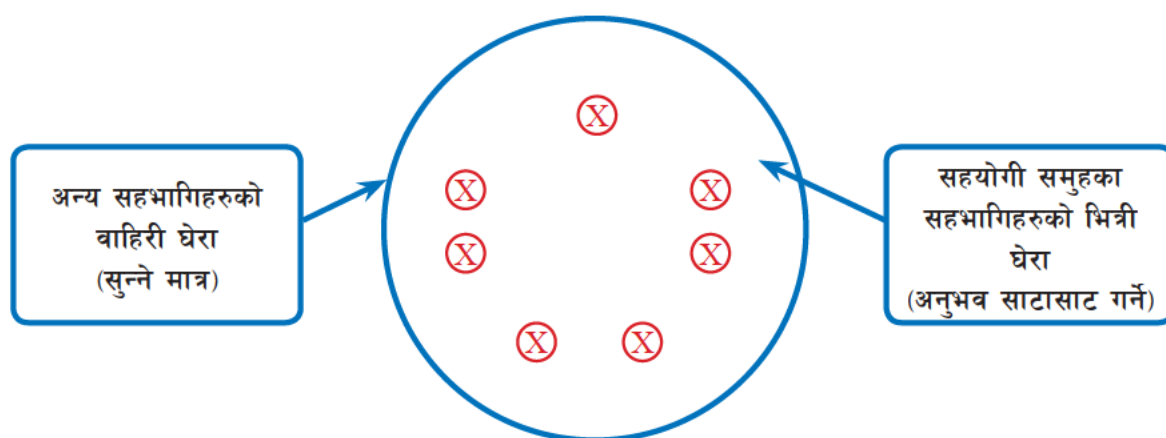
- सहभागीहरुलाई ७ /७ जनाको समूहमा बाँड्ने
- प्रत्येक समूहले शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणबारे व्यक्तिगत अनुभवमा छलफल गर्ने
- प्रत्येक समूहका एकजना सहभागिले सहयोगी समूहमा सहजकर्ताको भूमिका निभाउने ।
- अवलोकनका बुँदाहरु सुनाउने/बताउने
- सहयोगी समूहमा तपाईंलाई मन परेको कुरा के हो ?
- सहयोगी समूह वारे तपाइले के बुझ्नुभयो ?
- कार्य-निर्देशित समूह र सहयोगी समूहमा २ वटा भिन्नता के के हो बताउनुहोस् ।
- छलफल

विषय वस्तु:

परिभाषा : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समुह भनेको आमाहरु/बुवाहरु/स्याहार गर्ने व्यक्तिहरुको समुह मिलेर बनेको हो । जसले शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्यको सिफरिस गरिएका अभ्यास लाई अभिवृद्धि गराउँदछन् र तिनीहरुले आफ्नो अनुभवहरु बाड्छन् साथै एक आपसमा सहयोग गर्दछन् । शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समुह शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सम्बन्धि ज्ञान र सामूहिक सामाजिक अन्तर्क्रिया गराउने सिप जानेका, वेला वेलामा अनुभव एवं तालिम प्राप्त आमाहरुले सञ्चालन गरेका हुन्छन् । समुहका सहभागिहरुले तिनीहरुको अनुभव बाँड्छन्, सुचना प्रदान गर्दछन् र एक आपसमा सहयोग गर्दछन् ।

नोट: यदि सहयोगी समुहमा १२ जना भन्दा बढि संख्या भएमा २ वटा समुहमा टुक्र्याउने (जसमा अनुभवी र तालिम प्राप्त आमा वा सहजकर्ताले प्रत्येक समुहलाई सहयोग गर्ने)

सन्दर्भ सामाग्री १४.१ हेर्ने : लक्षित कार्यको लागी समुह र सहयोगी समुह को तुलना



हातेपत्र १४.१

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समुहको विशेषताहरु :

मान सम्मान, तदारुखता, विश्वास, आज्ञाकारीता र सहानुभुति रहेको स्वच्छ वातावरण :

१. समुहमा सहभागीहरुलाई निम्न कुराहरु गर्न अनुमति दिन्छ :

- शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सम्बन्धि व्यक्तिगत अनुभव भन्नु, सुचनाहरु र एकआपसमा पारस्परिक सहयोग गर्नु पाउँदछन् ।
- केही प्रवृत्ति एवं अभ्यासहरु सशक्त वा परिमार्जन गर्न पाउँछन् ।
- एक आपसमा सिक्न पाउँदछन् ।

२. समुहले सहभागीहरुलाई तिनीहरुको अनुभवलाई प्रकाश पार्न, दुविधालाई प्रकट पार्न, गाढो अप्ठ्याराहरुलाई सामना गर्न, प्रचलित विश्वासहरु वा काल्पनीक/धार्मिक कथा सम्बन्धि विचार पोख्न, सुचनाहरु र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सम्बन्धि प्रयोगात्मक अभ्यास वारे बोल्न, भन्न सक्षम तुल्याउँछ । यस स्वच्छ वातावरणमा सहभागीहरुले ज्ञान प्राप्त गर्नको साथै शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य प्रयोगात्मक अभ्यास सम्बन्धि धारणाहरु वलिया बनाउन वा परिवर्तन ल्याउन वा निर्णय गर्न आत्मविश्वास पैदा गराउँदछ ।

३. 'गोपनीयता' सहयोगी समुहको मुख्य मान्यता हो : "समुहमा जे भनिएको छ त्यो समुहमा नै सिमीत रहन्छ"

४. शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समुह भनेको लेक्चर/भाषण दिनु वा कक्षा सञ्चालन गर्नु हैन । सबै सहभागीहरुले सक्रियरूपमा भूमिका निर्वाह गर्दछन् । सहजकर्ताले छलफलको लागि मार्ग निर्देशन गर्दछ तर सहजकर्ताले मात्र छलफल गर्न मार्ग निर्देशन दिने हैन सहभागीहरु मध्ये नै छलफल हुनु पर्दछ ("यो एक आपसको कुराकानी हो")

५. सहयोगी समुहले व्यक्ति व्यक्ति विचको संचार /सन्देशको महत्वमा ध्यान दिएको हुन्छ । यो तरिका अपनाउँदा सहभागीहरुले उनीहरुको विचार, ज्ञान र दुविधाहरु प्रकट गर्न सक्छन्, अनुभवहरु बाढ्न सक्छन् र सहयोग लिन र दिन सक्छन् ।

६. यस समुहमा बस्ने तौरतरिकाले गर्दा सहभागीहरुले एकअर्कालाई सजिलै आखाँको सामु देख्न पाउँछन् ।

७. समुहमा सहभागीहरु ६ देखी ८ जनासम्म हुन सक्छन् ।

८. यो समुह अनुभवी र तालिम प्राप्त सहजकर्ता/आमाहरुले सहजीकरण गरीन्छ । जस्तै चुप लागेर सुन्ने र छलफल गर्नको लागि मार्ग निर्देशन मात्र गर्दछ ।

९. यस समुहमा सबै इच्छुक व्यक्तिहरुलाई सहभागी हुन सक्दछन् जस्तै : इच्छुक गर्भवती महिलाहरु, स्तनपान गराइरहेका बच्चाको आमाहरु, बाबुहरु, स्याहार गर्ने व्यक्तिहरु वा अन्य इच्छुक सबै सहभागी हुन पाउँछन् ।

१०. सहजकर्ता र सहभागीहरुले मिटिङको समय अवधि र महिनामा कति पटक मिटिङ गर्ने भन्ने वारे निर्णय गर्नेछन् ।

हातेपत्र १४.२

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समुह अवलोकन चेकलिष्ट

समुदाय: ठाउँ		
मिति :	समय :	विषय :
शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण समुहको सहजकर्ताको नाम :		सुपरभाइजरको नाम :
गन्यो कि गरेन	√	टिप्पणीहरु
१. सहजकर्ताले समुहलाई आफ्नो परिचय दियो ?		
२. सहजकर्ताले सो दिनको विषयवस्तुवारे स्पष्टसंग व्याख्या गर्‍यो ?		
३. सहभागिहरुलाई संलग्न गराउनको लागि सहजकर्ताले प्रश्नहरु गर्‍यो ?		
४. चुपचाप बस्ने महिलाहरु/पुरुषहरुलाई सक्रिय सहभागी बन्नको लागि अभिप्रेरित गरेको छ ?		
५. सहजकर्ताले सुन्ने र सिक्ने, आत्मविश्वास बढाएर र सहयोग दिने दक्षता प्रस्तुत गरेको छ ?		
६. सहजकर्ताले विषयवस्तु समुचित किसिमले सम्हालेको छ ?		
७. आमाहरु/बुवाहरु/स्याहार गर्ने व्यक्तिहरुले आफ्नो अनुभवहरु समुहमा बताएका छन्/बोल्छन् ?		
८. सहभागिहरु घेरा बनाएर बसेका छन् ?		
९. सहजकर्ताले महिलाहरु/पुरुषहरुलाई अर्कै शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा भागलिन ठाउँ, मिति र विषय वारे बताएर आमन्त्रित गरेको छ ?		
१०. सहजकर्ता शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा भागलिन आएकोमा महिलाहरु एवं पुरुषहरुलाई धन्यवाद दिएको छ ?		
११. सहजकर्ताले सहभागिहरुलाई अर्को मिटिङमा आउनु भन्दा अगाडी गर्भवती वा स्तनपान गराइरहेकी महिलासंग कुराकानी गरेर त्यस वारे सिकाइएका कुराहरु बैठकमा बताउने र प्रतिवेदन (रिपोर्ट) गर्ने भन्ने वारे बताएको छ ?		
१२. सहयोगी समुहको हाजिर फारम निरीक्षण गरेको छ ?		
शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा, भागलिने महिलाहरु/पुरुषहरुको संख्या :		
सुपरभाइजर/सल्लाहकारले सहजकर्ताको : प्रश्नहरु औल्याउने र अप्ठ्यारो परिस्थितीलाई सुल्झ्याउने		
सुपरभाइजर/सल्लाहकारले सहजकर्तालाई प्रतिक्रिया दिने ।		

- यदि आमा/बुवा/स्याहार गर्ने व्यक्तिहरुको स्तनपान सम्बन्धि विवाद/सवाल छ भने र त्यस विषयमा छलफल जरुरी/अत्यावश्यक छ भने त्यस दिनमा तोकिएको विषयवस्तु फरक हुन सक्छ ।

हातेपत्र १४.३

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समुह हाजीरी

मिती जिल्ला

सहजकर्ता (हरु) नाम (हरु)



पाठ - १५

आमा तथा बालबालिकाहरूको पोषण सुधारको लागि स्वास्थ्यकर्मी र म.स्वा.स्व.से.हरूले कसरी सहयोग गर्ने?

सिकाईको उद्देश्यहरू

म.स्वा.स्व.से.हरूले पहिलो देखि सिकदै आएको महिला पोषण, स्तनपान र शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण बारेका सन्देशहरूको महत्व देखाउँदै, कसरी व्यवहार परिवर्तनको लागि आमा, परिवार तथा समुदायलाई प्रोत्साहित गर्न सहयोग पुर्याउने ।

जम्मा समय : १ घण्टा

आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू :

- ✓ हाते पत्र २.२ : अत्यावश्यक पोषण कार्यको सम्पर्क स्थान र त्यसको लागी प्रयोग गरिएको चित्रहरू
- ✓ परामर्श कार्ड

क्रियाकलाप १५.१ : कसरी व्यवहार परिवर्तनको लागि आमा, परिवार तथा समुदायलाई प्रोत्साहित गर्ने?

विधि: मस्तिष्क मन्थन : प्रदर्शन विधी

- आमा र बालबालिकाहरूको पोषण सुधारको लागी सम्पर्क स्थानहरू कहाँ कहाँ हो भनि मस्तिष्क मन्थन गराउने र उनीहरूले भनेका सबै टिप्पने र अपुग थप्ने ।
- ती स्थानहरूमा को को आउँदछन् वा भेट हुन्छ सोध्ने ?
- ती स्थानमा को को आउँदैनन् भनि सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस, भन्न गाह्रो भएमा सहजकर्ताले सहयोग गर्नहोला ।
 - दलीत वर्ग
 - पिछडीएका वर्ग
 - टाढा, अलग्गै बस्तिमा बस्नेहरू
 - स्कुल जाने विद्यार्थीहरू
- यदि त्यस क्षेत्रमा यी माथिका वर्ग छन् तर सम्पर्क स्थानमा आउँदैनन् भने किन आउँदैनन् भनि सोध्ने र कारणहरू टिप्पने ।
- अब कसरी हामीले त्यस्तो समुहमा पुग्न सकिन्छ भनि प्रत्येक कारणको बाधा फुकाउन सहभागीलाई सोध्दै सहजकर्ताले सहमतीमा पुर्याउने ।

अब त्यस स्थानमा पुगेपछि कसरी उनीहरूलाई नयाँ व्यवहार सिक्न प्रोत्साहित गर्ने भनि परामर्श कार्डको साहायता लिई महिला पोषण, स्तनपान (सहि आसन र सम्पर्क), पुरक तथा थप खानामा (उपमावाप्रसस) सम्बन्धमा कुन कुरामा के बाधा परेको पत्ता लगाई, कुनै एक तुरुन्तै गर्न सकिने बाधा फुकाएर परामर्श दिने र सहमतीमा पुर्याउने ।

अथवा

परामर्श कार्डको साहायतामा कार्य अभिप्रेरित तथा सहयोगी समुह चलाउने बारे प्रदर्शन गराउने ।

नोट: प्रदर्शन गर्दा परामर्श कार्डमा दिईएको परामर्शका चरणहरूलाई राम्ररी ध्यान दिने र घटना वा कुराहरू समुदाय बाटै वा सहभागीहरू बाटै लिएर समाधान तथा सहमतिमा पुर्याउने ।

पाठ - १६

स्थलगत अभ्यास

सिकाई उद्देश्य :

१. जन्मे देखी २४ महिना सम्मका बच्चाका आमाहरु/स्याहार गर्ने व्यक्तिहरुलाई GALIDRAA का चरणहरु अपनाएर परामर्श दिने अभ्यास गर्ने
२. गर्भवति तथा स्तनपान गराइरहेकीआमालाई GALIDRAA का चरणहरु अपनाएर परामर्श दिने अभ्यास गर्ने
३. कार्य-अभिप्रेरित समूह सहयोगी समूहलाई सहज बनाउन प्रयोगात्मक अभ्यास गर्ने ।
४. स्थलगत अभ्यास गर्दा परामर्श/सम्झौता वार्ताका सफलपक्षहरु र कमजोर पक्षहरु भल्किने गरि प्रयोगात्मक अभ्यास गर्ने ।

जम्मा समय : ५ घण्टा

पूर्व तयारी

- एक हप्ता अगाडि नै स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क राखी बच्चाको तौल लिने तथा खोप लगाउने दिनमा भेट्ने समय निश्चित गर्ने ।
- समुदायमा जानु भन्दा एक हप्ता अगाडि "समुदायका अगुवा" सँग भेटी समय निश्चित गर्ने ।
- एकदिन अगाडि समूहहरुमा आवश्यक तयारी गराउने ।
- न्युजप्रिन्ट : परामर्शको लागि सक्षिप्त जानकारी दिने ।

आवश्यक सामग्रीहरु

- ✓ दृश्यलाई सहयोग पुग्ने सामग्री, परामर्श कार्डहरु, (GALIDRAA कार्ड)

परामर्श कार्डका संग्रहहरु

हातेपत्रहरु

हातेपत्र १२.२ : परामर्श चरणको चेकलिष्ट

हातेपत्र १२.३ : आमा/स्याहार गर्ने व्यक्ति/केटाकेटीको जोडीलाई परामर्श दिने GALIDRAA का चरणहरु प्रत्येक सहभागीलाई ३ वटाका दरले दिने ।

हातेपत्र १२.४ : आमा/स्याहार गर्ने व्यक्ति/केटाकेटीको जोडीलाई GALIDRAA का चरणहरु अपनाएर परामर्श दिएको अवलोकनका चेकलिष्ट दिने ।

हातेपत्र १३.१ : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य लक्षित कार्यको लागी समुहले कसरी सञ्चालन गरेको छ भनि चेकलिष्ट लिएर कथा, नाटक वा दृश्य अवलोकन गर्ने ।

हातेपत्र १४.२ : सहयोगी समुह अवलोकन चेकलिष्ट लिने ।

हातेपत्र १४.३ : सहयोगी समुहको उपस्थिति लिने

विस्तृत कार्यहरु

कार्य १६.१ : ० देखि २४ महिनाको बच्चाको आमा/स्याहार गर्ने व्यक्ति सँग गलिड्रा (GALIDRAA) चरणअपनाएर परामर्श को अभ्यास गर्ने (१ घण्टा ३०मिनेट)

कार्यविधि : प्रयोगात्मक अभ्यास

- ठूलो समुहमा GALIDRAA परामर्शका चरणहरूको पुनरावलोकन गर्ने
- सहभागिहरूलाई दुई - दुई समुहमा बाँड्ने : एक जनाले ० महिनादेखि ६ महिनाको बच्चाको आमालाई वा ६ महिनादेखि २४ महिनाको बच्चाको आमासंग परामर्श गरी समस्या समाधान गर्नेछन् र वार्ता सहमतिमा पुऱ्याउने छनभने अर्कोले अवलोकन चेकलिष्ट लिएर छलफललाई नियाल्ने र पछि उसलाई सुभाषदिने ।
- परामर्शकर्तालाई हातेपत्र १२.३ प्रयोग गर्न लगाउने: आमा/स्याहार गर्ने व्यक्ति/केटाकेटीको जोडीलाई परामर्श दिने GALIDRAA का ४ वटा चरणहरू
- परामर्शदातालाई ० महिनादेखि ६ महिनाको बच्चाको आमालाई वा ६ महिनादेखि २४ महिनाको बच्चाको आमालाई उमेर अनुरूपको परामर्श कार्ड दिन भन्ने ।
- अवलोकनकर्तालाई हातेपत्र १२.४ :आमा/स्याहार गर्ने व्यक्ति/केटाकेटीको जोडीलाई GALIDRAA का चरणहरू अपनाएर परामर्श दिएको अवलोकनका चेकलिष्ट भर्न लगाउने ।
- परामर्श दातालाई गर्भवति महिला वा बच्चाको आमालाई उमेर अनुरूपको परामर्श कार्ड बाँड्नु भन्ने ।
- भुमिका पालै-पालो गर्न लगाउने : ० महिनादेखि ६ महिनाको बच्चाको आमालाई, ६ महिनादेखि २४ महिनाको बच्चाको आमालाई परामर्श गरी समस्या समाधान गर्नेछन् र वार्ता सहमतिमा पुऱ्याउने छन् र पहिले परामर्शकर्ताले अवलोकन चेकलिष्ट लिएर छलफललाई नियाल्ने र पछि उसलाई सुभाष दिने ।
- स्थलगत अभ्यास र अवलोकन गर्दा पाईएका मुख्य कर्म कमजोरीहरू पुरा गर्न थप समय आवश्यकता पर्न सक्ने कुरा पत्तालगाउने ।

कार्य १६.२ : कार्यअभिप्रेरित समुह वा सहयोगी समुहलाई सहजीकरण गर्न प्रयोगात्मक अभ्यास (१ घण्टा ३० मिनेट)

कार्यविधि : प्रयोगात्मक अभ्यास

- स्थानीय भाषा प्रयोग गर्न जान्ने २ जना सहभागीको जोडी वा समुदायका सहभागीहरुको संख्या हेरि समुह बनाउने ।
- जोडी मध्ये एकजनाले कार्यअभिप्रेरित समुहमा (action oriented) कथा, लघु-नाटक वा दृश्य प्रयोग गर्नमा सहजीकरण गर्ने ।
- अवलोकन कर्ताले सहभागी हातेपत्र १३.१ : कार्य अभिप्रेरित समुहले कथा, नाटक वा दृश्य संचालन गरिसकेपछि कसरी लागु गरि संचालन गरेको छ भनि चेकलिष्ट भर्न लगाउने ।
- यदि समय बाँकि रहेमा सहभागिहरुलाई उनीहरुले भोगेको चुनौतिहरु र त्यसलाई समाधान कसरी गर्न सक्नुभयो भनि भूमिका अभिनय मार्फत देखाउन लगाउने ।
- अन्य समुहहरुलाई सहयोगी समुहमा सहजीकरण गर्न लगाउने । एउटा (जातिय/वर्गिय) प्रचलित विषय वस्तु छान्ने: “शिशु एंव बालबालिकाका लागि स्तनपान सम्बन्धि तपाईंको अनुभव”
 - सहभागिहरु विच उठेका प्रश्नहरुको संम्बोधन उनीहरु विचमा नै समाधान गर्ने उदाहरणको लागि : सविनाको बच्चालाई दूध खुवाउनको लागि सहि आसन र सम्पर्कका लागि कसले मद्दत गर्न सक्छ ? उनको पर्याप्त मात्रामा दूध आउदैन भन्ने कसले महसुस गर्‍यो ? बच्चालाई सबैभन्दा पहिले कुन खानेकुरा दिईएको थियो ? आदि ।
- अवलोकन कर्ता सहभागीलाई हातेपत्र १४.२ :सहयोग समुह अवलोकन चेकलिष्ट भर्न लगाउने ।
- अवलोकन कर्ता सहभागीलाई हातेपत्र १४.३ :सहयोग समूह उपस्थिति गर्न लगाउने ।
(सहयोगी समूहको कार्य सकेपछि भर्न लगाउने)
- यदि समय बाँकी रहेमा जोडि वा समूहले कार्यअभिप्रेरित समूह र सहयोगी समुह दुवैमा अभ्यास गर्न सहजीकरण गर्ने ।

विषयवस्तु :

- सहजकर्ताले निर्देशित गरेका कुराकानीहरु भन्दा सहयोगी समुहका सहभागिहरु माझ एकआपसमा कुराकानी हुन दिनु पर्दछ ।
- लक्षित कार्यको लागी समुहले बुँदाको सचित्र वर्णन गर्नको लागि परामर्शकार्ड को प्रयोग गर्ने ।
(निर्देशन दिने हैन)

कार्य १६.३ : स्थलगत अभ्यास र अवलोकन गर्दा पाइएका मुख्य कमिकमजोरीहरु दर्शाउन (reflect) गर्ने अभ्यास (२ घण्टा)

कार्यविधि : पृष्ठपोषण साटासाट/ प्रतिक्रिया आदान प्रदान

भाग एक : व्यक्तिगत परामर्श

- तालिम स्थानमा ठूलो समूहमा प्रत्येक जोडी सहभागीलाई परामर्श बाट प्राप्त अनुभवलाई संक्षेपमा चार्टमा भर्न लगाउने । (तालिम अवधिभरका लागि त्यो चार्ट भित्ता वा म्याटमा टाँसी राख्ने) : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण अभ्यासको सार, आमाको पोषण अभ्यासको सारको चार्ट)
- न्युजप्रिन्टमा कोरेर त्यो चार्ट तालिम अवधिभरका लागि भित्ताका देखिने गरि राख्ने, आवश्यकता भएमा अरु कोठाहरु थप्ने
- टेबलमा निम्न कुराहरु देखाउने : सहभागीहरुको नाम, बच्चाको नाम र उमेर, बच्चाहरुको संख्या आदि
- यदि नवजात तथा सानो नानी संगको भेट भए :
 - सोध्ने, सुन्ने, पत्तालगाउने : विरामीपना, बच्चाहरुको संख्या, स्तनपान (पटक र पत्तालगाइएका वा बाधाहरु)
 - पत्तालगाउने : पुरक खानामा वा बाधाहरु, निश्चित गरिएका प्राथमिकताहरु
 - छलफल, सिफारिश, सहमतिमा पुगेका बुँदाहरु : सिफारिश गरिएका विकल्पहरु/प्रस्तावहरु, आमाको लागि वैकल्पिक उपायहरु, साना- दोहोरो क्रिया-समय सिमामा सहमति भएका/सम्झौता गरेका सहमतिहरु
- यदि आमा संगको भेट भए :
- सहभागीले आमालाई खाना सम्बन्धि ४ ठिक, आइरन फोलेट, भिटामीन ए बारे सोध्ने, सुन्ने र समस्याहरु पत्तालगाउने
- छलफल गर्ने सुझाव दिने र वार्ता सहमतिमा पुर्‍याउने दुवै कार्य एकैपटक गर्ने : सम्भाव्य विकल्पहरु प्रस्तुतगर्ने र ति विकल्पहरु मध्ये कुनै पनि एकवटा विकल्प प्रयास गर्नका लागि आमालाई मद्दत गर्ने ।
- सहभागीले आफ्नो अनुभवको सार प्रस्तुतगर्ने (एक जोडीले एउटा)
- सहभागीले आफ्नो कार्यमा भएका कमिहरुलाई ग्रहण गर्ने र अरु सहभागीका कमिलाई बताइदिने
- सहजकर्ता तथा सहभागीले अभ्यास तथा अवलोकनको समयमा आवश्यक भएका मुख्य कमी पत्ता लगाउने ।
- छलफल तथा सार निकाल्ने ।

भाग दुइ: कार्यअभिप्रेरित समूहहरू र सहयोगी समूहहरू

कार्यअभिप्रेरित समूहका सहजकर्ताहरू र सहयोगी समूहहरूका सहजकर्ताहरूलाई सोध्नुहोस :

- कार्यअभिप्रेरित समूह र सहयोगी समूहलाई सहजीकरण गर्दा तपाईंलाई के मन परेको थियो ?
- के के चुनौतीहरू आइपरेका थिए ?
- समूहका सदस्यहरूले के कस्ता सम्झौता वा प्रतिवद्धता जाहेर गरेको थिए ?
- तलका खालि ठाउँ भर्नुहोस : मैले कार्य अभिप्रेरित समूहमा वा सहयोगी समूहमा सहजीकरण गर्दा मलाई आत्मविश्वास लागेको छ किनकी
.....
.....
- दुवै समूहका अवलोकन कर्ताहरूलाई निम्न कार्यहरू वारे टिका-टिप्पणी गर्न लगाउने : दुवै समूहलाई सुविधाजनक पर्ने कार्य , अवलोकन चेक लिष्ट, उपस्थिति र चुनौतीहरू वारे छलफल आदि ।
- छलफल वा सारांश प्रस्तुत गर्ने ।
- फिल्डमा अभ्यास र अवलोकन गर्दा भएका मुख्य कमी कमजोरीहरू पुरा गर्न थप समय लाग्न सक्ने सहजकर्ताहरू र सहभागिहरूले पत्ता लगाउने छन् ।

हातेपत्र १६.३

जन्मे देखि ६ महिना तथा ६ महिना देखि २४ महिना सम्मका बालबालिकाहरूका आमा, स्याहारकर्तालाई गलिङ्गा परामर्श विधिको सार चार्ट

(Summary Chart for GALIDRAA Counselling of Mother/caregiver with Children 0 up to 24 Months)

सहभागीको नाम	अभिवादन गर्ने, सोच्ने तथा सुन्ने										पतालगाउने	छलफल गर्ने, सिफारिस गर्ने र सहमतिमा पुग्ने																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	नाम र बच्चाको उमेर	विरामी	# बच्चाहरु	स्तनपान		स्तनपानमा समस्या	थप पुरक खाना स्तनपान,																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
				छ, छैन	पटक		पटक	माता	वाक्तीपना	विशेषता			सिको वा उत्तरदायी, खुवाउँ	स्वच्छता तथा सेरसफाई																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														

हातेपत्र १६.८

गर्भवति महिला तथा आमाको लागि गलिडा परामर्श विधिको सार चार्ट
(Summary Chart for GALIDRA Counselling of Pregnant Woman/Mother)

परामर्श	१	२	३	४	५	६	७
सहभागीको नाम							
महिलाको नाम							
गर्भवति तथा स्तनपान गराइरहेकी महिला							
चार समुहको खानाको परिक्षण							
खुवाई सम्बन्धि अप्रत्यारहरु पत्ता लगाएको							
आईरन फोलेट (गर्भवति तथा ४५ दिनभित्रकी सुत्केरी)							
दोश्रो त्रैमासिकमा भए जुकाको औषधी दिएको							
सुत्केरी भएको ६ हप्ताभित्र भिटाभिन ए खुवाएको							
वैकल्पिक सुझाव							
महिला तथा आमाले कोशिस गर्ने सहमत भएको नया अभ्यास							

पाठ - १७

अन्तिम परिक्षण र अन्तिम मूल्याङ्कन

सिकाइका उद्देश्य

१. तालिम लिई सकेपछि सहभागीहरूको बलियो पक्ष र सुधार गर्नु पर्ने पक्ष पत्ता लगाउने ।
२. तालिमलाई मूल्याङ्कन गर्ने ।

जम्मा समय : १ घण्टा

चाहिने सामग्री :

- ✓ सहजकर्ताको लागी अन्तिम परिक्षणको प्रश्नहरू
- ✓ अन्तिम मूल्याङ्कन प्रश्न वा फारम

बिस्तृत क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १७.१ : तालिम लिई सकेपछि सहभागीहरूको बलियोपक्ष र सुधार गर्नु पर्ने पक्ष पत्ता लगाउने ।

विधि : अलिखित अन्तिम परिक्षण

- पूर्व परिक्षणमा जस्तै २० वटा प्रश्न सोधिने छ भनेर बताउने । सहभागीहरूले एक हात उठाउनुपर्नेछ, यदि उनीहरूको विचारमा सोधिएको प्रश्नको उत्तर ठीक भए हात खुल्ला राखेर उठाउनुपर्ने छ र गलत लागेमा मुट्टी बनाउनु पर्ने छ ।
- सहभागीलाई गोली भई ढाड फर्काएर बस्न लगाउने
- एउटा सहजकर्ताले अन्तिम परिक्षण प्रश्नावलीको लिखित पढ्ने र अर्को सहजकर्ताले सहभागीको उत्तर रेकर्ड गर्ने र कुनै विषयमा अझ अस्पष्टता छ वा छलफल गर्नुपर्ने छ भने तुरुन्तै पत्ता लगाउने ।
- जतिसक्दो छिटो परिक्षणका नतिजाहरूलाई सच्याउने, पूर्व र अन्तिम परिक्षणका परिणामहरू सहगीहरू माझ तुलना गर्ने र केही प्रश्न वा दुविधाहरू बाँकी भए हटाउने । सहभागीहरू माझ परिणामहरू प्रस्तुत गर्ने ।

क्रियाकलाप १७.२ : सहभागीहरूले मूल्याङ्कन फारम भर्ने, सहजकर्ताहरूले परिणामहरू प्रस्तुत गर्ने ।

विधि : लिखित मूल्याङ्कन अथवा अलिखित मूल्याङ्कन - बज् ग्रुप

- भविष्यका तालिमहरूमा सुधारको लागि उनीहरूका सुझाव, सल्लाहहरूलाई प्रयोग गरिनेछ भन्ने बारे बताउने ।
- सहभागीहरूलाई तालिम समापनपछि मूल्याङ्कन प्रश्नावली बाँड्ने र आफ्ना विचारहरू लेख्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई आफ्नो नाम नलेखिकन फारममा टिप्पणी प्रतिक्रियाहरू लेख्न भन्ने ।
- सम्बन्धित बाकस ठिक चिन्ह लगाउने : राम्रो, औसत, असन्तुष्ट ।

अर्थात्

विधि : अलिखित मूल्याङ्कन

- सहभागीहरूलाई बज् ग्रुप बनाउन भन्ने ।
- ग्रुपलाई तलका विषयमा छलफल गर्न भन्ने ।
 - तपाईंलाई तालिममा प्रयोग गरिएको विधिमा सबै भन्दा राम्रो र सुधानं पर्ने के थियो ?
 - तपाईंलाई तालिममा प्रयोग गरिएको सामग्रीहरू कस्तो लाग्यो ?
 - फिल्ड अभ्यास तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?
 - कुन चाँहि विषय तपाईंलाई सबैभन्दा उपयोगी लाग्यो ?
 - यो तालिममा सुधार गर्नको लागि तपाईंको के के सुझावहरू छन् ?
 - के तपाईंको अन्य केहि सुझाव वा सल्लाहहरू छन् ?
- यस प्रश्नको जवाफ अर्को बज् ग्रुपलाई सोध्न भन्ने ।
- छलफल र सारांश

अन्तिम परिक्षण : अहिले हामीलाई के थाहा छ ?

	अन्तिम परिक्षण	हो	होइन
१.	फर्सी, मेवा, आँप र हरियो सागपातमा भिटामिन ए पाइन्छ ।		
२.	कुपोषित आमाले कम तौलको बच्चा जन्माउने सम्भावना बढी हुन्छ ।		
३.	चार महिनाको उमेरमा बच्चालाई आमाको दूध बाहेक पानी र अन्य भोलिलो पदार्थ आवश्यक हुन्छ ।		
४.	यदि बच्चाहरुले पुरा खाना खाएनन् भने आमा बाबुले उनीहरुलाई थप खाना खान कर गर्नु पर्दछ ।		
५.	स्तनपान गराउँदा बच्चाको चिउडोले आमाको स्तन छोएको हुनुपर्दछ ।		
६.	कुपोषण रोकथाम गर्न खाना मात्र महत्वपूर्ण हुन्छ ।		
७.	१२ देखि २४ महिनाको बच्चालाई ३-४ पटक खाना र २ पटक खाजा खुवाउनुपर्छ ।		
८.	६ महिनाको उमेरपछि बच्चालाई स्तनपान बाहेक पशुजन्य खाद्य (मासु, अण्डा, दूध आदी) पनि खान दिन शुरु गर्नुपर्छ ।		
९.	विगौति दूधले बच्चालाई पहिलो खोपको काम गर्दछ ।		
१०.	यदि बाबुआमालाई सरसफाई सम्बन्धि सबै सहि ज्ञान छ भने उनीहरुले चर्पी गएर आएपछि र बच्चाको दिशा धोएपछि आफ्नो हात धुन्छन् ।		
११.	गर्भावस्थामा गर्भवतीलाई थप आराम आवश्यक हुन्छ ।		
१२.	बच्चाको माग अनुसार कम्तीमा दिनको १० पटक स्तनपान गराउनु उत्तम हो ।		
१३.	बच्चालाई पखाला लागेको बेला बच्चालाई सञ्चो नभएसम्म कम खाना खान दिनु उत्तम हो ।		
१४.	६ देखि १२ महिना सम्मको बच्चालाई हप्तामा ३ वा ३ भन्दा बढी पटक अण्डा दिदाँ उनीहरुले पचाउन सक्दैनन् ।		
१५.	किमा बनाइएको मासु ६ देखि ९ महिना वा त्यो भन्दा बढी उमेरका बच्चालाई दिन सकिन्छ ।		
१६.	बच्चाहरुलाई सु-पोषित हुन मद्दत गर्न पहिलो गर्भ देखि दोश्रो गर्भको बिच १ वर्षको अन्तर राख्नु उत्तम हो ।		
१७.	अभिभावकलाई नयाँ व्यवहार लागु गर्ने अभ्यास गराउन उनीहरुलाई सो व्यवहार प्रयोग गर्न दिनु नै उत्तम तरिका हो ।		
१८.	दलित तथा पिछडिएका वर्गहरु पोषण अवस्था सुधार गर्ने कार्यक्रम जस्तै आमा समुहमा सहभागीता नहुने सम्भावना बढी हुन्छ ।		
१९.	गर्भवतिहरुले हरियो सागपात तथा मासुजन्य खानेकुरा खान गर्भको अन्तिम महिना सम्म कुनै पछि पर्दछ ।		
२०.	वलियो, स्वस्थ र बुद्धिमान हुन छोरी बच्चाको तुलनामा छोरा बच्चालाई थप खाना खान आवश्यक हुन्छ ।		

तालिम समापन मुल्याङ्कन:

निम्न वाक्यांशमा तपाईंको धारणा अनुरूप उपयुक्त कोठा भित्र ✓ चिन्ह अंकित गर्नुहोस् ।

	राम्रो	औसत (ठिकै)	असन्तुष्ट
तालिमका उद्देश्यहरु			
विधिहरुको प्रयोग			
सामाग्रीहरुको प्रयोग			
फिल्ड अभ्यास			
यस्तै तालिम दिन सक्ने क्षमता (TOT)			

क) कुन कुन सेसनहरु तपाईंलाई सबैभन्दा उपयोगी लाग्यो ?

ख) तालिमलाई सुधार गर्न तपाईंको सल्लाह सुझावहरु के के छन् ?

अन्य टीप्पणी/प्रतिक्रिया:

श्रोत सामाग्रीहरू

श्रोत सामाग्री १ : सुचाक पाना 'सयमा कति'

श्रोत सामाग्री २ : जेन्डर, सामाजिक समावेशीकरणजेशी तथा पोषण बुझाईको लागि फ्रेमवर्क

श्रोत सामाग्री १

सुचाक पाना : 'सयमा कति'

नेपालमा सय जना (१००) महिलामा

- ५० जना पुङ्का छन् : यसको मतलब तिनिहरु धेरैजसो विरामी पर्दछन् र उनिहरु आवश्यक परेको खानेकुरा खान पाएका छैनन् ।
- ३६ जना रक्तअल्पता भएका छन् : यसको तात्पर्य उनीहरु विरामी छन् र आईरनको मात्रा शरीरमा कम छ र आईरन भएको खाना खान पाएका छैनन् । जस्तै: मासु
- तराईमा ५१ जनालाई रक्त अल्पता छ ।

नेपालमा १०० जना छोरीहरु मध्ये :

- ४९ जना छोरीहरुमा रक्तअल्पता छ ।
- तराईमा ५८ जना महिलामा रक्तअल्पता छ ।

५ वर्ष मुनिका १०० जना बालबालिकामा :

- ७ जना छोराहरु जिक पाउदछन् भने जम्मा ४ जना छोरीले पाउछन्
- शहरी वजार क्षेत्रमा भन्दा गाउँमा पुङ्कोपन बढि छ ।
- गाउँ क्षेत्रमा ३० र शहरी क्षेत्रमा १६ जना बालबालिका उमेर अनुसार कम तौलका छन् । त्यसको मतलब तिनिहरु धेरैजसो विरामी हुन्छन् वा सहि तरिकाको खाना प्रसस्तमात्रामा पाउदैनन् ।
- रक्तअल्पता तराईमा सबभन्दा बढी त्यसपछि उच्च पहाडमा र मध्य पहाडमा छ ।

यी जानकारीहरु २००६ र २०११ मा गरिएको नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्भेक्षण (NDHS) बाट लिईएको हो ।

यदि हामीले छोरा र छोरी, पुरुष मजहिला लाई एउटै तरिकाले व्यवहार गर्नु भने सवैले आवश्यक खाना स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न सक्ने छन् ।

श्रोत सामाग्री २

जेन्डर, सामाजिक समावेशीकरणजेशी तथा पोषण बुझाईको लागि फ्रेमवर्क

वयस्क विकाश

सिक्न तथा अभ्यास गर्न सक्ने फरक क्षमता

कुपोषणमा असर

लिंग, जात, वर्ग, धर्म, भौगोलिक स्थिति आदिको कारणले निर्धारित मापनमा आउने फरक

तत्काल तत्व, कारक

अपर्याप्त खाना खानु

खानाको उपलब्धता, पहुँच तथा प्रयोग
घरभित्र गरिने खानाको बाँडफाँड
उमेर, लिंग, थर, भौगोलिकस्थितिको कारण फरक

रोग

रोग लाग्ने दर तथा रोगलाग्ने क्रम/मात्रा
(morbidity prevalences and incidence)

परिवार,समुदाय तहमा
प्रभाव पार्ने भिन्न कारक

खानमा अपर्याप्त पहुँच र खानपान व्यवहार

महिला, गरिव तथा
सिमान्तकृत समुदायको
आयश्रोत माथिको
नियन्त्रण छोरा-छोरी,
महिला-पुरुष अनुसार
भिन्न भिन्न व्यवहार

आमा तथा बच्चाको
अपर्याप्त स्याहार व्यवहार
बच्चाको स्याहार छोरा र
छोरीलाई गरिने स्याहारको
समय भिन्नता, गरिव तथा
सिमान्तकृत वर्गले पाउने
मातृत्व सेवा

पानी, सरसफाई तथा
स्वास्थ्य सेवामा कमी
पानी, सरसफाई तथा
स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तर
तथा मात्रामा लिंग, गरिवी,
सिमान्तकृत तथा वर्ग
अनुसारको फरक पहुँच

श्रोतको मात्रा र गुणस्तर

- छोरा र छोरीलाई दिईने शिक्षाको गुणस्तरमा भिन्नता
- महिला र पुरुषको निम्न कुरामा फरक पहुँच हुन्छ: पोषिलो खाना, स्वास्थ्य तथा सरसफाई, परिवार नियोजन, घरमा उत्पादित खाना तथा आय आर्जन गर्ने मौका आदिको सुचनामा
- निर्णय गर्ने क्षमता तथा नियन्त्रणमा महिला तथा पुरुषलाई भिन्न अधिकार
- महिला तथा पुरुष बीचको विभेद / असमानतालाई धर्म, संस्कृति, मुल्यमान्यता, औपचारिकता तथा अनौपचारिकता सबै संस्थाहरुले थप बल पुऱ्याउनु
यी सबै गरिव र सिमान्तकृतलाई पनि लागु हुन्छ ।

श्रोतमा पहुँच, प्रयोग नियन्त्रण तथा अधिकार

- महिला तथा पुरुषको भिन्न पहुँच जस्तै जग्गा जमिन तथा आयश्रोतमा फरक फरक पहुँच र नियन्त्रण
- पुरुष-महिला, जाती अनुसार गरिवी दरमा फरक

भिन्नितहमा कारणहरु

यी संरचनाहरुले सहयोग
र आधार दिन्छन्

पितृसत्तात्मक संरचना
(विचारधारा, कानुनी, राजनितिक)

यो संरचनाले महिलालाई विभेद गर्छ र सामाजिक
लैङ्गिक भुमिकालाई बढावा दिन्छ

जातीय प्रथा/तह, अर्ध सामन्ति व्यवस्था

यी प्रणाली तथा संरचनाले सामाजिक विभेदलाई थप
जोड दिन्छन् तथा वर्गको सृजना गर्दछन् ।

श्रोत : Adopted from unicef (1998) in Asian Development Review, vol 17 nos.1,2 PP. 96-131:1999 Asian Development Bank, and Revised for Suaahara MTOT February 2012

अन्तिम परिक्षण : अहिले हामीलाई के थाहा छ ? - उत्तर

पुर्व परिक्षण	हो	होइन
१.	√	
२.	√	
३.		√
४.		√
५.	√	
६.		√
७.	√	
८.	√	
९.	√	
१०.		√
११.	√	
१२.	√	
१३.		√
१४.		√
१५.	√	
१६.		√
१७.	√	
१८.	√	
१९.		√
२०.		√