रोभिङ्ग अनमीहरूका लागि
समुदायमा-आधारित परिवार नियोजन कार्यक्रम सम्बन्धी
अभिमुखीकरण

सहजकर्ता निर्देशिका

USAID
अमेरिकी जनताबाट

FACT
समुदाय रुपान्तरणका
लागि प्रजनन शिक्षा

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
परिवार स्वास्थ्य महासाखा
टेकु, काठमान्डौ

यो निर्देशिका समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा (FACT) परियोजनाको लागि प्रजनन् स्वास्थ्य संस्था (IRH)तथा सेभ द चिल्ड्रेनद्वारा तयार पारिएको थियो । यो निर्देशिका तथा फ्याक्ट् परियोजना अमेरिकी जनताहरूले अमेरिकी विकास सहयोग नियोग (USAID) मार्फत सहकारी संझौता नं.AID-OAA-A-13-00083 को सहयोगले सम्भव भएको हो । यस भित्रका विषयवस्तुहरू प्रजनन् स्वास्थ्य संस्था तथा सेभ द चिल्ड्रेनले प्रदान गराएका हुन् र यस निर्देशिकाले जर्जटाउन विश्वविद्यालय, अमेरिकी विकास सहयोग नियोग वा अमेरिकी सरकारको दृष्टिकोणलाई कतै पनि प्रतिविम्वित गर्दैन ।

बिषयसुची

पृष्ठभूमि : iv

सहजकर्ताको कार्यसूची : v

सत्र : उद्घाटन सत्र तथा परिचय 1

सत्र १ : जिल्ला जनस्वास्थ्यको परिवार नियोजन कार्यक्रमको एक झलक/विवरण 2

सत्र २ : रोभिङ्ग अनमीहरूमार्फत सञ्चालीत समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यान्वयनको झलक/विवरण 6

सत्र ३ : रोभिङ्ग अनमीहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारी 9

सत्र ४ : डिपो-प्रोभेरा (३ महिने सूई) सँग सम्बन्धित संक्रमण रोकथाम तथा फोहोर व्यवस्थापन 14

सत्र ५ : परिवार नियोजनका विधिहरूको आपुर्ति व्यवस्थापन 18

सत्र ६ : समुदायमा-आधारित परिवार नियोजन कार्यक्रमको कार्यान्वयनमा अन्य सरोकारवालाहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू 20

सत्र ७ : प्रजनन् सचेतना भनेको के हो ? 23

सत्र ८ : प्रजनन् सचेतना तथा महिनावारीसँग सम्बन्धित गलत धारणाहरू 28

सत्र ९ : सामाजिक मूल्यमान्यतासम्बन्धी गलत धारणा/मित्थ्या/भ्रमहरू 31

सत्र १० : समुदाय परिचालन 35

सत्र ११ : प्रगती खेलहरू 38

समुदाय-आधारित परिवार नियोजन कार्यक्रम
रोभिङ्ग अनमी

पृष्ठभूमि :

समुदायमा-आधारित परिवार नियोजन कार्यक्रम -रोभिङ्ग अनमीको शुरुआत पहुँच हुन कठिन समुदाय (मुस्लिम, दलित, जनजाती, शहरीया गरीब) मा परिवार नियोजनको अपरिपुर्त माग तथा आवश्यकता पुरा गर्नको लागि सुरुवात गरिएको हो । उक्त कार्यको लागि परिवार नियोजनको प्रयोगलाई बाधा वा अवरोधहरूलाई पञ्छाउन एउटा सेवा प्रवाह ढाँचा तयार परिएको हो । परिवार नियोजनको अपरिपूर्त माग अधिक भएको पहुँच हुन कठिन समुदायसम्म सेवाको पहुँच पुऱ्याउनका लागि रोभिङ्ग अनमी (Roving Auxiliary Nurse Midwives -RANMs) लाई पदस्थापन गरिएको थियो र ती रोभिङ्ग अनमीहरूलाई पहिचान भैसकेका पहुँच हुन कठिन समुदायमा जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय, रुपन्देहीले खटाएको हो । तिनीहरूले गुणस्तरीय परिवार नियोजन, मातृ तथा नवजात शिशु स्याहार सेवाहरू प्रदान गर्नुपर्थ्यो । यसका अतिरिक्त तिनीहरूले मातृ, नवजात शिशु तथा बाल स्वास्थ्य एवं प्रगतीका खेलका सन्देशहरूको पनि प्रवर्धन गर्नुपर्ने छ । मातृ तथा नवजात शिशु स्याहार सम्बन्धी छुट्टै तालीमको व्यवस्था गर्नुपर्ने भएकाले यस अभिमुखीकरणले मातृ तथा नवजात शिशु स्याहारको सबै भाग समेट्दैन ।

कार्य विवरणको आधारमा, रोभिङ्ग अनमीहरूको क्षमता अभिबृद्धि गर्नु अत्यन्तै जरुरी छ ता कि उनीहरूले गुणस्तरीय सेवा प्रवाह गर्न सकून् तथा परिवार नियोजनका सेवाहरूको प्रयोगमा सुधार ल्याउन सकून् ।

उद्देश्य :

- रोभिङ्ग अनमीहरूको भूमिका, प्रजनन् स तथा परिवार नियोजनसहित समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यक्रम सम्बन्धी उनीहरूको ज्ञान तथा सीपमा अभिबृद्धि गर्नुका साथै गुणस्तरीय परिवार नियोजन सेवाहरू प्रदान गर्न उनीहरूलाई तयार पार्नु पनि हो ।

विशिष्ट उद्देश्यहरू :

- जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयको परिवार नियोजनको सेवा वितरण, निश्चित दिन विधिको समायोजन, प्रगती, तथा रोभिङ्ग अनमीको माध्यमबाट समुदायमा आधारित परिवार नियोजन सेवाहरूप्रति सहभागीहरूलाई सुपरिचित गराउनु ।
- समुदाय परिचालनसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरूको विकास गर्नु ।
- प्रजनन् सचेतना (शिक्षा) सम्बन्धी ज्ञान अभिबृद्धि गर्नु ।
- प्रगती खेलहरू सिकाउनु ।
- अभिलेख तथा प्रतिवेदनसम्बन्धी सीपहरू पुनर्ताजगी गराउनु ।
- रोभिङ्ग अनमीहरू तथा अन्य प्रमुख सरोकारवालाहरूको भूमिका र जिम्मेवारीको सम्बन्धमा अभिमुखीकरण गर्नु ।

उपलब्धिहरू :

- "समुदायमा आधारित परिवार नियोजन सेवा" कार्यान्वयन गर्नका लागि दक्ष रोभिङ्ग अनमीहरू तयार हुनेछन् ।

सहजकर्ताको कार्यसूची :

दिन १					
शिर्षकहरू	सिकाइका उद्देश्यहरू : सत्रको अन्त्यमा	विषयवस्तुहरू	विधिहरू	समय	आवश्यक सामग्रीहरू
सहज वातावरण मिलाउने	**उद्घाटन् तथा स्वागत :** • परिचय तथा अपेक्षाहरू • अभिमुखीकरण कार्यक्रमको उद्देश्य विवरण	अभिमुखीकरणको उद्देश्यहरू	स्लाइड प्रस्तुतिकरण	१५ मिनेट	सहभागीलाई कार्यतालीका
१. जिल्लाको परिवार नियोजन कार्यक्रमबारेजानकारी /विवरण -जि.ज.स्वा.का. १.१. प्रगतीको छोटो जानकारी/विवरण	• जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयको परिवार नियोजन कार्यक्रमबारे सुपरिचित हुने । • प्रगती कार्यक्रम बारे सुपरिचित हुने ।	• जिल्ला जनस्वास्थ्यको परिवार नियोजन कार्यक्रम तथा संरचनासम्बन्धी छोटो झलक/विवरण	प्रस्तुतिकरण, प्रश्न-उत्तर प्रस्तोता : जि.ज.स्वा.का प.नि. प्रमुख व्यक्ति	३० मिनेट	
		• प्रगती कार्यक्रमको छोटो विवरण	प्रस्तुतिकरण, प्रश्न-उत्तर	३० मिनेट	न्युजप्रीन्टमा वा स्लाईडमा लेखिएको मुख्य झलक/विवरणको बुँदाहरू, र प्रगतीको २ पाना
२. रोभिङ्ग अनमीहरूको माध्यमबाट समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यान्वयनको एक विवरण ।	• समुदायमा आधारित परिवार नियोजनको विस्तृत विवरण ○ समुदायमा आधारित परिवार नियोजन सेवा प्रवाहको स्वरुप, लक्षित समूह, यसको लक्ष्य, उद्देश्यहरू, कार्यक्रमको स्वरुप तथा कार्यान्वयन क्षेत्र, तथा विभिन्न सरोकारवालाहरूको भूमिका र जिम्मेवारीहरू, अभिलेख र प्रतिवेदनका आवश्यकताहरू	• समुदायमा आधारित परिवार नियोजन सेवाको विस्तृत विवरण	स्लाइड प्रस्तुतिकरण, समूह कार्य, प्रश्न-उत्तर	२० मिनेट	सूचना (जानकारी) पाना
३. रोभिङ्ग अनमीहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारी	रोभिङ्ग अनमीहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारी वर्णन गर्ने	• रोभिङ्ग अनमीहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू	समूह कार्य प्रस्तुतिकरण	४० मिनेट	कार्यविवरण पाना

४. संक्रमण रोकथाम तथा फोहोर व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित डिपोप्रोभेरा सेवाहरू ।	• डिपो -प्रोभेरासँग सम्बन्धित संक्रमण रोकथाम तथा फोहोर व्यवस्थापनबारे व्याख्या गर्ने	• संक्रमण रोकथाम तथा फोहोर व्यवस्थापन	प्रश्न-उत्तर, प्रस्तुतिकरण, छलफल	२० मिनेट	कम्प्रिहेन्सिप परिवार नियोजन/ परामर्श तालिम (COFP) को सत्र छ
५. सर-सामग्री व्यवस्थापन	• सर -सामग्रीहरूको बारेमा स्पष्ट हुने : माला चक्रसहित परिवार नियोजनका साधनहरूको आपुर्ति	• आपुर्ति व्यवस्थापन	प्रश्न-उत्तर, प्रस्तुतिकरण, छलफल	२० मिनेट	हाते-पुस्तिका
६. समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यान्वयसँग सम्बन्धित अन्य सरोकारवालाहरूको भूमिका र जिम्मेवारी	अन्य सरोकारवालाहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारी बताउने ।	जिल्ला जनस्वास्थ्य, स्वास्थ्य संस्था, स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समिति, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा अन्य सरोकारवाला संस्थाहरू ।	प्रश्न-उत्तर, प्रस्तुतिकरण	३० मिनेट	न्युजप्रीन्टमा सूचीकृत गरी लेखिएको भूमिकाहरू
७. प्रजनन् सचेतना	• प्रजनन् सचेतना व्याख्या गर्ने • महिलाहरूको महिनावारी चक्र कसरी हुन्छ र केके हुन्छ, तथा पुरुष प्रजनन्को बारेमा वर्णन गर्ने ।	• प्रजनन् सचेतना के हो र यसभित्र केके पर्दछन् ? • महिनावारी चक्रमा खासगरी प्रजनन्सँग सम्बन्धित के-कस्ता घटनाहरू हुन्छन्, तथा पुरुष प्रजननशिलता ।	स्लाइड प्रस्तुतिकरण, प्रश्न-उत्तर, खेल : महिनावारी चक्र	६० मिनेट	पुर्व तैयारी स्लाइडहरू महिनावारी चक्र खेल निर्देशिका र कार्डहरू, प्रमुख सन्देशहरू
८. प्रजनन् तथा महिनावारीसँग सम्वन्धित गलत धारणाहरू ।	• महिनावारीसँग सम्बन्धित गलत धारणाहरूको बारेमा स्पष्ट हुने ।	• महिनावारी चक्र एवं प्रजनन्सँग सम्बन्धित गलत धारणाहरू ।	प्रस्तुतिकरण, प्रश्न-उत्तर, खेल	४५ मिनेट	गलत धारणाहरूको सूची तथा तथ्य-पत्र (अनुसन्धानबाट प्राप्त नतिजाको आधारमा तयार परिएको सुचि)
९. सामाजिक मूल्यमान्यता सम्बन्धी गलत धारणाहरू	• सामाजिक मूल्यमान्यता (छोराको चाहना, पहिलो जन्म) सम्बन्धी गलत धारणाहरूका बारेमा स्पष्ट हुने	• सामाजिक मूल्यमान्यता (छोराको चाहना, पहिलो जन्म) सम्बन्धी गलत धारणाहरू • सामाजिक मूल्यमान्यताले कसरी परिवार नियोजनको उपयोग नियन्त्रण वा बाधा गर्दछ भनी उजागर गर्ने ।	तथ्यमा छलफल, छोरा/छोरी खेल : लिङ्ग पहिचान	४५ मिनेट	गलत धारणाहरूको सूची तथा तथ्यहरू
१०. सामाजिक/समुदाय परिचालन	• समुदाय परिचालनको व्याख्या गर्ने तथा किन आवश्यक छ एवं यसका विविध चरणहरूसमेत बताउने ।	• समुदाय परिचालन के हो ? किन आवश्यक छ ? चरणहरू केके हुन् ? प्रमुख सरोकारवालाहरू कोको हुन् जोसँग उनीहरूले सहकार्य, समन्वय	छलफल, प्रस्तुतिकरण, तातो आलु खेल ? (समुदाय परिचालको सन्दर्भमा यो खेल	४० मिनेट	हाते-पुस्तिका

	• मुख्य सरोकारवालाहरू/समुदायका मानिसहरू कोको हुन् जोसँग उनीहरूले समन्वय गर्नुपर्छ।	गर्नुपर्छ तथा परिचालन गर्नुपर्छ ? ○ यससँग सम्बन्धित सीपहरूको प्रयोग।	राखिएको हो ?) प्रश्न-उत्तर		
समेट्याइ/समापन	• पहिलो दिनको मूल्यांकन गर्नुहोस् • दास्रो दिनको कार्यसूची वितरण गर्नुहोस्।			१० मिनेट	
दिन २					
११. प्रगती खेलहरु	• प्रगती खेलहरु खेल्न सक्ने।	• स्वास्थ्यकर्मी, स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समिति, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू तथा स्वास्थ्य महिलासमूह च्याम्पियनहरूका लागि प्रगती खेलको छोटो विवरण। • अन्य ७ खेलहरू (महिनावारी चक्र तथा छोरा/छोरी खेलहरू सत्र ७ र ९ मा समेटिएका छन्)।	खेल : ७ वटा खेलहरू अभ्यास १ र २ लाई प्राथमिकता	३०० मिनेट (५ घण्टा)	प्रगती खेलहरुको निर्देशिका कार्डहरु
१२. अभिलेख तथा प्रतिवेदन	• कहाँ र के कुराको अभिलेख राख्ने तथा विद्यमान प्रणालीको प्रयोग गरी प्रतिवेदन तयार पार्ने बारेमा वर्णन गर्ने।	• अभिलेखन तथा प्रतिवेदन भनेको के हो र यसको महत्व के छ ? • के, कसरी, तथा पूर्ण र दुरुस्त सूचनाहरूलाई कहाँ राख्ने जस्ता कुराहरूमा जोड दिँदै स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणालीका फाराम र ढाँचाका बारेमा छलफल गर्ने। • प्रगतीसँग सम्बन्धित अभिलेख राख्ने तथा प्रतिवेदन तयार पार्ने कार्यको आवश्यकता • महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा स्वास्थ्य महिला समूहहरूबाट सूचना प्रवाह	विभिन्न फारामहरू भर्ने अभ्यास/प्रदर्शन	६० मिनेट	स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणालीको फाराम तथा ढाँचाहरूको नमूना प्रगती सामग्री तथा फारामहरू
समापन तथा आगामी चरणहरू	• अभिमुखीकरणको बारेमा सारांश • समापन तथा आगामी चरणहरू	• अभिमुखीकरणको सारांश • कुनै जिज्ञासा भए स्पष्ट पार्ने।	प्रस्तुतिकरण छलफल	३० मिनेट	

रोभिङ्ग अनमीहरूका लागि
समुदायमा-आधारित परिवार नियोजन कार्यक्रमसम्बन्धी अभिमुखीकरण

सहभागीहरूका लागि समय तालीका

उद्देश्यहरू :

- जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयको परिवार नियोजन कार्यक्रमको विवरण, निश्चित दिन विधिको समायोजन, प्रगती, तथा रोभिङ्ग अनमीको माध्यमबाट समुदायमा आधारित परिवार नियोजन सेवाहरूप्रति सहभागीहरूलाई सुपरिचित गराउनु ।
- समुदाय परिचालनसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरूको विकास गर्नु ।
- प्रजनन् सचेतना सम्बन्धी ज्ञान अभिबृद्धि गर्नु ।
- प्रगती खेलहरू सिकाउनु ।
- अभिलेख तथा प्रतिवेदनसम्बन्धी सीपहरू पुनर्ताजगी गराउनु ।
- रोभिङ्ग अनमीहरू तथा अन्य प्रमुख सरोकारवालाहरूको भूमिका र जिम्मेवारीको सम्बन्धमा अभिमुखीकरण गर्नु ।

क्र.सं.	सत्रहरू	समय	सहजकर्ता
दिन १ (एक)			
१	परिचय	०८:३० - ०८:४५	
२	जिल्ला जनस्वास्थ्यको सेवा वितरण प्रणाली : परिवार नियोजन तथा मातृ, नवजात शिशु र बाल स्वास्थ्यको विवरण	०८:४५-०९:४५	
३	रोभिङ्ग अनमीहरू मार्फत समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कायक्रमको :विवरण	०९:४५-१०:०५	
चिया समय : १० मिनेट			
४	रोभिङ्ग अनमीको भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू	१०:१५-१०:५५	
५	डिपो-प्रोभेराजन्य संक्रमण रोकथाम तथा फोहोर व्यवस्थापन	१०:५५-११:१५	
६	आपुर्ति व्यवस्थापन	११:१५-११:३५	
७	समुदायमा आधारित परिवार नियोजनको कार्यान्वयनसँग सम्बन्धित अन्य सरोकारवालाहरूको भूमिका र जिम्मेवारी	११:३५-१२:०५	
खाना समय : १२:०५ - ०१:०५			
८	प्रजनन् सचेतना तथा महिनावारी चक्र खेल	०१:०५-०२:०५	
९	प्रजनन् तथा महिनावारीसँग सम्बन्धित गलत धारणाहरू	०२:०५-०२:५०	
चिया समय : १० मिनेट			
१०	सामाजिक मूल्यमान्यतासँग सम्बन्धित गलत धारणाहरू	०३:००-०३:३५	
११	समुदाय/सामाजिक परिचालन	०३:३५-०४:३५	
१२	पहिलो दिनको समीक्षा तथा दोस्रो दिनको कार्यसूची	०४:३५-०४:४५	

	वितरण		
दिन २ (दुई)			
खाजा समय : ०८:०० - ०८:३०			
१	स्वास्थ्यकर्मी, स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समिति, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा स्वास्थ्य महिला समूह च्याम्पियनहरूका लागि प्रगती प्याकेजको छोटो विवरण	०८:३०-०८:४५	
२	तातो आलु	०८:४५-०९:०५	
३	सहमत/असहमत खेल	०९:०५-०९:४०	
४	लङ्गडे वा एक खुट्टे खेल	०९:४०-१०:१५	
चिया समय : १० मिनेट			
५	जोडा मिलाउ खेल	१०:२५-११:००	
६	साधारण असर र साधनको जोडा मिलाउने	११:००-११:३५	
७	सामान्य असरसम्बन्धी रहस्य खेल (पज्जल)	११:३५-१२:१०	
खाना समय : १२:१० - ०१:१०			
८	भूमिका निर्वाह खेल	०१:१०-०१:४५	
९	अभ्यास	०१:४५-०२:२०	
चिया समय : १० मिनेट			
१०	अभिलेख राख्ने र प्रतिवेदन तयार पार्ने	०२:३०-०३:३०	
११	अभिमुखीकरणको मूल्यांकन	०३:३०-०४:००	
१२	समापन तथा आगामी चरणहरू	०४:००-०४:३०	

सत्र : उद्घाटन सत्र तथा परिचय

समय : १५ मिनेट

स्रोत-सामग्रीहरू :

- अभिमुखीकरणको लक्ष्य तथा विशिष्ट उद्देश्यहरू लेखिएको स्लाइड/न्युजप्रीन्ट ।

उद्देश्यहरू :

- यस क्रियाकलापको उद्देश्य भनेको स्थानीय कर्मचारी, प्रमुख, वडाध्यक्षले रोभिङ्ग अनमीहरूको माध्यामबाट सञ्चालित समुदायमा-आधारित परिवार नियोजन कार्यक्रममा उनीहरूको समर्थन तथा सहभागिताको तथा स्वामित्व ग्रहण गर्नुका साथै अभिमुखीकरणको उद्देश्यसँग सुपरिचित गराउनु हो ।
- अभिमुखीकरणको लक्ष्य तथा विशिष्ट उद्देश्यहरू बुझाउनु ।
- एक-अर्कासँग परिचित हुनु ।

चरणहरू :

उद्घाटन :

- पुर्व तयारी चरण : फ्याक्ट् कर्मचारीहरूले स्थानीय तहका कर्मचारी वा प्रमुखसँग सम्पर्क गरी क-कसले केके मन्तव्य राख्ने भनी तय गर्ने । यस्तो किन गर्नुपर्छ भने ती वक्ताहरूलाई परियोजनाको तथा अभिमुखीकरणको उद्देश्य आदिको बारेमा केही प्रमुख बुँदाहरूको आवश्यकता पर्दछ जसले उनीहरूले के बोल्ने भनी ढाँचा तयार गर्ने जस्ले गर्दा उनिहरुलाई बोल्न सहज हुन्छ ।
- प्रमुख वक्तालेले सहभागीहरूलाई उक्त कार्यक्रममा स्वागत गर्दछन् भने अन्य वक्ताहरूले परियोजनाको बारेमा सतही रुपमा र स्थानीय स्वास्थ्य कार्यक्रममा उक्त अभिमुखीकरणको सरोकार वा प्रसँगसम्बन्धी उनीहरूको विचार अभिव्यक्त गर्नेछन् ।

परिचय : सहज वातावरणको तैयारी : मलाई गर्न मनपर्ने :

- सहभागीहरूलाई केही समय सोचेर तलको प्रश्नको उत्तर दिन भन्नुहोस् ।
  - पहुँच हुन कठीन समुदायमा पुग्नको लागि तपाई के गर्नुहुन्छ ?वा गर्न चाहानुहुन्छ ?

- पहिले सहभागीले आफ्नो परिचय दिने र त्यसपछि मात्र उक्त प्रश्नको उत्तर दिने । त्यसैगरी, सबैलाई आफ्नो परिचय यसरी नै दिन भन्नुहोस् ।

- छलफल : तलका प्रश्नहरू छलफल गर्नुहोस् :
  - सहभागीहरूले ती पहुँच हुन कठीन समुदायसम्म पुग्ने के -कस्ता उपायहरू बताए ? के -कस्ता अवरोधहरू आइपर्ने रहेछन् तथा त्यसबाट पार पाउने के -कस्ता समाधानहरू हुनसक्छन् ?
  - छलफलमा आएका अवरोध तथा समाधानहरूलाई न्युजप्रीन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।

क्रियाकलापलाई मार्गदर्शन गर्ने प्रमुख प्रश्नहरू/छलफल : छैन

अको सत्रसंग सम्बन्धित तत्व तथा बिषयहरू : छैन

सत्र १ : जिल्ला जनस्वास्थ्यको परिवार नियोजन कार्यक्रमको एक झलक/विवरण

समय : ३० मिनेट

सिकाइको उद्देश्य :

- जिल्लामा सञ्चालित परिवार नियोजन कायक्रमको बारेमा परिचित हुनु ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- जिल्लामा सञ्चालित परिवार नियोजनको कार्यक्रमको छोटो झलक भएको स्लाइडहरू ।

विषयवस्तु :

- जिल्लाको परिवार नियोजन कार्यक्रमका निम्न विषयवस्तुहरू
  - स्थिति वा आवश्यकता तथा योजना
  - क्षमता अभिबृद्धि
  - उपलब्धि तथा नतिजाहरू
  - चुनौतीहरू

चरणहरू/विधिहरू :

- सहज वातावरण बनाउने : सोध्ने
  - ? जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयको परिवार नियोजन कार्यक्रमको बारेमा कोही भन्न सक्नुहुन्छ ?
  - ? ती कार्यक्रमहरू केके हुन् ? कतिवटा स्वास्थ्य संस्थाहरूमा परिवार नियोजनका ५वटै सेवाहरू उपलब्ध छन् ?
- सत्रको उद्देश्य प्रस्तुती गर्ने ।
- स्लाइडहरू प्रस्तुत गर्नुहा्स् ।
- प्रश्न-उत्तर : कुनै द्विविधा वा जिज्ञासाहरू भएमा तिनीहरूलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

हाते-पुस्तिका : छैन
सन्दर्भ सामग्री :

- जिल्लाको परिवार नियोजन योजना तथा वार्षिक प्रतिवेदन ।

क्रियाकलापलाई मार्गदर्शन गर्ने प्रमुख प्रश्नहरू/छलफल : छैन

अको सत्रसंग सम्बन्धित तत्व वा विषयहरू :

अर्को सत्रमा प्रगतीको सम्बन्धमा कुराहरू गर्ने ।

सत्र १.१ : प्रगतीको एक झलक/विवरण

समय : ३० मिनेट

सिकाइका उद्देश्य :

- साझा बुझाइका लागि प्रगतिसँग सुपरिचित गराउनु

आवश्यक सामग्रीहरू :

- प्रगतिको संक्षिप्त बुँदाहरू लेखिएको न्युजप्रीन्ट वा स्लाईड ।

विषयवस्तु :

- प्रगतीको संक्षिप्त झलक/विवरण

चरणहरू/विधिहरू :

१. सत्रको उद्देश्य भन्नुहोस् ।
२. न्युजप्रीन्ट वा स्लाइडमा तयार पारिएको प्रगतीको छोटो झलक/विवरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
३. प्रश्न-उत्तर : कुनै जिज्ञासा भएमा त्यसलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

हाते -पुस्तिका :

- प्रगतीको दुई पाने जानकारी पत्र ।

सन्दर्भ सामग्री :

- दुई पानाको प्रगती

क्रियाकलापलाई मार्गदर्शन गर्ने प्रमुख प्रश्नहरू/छलफल : छैन

अको सत्र संग सम्बन्धित तत्व वा बिषयबस्तुहरू :

- तपाईहरू अर्को सत्रमा रोभिङ्ग अनमीहरूले सञ्चालन गर्ने समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यक्रमको बारेमा विस्तृत कुराकानी वा छलफल तथा सिकाइलाई निरन्तरता दिनुहनेछ वारे प्रस्तुति गर्ने छौं।

सत्र १.१ : सन्दर्भ सामग्री

न्युजप्रीन्टमा लेख्न तथा स्लाइड तयार पार्नको लागि प्रगतीको नमूना ।
प्रगती के हो ?

- एक सहभागितामूलक नौ वटा खेलहरूको प्याकेज हो जसमा खेलहरूले निम्न श्रृंखलावद्ध खेलहरू खेलाई व्यक्तिगत तहसम्म निम्न सहि जानकारी दिन्छ :

  - ✓ **प्रजनन् सचेतना**,
  - ✓ **सामाजिक मुल्य मान्यता** जस्तै लैंगिक, छोरालाई प्राथमिकता, पहिलो बच्चा ढिलो जन्माउनु
  - ✓ परिवार नियोजनको **साधनहरूको साधरण असर र गलत धारणाहरू** सम्बन्धि

यस प्रक्रियाबाट ज्ञान दिई सचेतना फैलाउदै व्यक्ति व्यक्ति बिच छलफल गर्ने वातावरण सिर्जना गदर्छ र छलफल गर्नमा सहजिकरण गर्छ ।

प्रगतीले सहभागीहरूलाई प्रचलित सामाजिक मान्यता र व्यवहारलाई पूर्ण रुपले बुझ्न, भविष्यको बारेमा गहिरिएर सोच्न र त्यसअनुसार व्यवहार परिर्वतन गर्न मद्दत गर्छ ।

अध्ययन विधिमा आधारित यो सहभागितामूलक खेलहरूले परिवार नियोजनको अपरिपूर्त माग सम्बोधन गर्न मद्दत गर्छ बिषेश गरी पहुँच हुन कठिन समूहहरू जस्तै मुस्लिम, जनजाती, दलित आदीमा लक्षित गरी ।

नौ वटा खेलहरू मध्ये चार वटा हामीहरूले समुहहरू, समुदायस्तरका संजालहरू र प्रभावपार्ने व्यक्तिहरूसँगको सहयोगमा सहजीकरण गरिने छ ।

कार्यगत जिल्ला :

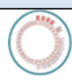
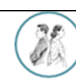
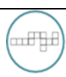
- सिराहा नुवाकोट रुपन्देही
- प्यूठान बाजुरा

लक्ष्य:
प्रजनन् शिक्षामा सुधार ल्याउने तथा प्रजनन् शिक्षामा आधारित विधिहरू माथि पहुंच विस्तार गरेर परिवार नियोजनको प्रयोगमा वृद्धि गर्ने ।

मूख्य लक्षित समूह:

- यूवा (विवाहित र अविवाहित)
- सुत्केरी महिलाहरू र तिनको श्रीमानहरू
- पहुँच हुन कठिन समूहहरू (पिछडिएका समुहहरू)

प्रगती नौ खेलहरू निम्न छन् :

प्रजनन् सचेतना	परिवार नियोजन	सामाजिक तथा लैङ्गिक मुल्य र मान्यता
महिनावारी चक्र 	**साधारण असर**	तातो आलु
छोरा/छोरी	**जोडा मिलाउने**	सहमत असहमत 
खुट्टे 	साधन र साधारण असरहरूको जोडा मिलाउने	भूमिका

खेलहरूको उदेश्य :

खेलहरू	**उदेश्य**
महिनावारी चक्र	यस खेलले प्रजनन् तथा महिनावारी चक्रको बारेमा तथ्य सन्देशहरू दिई यस सम्बन्धी खुल्ला छलफल गर्न र पुरुषलाई सहभागी गराउने बातावरण तयार पार्दछ । यसखेलले महिनावारी चक्रका “रगत बग्ने दिन” “गर्भाधारण हुने र नहुने सम्भावित दिनहरू” लाई चिनाउँछ ।
छोरा/छोरी	यो खेलले छोरा र छोरीलाई प्रतिनिधित्व गर्ने गरी फरक रंगको दानाहरू प्रयोग गरेर कसरी पुरुषको शुक्रकीटले कसरी बच्चाको लिङ्ग निर्धारण गर्छ भनी बुझाउँछ ।
साधन र साधारण असरहरूको जोडा मिलाउने	यो खेलले तत्कालिन साधारण असरहरू र दीर्घकालिन परिणामहरूको डर नै परिवार नियोजनका साधन प्रयोगको लागि महत्वपूर्ण बाधा हुन् भनी पहिचान गर्न र साधारण असरहरू के के हुन् र यसको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ भनेर सचेतना बढाउँछ।
खुट्टे खेल	यो खेलले जीवनचक्रमा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धि निर्णय कहिले र कसले लिने भन्ने बारे छलफल गर्न प्रोत्साहन गर्छ ।
साधारण असर	यस खेलबाट सहभागीहरूले साधारण असर र भ्रम छुट्याउन सक्छन् ।
जोडा मिलाउने	यस खेलबाट पुरुष र महिलाहरूले आधुनिक परिवार नियोजनका साधनहरूको नाम, प्रयोग, प्रभावकारिता र प्रजनन्शीलता फर्कनेबारे सिक्न र बुझ्न सक्नेछन् ।
तातो आलु	**महिला र पुरुषले प्रजनन् वा परिवार नियोजनबारे छलफल गर्नु हुन्न भन्ने नेपालको सामाजिक मान्यता रहे पनि यो खेलले परिवार नियोजनको फाईदाबारे खुला छलफल गर्न प्रोत्साहन गर्छ । यस खेलमा प्रजनन्, पहिलो बच्चा ढिलो जन्माउने बारे दम्पती बिच छलफल जस्ता विषय समावेश छन् ।**
सहमत असहमत	**यो खेलले सहभागीहरूलाई परिवार नियोजन, प्रजनन, निर्णय प्रक्रिया र सुखी परिवारको लागि के कुराहरूले योगदान गर्छन् भन्ने सम्बन्धि भनाईहरूमा सोच्न चुनौति दिन्छ ।**
भूमिका खेल	**परिवार नियोजन सम्बन्धि निर्णय गर्दा प्राय जसो साथी, परिवार र अन्य मानिसहरूको व्यक्तिगत् बुझाईले प्रभाव पार्छन् । यो खेलमा यस्ता कुराकानीको अभ्यास गर्नको लागि समुदायका मुख्य मानिसहरूको ८ वटा फोटोहरू प्रयोग गरी अभ्यास गराईन्छ**

सत्र २ : रोभिङ्ग अनमीहरूमार्फत सञ्चालीत समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यान्वयनको झलक/विवरण

समय : २० मिनेट

सिकाइको उद्देश्य :

- समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यान्वयनसँग परिचित हुनु ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- स्लाइड/न्युजप्रीन्ट वा फ्लिचार्टमा तयार पारिएको समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यान्वयनको झलक/विवरण ।

विषयवस्तु :

- समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यान्वयनको संक्षिप्त विवरण

चरण/विधिहरू :

१. सत्रको उद्देश्य तथा प्रकृयाको बारेमा बताउनुहोस् ।
२. सत्रको शुरुआतमा सहज वातावरण बनाउन यो प्रश्न गर्नुहोस् : हाल समुदायमा कसले परिवार नियोजन सेवा प्रदान गरिरहेका छन् ? सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्युजप्रीन्टमा लेख्नुहोस् ।
३. सहभागीहरूलाई उनीहरूको सहभागीताको लागि धन्यवाद दिँदै समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यान्वयनको संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत गर्नुहोस् ।
४. सहभागीहरूको कुनै जिज्ञासा छ कि सोध्नुहोस् तथा उनीहरूको जिज्ञासा स्पष्ट पार्दै सत्र समापन गर्नुहोस् ।

हाते -पत्र : छैन
सन्दर्भ सामग्री : छैन
क्रियाकलापहरू मार्गदर्शन गर्ने प्रमुख प्रश्न : छैन

अर्को सत्रमा लैजाने सम्बन्धित तत्वहरू :
तपाईहरूले अर्को सत्रमा तपाईहरूकै भूमिका र जिम्मेवारीहरूको बारेमा सिक्नुहुनेछ तथा उक्त भूमिका र जिम्मेवारी अनुसार कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि तैयार समेत हुनुहुनेछ ।

सत्र २ : सन्दर्भ सामग्रीहरू

परिचय :

रोभिङ्ग अनमीहरूद्वारा सञ्चालन गरिने समुदायमा-आधारित परिवार नियोजन सेवाको ढाँचा प्रजनन् सचेतनाको अभिबृद्धि तथा परिवार नियोजन सेवाहरूको विस्तारका लागि परिक्षण गरिनेछ । यो कार्यक्रमको कार्यान्वयनले मुख्यत: प्रजनन् सचेतना बृद्धि तथा परिवार नियोजनको पहुँच विस्तार गर्नमा जोड दिनेछ । यसकासाथै प्रजनन् सचेतना विधि खासगरी समुदायमा मालाचक्रको प्रवर्धन गर्नेछ तथा रोभिङ्ग अनमीद्वारा समुदायको पहुँच हुन कठिन क्षेत्रमा सञ्चालित समुदाय-आधारित सेवा प्रवाह ढाँचाको परीक्षण गर्नेछ जसले परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोगमा वाधा पार्ने तत्व तथाअवरोधहरू पञ्छाउने र परिवार नियोजनका सेवाहरूको प्रयोगमा सुधार ल्याउनेछ । अझ छोटामो भन्नुपर्दा रोभिङ्ग अनमीहरूले समुदायमा परिवार नियोजन सेवाहरू प्रदान गर्नेछन् तथा लामो समय काम गर्ने अस्थायी साधनको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नेछन् । यसकासाथै आमा र नवजात शिशु स्याहार सेवाहरू एवं आमा, नवजात शिशु तथा बालस्वास्थ्यको समेत प्रवर्धन गर्नेछन् । परिवार नियोजन सेवाहरू भित्र कण्डम, खाने चक्की, डिपो -प्रोभेरा सूई तथो मालाचक्रको सेवाहरु पर्दछन् र उक्त सेवा पहुँच हुन कठिन समुदाय वा क्षेत्रमा दिईने छ । ती रोभिङ्ग अनमीहरूले स्थानीय महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूसँग पनि समन्वय र सहकार्य गर्नेछन् किन कि ती स्वयंसेविकाहरूले पनि समुदायमा कण्डम, खानेचक्की वितरण र परिवार नियोजन शिक्षा प्रदान गर्दछन् ।

नेपालमा पनि जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय रुपन्देही, परिवार स्वास्थ्य महाशाखा तथा अन्य स्थानीय साझेदारहरूसँग सहकार्य गरी रोभिङ्ग अनमीमार्फत समुदाय-आधारित परिवार नियोजन कार्यान्वयनको योजना, कार्यान्वयन तथा मूल्यांकन जस्ता धेरै गतिविधिका ढाँचाहरू समुदायमा परिवार नियोजनको प्रयोगमा सुधार ल्याउनका लागि तयार पारिएका छन् । यो कार्यक्रम जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयको परिवार नियोजन कार्यक्रमको अभिन्न अंग हुनेछ अर्थात विद्यामान परिवार नियोजन कार्यक्रममै समायोजन गरी सञ्चालन गरिने छ।

कार्यान्वयन क्षेत्र :
यो समुदायमा-आधारित परिवार नियोजन कार्यक्रम पहिला नै प्रजनन् सचेतना कार्यान्वयन भएको रुपन्देही जिल्लाको सविकका ६वटा गाविस (हालको वडा समिति) तथा दुई वटा नगरपालिका क्षेत्रभित्र सञ्चालन गरिने छ ।

लक्ष्य :

सेवाको पहुँच नभएका वा पहुँच हुन कठिन समूह (जस्तै मुस्लिम, शहरी गरीब, दलित, जनजाती आदि)मा परिवार नियोजनको प्रयोगका अवरोधहरूलाई पन्छाउँन तयार पारिएको समुदाय-आधारित परिवार नियोजन सेवा प्रवाहको ढाँचामार्फत परिवार नियोजनका अपरिपुर्त मागलाई परिपुर्ति गर्नु ।

उद्देश्यहरू :
- समुदायमा-आधारित परिवार नियोजन कार्यान्वयनढाँचाको तयारी तथा परीक्षण गर्नमा सहयोग गर्नु ।

लाभ-ग्राहीहरू :
- पहुँच हुन कठिन समुदाय -सबै उमेर समूहका विशेषतः युवाहरू तथा दम्पतीहरू

प्रमुख क्रियाकलापहरू :
- परियोजनाले गरेको अनुसन्धानका साथै अन्य अध्यनहरुबाट पाईएका परिणामको आधारमा समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यान्वयन वा योजना तैयार गरिएको ।
- योजनाको तैयारी -जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय र उनको कर्मचारीहरु तथा जिल्लातहका प्रमुख सरोकारवालाहरूसँग मिलेर तयार पारिएको ।
- रोभिङ्ग अनमीहरूको नियुक्ति र पूर्व-छनौट गरिएको पहुँच हुन कठिन क्षेत्रमा जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयले नियुक्ती गरी सम्बन्धित समुदायमा पदस्थापनन गर्ने
- क्षमता अभिबृद्धि :
  - समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यान्वयनसम्बन्धी तालीम/अभिमुखीकरण, कम्प्रिहेन्सिप परिवार नियोजन/परामर्श (CoFP) आदि ।
  - स्वास्थ्यकर्मी, स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समिति तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई अभिमुखीकरण ।
  - फ्याक्ट् कर्मचारीहरूर्ले -सेवा प्रदायक तथा रोभिङ्ग अनमीहरूको तालीम व्यवस्थापन गर्न ।
  - रोभिङ्ग अनमीहरूको परिवेक्षण(सुझाव) तथा कोचिङ्ग ।

- सामग्रीहरू/साधन :
  - मालाचक्रको निकासी, भण्डारण तथा वितरण : व्यवस्थापन सूचना प्रणालीको माध्यमबाट उक्त मालाचक्रकोको प्रयोग तथा वितरणको अनुमगन गर्ने ।
  - विद्यमान व्यवस्थापन सूचना प्रणालीको औजार तथा सूचकहरूको स्वीकार्यता वा ग्रहण ।
  - सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट परिवार नियोजनका अन्य साधन तथा सामग्रीहरूको आपुर्ति ।

- बिद्यमान व्यवहार परिवर्तन सञ्चार/सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार सामग्रीहरूको प्रयोगः

- रोभिङ्ग अनमीहरूले गर्ने व्यवहार परिवर्तन सञ्चारसम्बन्धी गतिविधिहरू जस्तै परिवार नियोजनका बारेमा शिक्षा तथा परामर्श दिने र यसका अतिरिक्त समूहिक अन्तर्क्रिया/सत्र सञ्चालन । अन्तर्व्यक्ति सञ्चार तथा परामर्श सेवा प्रदान गर्ने ।
- निश्चित दिन विधि वा मालाचक्र सम्बन्धी चेतना बृद्धि गर्नका लागि ढाँचा तैयारी तथा सहयोग - विशेषतः रोभिङ्ग अनमीद्वारा निश्चित दिन विधि सेवाको प्रयोग प्रवर्धन गर्नका लागि मालाचक्रका पोष्टर तथा हातेपर्चा निर्माण गर्ने । परिवार नियोजनसम्बन्धी चेतना प्रगती ले समेटेको छ र यो कार्यान्वयनमा ल्याइने छ ।
- त्यसैअनुरुप सेवा, सेवाग्राही तथा तालीम सामग्रीहरू तयार गर्दा ध्यान दिएर तयार गर्ने ।

- सेवा प्रवाह : परिवार नियोजन, मातृ तथानवजात शिशु स्याहार -समुदाय तहका पहुँच हुन कठिन क्षेत्रमा रोभिङ्ग अनमीहरूले सेवा प्रदान गर्ने साथै व्यवहार परिवर्तन सञ्चार गतिविधिको कार्य गर्ने ।
- सहयोगात्मक सुपरिवेक्षण तथा अनुमगन एवं प्राविधिक सहयोगको लागी भेट ।
- मासिक अभिलेख तथा प्रतिवेदन -स्वास्थ्य संस्था तथा परियोजनाको आवश्यकता बमोजिम मासिक रुपमा सूचनाहरू संकलन गरि अभिलेख तथा प्रतिबेदन तयार गर्ने ।
- पैरबी -यो ढाँचाको विस्तार गर्नलाई पहल वा पैरवी गर्ने ।

सत्र ३ : रोभिङ्ग अनमीहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारी

समय : ४० मिनेट

सिकाइको उद्देश्य :

- भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू सिक्नु तथा त्यसलाई निर्वाह गर्न सक्षम हुनु ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- रोभिङ्ग अनमीहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारी लेखिएको न्युजप्रीन्ट वा स्वाईड ।

विषयवस्तु :

- भूमिका तथा जिम्मेवारीसम्बन्धी छोटो विवरण/झलक ।

चरण/विधिहरू :

१. सत्रको उद्देश्य तथा प्रकृया बताउने ।
२. सहज वातावरण बनाउनका लागि प्रश्नहरू सोधी सत्र शुरुआत गर्ने ।

- तपाईको गाउँघरमा परिवार नियोजनका केके सेवाहरू प्रदान गरिन्छन् ?
- तपाईहरूले प्रदान गरि रहेका वा गरेका परिवार नियोजनका सेवाहरूको बारेमा बताउनुहोस् ? कुन तहमा वा स्वास्थ्य संस्थामा सेवा प्रदान गर्नुभएको थियो ?
  सहभागीहरूबाट आएका जवाफहरू न्युजप्रीन्टमा लेख्दै जानुहोस् ।

३. सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई समुदाय तहका पहुँच हुन कठिन समुदायमा के - कसरी परिवार नियोजनका सेवाहरू प्रदान गर्न चाहन्छन् त्यसको सूची बनाउन लगाउनुहोस ।

समूह प्रस्तुतिकरण : न्युजप्रीन्टमा तयार पारिएको भूमिका तथा जिम्मेवारी थप्नुहोस् ।

छलफल

४. सहभागीहरूको कुनै जिज्ञासाहरू छन् कि भनी सोध्ने र भएका जिज्ञासाहरू सम्बोधन गर्दै सत्र समापन गर्ने ।

हाते -पत्र :

- कार्य विवरण

क्रियाकलापहरू मार्गदर्शन गर्ने प्रमुख प्रश्न/छलफल : छैन

अर्को सत्रमा लैजाने सम्बन्धित तत्वहरू :
हामी अर्को सत्रमा डिपो प्रोभेराजन्य संक्रमण रोकथाम तथा फोहोर व्यवस्थापनको बारेमा छलफल गर्ने छौं जुन तपाईंहरू (रोभिङ्ग अनमी)को एउटा प्रमुख जिम्मेवारी हुनेछ ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू :

मुख्य भुमिका तथा जिम्मेवारी

मूलतः रोभिङ्ग अ.न.मी.हरूको भूमिका आफुले काम गर्ने पहुच भन्दा टाढा रहेका समुदायहरूको स्वास्थ्य सेवामा भएको कमी पुरा गर्न प्रजनन् चेतना, ,स्वास्थ्य सेवाको प्रवर्धनतथा बितरण र परिवार नियोजन सेवा र अन्य स्वास्थ्य सेवाको लागि प्रेषण गर्नुमा केन्द्रित हुन्छ । साथै रोभिङ्ग अ.न.मी. ले स्थानीय स्वास्थ्य संस्था, आमा समूह, स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समिति, र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको सहयोगमा परिवार नियोजन र सामाजिक मुल्य मान्यतालाई सम्बोधन गर्न समुदायमा भएका प्रभावपार्ने व्यक्ति र समुहमा पुग्नेछन् । साथै उनले आफ्नो कलस्टरको घर घरमा गएर सुत्केरी सेवा साथै नवशिशु स्यहार, सुत्केरी पछिको परिवार नियोजन सेवा, श्रीमान् सासु ससुरालाई समावेस गरेर गर्भवती सम्बन्धि परामर्श र जाँचको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण, र पोषण सम्बन्धि शिक्षा साथै पाँच वर्ष मुनिको वच्चाको मध्य पाखुरको जाँच (Mid upper arm circumferences) जाँच गर्नेछन् ।

जिम्मेवारी :

योजनाः

- **स**म्बन्धित क्षेत्रमा विशेष गरी परिवार नियोजन, मातृशिशु स्वास्थ्य (गर्भवति र सुत्केरी आमा) सेवाग्रहीकोप्रोफाइल तयार पार्ने तथा अधावधिक गर्ने ।
- सेवाको पहुंच नभएका समुदायमा परिवार नियोजनको आवश्यकता भएका व्यक्ति, जोडी तथा समुह पहिचान गर्ने र उनिहरू सम्म परिवार नियोजनको सेवा र सुचना पुर्‍याउने योजना बनाउने ।
- यदि कुनै दम्पतिले लामो अवधि काम गर्ने तथा स्थायी परिवार नियोजन विधि प्रयोग गर्न चाहन्छन् भने प्रेषणको योजना बनाउने र उक्त सेवाग्राही सेवा लिन गए नगएको सुनिश्चितता गर्ने ।
- आफ्नो कलस्टरमा रहेका गर्भवति, सेत्केरी, नवजात शिशु, पाँच वर्ष मुनिको बच्चा र प्रवासीहरूको सुचि बनाउने । साथै गर्भवति जाँच र स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी गराउनका लागि प्रेषणको योजना बनाउने ।
- स्वास्थ्य संस्थाको प्रमुखसंगको समन्वयनमा मासिक योजना तयार पार्ने ।

स्वास्थ्य सेवा तथा प्रबर्धन

- **प्रबर्धन**
  - स्वास्थ्य प्रबर्धनका लागि कलस्टरमा भएका प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरू पहिचान गर्ने र उनिहरूको सहयता लिने।
  - आफ्नो व्यक्तिगत विवरणमा योजना गरेको अनुसार समुह गतिविधि संचालन गर्ने साथै खेल खेलाउने र अन्य प्रबर्धन कार्यहरू गर्ने।
  - प्रजनन् सचेतना, परिवार नियोजन, सुत्केरी पश्च्यात परिवार नियोजन, मातृ तथा नवजात शिशु सेवा जसमा गर्भवति जाँच, सुत्केरी जाँच तथा नवजात शिशु स्यहार, जम्को पुर्व तयारी तथा जटीलता ब्यावस्था योजना (BPP), स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी तथा आमा कार्यक्रम र पोषण सम्बन्धि जानकारी व्यक्ति, परीवार र समुदायसम्म पुर्‍याउने ।
  - आफ्नो कलस्टरमा भएका महिला स्वास्थ्य स्वंयम् सेविका, स्वास्थ्य आमा समुह च्यम्पियन र पुरुष च्याम्पियनलनलाई प्रगति खेल खेलाउन मद्धत गर्ने जस्लेगर्दा प्रजनन् र परिवार नियोजन सम्बन्धि संदेस फैलाउन सजीलो हुन्छ । आवश्यकता अनुसार महिला स्वास्थ्य स्वंयम् सेविका/ च्यम्पियनलाई प्रशिक्षण र परामर्श गर्ने।
  - स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध सेवाहरूको लागि समुदाय र स्वास्थ्य संस्था बिच सम्बन्ध बनाउने ।

- ○ परिवार नियोजन सम्बन्धि परामर्शको लागि खोप क्लिनिकहरूमा अवसर जुटाउने ।

- **सेवा विस्तार:**

परिवार नियोजन सेवा:

- ○ समुदायमा घरघरमा गई परिवार नियोजन सम्बन्धि परामर्श र सेवा प्रदान गर्ने जस्मा कण्डम, खाने चक्की, डिपो सूई, स्तनपान विधि र निश्चित दिन विधि–मालाचक्र पर्दछन ।
- ○ तिन महिने सुई (DMPA) घरमा गई दिने भएकोले स्वास्थ्य संस्थासंगको समन्वय अनुसार त्यसबाट निस्किएको फोहोर उचित तरिकाले व्यबस्थापन गर्ने ।
- ○ लामो अबधिका स्थाई (VSC/Minilap) तथा अस्थाई (Implant and IUCD) बारे प्ररामर्श दिने र सेवाको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने साथै उक्त सेवाग्राहीको फलो अप गर्ने।
- ○ स्वास्थ्य संस्थाबाट परिवार नियोजनको साधनहरू लिने।
- ○परिवार नियोजन साधन प्रयोग गर्न छाडेका सेवाग्राहीहरूको फलोअप गर्ने र परामर्श गर्ने ।

गर्भवति जाँच Antenatal care (ANC):

- ○ कलस्टरमा भएका गर्भवति महिलाहरूलाई गर्भवति जाँचको महत्व, गर्भावस्थामा, प्रसुति, सुत्केरी र नवशिशुमा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू,नव शिशुको लागि अत्यावश्यक स्याहार, परिवार नियोजन, पोषण, जन्मको पुर्वतयारी र जटिलता ब्यवस्थापन योजना, स्वास्थ्य सँस्थामा सुत्केरी र आमा कार्यक्रम बारेमा परामर्श गर्ने । परामर्श व्यक्तिगत जानकारी र दिएको पूर्व विवरण अनुसार हुनुपर्दछ जस्तै यदि महिलाले भारी तथा धेरै काम गरेको छिन् भने आराम गर्ने सल्लाह दिने।
- ○ कम्तिमा दुई पटक परामर्श सेवाको लागि गर्भावस्थामा भेट गर्ने र यदि महिलाले अनुरोध गरेमा जाँच गर्ने।
- ○ गर्भवति जाँचको लागि श्रिमानको र सासुससुराको सहभागिता गराउनको लागि पहल तथा परामर्श गर्ने ।
- ○ प्रोटोकल अनुसारको गर्भवति जाँचको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने तथा फलोअप पनि गर्ने ।
- ○ स्वास्थ्य सँस्थामा सुत्केरी गराउनको लागि प्रेषण र सुत्केरी जाँचको लागि फलो–अप गर्ने ।
- ○ यदि कुनै खतराको लक्षण देखा परेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।

सुत्केरी जाँच **Postnatal care (PNC):**

- ○ सुत्केरी जाँचको लागि दुई पटक विशेष गरी प्रोटोकल अनुसार दोस्रो र तेस्रो घरभेट गर्ने र आमा तथा नवशिशु लाई समस्या देखा परेमाआश्यकता अनुसार स्यहार गर्ने ।
- ○ नव शिशुको स्यहार (न्यानो, सफा, जन्मने वित्तिकै आमाको दुध खुवाउने, नाभीको स्यहार, आँखाको स्यहार, पुर्ण स्तनपान; खोप; सुत्केरी पछि परिवार नियोजन; सुत्केरी अवस्थामा देखापर्ने खतराका लक्षणहरू; नव शिशुमा देखा पर्ने खतराका लक्षणहरू; पोषण र सरसफाई सम्बन्धि परामर्श गर्ने ।
- ○ यदि कुनै खतराको लक्षण देखा परेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा प्रषण फलो–अप गर्ने।
- ○ सुत्केरी जाँचको लागि श्रिमानको र सासुससुराको सहभागिता गराउनको लागि पहल तथा परामर्श गर्ने।

अन्य स्वास्थ्य सेवाहरू:

- पाँच वर्ष मुनिको वच्चाको पोषणको अवस्था थाहा पाउनका लागि वच्चाको मध्य पाखुरको जाँच (MUAC) को जाँच गर्ने र परामर्श गर्ने।
- पूर्ण स्तनपान, खोप, पोषण, खतराको लक्षण र सरसफाई सम्बन्धि परामर्श गर्ने।
- प्रेषण गर्ने।
- आवश्यकता अनुसार प्राथमिक उपचार गर्ने र प्रेषण गर्ने।

समन्वय:

- प्रजनन्, परिवार नियोजन र यसको प्रयोग सम्बन्धि सकारात्मक सामाजिक मुल्यमान्यताको बारेमा प्रबर्धनको साथै समुदायमा आधारित परिवार नियोजन सेवाको ढाँचा-राभिङ्ग अ.न.मी. कार्यक्रम अन्तर्गत सेवाहरूको जानकारी र यसको प्रसारको लागि समुदायका प्रभाव पार्ने व्यक्ति र समुहसंग समन्वयन गरी उनिहरूलाई परिचालन गर्ने । यो समुदायमा पहिचान गरीएका मुख्य साजेदारहरू र वाधाहरूमा भर पर्छ । तर धार्मिक गुरु र अन्य प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरू साथै समुहरू जसमा मानिसहरू आवद्ध हुन्छन् तीनिहरू पनि हुनसक्छन् ।
- पहुच बढाउन तथा प्रसारका लागि समुदायमा रहेका अन्य स्वास्थ्यसंग आवद्ध साजेदारहरू संग समन्वयन गर्ने जसमा महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका, पुरुष र महिला च्याम्पियन, स्वास्थ्य आमा समुह र अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदायक पनि हुनसक्छन्।
- स्वास्थ्य सेवप्रदायकहरूसंग निम्न काममा समन्वय तथा सहकार्य गर्ने; प्रेषण, एक अर्काले दिने सेवाको प्रर्बदन, कार्य योजनामा समन्वय, आपसी जवाफदेही, साधन व्यवस्थापन, काम गर्दा समुदायमा आईपर्ने समस्याहरूको समाधान र परिवार नियोजनका सेवाग्राही हरूको अनुगमन। रोभिङ्ग अ.न.मी र स्वास्थ्य संस्था विचको समन्वयको सुनिश्चित गर्ने।
- महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूसँग मिलेर काम गर्ने : परिवार नियोजन सेवाहरूको वितरणका लागि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूसँग मिलेर काम गर्ने । डिपो-प्रोभेरा तथा निश्चित दिन विधि सेवाका लागि महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले सेवाग्राहीलाई आवश्यकता अनुसार रोभिङ्ग अनमीकोमा तथा लामो अवधिको स्थायी साधनहरूका लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नेछन् । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले निरन्तर रुपमा दोस्रो महिनाको लागि खाने चक्की प्रदान गर्नेछन् (उक्त सेवा रोभिङ्ग अनमी वा स्वास्थ्य संस्थाबाट प्राप्त गर्नेछन्) तथा कण्डम वितरण गर्नुका साथै परिवार नियोजनको साधनसम्बन्धी शिक्षा र परामर्श प्रदान गर्दछन् ।
- प्रगती सामग्रीको प्रयोग गरी परिवार नियोजनमा प्रभाव पार्ने प्रजनन् सचेतना अभिबृद्धि तथा सामाजिक एवं लैङ्गिक मूल्यमान्यता अभिबृद्धि गर्नका लागि समुदायका सदस्यहरू, विद्यमान समूहहरू, तथा उदाहरणीय व्यक्तिहरूसँग समूह बैठक बस्ने ।
- लक्षित जनतामा सेवा प्रवाह गर्नको लागि स्वास्थ्य संस्था प्रमुख, स्वास्थ्य महिला समूह तथा स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समितिसँग सहकार्य गर्ने ।

अनुगमन (फलो अप):

- व्यक्तिगत विवरण अनुसार आफुसंग सेवा लिएका समुदायका व्यक्ति तथा दम्पत्तिको नियमित अनुगमन गर्ने।
- योजना अनुसार कार्यक्रम अन्तर्गतका कार्यहरू भए नभएको मुल्याङ्कन गर्ने।

- ○ दिइएको सबै सेवाहरूको महिनामा स्वास्थ्य सुचना प्रणालिमा (HMIS)_ मा रेकर्डिङ्ग र रिर्पोटिङ्ग भएको सुनश्चिता गर्ने।

अभिलेख तथा प्रतीबेदन :

- ○ महिनाको कार्य योजना र पुरा गरेको कार्यहरूको प्रतीबेदन बनाउने र स्वास्थ्य चौकीलाई बुझाउने।
- ○ व्यक्तिगत र समुह गतिविधि कार्यहरूको अभिलेख व्यवस्थि गर्ने र महिना महिनामा बुझाउन । व्यक्तिगत गतिविधि कार्यहरू स्वास्थ्य चौकीलाई र समुह गतिविधि कार्यहरू स्वास्थ्य चौकीलाई बुझाउने।
- ○ व्यक्तिगत विवरण व्यवस्थित गर्ने
- ○ महिनाको प्रतीबेदनस्वास्थ्य चौकीमा बुझाउने र स्वास्थ्यकर्मीहरू संग मिलेर त्यसलाई स्वास्थ्य सुचना प्रणालिमा (HMIS) मा अभिलेख गर्ने।

अनुगमन, सुपरिवेक्षण तथा मूल्यांकन :

- समुदायमा रोभिङ्ग अनमीबाट सेवाहरू लिइरहेका व्यक्ति वा दम्पतीहरूको नियमित अनुगमन तथा सुपरिवेक्षण -सेवाहरू लिएका सेवाग्राहीहरूको अनुगमन (फलो -अप) गर्ने । मालाचक्र प्राप्त गर्ने सेवाग्राहीहरूले सही प्रयोग गरे-नगरेको मूल्यांकन गर्ने ।
- योजना अनुसारको कार्यक्रम गतिविधिहरू भए-नभएको मूल्यांकन गर्ने ।

अभिलेख तथा प्रतिवेदन :

- सेवा वितरणको अभिलेख राख्ने तथा मासिक रुपमा वा आवश्यकता अनुसार प्रतिवेदन बुझाउने ।
- स्वास्थ्य संस्थाको प्रमुखलाई प्रतिवेदन बुझाउने तथा प्राविधिक प्रतिवेदन चाहीँ फ्याक्ट् कर्मचारीलाई बुझाउने ।

आपुर्ति :

- स्वास्थ्य संस्थाबाट परिवार नियोजनका साधन/सामग्रीहरू जस्तै नछेडिने वा नचुहिने बाकस, निश्चित दिन विधि वा मालाचक्रका पर्चा आदि प्राप्त गर्ने । उपलब्ध सर-साधनहरूको अभिलेख राख्ने तथा मासिकरुपमा उक्त सामग्रीहरूको प्रतिवेदन पेश गर्ने ।
- भण्डार रित्तिने अवस्था आउन नदिन सचेत वा सुनिश्चित हुने ।

फाहोर व्यवस्थापनका साथै संक्रमण रोकथाम :

- स्वास्थ्य संस्थाबाट प्राप्त निर्देशन अनुसार संक्रमण व्यवस्थापन तथा फोहोर व्यवस्थापन कायम गर्ने ।

अन्य :

- प्रजनन् सचेतनाका सन्देशहरू, परामर्श तथा परिवार नियोजनका सेवाहरू प्रदान गर्न स्थानीय प्रणाली एवं भाषासँग परिचित वा घुलमिल हुने ।
- स्वास्थ्य संस्थाको अधिनमा रही समुदायमा वडास्तरमा तथा खटाईएको स्थान (पहुच हुन कठिन समुदाय) मा काम गर्ने तथा कार्यक्षेत्रभित्रको वडाको वा गाउँपालिकाको स्वास्थ्य संस्था प्रमुखलाई प्रतिवेदन बुझाउने ।

सत्र ४ : डिपो-प्रोभेरा (३ महिने सूई) सँग सम्बन्धित संक्रमण रोकथाम तथा फोहोर व्यवस्थापन

समय : २० मिनेट

सिकाइको उद्देश्य :

- समुदायमा डिपो -प्रोभेराबाट उत्पन्न संक्रमण रोकथाम तथा फोहोर व्यवस्थापन कायम गर्न सिक्नेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- डिपो -प्रोभेरासँग सम्बन्धित संक्रमण व्यवस्थापन तथा फोहोर व्यवस्थापनको मुख्य बुँदाहरू लेखिएको न्युजप्रीन्ट वा स्लाईड ।

विषयवस्तु :

- संक्रमण रोकथामको बारेमा संक्षिप्त परिचय
- डिपो-प्रोभेराजन्य फोहोर व्यवस्थापन ।

चरण/विधिहरू :

१. सहज वातावरण बनाउन सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् :
फोहोर व्यवस्थापन गरिरहनु भएको छ ? कुन तहसम्म वा स्वस्थ्य संस्थामा? कहाँ ?
समुदायमा डिपो-प्रोभेरा सूई लगाउँदा उत्पन्न हुने फोहोरहरू केके हुन् ? हामी त्यसको व्यवस्थापन कसरी गर्छौं ?
सहभागीहरूबाट आएका बुँदाहरूलाई न्युजप्रीन्टमा लेख्नुहोस् ।
२. लेखेर तयार पारिएको न्युजप्रीन्टको प्रयोग गरी संक्रमण रोकथामको बारेमा छोटो परिचय दिनुहोस् ।
३. लेखेर तयार पारिएको न्युजप्रीन्टको प्रयोग गरी फोहोर (प्रयोग गरिएक सिरिन्जहरू, औषधिको खाली शिशीहरू) व्यवस्थापन प्रकृयाको बारेमा प्रस्तुतिकरण गर्नुहोस् ।
४. सिरिन्जहरू र औषधिका खाली शिशीहरूको उचित व्यवस्थानमा रोभिङ्ग अनमीहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारीलाई स्पष्ट पार्दै यो सत्र समापन गर्नुहोस् ।

हाते -पत्र :

सन्दर्भ सामग्रीहरू :

कम्प्रिहेन्सिप परिवार नियोजन/परामर्श (CoFP) सन्दर्भ पुस्तक (म्यानुअल)

क्रियाकलापहरू मार्गदर्शन गर्ने प्रमुख प्रश्न/छलफल : छैन

अर्को सत्रमा सँगै लिएर जाने सम्बन्धित तत्वहरू :
हामी अर्को सत्रमा समुदायमा सेवा प्रवाह गर्ने सम्बन्धमा आवश्य सामग्री/साधनहरूको आपुर्तिको बारेमा कुराकानी गर्नेछौं ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू :

संक्रमण रोकथाम

संक्रमण रोकथाम भनेको सेवाग्राहीहरू, सेवा प्रदायकहरू एवं अन्य उपस्थित व्यक्तिहरूको बीचमा एक-अर्कामा सर्ने संक्रमणहरूको रोकथाम हो । संक्रमण रोकथामका लागि सावधानी अपनाउनु पर्छ वा परिवार नियोजन सेवा प्रदान गर्दा समुदायमा एक-अर्कामा संक्रमण फैलन नदिनका लागि उपाय अपनाउनु पर्छ । संक्रमण रोकथाम गुणस्तरीय

सेवाको एउटा अभिन्न अंग हो वा यसको वयवस्थापन विना कुनै पनि सेवा गुणस्थरीय हुँदैन । स्वच्छता तथा प्रयोग भैसकेको सिरिन्ज तथा औषधिका शिशीहरूको व्यवस्थापन नै संक्रमण रोकथामको आधारभूत सिद्धान्त हो ।

डिपो सूई लगाउँदा हुनसक्ने संक्रमणको रोकथामको विधि (Infection Prevention Procedures for Administering DMPA)

डि.एम.पि.ए. सूई एउटा भाईलमा एक मात्राको लागि राखिएको हुन्छ । यसको लागि एक पटक एक जनालाई मात्र हुने एकपटके अर्थात् पुनः प्रयोग नगरिने (Disposable) सूई र सिरिन्ज प्रयोगबाट हुन्छ । डि.एम.पि.ऐ.सूई दिने प्रकृयामा पुनः प्रयोग नगरिने डिस्पोजेवल सामानहरू चलाउँदा संक्रमण हुनसक्ने संभावना कम हुन्छ । दूषित सूई र सिरिन्जबाट हुने सरुवा रोगबाट बचाउन र सर्ने सम्भावनालाई घटाउन पनि यस्तो समानको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

एकपल्टे सूई र सिरिन्ज प्रयोग गर्दा सम्झनुपर्ने कुराहरू

एकपल्टे (डिस्पोजेवल) सिरिन्ज र सूई प्रयोग गर्दा निम्न कुरँहरूमा ध्यान दिन आवश्यक छः

प्रत्येक सूई र सिरिन्ज एक पटक मात्र प्रयोग गर्ने ।

प्रयोग गरिसकेको सूई र सिरिन्जहरू नफुकाल्ने (do not disassemble)।

सूई र सिरिन्जलाई तहलाउनु अधि बङ्ग्याउने र फूटाउने नगर्ने ।

सूई र सिरिन्जहरूलाई नछेडिने भाँडामा ठीक तरीकाले विसर्जन गर्ने ।

डिपो सूईको लागि क्लिनिकको व्यवस्था (Site for Administrating DMPA)

डि.एम.पि.ए. सूई लगाउनको निमित्त

- प्रसस्त मात्रामा उज्यालो भएको र सूई लगाउँदा अरुले नदेख्ने गोप्य ठाउँ हुनुपर्छ ।
- किरा फट्यांग्रा नआउने तथा धुलो नउड्ने ।
- सफा हावा आवतजावतका लागि खोल्न मिल्ने झ्याल भएको ।

हात धुने सुविधा सफा पानीको सुविधा पनि भएको हुनपर्दछ । फोहोर मैला तह लगाउनका लागि टम्म बिर्को मिलेको प्लास्टिकको ब्यग । सूई र सिरिन्जहरूलाई सुरक्षित ढंगले विसर्जन गर्नका लागि नछेडिने भाँडाको व्यवस्था मिलाउनुपर्दछ ।

सूईबाट हुनसक्ने दूर्घटनाबाट बच्नुहोस् । प्रयोग भइसकेको सूई र सिरिन्जहरू जतातत्तै फाल्नु हुँदैन र फ्याक्नु भन्दा अगाडि सूईलाई पुनः पुरियावन्द गर्ने, बङ्ग्याउने र भाँच्ने काम गर्नु हुदैन ।

डिपो-प्रोभेराजन्य फोहोर व्यवस्थापन

संक्रमण फैलन नदिनका लागि फोहोर व्यवस्थापन डिपो-प्रोभेराको प्रावधान अन्तर्गत एउटा महत्वपूर्ण गतिविधि हो । अथवा फोहोर व्यवस्थापन संक्रमण रोकथाम प्रकृयाको एउटा अभिन्न अंग हो जुन संक्रमण रोकथामको लागि अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ । फाहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन नभई जतिसुकै संक्रमण हुन नदिने प्रकृया उपायहरू अपनाए पनि संक्रमण रोकथामको उद्देश्य पूर्ण हुँदैन ।

फोहरहरूलाई निम्मानुसार व्यवस्थापन गर्न सकिन्छः ।

- फोहर कम गर्ने (minimization of waste)
- फोहर छुट्टा छुट्टै गर्ने (segregation)
- फोहर जम्मा तथा भण्डारण गर्ने (collection & storage)
- फोहर एक ठाँउवाट अर्को ठाँउमा ओर्सार्ने (transportation)
- फोहरको उपचार वा दुषणनिवारण तथा विर्सजन (treatment and disposal)

यसका अलावा निम्न कुराहरूमा पनि ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछः

- सवै तिखा तथा धारिला फोहरहरू एकै ठाँउमा जम्मा गर्नुपर्दछ । यस्ता भाडाहरू वलियो खालको प्लास्टीक तथा टीनले वनेका नछेडिने र नचुहिने खालको (Puncture proof container) र विर्को राम्ररी वन्द हुने खालको हुनुपर्दछ । र्दुवेसनिहरू वाट वचाउन सियो तथा सिरिन्ज र भाडोलाइ उनीहरूको पहुंच भन्दा टाढा राख्न पर्दछ ।

स्वास्थ्य संस्थामा फोहरहरूको वर्गीकरण गर्ने कार्य, यसको उत्पादन, उपचार गर्ने, विर्सजन गर्ने कुरा, उक्त संस्थाको वातावरणमा पूण रुपमा भर पर्ने कुरा हो । फोहरहरूको प्रकार अनुसार सम्भव भए सम्म सिफारिस गरिएका पृथकिकरण तरीका अपनाउनु पर्दछ । उल्लेखित तरीकाले फोहरहरूका व्यवस्थापन गर्न सकिएन भने कम से कम जोखिमयुक्त र जोखिम नभएका फोहरहरू छुट्याउन जरुरी हुन्छ । फोहरहरू पृथकीकरण गरे अनुसार यसलाइ विर्सजनको व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ यसको लागि निम्न कार्यहरू अपनाउनु पर्दछ :

- **फोहरहरू जम्मा गर्ने र भण्डारण गर्ने**
- **फोहर ओसार पसार (transport of waste)**
- **संस्थाभित्र ओसार पसार (on-site transport of waste)**
- **स्वास्थ्य संस्थावाट वाहिर फोहर ओसार पसार गर्ने (off-site transport of waste)**
- **फोहरको उपचार र विर्सजन (waste treatment and disposal)**

निम्न तरीका अपनाएर फोहरूहरूको विर्सजन गर्न सकिन्छः

क. जैविक प्रविधि (biological procedure)
ख. अटोक्लेभ (autoclave)
ग. रसायनिक संक्रमण निवारण (chemical disinfection)
घ. इन्क्याप्सुलेसन (encapsulation)
ङ. स्यानिटरी ल्याण्डफिल (sanitary landfill)
च. गाडेर (burial)
छ. सेप्टिक कक्रिंट भल्ट (septic concret vault)
ज. जलाउने (incineration)
झ. निश्क्रिय वनाउने (inertization)

रोभिङ्ग अनमीहरूको भूमिका : रोभिङ्ग अनमीहरूले निम्न कार्य गर्नुपर्छ :

- समुदायदेखि स्वास्थ्य संस्थासम्मका फोहोरहरू ल्याउने -प्वाल नपर्ने वा नछेठिने र नचुहिने कन्टेनरलाई स्वास्थ्य संस्थामा ल्याएर पछि प्रकृयाअनुसार व्यवस्थापन भए नभएको सुनिश्चित हुने ।
- खाल्टोमा पुर्ने - फोहोर जस्तै रुई आदिलाई स्वास्थ्य संस्थाको प्रमुखसँग छलफल गरी त्यसलाई स्वास्थ्य संस्थासम्म ल्याउने वा उक्त स्थानमै खाल्टोमा पुरिदिने ।
- फोहोर व्यवस्थापन क्रियाकलापको अभिलेख राख्ने र प्रतिवदेन तयार पार्ने ।

रोभिङ्ग अनमीहरू डिपो -प्रोभेराजन्य फोहोर जस्तै प्रयोग भैसकेका सिरिन्जहरू, शिशीहरू तथा रुई आदि व्यवस्थापनको लागि जिम्मेवार हुनेछन् । तिखा सिरिन्जहरू, शिशीहरू तथा रुई जस्ता फोहोरहरूको उचित व्यवस्थापनमा रोभिङ्ग अनमीहरूले सावधानी अपनाउने हो भने फोहोर व्यवस्थापन कुनै ठूलो समस्या होइन ।
रोभिङ्ग अनमीहरूले स्थानीय स्वास्थ्य संस्थासँग नछेठिने र नचुहिने बासक वा डब्बा माग गर्ने र लिने तथा समुदायमा घुमफिर गर्दा उक्त बाकस बोकेर हिँड्नुपर्छ । उक्त बाकस सिरिन्ज आदि फोहोरले भरिएपछि मात्र त्यसको उचित व्यवस्थापनको लागि स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने र त्यसलाई स्वास्थ्य संस्थाले उचित व्यवस्थापन गर्नु पर्ने हुन्छ। यसको अतिरिक्त रोभिङ्ग अनमीहरूले हात धुनका लागि साबुनको पनि माग गर्नुपर्छ ।

अपनाउनु पर्ने प्रकृयाहरू निम्न छन् :

१. हातको स्वच्छताको लागि हात धुने सामान्य तरिकाहरूको लागि कम्प्रिहेन्सिप परिवार नियोजन/परामर्श सन्दर्भ पुस्तकको पेज नं. ८३ को अध्याय ६ मा : संक्रमण रोकथाम तथा स्वास्थ्यजन्य फोहोर व्यवस्थापन हेर्नुहोला । रोभिङ्ग अनमीहरूले हात धुने सामान्य तरिकालागी स्थानीय तहमै सामाग्रीहरु परिचालन गर्नु पर्छ जस्तै सामान्य तरिकाले हात धुनका लागि आफै साबुन बोकेर हिड्ने र जुन घरमा गइन्छ त्यहीँ पानी माग्ने । साबुन पानीले हात धोइसकेपछि हावामा हात सक्न दिनुपर्छ । यदि उपलब्ध भएसम्म साबुन पानीको सट्टामा एन्टिसेप्टिक सोलुशन प्रयोग गर्ने र हात धुने ६ वटा तरिका वा चरणहरू अपनाउने (कम्प्रिहेन्सिप परिवार नियोजन/परामर्श सन्दर्भ पुस्तकको पेज नं. ८५) ।
२. प्रयोग गरिसकेका सिरिन्ज र सूईहरू प्वाल नपर्ने बाकसमा राख्ने र उक्त बाकस भरिएपछि त्यसको उचि व्यवस्थापनको लागि स्वास्थ्य संस्थामा लिएर जाने ।
३. प्रयोग भएका रुईहरूलाई रुई राख्ने छुट्टै थैली वा झोलामा राख्ने ।

द्रष्टव्य : यससम्बन्धी विस्तृत जानकारीका लागि कम्प्रिहेन्सिप परिवार नियोजन/परामर्श सन्दर्भ पुस्तक (परिष्कृत अंक)को पेज नं. ९६ को फोहोरमैला व्यवस्थापनको म्याट्रिक्स हेर्नुहोस् । रोभिङ्ग अनमीहरूका लागि गाउँघर क्लिनिक/प्राथमिक उपचार केन्द्रमा गरिने प्रकृया बढी उपयोगी हुनेछ ।

सत्र ५ : परिवार नियोजनका विधिहरूको आपुर्ति व्यवस्थापन

समय : २० मिनेट

सिकाइको उद्देश्य :

- परिवार नियोजनका साधनहरूको आपुर्ति व्यवस्थापन प्रकृयाबारे बताउने ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- आपुर्ति व्यवस्थापन प्रकृया लेखिएको न्युजप्रीन्ट, मार्कर, न्युजप्रीन्ट, मास्किङ्ग टेप, हाते-पुस्तिका ।

विषयवस्तु :

- आपुर्ति व्यवस्थापन
- आपुर्ति व्यवस्थापन प्रकृया

चरण/विधिहरू :

१. प्रत्येक सहभागीलाई एक-एकवटा मेटाकार्ड दिएर आपुर्ति व्यवस्थापनको परिभाषा लेख्न भन्ने ।

२. सबै मेटाकार्डहरूलाई बोर्डमा टाँस्ने र प्रत्येक बुँदाको व्याख्या गर्ने र छुटेका कुराहरूलाई थप्दै त्यसलाई स्पष्ट पार्ने ।

३. हाते -पुस्तिका तथा बुँदा लेखिएको न्युजप्रीन्टको प्रयोग गरी परिवार नियोजनको भण्डारण व्यवस्थापन प्रकृया प्रष्ट पार्नुहोस् ।

४. सहभागीहरूको कुनै जिज्ञासा छन् कि भनी सोध्ने र जिज्ञासा भएमा त्यसलाई स्पष्ट पार्दै यो सत्रलाई समापन गर्ने ।

हाते -पत्र :

सन्दर्भ सामग्री :

क्रियाकलाप/छलफल मार्गदर्शन गर्ने प्रमुख प्रश्नहरू :

अर्को सत्रको प्रवेशसँग सम्बन्धित तत्वहरू :
हामी समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यक्रम कार्यान्वयनमा अन्य सरोकारवालाहरूको भूमिकाको बारेमा छलफल गर्नेछौं ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू :

स्वास्थ्य संस्थामा परिवार नियोजनका बिधिहरुको आपुर्ति व्यवस्थापन प्रणाली
परिवार नियोजनका साधनहरू तथा अन्य सामग्रीहरूको खरिद तथा वितरण गर्नका लागि सरकारी स्वास्थ्य संस्थाको स्थापित आपुर्ति प्रणाली छ । रोभिङ्ग अनमीहरूले विद्यमान प्रणालीमा नै रही काम गर्नुपर्ने छ । रोभिङ्ग अनमीहरूले उक्त प्रणाली राम्ररी बुझ्केको हुनुपर्छ वा उनीहरूले स्वास्थ्यकर्मीहरू, समुदायका मानिसहरू र उनीहरूको सुपरिवेक्षकको बीचमा सहकार्यको विकास गर्नुपर्छ । विशेषतः स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारीहरू नै आपुर्ति र वितरण सन्तुलन राख्नका लागि जिम्मेवार हुनेछन् । समुदायमा परिवार नियोजनका साधनहरूको आवश्यकतालाई व्यवस्थित गर्न रोभिङ्ग अनमीले निम्न चरणहरूमा काम गर्नुपर्छ ।

स्वास्थ्य संस्थामा आपुर्ति व्यवस्थापको रुपमा काम गर्ने व्यक्तिहरूको पहिचान गर्ने

- सबै स्वास्थ्य संस्थाहरूमा स्थापित आपुर्ति व्यवस्थापन प्रणाली हुन्छ जुन स्वास्थ्य मन्त्रालयको मातहतमा हुन्छ जसले परिवार नियोजनका साधनहरूको पहुँच प्रदान गर्दछ । रोभिङ्ग अनमीहरूले उनीहरूको कार्यक्षेत्रको स्वास्थ्य संस्थामा परिवार नियोजनका साधनहरूको आपुर्ति व्यवस्थापन गर्ने मुख्य व्यक्ति पहिचान गर्नुपर्छ । ती अनमीहरूले सबै तहका स्वास्थ्य संस्थामा साधन वा सामग्रीहरू कसरी वितरण हुनेको कुराको समेत सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

आपुर्ति माग फाराम समयमै पेश भएको सुनिश्चित हुने

- आपुर्ति माग फाराम निश्चित समयावधिमा पेश गरिरहनाले (प्रसस्त आपुर्तिको अनुरोध गर्न) भण्डार रित्तिने अवस्था आउन दिँदैन । यो कार्य चुनौतीपूर्ण हुनसक्छ किन कि सामुदायिक स्वास्थ्य संस्थाहरू तथा जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयहरू सबैले समयमा नै आपुर्तिका लागि माग पेश गर्नुपर्छ । निम्न तरिकाले रोभिङ्ग अनमीले निवेदन पेश गर्न सक्छन् :
    - एक महिनाको लागि मात्र सामग्रीहरू भण्डारमा बाँकी रहँदा नयाँ आपुर्तिका लागि अनुरोध गर्ने । भण्डारण गरिएको सामग्री र त्यसको वितरण तथा भविष्यको आवश्यकताको अभिलेख राख्ने कार्य परियोजना अनुगमन तथा मूल्यांकनको महत्वपूर्ण अंश हो ।
    - पुर्नभण्डारणका लागि स्वास्थ्य मन्त्रालयको निर्देशिका अनुशरण गर्ने ।
    - रोभिङ्ग अनमीहरूले उनीहरूको मासिक प्रतिवेदन बुझाउँदा परिवार नियोजनका साधनहरूको माग गर्ने तथा बुझ्ने काम पनि गर्न सकिन्छ ।
    - रोभिङ्ग अनमीहरूले परिवार नियोजनका सबै साधनहरूको अभिलेख तथा प्रतिवेदन व्यवस्थित गरी राख्नुपर्छ ।

सत्र ६ : समुदायमा-आधारित परिवार नियोजन कार्यक्रमको कार्यान्वयनमा अन्य सरोकारवालाहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू

समय : ३० मिनेट

सिकाइको उद्देश्य :

- समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यक्रमको कार्यान्वयनमा विभिन्न सरोकारवालाहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारी वर्णन गर्नु ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- मेटाकार्ड, मार्कर रस्वास्थ्यकर्मी, जिल्लाका सरोकारवालाहरू, स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समिति, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारी समेटिएको न्युजप्रीन्ट तथा स्लाइड ।

विषयवस्तुहरू :

- स्वास्थ्य संस्था/स्वास्थ्यकर्मीहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारी
- जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय तथा जिल्ला तहका अन्य सरोकारवालाहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारी
- महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समितिको भूमिका तथा जिम्मेवारी ।

चरण/विधिहरू :

१. सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् कि समुदायमा आधारित परिवार नियोजनको प्रभावकारी कार्यान्वयनको लागि जिल्ला जनस्वास्थ कार्यालय एवं जिल्लाका अन्य सरोकारवालाहरू, स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समिति, तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारीहरू के-कस्तो हुनुपर्छ ?

   सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरू न्युजप्रीन्टमा लेख्दै जानुहोस् तथा मेटाकार्डमा तैयार पारिएका बुँदाहरूको प्रयोग गरी स्पष्ट पार्नुहोस् ।

२. समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि जिम्मेवार सरोकारवालाहरूको बारेमा जानकारी दिँदै उनीहरूको भूमिका र उनीहरूले सहयोग गर्ने क्षेत्रको वर्णन गर्नुहोस् ।

३. यस सत्रसम्बन्धी कुनै जिज्ञासा छ कि भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् तथ जिज्ञासा भएमा त्यसको जवाफ दिँदै यो सत्रको समापन गर्नुहोस् ।

हाते-पुस्तिका :

- अन्य सरोकारवालाहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारी ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू : छैन

क्रियाकलाप/छलफल मार्गदर्शन गर्ने प्रमुख प्रश्नहरू : छैन

अर्को सत्रको प्रवेशसँग सम्बन्धित तत्वहरू : छैन

हाते-पुस्तिका :

समुदायमा-आधारित परिवार नियोजन कार्यान्वयनमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको भूमिका

- समुदायमा रोभिङ्ग अनमीहरुको कामको बारेमा जानकारी दिँदै समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यक्रमको कार्यान्वयनमा सहयोग गर्ने । यसले गर्दा समुदायका मानिसहरु र रोभिङ्ग अनमीहरुको सम्बन्ध राम्रो हुनुका साथै त्यहाँका बासिन्दामा परिवार नियोजनसम्बन्धी चेतना तथा सेवाको पहुँचमा समेत बृद्धि हुनेछ ।
- समुदायमा बसोवास गर्ने पहुँच हुन कठिन वर्गका मानिसहरुसम्म परिवार नियोजनसम्बन्धी चेतना अभिबृद्धि गर्न तथा सेवा प्रवाह गतिविधि सञ्चालन गर्न रोभिङ्ग अनमीहरुलाई सहयोग गर्ने ।
- सदा झैं परिवार नियोजनका सेवाहरु प्रदान गर्ने तथा डिपो -प्रोभेरा सूई तथा पहिलो चरणको खाने चक्की सम्बन्धी सेवाको लागि रोभिङ्ग अनमी भए ठाउँमा प्रेषण गर्ने ।
- रोभिङ्ग अनमीद्वारा समुदायमा प्रवाह भैरहेको परिवार नियोजन कार्यक्रमको कार्यान्वयन प्रवर्धन गर्ने जसले गर्दा यसको स्वीकार्यता बढ्नुका साथै रोभिङ्ग अनमीद्वारा प्रदान गरिने सेवाहरुको प्रयोग समेत बृद्धि हुनेछ ।
- समुदायमा सञ्चालन गरिने परिवार नियोजन, तथा आमा, नवजात शिशु र बाल स्वास्थ्य गतिविधिहरुको सन्दर्भमा घुमवा अनमीहरुसँग सहकार्य तथा समन्वय गर्ने ।

जिल्ला जन (स्वास्थ्य कार्यालय/अधिकृत) को भूमिका :

- समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यक्रमको थालनीको लागि स्थानीय उमेद्वार र स्थानीय भाषालाई ग्राह्यता दिँदै कुशल र दक्ष रोभिङ्ग अनमीको नियुक्ति गर्ने ।
- जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयको नियमित कार्यक्रमभित्र नै यो समुदायमा आधारित परिवार नियोजन कार्यक्रमलाई समावेश गरी पर्याप्त बजेट समेत विनियोजन गर्ने ।
- फ्याक्ट् परियोजनको समूहसँगको सहकार्यमा रोभिङ्ग अनमीहरुको क्षमता अभिबृद्धि गतिविधिहरुको योजना बनाउने र सञ्चालन गर्ने ।
- सबै स्वास्थ्य संस्थाहरुमा मालाचक्रको आपुर्ति व्यवस्था मिलाउने ।
- समुदायबाट आउने निश्चित दिनविधि तथा रोभिङ्ग अनमीसँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरुलाई समायोजन गर्ने ।
- निश्चित दिनविधिका अतिरिक्त रोभिङ्ग अनमीहरुको सेवालाईसमेत प्रवर्धन गर्ने । आवश्यकता अनुसार निश्चित दिनविधिसम्बन्धी परामर्श प्रदान गर्ने तथा पर्चा उपलब्ध गराउने ।
- आवश्यकता बमोजिम आपुर्ति व्यवस्थापन गर्ने जस्तै प्वाल नपर्ने बाकस, परिवार नियोजनका साधनहरु, रुई आदि स्थानीय स्वास्थ्य संस्थामार्फत रोभिङ्ग अनमीहरुलाई उपलब्ध गराउने । भण्डारण रित्तिने अवस्था प्रति सचेत हुने ।
- रोभिङ्ग अनमीहरुलाई प्रशिक्षण तथा मार्गनिर्देश प्रदान गर्ने ।

- रोभिङ्ग अनमीहरुबाट प्रेषण भई आएकाहरुको तथा प्रदान गरिएका सेवाहरुको अभिलेख राख्ने तथा प्रतिवेदन तयार गर्ने ।

स्वास्थ्य संस्था/स्वास्थ्यकर्मीहरुको भूमिका :

- समुदायमा परिवार नियोजनका सेवाहरुको प्रावधान वा वितरणमा रोभिङ्ग अनमीहरुसँग समन्वय गर्ने ।
- रोभिङ्ग अनमीहरुलाई मालाचक्र सहित परिवार नियोजनका अन्य साधनहरु प्रदान गर्ने ता कि उनीहरुले समुदायमा नै परिवार नियोजनका सेवाहरु नियमित प्रवाह गर्न सकून् ।
- स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समितिका सदस्यहरुलाई उनीहरुको क्षेत्रमा कार्यरत रोभिङ्ग अनमीहरुको बारेमा जानकारी गराउने र उनीहरुलाई आवश्यक सहयोग प्रदान गर्न समेत भन्ने ।
- परिवार नियोजनका सेवाहरु प्रवर्धन गर्नका लागि रोभिङ्ग अनमीहरुलाई सक्दो सहयोग र हौसला प्रदान गर्ने ।
- रोभिङ्ग अनमीहरुले कामको दौरान सामना गरेका विषयवस्तु वा मामिला, अवरोध र व्यवधानहरुको पहिचान गर्ने तथा उपयुक्त समाधानको लागि कार्य गर्ने ।
- विद्यमान अभिलेखन र प्रतिवेदन प्रणालीअन्तर्गत अभिलेख राख्न तथा प्रतिवेदन तयार पार्नका लागि रोभिङ्ग अनमीहरुलाई सहयोग गर्ने ।
- रोभिङ्ग अनमीहरुबाट नियमित रुपमा अभिलेख तथा प्रतिवदेनहरु संकलन गर्ने र आवश्यक पृष्टपोषण समेत प्रदान गर्ने ।
- रोभिङ्ग अनमीहरुको आवश्यकतानुसार उनीहरुलाई प्रशिक्षण तथा मागनिर्देश प्रदान गर्ने ।

स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिको भूमिका :

- स्वास्थ्य संस्थाबाट गुणस्तरीय सेवाको उपलब्धता सुनिश्चित गर्दै रोभिङ अ.न.मी.सेवाको लागि सकारात्मक वातावरण सृजना गर्ने ।
- रोभिङ अ.न.मी..सेवाको प्रयोग गर्नका लागि समुदायलाई प्रोत्साहित गर्ने ।
- रोभिङ अ.न.मी.सेवाका लागि स्रोतसाधन जुटाउने तथा परिचालन गर्ने ।
- रोभिङ अ.न.मी.सेवा सम्बन्धी सूचना, शिक्षा र सञ्चार/सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चार गतिविधिहरु सञ्चालन गरी सचेतना जागृत गराउने ।
- समुदायलाई रोभिङ अ.न.मी.सेवाहरु उपलब्ध हुनेकुराको जानकारी गराउने ।
- मालाचक्रको उपलब्धता सुनिश्चित गर्ने ।
- स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणालीअन्तर्गत सेवाहरुको अभिलेखन तथा प्रतिवेदन तयार गर्नका लागि पैरबी गर्ने ।

सत्र ७ : प्रजनन् सचेतना भनेको के हो ?

समय : ६० मिनेट (प्रस्तुतिकरण १५ मिनेट तथा महिनावारी चक्र खेल र छलफल ४५ मिनेट)

सिकाइको उद्देश्य :

- प्रजनन् सचेतनाको परिभाषा दिने तथा यसले समेट्ने विषयवस्तुहरू पनि वर्णन गर्ने ।
- महिलामा हुने महिनावारी चक्रको प्रकृया तथा पुरुष प्रजनन्का बारेमा वर्णन गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- प्रजनन् सचेतनाका मुख्य बुँदाहरू लेखिएको न्युजप्रीन्ट वा स्लाइड
- महिनावारी चक्र खेल कार्डहरूको एक सेट ।

विषयवस्तु :

- प्रजनन् सचेतना भनेको के हो तथा यस भित्र के के पर्दछन्
- प्रजननसँग सम्बन्धित महिनावारी चक्रको प्रकृया तथा पुरुष प्रजनन्

चरण/विधिहरू :

१. सहज वातावरण बनाउनका लागि केही प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :
   महिनावारी हुनुलाई तपाईको समुदाय वा गाउँघरमा के भन्ने चलन छ ? सहभागीहरूले भनेको कुराहरूलाई न्युजप्रीन्टमा लेख्दै जाने र सबैभन्दा बढी दोहोरिने कुन कुरा वा शब्द हो भनी सोध्ने -उक्त शब्दलाई चिन्ह लाउने र कुराकानीको क्रममा महिनावारीको सट्टामा त्यही शब्दको प्रयोग गर्नुहोस् ।
   तपाईको समुदायमा प्रजननसँग सम्बन्धित गलत धारणाहरू के के छन् ?

२. प्रजनन् सचेतनाको परिभाषा तथा यसले समेट्ने विषयवस्तुहरू समेत प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

यदि महिलालाई उनी गर्भवती हुन सक्ने अवधिबारे थाहा छ र उनीलाई सन्तान जन्माउन ईच्छा नभएमा सो अवधिमा यौन सम्पर्क गर्दा कण्डमको प्रयोग गरेर वा यौन सम्पर्क नगरेर गर्भवती हुने जोखिमबाट बच्न सक्छिन भन्ने उदाहरण दिदै "जिवनमा लागु गर्न सकिने सूचना वा जानकारी (actionable information)" को अर्थ बुझाउने ।

३. प्रश्न-उत्तर :सहभागीहरूको कुनै जिज्ञासा भएमा त्यसलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

४. महिनावारी चक्र खेल : सबै सहभागीहरूलाई अघि आएर एउटा गोलो घेरामा उभिन र महिनावारी चक्र खेलमा सहभागी हुन भन्ने । महिनावारी चक्र खेलको निर्देशनहरूको पालना गर्ने(अनुसूची १) ।

हाते-पुस्तिका :

- परिवार नियोजन तथा प्रजनन् सचेतनाको मुख्य सन्देशहरू समेटिएको पाना ।
- प्रजनन् सचेतनाको परिभाषा ।
- महिनावारी चक्र खेलको एक सेट कार्डहरू ।
- महिनावारी चक्र खेलको निर्देशन पाना -अनुसूची १ ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू :

- प्रगतीको सहजकर्ता निर्देशिका।
- परिवार नियोजन तथा प्रजनन् सचेतनासम्बन्धी सन्देशहरूको पाना ।
- महिनावारी चक्र खेलको निर्देशन पाना ।
- परिवार नियोजनका बिधिबारे जानकारी पत्र ।

क्रियाकलाप/छलफलकोलागी प्रमुख प्रश्नहरू :

- महिनावारी चक्र खेलको निर्देशनको पालना गर्ने ।

अर्को सत्रमा प्रवेशसँग सम्बन्धितबिषयवस्तुहरु :

- अर्को सत्रमा हामी महिनावारीसँग सम्बन्धित गलत धारणाहरूको बारेमा छलफल गर्नेछौं ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू :

विषयवस्तुहरूको स्वरुप :

प्रजनन् सचेतना के हो ?

आफ्नो परिस्थिति र आवश्यकता अनुसार प्रजनन्शिलता बारे जीवनभर व्यवहारमा लागू गर्न सकिने जानकारी र क्षमतालाई जनाउँछ ।

प्रजनन् शिक्षाले समेट्ने बुदाँहरू:

- **महिनावारी चक्र**को बारेमा सामान्य जानकारी,
    - कहिले/कसरी गर्भाधान हुन्छ,
    - चक्रको विभिन्न समयमा गर्भवती हुने सम्भावना,
    - पुरुषको प्रजननशिलताको भूमिका

- **परिवार नियोजनको विधिहरू**ले कसरी काम गर्छ भन्ने कुराको आधारभूत जानकारी,
    - कसरी ती विधिहरूले प्रजनन्शिलतामा प्रभाव पार्छ र
    - ती विधिहरूको प्रयोग कसरी गर्ने

- परिवार नियोजनको विधिहरूको सहि प्रयोगको बारेमा आधारभूत बुझाई र यसको **कुराकानी/छलफल** जिवनसाथी/दम्पत्ती बिच वा सेवा प्रदायक सँग गर्ने ।

अनुसूची १ : महिनावारी चक्र खेल
समय : ३० मिनेट

महिनावारी चक्र खेल

उद्देश्य:
महिलाहरूमा महिनावारी चक्रको समयमा हुने महिनावारी अवधि तथा प्रजनन् सम्बन्धि जानकारी दिनु साथै महिनावारी र प्रजनन् सम्बन्धि गलत धारणा बारे प्रष्ट पार्नु ।

सामग्रीहरू :

- महिनावारी चक्र कार्डहरू
- तरल पदार्थको कार्डहरू (१२ कार्डहरू) -बैजनी
- महिनावारी भएको दिनका कार्डहरू (५ कार्डहरू) -बैजनी
- महिनावारी चक्रका दिनहरू (१-३२ कार्ड -बैजनी
- शुक्रकीटको कार्ड नम्बर (४१) -हल्का निलो

- डिम्बको कार्ड नम्बर (४२) -हल्का निलो

मुख्य सन्देशहरू वा सिकाइहरू

- हरेक प्रजनन् उमेरका महिलाहरूले महिनावारी चक्र अनुभव गर्छन जस्मा रगत बग्ने दिनहरू, गर्भाधान हुन सक्ने र गर्भाधान हुन नसक्ने दिनहरू पर्दछन् ।
    - फरक फरक महिलाहरूमा फरक फरक दिनको महिनावारी चक्र हुन सक्छ तर यो सामान्य हो ।
    - महिनावारी हुनु भनेको महिला स्वस्थ भएको लक्षण हो । जसले महिला गर्भवती हुन सक्छिन् भन्ने जनाउदछ ।
- यदि महिलाले गर्भाधान हुन सक्ने दिनहरूमा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क राखेमा उनी गर्भवती हुन सक्ने जाखिममा हुन्छिन् ।

परिचय :

आज हामी महिनावारी चक्र खेल खेल्दैछौं । यो खेलमा हामीले महिलाहरूले महिनावारी चक्रको कुन अवधिमा गर्भाधान गर्न सक्छन् र कुन अवधिमा गर्भाधान गर्न सक्दैनन् भन्ने कुरा र यसले यौन सम्पर्क राख्ने वा परिवार नियोजनका साधनको प्रयोगमा कसरी प्रभाव पार्छ भन्ने कुरा सिक्नेछौं । महिनावारी चक्रमा रगत बग्नु (रक्तस्राव) सामान्य प्रकृया हो र यो फोहोर कुरा होइन भन्ने कुरा जान्नेछौ ।

खेल खेल्ने तरिका/विधि

१ देखि ३२ अंक लेखिएका कार्डहरूलाई गोलाकार बनाई भूँईमा राख्ने र सबै सहभागीहरूलाई ती कार्डहरूको घेराबाहिर उभिन भन्ने ।

सोध्ने : महिनावारीको बारेमा भन्नुहोस् ? महिनावारी चक्र भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?

भन्नेः प्रत्येक कार्डले महिनावारी चक्रको एक दिन जनाउँछ र यी सबै कार्डहरूले एक महिनावारीको चक्र जनाउँछ भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।

महिनावारी चक्रको दिनहरू महिला अनुसार फरक फरक भएतापनि अहिलेको लागी हामी ३२ दिनका प्रयोग गर्छौं । यो प्रकृया दोहोरिहने हुनाले यसलाई चक्र भनिन्छ ।

रातो थोपा भएका कार्डहरूलाई चक्रको १ देखि ५ औं दिन सम्म राख्नु होस

भन्नेः रातो थोपा भएका कार्डहरूले महिनावारीका दिनहरूलाई जनाउँछन् (रगत बगिरहेका दिनहरू) । महिनावारी हुँदा प्रायःजसो ३ देखि ७ दिनसम्म रगत बग्दछ । यो प्रकृया प्रत्येक महिलामा फरक फरक हुन्छ जुन सामान्य हो ।

सोध्ने : किन महिलाहरूमा प्रत्येक महिना रगत बग्छ ?

भन्ने: हरेक महिना महिलाको गर्भाधान हुनकोलागी पाठेघरले निशेचित डिम्बको तयारी गर्छ । यदि महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुक्रकीटको मिलन भएन भने महिलाको योनीबाट रगत बग्दछ । यसलाई महिनावारी भनिन्छ । यो प्रकृया प्रजनन् उमेरका महिलाहरूमा प्रत्येक महिना दोहोरिरहन्छ ।

तरल पदार्थको थोपा जनाउने कार्डहरूलाई चक्रको ८ देखि १९ औं दिन सम्म राख्नुहोस

भन्ने : यी कार्डहरूले तरल पदार्थको थोपा जनाउछ । प्रत्येक महिना महिलाको योनीबाट तरल पदार्थ निस्कन्छ, जुन महिनावारी चक्रमा हुने सामान्य प्रक्रिया हो । स्वस्थ तरल पदार्थ छ भने यो गन्हाउने, चिलाउने वा यसबाट कुनै दुखाई हुने हुँदैन । स्वस्थ तरल पदार्थ निस्कनु, महिलाले गर्भाधान गर्न सक्ने संकेत हो जुन महिनावारी चक्रको ८ देखि १९ औं दिन सम्म देखिन्छ ।

डिम्ब कार्ड लिनुहोस र १२ दिनमा राख्नुहोस्

भन्ने : महिलाको डिम्बाशयबाट प्रत्येक महिना एउटा डिम्ब निष्कासन हुन्छ । प्राय डिम्ब महिनावारीको बिच्च तिर निस्कन्छ तर कुन दिन निस्कन्छ भनेर थाह पाउन अली गाह्रो हुन्छ ।

शुक्रकीट कार्ड लिनुहोस

भन्ने : पुरुष वा केटाहरू पहिलो पटक वीर्य स्खलन भएको दिनदेखि नै महिलालाई गर्भधारण गराउन सक्ने पुरुषको क्षमता हुछ । पुरुषहरूले महिलाहरू गर्भाधान गर्ने अवधिमा यौन सम्पर्क नराखेमा वा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरी यौन सम्पर्क गरेमा गर्भधारन हुदैन ।

शुक्रकीट कार्डलाई १३ दिनमा राख्नुहोस्

सोध्ने : डिम्ब निष्काष्सन भएको अवस्थामा यौन सम्पर्क भएर वीर्यसगं मिलन भएमा के हुन्छ ?
भन्नेः यदि वीर्य र डिम्बको मिलन भएमा सो समयमा महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ।

अव डिम्ब कार्डलाई निकाल्ने र शुक्रकीट कार्डलाई १३ औं दिनमै छोड्ने

भन्ने : यदि महिलाहरूले गर्भवती हुन सक्ने दिनहरूमा परिवार नियोजानका साधनहरू जस्तै तिन महिने सुई, खाने चक्कि, ईम्पलान्टहरूको प्रयोय गरेमा डिम्ब निष्कासन हुदैन र शुक्रकीटसंग भेट हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

गर्भाधान हुन सक्ने र गर्भाधान हुन नसक्ने दिनहरूबारे बताउने

कार्ड ८ देखि १९ दिन सम्म उभिएका सहभागीहरूको नजिक जानुहोस् र भन्नुहोस् कि यो समयमा महिलाको योनीबाट तरल पदार्थ बग्नुका साथै डिम्ब निस्कन्छ र उनी गर्भवती हुन सक्छिन् । कार्ड २० देखि ३२ दिन को छेउमा उभिएका सहभागीहरूको नजिकमा जानुहोस् र भन्नुहोस् कि यी दिनहरूमा डिम्ब निस्कदैन त्यसै ले पुरुषको शुक्रकीट महिलाको डिम्बसँग मिलन हुन पाउँदैन र महिला गर्भवती हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

ध्यान दिने कुरा : प्राय महिलाहरूमा महिनावारी चक्रको दिनहरू वा रगत बग्ने दिनहरू फरक फरक हुन्छन् जुन सामान्य हो, गर्भवती हुन सक्ने र गर्भवती हुन नसक्ने दिनहरूपनि फरक फरक हुन्छ ।

सबै सहभागीहरूलाई महिनावारी चक्र कार्डहरूको वरिपरि ताली बजाउँदै वा गीत गाउँदै घुम्न लगाउनुहोस् । उनीहरू यसरी घुमिरहेको बेला शुक्रकीटको संकेत भएको कार्डलाई कुनै दिनमा राख्नुहोस् ।

शुक्रकीट अंकित कार्डलाई २२ दिनको कार्डमा राख्नुहोस् र यो दिनमा महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । यसको उत्तर हुँदिनन् भन्ने हुन्छ किन कि यो दिनमा डिम्ब निस्कदैन । शुक्रकीट अंकित कार्डलाई १५ दिनको कार्डमा राख्नुहोस् र यो दिनमा महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ? भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । यसको उत्तर हुन्छिन् भन्ने हुन्छ । किनकि यो दिनमा तरल पदार्थ निष्कासन हुन्छ जसले महिला गर्भवती हुन सक्छिन् भन्ने संकेत गर्दछ । डिम्ब अंकित कार्डलाई १२ दिनको कार्डमा राख्नुहोस् र यो समयमा डिम्ब निष्कासन हुन सक्छ भन्नुहोस् ।

सोध्ने : १५ औं दिनमा गर्भाधान हुन नदिन के के गर्न सकिन्छ ?

उत्तर : त्यस समयमा परिवार नियोजनका साधन कण्डमको प्रयोग गर्न वा यौन सम्पर्क नगर्न सकिन्छ ।

दोहऱ्याउने :

महिलाको महिनावारी चक्रको समयमा कुन कुन दिनहरूमा गर्भाधान हुन सक्ने दिनहरू हुन भन्ने कुरा नबुझेसम्म या प्रक्रिया दोहऱ्याईराख्ने । यो खेललाई सहभागीहरूले गर्भाधान हुने दिनहरूको बारेमा बुझेको निश्चित नभएसम्म पटक पटक
खेलाउन सक्नुहुनेछ ।

छलफल :

? महिनावारी चक्र सम्बन्धि कुन जानकारी तपाईका लागि नयाँ वा नौलो थियो ?
? यो कुरा थाह पाएर तपाईको जिवनमा के के कुरामा परीवर्तन हुन सक्छ ?

तपाईले आज सिक्नु भएको एउटा कुरा के हो जुन तपाई आफ्नो साथी वा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहुन्छ ?

तपाईलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि कुनै प्रश्नहरू वा जिज्ञासा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नहोला ।

सत्र ८ : प्रजनन् सचेतना तथा महिनावारीसँग सम्बन्धित गलत धारणाहरू

समय : ४५ मिनेट

सिकाइको उद्देश्य :

- प्रजनन् सचेतना तथा महिनावारीसँग सम्बन्धित गलत धारणाहरूबारे प्रष्ट हुने ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- गलत धारणाहरूको सूची
- "तथ्य" र "गलत धारणा" लेखिएका मेटा-कार्डहरू
- न्युजप्रीन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप आदि ।

विषयवस्तु :

- महिनावारी चक्र तथा प्रजननसँग सम्बन्धित गलत धारणाहरू

चरण/विधिहरू :

१. सहज वातावरण बनाउनकोलागी केही प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :
   - तपाईको गाउँघरतिर प्रायजसो कति वर्षको उमेरमा केटीहरूको विवाह हुन्छ ? केटाहरूको ? सहभागीबाट आएका उत्तरहरू न्युजप्रीन्टमा लेख्नुहोस् ।
   - केटीहरूको महिनावारी कहिले वा कुन उमेरमा शुरु हुन्छ ?
   - महिनावारी हुँदा सामान्यतया के -गर्ने चलन छ वा ? सहभागीहरूलाई ती कुराहरु वा चलनहरू एक-एक वटा मेटाकार्डमा लेख्न र त्यसपछि भित्ता वा न्युजप्रीन्टमा टाँस्न भन्नुहोस् ।

२. सत्रको उद्देश्य बताउनुहोस् ।

३. सत्र शुरु गर्नुअघि, **गलत धारणा** र **तथ्य** लेखिएको एक एक वटा मेटाकार्डहरूलाई उक्त कोठाको दुई विपरित भित्तामा टाँस्नुहोस् ।

४. **तथ्य** तथा **गलत धारणा**को परिभाषा बताउने । त्यसपछि केही **तथ्य** तथा **गलत धारणा**का उदहरणहरू भन्ने र सबै सहभागीहरूलाई **तथ्य** भए मेटाकार्डमा तथ्य लेखिएको भित्तातिर जान, र **गलत धारणा** भए मेटाकार्डमा गलत धारण लेखिएको भित्तातिर जान, तथा थाहा नभए त्यहीँ उभिरहन भन्नुहोस् । उदाहरण : विहान सँधै सूर्य उदाउँछ... यो **तथ्य** हो । धेरै मानिसहरूले विश्वास गरेको तर उक्त कुरा सत्य वा सही नभएको... **गलत धारणा** हो जस्तै पृथ्वीको वरिपरि सूर्य र चन्द्र घुम्दछन् - यो मित्थ्या वा गलत धारण हो ।

५. **तथ्य** र **गलत धारणा**को बारेमा वर्णन गर्नुहोस् । अब, सबै सहभागीहरूलाई एक खेल खेल्नेछौं भनी बताउने र उक्त खेलमा परिवार नियोजनका बारेमा हामीले सुनेका कुराहरू कुन-कुन सत्य छन् वा छैनन् भन्न लाउनुहोस् ।

६. सबै सहभागीहरूलाई ती भनाइहरू पढेर सुनाउने जुन तथ्य वा मित्थ्या (गलत धारणा) हुन्छन् (उदाहरणको लागि सहजकर्ताको नोट हेर्नुहोस्) । यदि सहभागीलाई उक्त भनाइ सत्य/तथ्य लाग्छ भने **तथ्य** लेखेर टाँसिएको मेटाकार्ड तर्फ जाने, तथा यदि उक्त भनाइ मित्थ्या/गलत लाग्छ भने **गलत धारणा** लेखेर टाँसिएको मेटाकार्ड तर्फ जान भन्नुहोस् ।

७. प्रत्येक भनाइ पढिसकेपछि एकछिन् रोकिने र सहभागीहरू कुन भित्तातर्फ दौडन्छन् हेर्नुहोस् ।

८. उक्त सत्रमा सहभागीहरूबीचमा देखापर्ने गलत धारणा वा मित्थ्याहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । सोध्नुहोस् :
   - सहभागीहरूले सुनेका अन्य गलत धारणाहरू वा मित्थ्या विश्वासहरूको बारेमा सोध्ने तथा उनीहरूको समुदायमा पाइने त्यस्ता मित्थ्या विश्वास र मूल्यमान्यताहरूको बारेमा पनि सोध्नुहोस् । त्यसपछि,

संवेदनशील भई ती धारणाहरू कसरी गलत हुन् भनी उनीहरूले बुझ्ने गरी बताउने र उनीहरूको सोचमा भएका सामान्य गलत धारणाबाट हटाउन मद्दत गर्नुहोस् ।

- कसरी, कहाँ र कहिले उनीहरूले ती गलत धारणाहरू हटाउँने छन् ?
- अगामी सत्रहरूमा परिवार नियोजनसँग सम्बन्धित गलत धारणाहरूको बारेमा अझ विस्तृत छलफल गरिने छ भनी सबै सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् ।

९. प्रश्न-उत्तर : सहभागीका कुनै जिज्ञासा भएमा त्यसलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

हाते-पुस्तिका :

- तथ्य पाना

सन्दर्भ सामग्रीहरू :

क्रियाकलाप/छलफल मार्गदर्शन गर्ने प्रमुख प्रश्नहरू :

अर्को सत्रको प्रवेशसँग सम्बन्धित बिषयवस्तुहरू :
हामी अर्को सत्रमा सामाजिक मूल्यमान्यतासँग सम्बन्धित गलत धारणा वा मित्थ्याहरूको वास्तविकताको बारेमा छलफल गर्नेछौ/सिक्नेछौं ।

सहजकर्ताको लागि नोट : तथ्य-पत्र

गलत धारणा वा मित्थ्या र वास्तविकता सम्बन्धी सत्य- तथ्यहरू

मित्थ्या/गलत धारणाहरू*	वास्तविकता (सत्य-तथ्य)
महिनावारी शुरु भएपछि केटीहरू हुर्केको बुझिन्छ र उनीहरू विवाह गर्न र सन्तान उत्पादन गर्न सक्षम हुन्छन् ।	एउटी केटी २० वर्ष नपुग्जेलसम्म उनको शरीर परिपक्क भैसकेको हुँदैन । २० वर्ष उमेर नपुगी गर्भधारण गर्नाले जटिलता उत्पन्न भई कलिलो उमेरकी आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा समेत खराब असर पर्छ ।
महिनावारी हुँदा बग्ने रगत अशुद्ध वा फोहोरयुक्त हुन्छ । शरीरका खराब तत्वहरू बाहिर निस्किएको हो वा अशुद्ध रगत बगेको हो ।	महिनावारी हुँदा रगत बग्नु सामान्य प्रकृया हो र यो कुनै अशुद्ध वा फोहोर प्रकृया वा घटना होइन । महिनावारी चक्रमा निस्कासित डिम्ब निषेचित नभएमा उक्त डिम्ब पाठेघरमा आउँछ र गर्भ रहँदैन । पाठेघरको भित्रि तहले गर्भलाई पोषण पुऱ्याउनु नपर्ने भएकाले उक्त बाहिर रगतको रुपमा आउँन थाल्छ । यिनै पदार्थहरू पाठेघरबाट योनीमार्ग हुँदै रगतको रुपमा बाहिर निस्कन्छ जसलाई महिनावारी भएको भनिन्छ । महिनावारी हुँदा यस्तो रगत ३ देखि ५ दिनसम्म बगिरहन्छ । कसैको अझ धेरै दिन सम्म रगत बग्ने हुन्छ । महिनावारी भएमा महिला गर्भवती छैनन् भन्ने बुझिन्छ ।
महिलाको प्रजनन क्षमता वा उनमा गर्भ रहने-नरहने भगवानको ईच्छामा निर्भर रहन्छ ।	महिनावारी चक्रको समयमा कुनै दिनहरु हुन्छन् ती दिनहरुमा महिला गर्भवती हुने संभावना धेरै हुन्छ । यी दिनहरूलाई गर्भवती हुनसक्ने सम्भावित दिनहरू (Fertile days) भनिन्छ । यी दिनहरू महिनावारी चक्रको बिचमा पर्दछन् । यी दिनहरू बाहेक अरु दिनहरूमा गर्भवती हुने सम्भावना हुँदैन । यी दिनहरूलाई प्रजनन् नहुने दिनहरू वा गर्भ रहने सम्भावना नभएका दिनहरू (Infertile days) भनिन्छ । महिनावारी भएको दिनहरूमा महिला गर्भवती हुँदैनन् । यदि महिलाले आफू गर्भवती हुने सम्भावित दिनहरूमा असुरक्षित यौन सर्म्पक राखिन् भने उनी गर्भवती हुन सक्छिन् ।
नव विवाहित दम्पत्तीले एक वर्ष भित्र बच्चा नजन्माएमा उनीहरू बाँझो हुन् वा उनीहरूको सन्तान उत्पादन क्षमता नभएको वा प्रजनन् क्षमता प्रति शंका उत्पन्न हुन्छ ।	महिला प्रजननशिल हुन्छिन् किन कि उनको हरेक महिनावारी चक्रमा डिम्ब निस्कासित हुन्छ । उक्त डिम्ब १ दिनमात्र बाँच्ने भएता पनि महिनावारी चक्रको बीचका विभिन्न दिनहरूमा उनी गर्भधारण गर्न सक्छिन् । यो किन सम्भव भएको हो भने कुन दिन डिम्ब निस्कने समयको पूर्वानुमान गर्न कठिन हुन्छ र यसका साथै पुरुषबाट उत्पादित शुक्रकीट ५ दिनसम्म जिवित रहन्छ ।
पुरुषमा प्रजनन क्षमता १५ वर्षको उमेरबाट शुरु भई ५० वर्षको उमेरसम्म मात्र रहन्छ ।	वीर्य स्खलन शुरु भएको दिनबाट नै केटा वा पुरुषमा प्रजनन क्षमताको विकास भैसकेको हुन्छ र उनिहरूले महिलाहरूलाई गर्भधारण गराउन सक्छन् । यो क्षमता उसको जीवनभर भएता पनि उमेर ढल्कँदै जाँदा कम हुन सक्छ । पुरुषहरू सँधै प्रजनन योग्य रहन्छन् ।
महिलाको प्रजनन क्षमता महिनावारी शुरु भएदेखि ८० वर्षको उमेरसम्म हुन्छ ।	महिनावारी शुरु भएदेखि नै महिलाको महिनावारी चक्रको बीचका केही दिनहरूमा गर्भ रहनसक्छ । महिलाहरूमा प्रजनन् क्षमता २० पुगेपछि उच्च रहन्छ भने ३५ वर्षको उमेर पछि त्यसमा कमी आउँछ र पूर्ण रुपमा गर्भ नरहने वा महिनावारी सुक्ने चाहीँ करिब ५० वर्षको उमेरमा हुन्छ । प्रायः जसो ४५ देखि ५५ वर्षभित्र महिलाको महिनावारी सुक्ने हुन्छ ।

Source: Formative research बाट आएका सामान्य गतल धारण र वास्तविकताहरू

सत्र ९ : सामाजिक मूल्यमान्यतासम्बन्धी गलत धारणा/मित्थ्या/भ्रमहरू

समय : ४५ मिनेट

सिकाइको उद्देश्य :

- सामाजिक मूल्यमान्यतासँग सम्वन्धित गलत धारणाहरूको बारेमा स्पष्ट हुनु -छोराको महत्व र पहिलो बच्चाको जन्मको बारेमा ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- छोरा छोरी खेल कार्डहरू (कार्ड नं. ४०-४२) -हल्का नीलो रंग
- दुई भिन्न रंगमा (जस्तै हरियो र पहेँलो) २०-३० वटा स-साना छोरा छोरी, दाना, ढुंगा, अथवा कागजका बलहरु
- तथ्य पत्र ।

विषयवस्तु :

- सामाजिक मूल्यमान्यतासँग सम्बन्धित गलत धारणा/मित्थ्या -छोराको महत्व तथा पहिलो बच्चाको जन्म

चरण/विधिहरू :

१. सन्तानको लैङ्गिक प्राथमिकता वा महत्वको बारेमा समुदाय तथा/वा सहभागीहरूको अवधारणा बुझ्नुहोस् । उनीहरूको प्राथमिकता वा महत्वका बारेमा छलफल गर्नुहोस् -छोरा वा छोरीको महत्व तथा छोराको महत्व वा चाहनाले पार्नसक्ने प्रभावहरूका बारेमा समेत छलफल गर्नुहोस् । केही प्रश्नहरू सोधेर यस किसिमका अवधारणाहरूको परिणाम के हुनसक्छ भनी सहभागीबाट उत्तरको अपेक्षा गर्नुहोस् । ध्यान दिनुहोस् कि यी सामान्य छलफल हुन् र यसमा को गलत वा को सही भन्ने हुँदैन ।
२. खेल -अनुसूची २ मा भएको छोरा छोरी खेलको निर्देशनको पालना गर्नुहोस।
३. महिलामाथि छोरा नै जन्माउनु पर्ने दवाब -वर्णन गर्नुहोस् ।
४. सोध्नुहोस :
   - विवाह गरेको एक वर्षमा सन्तान नजन्माउने ती नव विवाहित जोडीका बारेमा परिवारले वा समुदायले के कुरा गर्छन् वा के सोच्दछन् ?
   - यी कुराहरू तपाईंको समुदायमा कत्तिको सामान्य छन् वा कत्तिको पाइन्छन् ?
   - यस्तो प्रचलन अझै छ या अलि कमै मात्रामा पाइन्छ ? तपाईले कत्तिको सुन्नु हुन्छ ?
   - के उनीहरूले नव दम्पती तुरुन्तै गर्भवती भएको मन पराउँछन् ?
   - गर्भावस्थाको जाँच गर्न जाने महिलाहरूको सामान्य औसत उमेर कति होला ?
   - यस सम्बन्धमा तपाईको विचार के छ ? वा कस्तो महशुस गर्नुहुन्छ ?

     - लिङ्ग निर्धारण बारेमा वर्णन गर्ने -एक्स (X) र वाई (Y) क्रोमोजोम (तलको नोट हेर्नुहोस्)

हाते-पुस्तिका :

- तथ्य-पत्र

सन्दर्भ सामग्रीहहरू :

क्रियाकलाप/छलफलकलागी प्रमुख प्रश्नहरू :

अर्को सत्रको प्रवेशसँग सम्बन्धित बिषयवस्तुहरू :
अर्को सत्रमा हामी केही प्रगती खेलहरू खेल्नेछौं ।

सहजकर्ताको लागि नोट :

तथ्य पत्र : धारणा र तथ्य

एउटी महिलाले छोरा नजन्माएसम्म उनका सासु-ससुरा र पतिले सन्तान जन्माइरहन दबाव दिन्छन् । एउटा पतिले “यदि तैँले छोरा पाइनस् भने म अर्की श्रीमती बिहे गर्छु” भनी धम्क्याएका धेरै घटनाहरू छन् ।	गर्भमा छोरा वा छोरी भन्ने पुरुषको शुक्रकीटले निर्धारण गर्छ । महिलाको डिम्बमा र पुरुषको शुक्रकीटमा भएको क्रामोजोमले लिङ्ग निर्धारण गर्छ । क्रोमोजोम भनेको सुक्ष्म पदार्थ हो जसमा सबै जैविक गुणहरू रहेको हुन्छ जुन बच्चामा सर्दछ र यसैले शिशुको लिङ्ग निर्धारण पनि गर्दछ । गर्भमा रहेको शिशुको लिङ्ग निर्धारण गर्ने क्रोमोजोमलाई एक्स र वाई (X र Y) क्रोमोजोम भन्दछन् । यसरी गर्भमा भ्रुण बन्नको लागि आमाबाट एउटा क्रोमोजोम र बुवाबाट एउटा क्रोमोजोम प्राप्त हुनुपर्छ । महिलाको डिम्बमा पाइने क्रोमोजोम भनेको एक्स क्रोमोजोम हो जसलाई छोरी क्रोमोजोम पनि भनिन्छ । बुवा वा पुरुषको शुक्रकीटमा एक्स र वाई दुवैखाले क्रोमोजोमहरू हुन्छन् । यदि निषेचित डिम्बले बुवाबाट वाई (Y) क्रोमोजोम प्राप्त गरेको भए सन्तान छोरा हुन्छ तथा यदि उक्त डिम्बले एक्स (X) क्रोमोजोम प्राप्त गरेको छ भने सन्तान छोरी हुन्छ । यसरी छोरा वा छोरी हुने भन्ने लिङ्गको निर्धारण महिलाको डिम्बमा भएको क्रोमोजोमले नभई पुरुषको शुक्रकीटमा भएको क्रोमोजोमले गर्दछ ।
नव विवाहित जोडीले चाँडै बच्चा जन्माऊन् भन्ने चाहन्छन् र यदि उनीहरू वर्षदिनभित्र सन्तान उत्पादन गर्न सकेनन् भने दम्पत्ती निःसन्तान वा बाँझो भन्ने बुझिन्छ ।	सन्तान जन्माउनु अघि दम्पत्तीले आफै निर्णय लिने तथा समाजको सहयोग पनि लिने गर्नुपर्दछ । सन्तान जन्माउन शुरु गर्नु अघि पहिले आफै राम्रो दम्पत्ती बन्नु पर्छ -पहिले आफ्नो सम्बन्धको विकास गर्नुपर्छ । छिटो सन्तान जन्माउनका केहि असरहरू सम्बन्धी सुझाउ दिने : खराब स्वास्थ्य, शिक्षा प्राप्त गर्नबाट बञ्चित वा पढाइको निरन्तरता नहुनु ।

अनुसूची २ : छोरा छोरी खेल

उद्देश्य :

गर्भाधानको लागी महिला र पुरुषको बराबरी सहभागीता हुने भएता पनि पुरुषमा भएको शुक्रकीटले कसरी बच्चाको लिङ्ग निर्धारण गर्छ भनी बुझाउनु हो ।

सामग्रीहरू :

- छोरा छोरी खेलको कार्डहरू (४० देखि ४२ सम्म अंक लेखिएका हल्का निला कार्डहरू)
- दुई भिन्न रङ्गका २०-३० वटा जति समान आकारका कागजका स-साना बलहरू वा विउहरू । (जस्तै हरियो-छोरा र पहेंलो -छोरी, यदि यही रङ्ग नभएमा अरु रङ्गको कागज प्रयोग गर्ने

मुख्य सन्देशहरू वा सिकाइ :

पुरुषमा हुने शुक्रकीटले गर्भमा रहेको बच्चा छोरा वा छोरी भनी लिङ्ग निर्धारण गर्ने कार्य गर्छ । महिलाबाट उत्पादन हुने डिम्बमा छोरी जन्मने बीउ मात्र हुन्छ ।

परिचय :

आज हामी समाजमा रहेको महत्वपूर्ण विषय, जन्मिने बच्चा छोरा कि छोरी के हुने भन्ने वारेमा छलफल गर्दै छौं भनी सबै सहभागीहरूलाई बताउने । साथै, हामी छोरा वा छोरी के जन्माउने ईच्छा राख्छौ भन्ने बारेमा पनि छलफल गर्नेछौं । अब, हामी एउटा खेल खेल्न गइरहेका छौं, जुन खेलबाट पुरुषको शुक्रकीटले छोरा वा छोरी के हुने कुराको निर्धारण गर्छ भन्ने बारे सिक्ने छौं ।

छलफल :

? यदि परिवारमा छोरा मात्र छन् र छोरी छैनन भने के हुन्छ ?
? यदि परिवारमा छोरी मात्र छन् र छोरा छैनन भने के हुन्छ ?
? तपाँइलाई माथिका २ प्रश्नको बारेमा फरक फरक प्रतिक्रियाहरू किन भए जस्तो लाग्छ ?
? छोरा वा छोरीहरू नभएका श्रीमान वा श्रमतीहरूले के कस्ता समस्याहरू वा कठीनाईहरू भोग्नु परेको छ ?

खेल विधि :

- सबै सहभागीहरूलाई एउटा कोठाको बीचमा भेला गर्ने । यस खेलबाट गर्भमा भएको बच्चा कसरी छोरा वा छोरी हुन्छ भनी बुझ्नेछौ भन्दै सहभागीहरूलाई बताउने ।
- शुक्रकीट अंकित कार्ड (कार्ड नं. ४१), र डिम्ब अंकित कार्ड (कार्ड नं. ४२) हातमा लिने । एउटा बच्चा हुनका लागि महिलाको पाठेघरमा पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्बको भेट हुनुपर्छ भनी सहभागीहरूलाई बुझाउने ।
- डिम्ब अंकित कार्डलाई हातले माथि उठाई सबैलाई देखाउँदै महिलाको डिम्बमा सँधै छोरी कै बीउ हुन्छ भनी सहभागीहरूलाई बुझाउने । त्यसपछि, दुईमध्ये एक रङ्गको पहेंलो कागजको बलहरू हातमा लिने र अब यसले छोरीको बीउ बुझाउँछ भनी सहभागीहरूलाई बताउने ।
- फेरि शुक्रकीट अंकित कार्ड देखाउँदै पुरुषमा हुने शुक्रकीट छोरी र छोरा दुबै प्रकारका हुन्छन् भनी व्याख्या गर्ने । त्यसपछि, अर्को हरियो रङ्गको कागजका बल हातमा लिई देखाउँदै यसले छोरा बुझाउँछ भन्ने ।
- सहभागीहरूलाई दुई भागमा विभाजन गर्ने र दुइ समुहलाई कोठामा एक अर्कातीर हेरेर उभिन लगाउने ।
- समुहको एकतिर भएका आधा सहभागीहरूलाई महिलाको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने र अर्कापट्टी भएका आधा सहभागीहरूलाई पुरुषकको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने ।
- महिलाहरूले महिला बीउमात्र उत्पादन गर्ने हुनाले उनीसंग एउटै रङ्गका दुईवटा बीउ हुन्छन र त्यसैगरी पुरुषसंग फरक फरक रङ्गका दुइ बीउ हुन्छन किनकी पुरुषले वीर्य उत्पादन गर्छ जस्मा छोरा वा छोरी हुन बीउ हुन्छ भनी व्याख्या गर्नुहोस ।
- प्रत्येक महिला सहभागीलाई पहेंलो रङ्गको दुई/दुई वटा बीउ र प्रत्येक पुरुषलाई हरियो र पहेलो रङ्गको एक/एक वटा बीउ दिने ।

- महिला समूहका सहभागीहरू एक लाइनमा उभिने र प्रत्येकलाई बीउ बोकेको आफ्नो हातलाई पछाडितिर लुकाउन भन्ने । त्यसपछि , पुरुष समूहका सहभागीहरूलाई महिला समूहतर्फ फर्किएर एउटा बेग्लै लाइनमा उभिन भन्ने र एउटा हातमा एउटा बीउ र अर्को हातमा अर्को बीउ नहेरिकन पछिल्तिर लुकाउन भन्ने । यसो गर्दा उनीहरूको कुन हातमा कुन रङ्गको बीउ भन्ने कुरा थाहा हुनुहुँदैन ।
- महिला र पुरुष समूहमा सबैभन्दा अगाडि उभिएका एक-एक जना सहभागीलाई निम्न कार्य प्रदर्शन गर्न लगाउने :
  - o महिला समूहको सहभागी र पुरुष समूहको सहभागीलाई तपाई छोरा वा छोरी के जन्माउन चाहनुहुन्छ भनी सोध्ने ।
  - o त्यसपछि पुरुषले आफूसंग भएको २ बीउ मध्ये नहेरी १ बीउ महिलालाई दिनु भन्ने ।
  - o महिलाले उक्त बीउलाई सबैलाई देख्नेगरी समातेर राख्न लगाउने ।
  - o यदि दुवै बीउहरू एउटै भएमा छोरी र फरक फरक भएमा छोरा हुन्छ भन्ने ।

- त्यसपछि, आमुने-सामुने उभिएका हरेक पुरुषहरूले आफुसंग भएको एउटा बीउ आफ्नो महिला जोडीलाई नहेरीकन दिन लगाउने । अब महिलाहरूको हातमा दुई ओटा बिउ हुनुपर्छ । जब सबै सहभागी जोडीहरूले बच्चा बनाइ सकेपछि सबैलाई पुनः आफ्नो ठाउँमा गई बस्न लगाउने ।

- अब, कार्ड नं. ४० देखाउँदै सबै सहभागीलाई बताउने कि बच्चाको जन्ममा पुरुष र महिला दुबैको बरावर योगदान रहेता पनि छोरा वा छोरीको निर्धारण गर्ने कार्य पुरुषबाट प्राप्त शुक्रकीटले गर्दछ । पुरुष समूहका सहभागीहरूलाई सोध्ने कि, के उनीहरूले कुन रङ्गको बीउ दिएका थिए भनी उनीहरूलाई थाहा थियो त ? त्यसैले पुरुषबाट निस्कने शुक्रकीटबाट छोरा वा छोरी जे पनि हुन सक्छ अनि यही कारणले गर्दा गर्भमा हुने बच्चा छोरा वा छोरी हुने कुरा हाम्रो नियन्त्रणमा हुँदैन भनी बुझाउने ।

छलफल :

अगाडी हामीले कुनै महिलारुको छोरा भएन भने सो महिलाहरूलाई नराम्रो व्यवहार गरिन्छ भन्नेबारे छलफल गरेका थियौं भने :

? अब तपाईहरूले बच्चाको लिङ्ग कस्ले निर्धारन गर्छ भन्ने कुरा थाह पाउनु भयो, छोरा भएन भनेर महिलाप्रती गरिने नराम्रो व्यवहार प्रती तपाईको धारना के छ ?

तपाईले आज सिक्नु भएको एउटा कुरा के हो जुन तपाई आफ्नो साथी वा परिवारका सदस्यसँग छलफल गर्नुहुन्छ ? तपाईलाई परिवार नियोजन सम्बन्धि कुनै प्रश्नहरू वा जिज्ञासा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोला ।

सत्र १० : समुदाय परिचालन

समय : ६० मिनेट

सिकाइका उद्देश्यहरू :

- समुदाय परिचालनको परिभाषा बताउन सक्नु ।
- समुदाय परिचालनको महत्व तथा प्रकृया र चरणहरूको वर्णन गर्नु ।
- समुदायका महत्वपूर्ण सरोकारवालाहरूको बारे थाह पाउनु ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- समुदाय परिचालनका चरणहरू लेखिएको मेटाकार्डहरू, मास्किङ्ग टेप, मार्कर, न्युजप्रीन्ट आदि ।

विषयवस्तु :

- समुदाय परिचालनको परिभाषा
- समुदाय परिचालनको महत्व तथा चरणहरू ।

चरण/विधिहरू :

१. सहभागीहरूलाई समुदाय परिचालन भनेको के हो र यो किन महत्वपूर्ण छ भनी सोध्नुहोस् ।
   सहभागीबाट आएका जवाफहरू न्युजप्रीन्टमा लेख्ने र भित्तामा टाँस्नुहोस् ।
२. सहभागीहरूबाट आएको बुँदाहरूलाई समेटी तथा छुटेका केही बुँदाहरूलाई थप्दै समुदाय परिचालनको अर्थ एवं महत्वको बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।
३. समुदाय परिचालनको चरणहरू के के हुन् भनी सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् ।
   उनीहरूबाट आएको जवाफलाई लेख्दै जाने र मेटाकार्डमा अग्रिम तयार पारिएको बुँदाहरूलाई समेत समेटी स्पष्ट पार्नुहोस् ।
४. मूल्यांकनकोलागी केही प्रश्नहरू सोध्दै यस सत्रको समापन गर्नुहोस् ।

हाते-पुस्तिका :

सन्दर्भ सामग्रीहरू :

क्रियाकलाप/छलफल कोलागी प्रमुख प्रश्नहरू :

- समुदाय परिचालन भनेको के हो ? किन आवश्यक छ ?
- साझा लक्ष्य पूरा गर्नको लागि कसरी समुदाय परिचालन गर्ने ?

अर्को सत्रको प्रवेशसँग सम्बन्धित बिषयवस्तुहरु :

हाते-पुस्तिका (Handout) :

समुदाय परिचालन

समुदायको क्षमता अभिबृद्धि क्रममा उनीहरूलाई नै सहभागी गराई उनिहरुको आफ्ना प्राथमिकताहरू, संसाधनहरू, आवश्यकताहरू एवं समाधानहरू समेत पहिचान गर्न उनीहरूलाई नै संलग्न गराउने प्रकृया नै समुदाय परिचालन हो । जस्मा यसले प्रतिनिधि, सहभागिता, सु-शासन, जवाफदेहिता तथा शान्तिपूर्ण परिवर्तनको प्रवर्धन गर्दछ ।

समुदाय परिचालन परिवार नियोजनको माग सृजना गर्ने र साधन/सेवाको प्रयोग दर बढाउने एउटा उत्कृष्ट रणनीति हो । यस प्रकृयाले समुदायलाई परिवार नियोजनसँग सम्बन्धित आफ्ना आवश्यकताहरूको पहिचान गर्न र त्यसलाई सम्बोधन गर्न समेत सहयोग गर्दछ । समुदायको सहभागिताले समुदायमा परिवार नियोजनसम्बन्धी विषयमा, तथा सामाजिक एवं साँस्कृतिक मुल्यमान्यताहरु जसले परिवार नियोजनको प्रयोगलाई प्रवर्धन वा अवरोध गर्दछ उक्त विषयबारे सेवा प्रदायकहरूलाई जागरुप तथा मद्धत गराउँछ । सेवासम्मको पहुँच तथा सेवाको उपभोगमा आइपर्ने खास अवरोधहरूलाई सम्बोधन गर्न तथा सेवाको उपभोग बृद्धि गर्न सकिन्छ । यस परियोजनमा, समुदाय परिचालन स्वास्थ्य संस्था तथा अन्य सामाजिक संरचनाहरू जस्तै महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, रोभिङ्ग अनमीहरू, सामुदायिक संगठनहरू आदिलाई एक-अर्कामा जोड्नका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ । यस कार्यले परिवार नियोजन सेवासम्मको सहज पहुँच तथा सेवाको समान प्रयोगलाई प्रोत्साहित गर्दछ ।

समुदाय परिचालनले स्थान विशेषको खास जनसंख्यामा परिवार नियोजनको आवश्यकतासम्बन्धी सोचलाई प्रवर्धन गर्दछ । विशेषतः सेवाबाट बञ्चित जनसंख्या जस्तै पहुँच हुन कठिन समुदाय तथा सिमान्तकृत समुदायका युवा एवं पुरुषहरूसम्म समुदाय परिचालन मार्फत सहज रुपमा पुग्न सकिन्छ । समुदाय सशक्तिकरण हुने तथा परिवार नियोजनसँग सम्बन्धित आवश्यकताहरूलाई आफै सम्बोधन गर्न सक्षम हुने भएकाले समुदाय परिचालनले बृहत्तर दिगोपन ल्याउँछ ।

समुदाय परिचालन किन महत्वपूर्ण छ ?

- समुदायलाई सूचना प्रवाह गर्न तथा समुदायबाट सूचनाहरू संकलन गर्न जसले गर्दा समुदायका मानिसहरूको आवश्यकता परिपुर्ति गर्न सकियोस् ।
- परिवार नियाजनसम्बन्धी समस्याहरू समाधान गर्नका लागि एउटै समुदाय झैं सँगसँगै काम गरी परियोजनको लक्ष्य तथा उद्देश्यहरू प्राप्त गर्न सहयोग गर्दछ ।
- समुदायको सहभागिता भनेको हरेक व्यक्तिले अझ बढी सहयोग प्राप्त गर्नु हो, अर्थात कसैले आफ्नो समस्यासँग एक्लै जुध्नु पर्दैन र परिवार नियोजनको सेवाबाट कोही पनि बञ्चित हुनु पर्दैन ।
- समुदायले परिवार नियोजनको सम्बन्धमा मिथ्या, भ्रम र गलत धारणाहरू केके रहेछन् भनी सिक्नेछन् तथा सुमदायमा त्यसको प्रभाव न्युनिकरणका लागि प्रत्यक्ष रुपमा आफै सक्रिय हुनेछन् ।
- समुदाय परिचालनले मानिसहरूलाई परिवार नियोजनको बारेमा आफै सिक्न तथा आफै सोच्न सहयोग गर्दछ, ता कि उनीहरू सशक्त हुन सकून् र समुदायको समस्या समाधान गर्न सकून् ।

समुदाय परिचालनका चरणहरू केके हुन् ?

- **भेटघाट** : समुदायका अगुवाहरूसँगको भेटघाटबाट समुदाय परिचालनको शुरुआत हुन्छ । को-को वौद्धिक व्यक्तिहरू हुन्, को-को समाजले मानेका अगुवाहरू तथा को-को समाजमा प्रभावपार्ने व्यक्तिहरू हुन् भनी तपाईले बुझ्नु जरुरी छ ? उनीहरूलाई भेटेर तपाईको भूमिकाको बारेमा तथा तपाईले भेट्न चाहेको कारण

बताउनुपर्छ । समुदायमा भैरहेका र हुने गतिविधिहरूको बारेमा उनीहरूलाई निरन्तर जानकारी गराउनाले तपाईले उनीहरूको साथ र सहयोग प्राप्त गर्नुहुनेछ ।

- **थालनी/शुरुआत** : समुदायलाई तपाई के भन्न चाहनुहुन्छ तथा सामुदायिक छलफलमा को प्रमुख प्रवक्ता हुन्छ भनी निर्णय गर्नुस् । परिचालन भनेको समुदायका मानिसहरू तपाईको बैठकहरूमा सहभागी हुनु हो जुन अत्यन्तै कठिन कार्य हो । त्यसैले तपाईले प्रसस्त प्रचार-प्रसार गर्नुपर्छ उदाहरणका लागि घर-घर जानु, नागरीक सचेतना केन्द्र, वडा नागरिक मञ्च आदिले आयोजना गर्ने बैठकहरूमा सहभागी हुनुपर्छ, तथा पर्चाहरू बाँड्नुपर्छ । यस्ता महत्वपूर्ण मञ्चहरू भनेको वडा नागरिक मञ्च तथा गाउँपालिका बैठक हुन् जुन तपाईले छुटाउनु हुँदैन । यसका अतिरिक्त, वन उपभोक्ता समिति, आमा समूह, स्वास्थ्य आमा समूह आदि अन्य विकल्पहरू हुन् ।
- **लेखाजोखा** : छलफलको विषयवस्तुका बारेमा समुदायका विभिन्न समूहहरूबाट सूचना संकलन गर्नुहोस् । समुदायमा मानिसहरूसँग अन्तर्क्रिया गरिरहनुहोस् ।
- **योजना** : छलफल वा कुराकारी गरिने मिति, स्थान र समयको तय गर्नुहोस् तथा क-कस्लाई सहभागी गराउने र क-कस्ले के के गर्ने भनी निर्णय पनि गर्नुहोस् ।
- **कार्य-सम्पादन** : कुराकानी वा छलफल सञ्चालन गर्नुहोस् । उक्त छलफलको अवधिमा सकेसम्म धेरै जानकारीहरू संकलन गर्नुपर्ने कार्यलाई ध्यान दिनुहोस् । सोधिएका प्रश्नहरूको तथा क-कसलाई फलोअप गर्ने वा प्रेषण गर्ने त्यसको समेत अभिलेख राख्नुहोस् ।
- **मूल्यांकन** : छलफल सकिएपछि, त्यहाँका गतिविधिहरू, सिकाइहरूको समीक्षा गर्नुहोस् तथा यस्तै प्रकारका आगामी बैठकहरूमा के के कुरा अझ राम्रो गर्न सकिन्छ भनी सोच्नुहोस् ।

सत्र ११ : प्रगती खेलहरू

समय : ५ घण्टा (सबै खेलका लागि)

सिकाइको उद्देश्य :
- प्रगती खेल सिक्ने तथा आवश्यकता परेको स्थानको समुदायमा यी खेलहरू सञ्चालन गर्न सक्षम हुनु ।

आवश्यक सामग्रीहरू :
- प्रगती खेलका सेटहरू

विषयवस्तु :
- प्रगती खेलहरू

चरण/विधिहरू :

१. प्रगती निर्देशिका (म्यानुअल) को बारेमा छोटो छलफल गर्नुहोस् ।
२. खेलका आवश्यक सामग्रीहरू देखाउनुहोस् ।
३. प्रगती खेल निर्देशिका बमोजिम खेलहरू खेलाउनुहोस् : खेलहरू राम्ररी खेल्न प्रगती निर्देशिकामा दिइएका निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस् ।
   - ✓ साधारण असर खेल
   - ✓ जोडा मिलाउने
   - ✓ साधन र साधारण असर को जोडा मिलाउने
   - ✓ खुट्टे खेल
   - ✓ सहमत-असहमत
   - ✓ तातो आलु
   - ✓ भूमिका
४. अभ्यास : हरेक खेलपछि अभ्यास गराउनुहोस् ।
५. सोध्नुहोस् :
   कुन-कुन खेलहरू सहज थिए ?
   कुन-कुन खेलहरू अपठ्यारा वा असहज थिए ?
   तपाई यी खेलहरू खेलाउन सक्नुहुन्छ ?
   तपाईलाई के -कस्तो सहयोगको आवश्यकता पर्दछ ?
६. सहभागीको कुनै जिज्ञासा भए त्यसलाई स्पष्ट पार्दै यो सत्र समापन गर्नुहोस् ।

हाते-पुस्तिका :
- निर्देशनहरू सहित सबै खेलका सेटहरू ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू :
- प्रगती निर्देशिका (म्यानुअल)

क्रियाकलाप/छलफल मार्गदर्शन गर्ने प्रमुख प्रश्नहरू : माथि हेर्नुहोस् ।

अर्को सत्रको प्रवेशसँग सम्बन्धित विषयबस्तुहरु :
हामी अर्को सत्रमा अभिलेख तथा प्रतिवेदनका बारेमा छलफल गर्नेछौं ।

सत्र १२ : अभिलेख तथा प्रतिवेदन

समय : ३० मिनेट

सिकाइको उद्देश्य :

- यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरू अभिलेख तथा प्रतिवेदनको बारेमा बताउन सक्षम हुनेछन् ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- मेटाकार्ड, मार्कर, कार्डबोर्ड, मास्किङ्ग टेप, पेन्सिल, अभिलेख र प्रतिवेदन फारामहरू ।

विषयवस्तुहरू :

- अभिलेख तथा प्रतिवेदन प्रकृयाहरू र त्यसको महत्व ।
- अभिलेख तथा प्रतिवेदन फारामहरू ।

चरण/विधिहरू :

१. सबै सहभागीहरूलाई अभिलेख तथा प्रतिवेदन के हो ? र, यिनीहरूको महत्व के छ ? भनी सोध्नुहोस् । उनीहरूबाट आएको जवाफहरू लेख्दैजाने र हाते-पुस्तिकामा भएका बुँदाहरूको आधारमा अभिलेख तथा प्रतिवेदनको प्रकृयाका बारेमा सहभागीहरूलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।
२. रोभिङ्ग अनमी कार्यान्वयनका लागि तयार पारिएको सबै फारामहरू एवं ढाँचाहरूको बारेमा वर्णन गर्नुहोस् ।
    - रोभिङ्ग अनमीसम्बन्धी सूचकहरू ।
    - अभिलेख राख्न र प्रतिवेदन तयार पार्न चाहिँने बस्तुहरूको वर्णन गर्ने ।
    - प्रगती सामग्री (टूल)मा भएको फाराम तथा ढाँचाहरूको माध्यमबाट रोभिङ्ग अनमीसँग सम्बन्धित फारामहरूको देखाउनुहोस् र व्याख्यासमेत गर्नुहोस् ।
३. सबै सहभागीहरूलाई अभिलेख र प्रतिवेदन फारामहरू वितरण गरी ती फारामहरू भर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
४. ती फारामहरू भरेको तरिका नियाल्नुहोस् र यदि कसैले गलत भरिरहेको भए त्यसलाई सच्याउनुहोस् ।
५. सहभागीहरूले यो सत्र बुझे कि बुझेनन् भनी सोध्नुहोस् । उनीहरूको सक्रिय सहभागिताको लागि सबै सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिँदै सत्र समापन गर्नुहोस् ।

हाते-पुस्तिका :

- अभिलेख तथा प्रतिवेदन फारामहरूको नमूना ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू :

- स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणालीका रजिष्टरहरू तथा निर्देशनसहितका फारामहरू ।

क्रियाकलाप/छलफल कोलगी प्रमुख प्रश्नहरू : छैन

अर्को सत्रको प्रवेशसँग सम्बन्धित तत्वहरू :

अर्को सत्र समापन सत्र हुनेछ ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू :

अभिलेखन तथा प्रतिवेदन : कुनै पनि संस्थाले सेवाग्राहीले प्रयोग गरेका गर्भनिरोधका साधनहरूको स्वरुपको अभिलेख राख्ने एउटा तरिका हो । अभिलेख राख्ने तथा प्रतिवेदन तैयार पार्ने र त्यसको विश्लेषण गर्ने कार्यले ग्राहकको आवश्यकता र प्रयोगको स्वरुप निर्धारण गर्ने प्रभावकारी माध्यम हो । यसको राम्रो नमूना चाहीँ भण्डारणको स्थिति (विधि/साधन र ब्राण्ड) तथा कति वितरण भए र कति प्रयोग भए भन्ने कुरा सजिलै र नियमित रुपमा संकलन गर्न र विश्लेषण गर्न सकिन्छ । यी सूचनाहरू सामान्य स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणालीको अभिलेख, फारामहरू र प्रतिवेदनहरू प्रयोग गरी संकलन गर्न सकिन्छ (यससम्बन्धी विस्तृत जानकारीको लागि राष्ट्रिय स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणालीको प्राविधिक निर्देशिका हेर्न सकिन्छ) ।

परिवार नियोजनसँग सम्बन्धित फारामहरू यस प्रकार छन् : (FP related HMIS forms/sheets)

- सम्पर्क कार्ड (Multipurpose Contact Card) – HMIS-1.2
- स्थानान्तरण/प्रेषण पूर्जा (Transfer/Referral Slip) – HMIS-1.4
- परिवार नियोजन सेवा (Family Planning Card-Face Sheet) – HMIS-3.1
- पिल्स, डिपो सेवा रजिष्टर - HMIS-3.2
- आई.यु.सी.डी.रइम्प्लान्ट सेवा रजिष्टर - HMIS-3.3
- बन्ध्याकरण सेवा रजिष्टर - HMIS-3.4
- गाउँघर क्लिनिक रजिष्टर - HMIS-4.2
- डिफल्टर/अनियमितता अनुगमन पुर्जा (Defaulter/discontinuation tracing slip) – HMIS-1.5
- महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका मासिक प्रतिवेदन संकलन फारम - HMIS-9.1
- समुदाय स्तर स्वास्थ्य कार्यक्रमको मासिक प्रतिबेदन - खोप तथा गाउँघर क्लिनिक - HMIS-9.2
- प्रा.स्वा.के., स्वा.चौ., उप स्वा.चौ प्रतिबेदन फारम - HMIS-9.3
- जिल्ला भित्रका स्वास्थ्य संस्थाले प्रतिवेदन गर्ने फाराम (जिल्ला जन/स्वास्थ्य कार्यालय......प्रा.स्वा.के/स्वा.चौ/उप.स्वा.चौ) - HMIS-32

फारमहरुको नमुना : अनुसुची १ मा पनि हेर्नुहोला

HMIS 3.1 Face Sheet

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणाली

परिवार नियोजन सेवा कार्ड

दर्ता नम्वरः			दर्ता मिति	गते	महिना	साल
स्वास्थ्य संस्थाको नाम			जिल्ला			

सेवा लिने व्यक्तिको ठेगाना	जिल्ला		गा.वि.स./न.पा		वडा नं.	

विवरण	नाम र थर	जाती कोड	उमेर	शिक्षा	पेशा
सेवाग्राहीको					
पति/पत्नीको					

हाल सम्मको जन्म सम्बन्धी बिबरण						
जीवित जन्म संख्या		हाल जीवित बच्चाहरुको उमेर (कम देखि बढी उमेरसम्म क्रमशः उल्लेख गर्ने)				कैफियत
छोरीहरु						
छोराहरु						

आखिरी रजस्वला भएको मिति		
गते	महिना	साल

विगतमा परिवार नियोजन साधनको प्रयोग (√)											
पिल्स		डिपोप्रोभेरा		आइ.यु.सी.डी		इम्प्लान्ट		अन्य		नगरेको	

पहिले प्रयोग गरेको साधन छोड्नुको कारण (√)							
बच्चा जन्माउन		शारीरिक समस्या भएर		आवश्यक नभएर		अन्य (खुलाउने)	

चिकित्सा सम्बन्धी विवरण (हर्मोनल साधन लिने सेवाग्राहीका लागि) गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।

चिकित्सा सम्बन्धी विवरण (आई.यू.सी.डी.का लागि) गोलो घेरा लगाउनुहोस् ।				
१. तल्लो पेट दुख्ने समस्याः	छ	छैन		
२. गन्हाउने पानी बग्ने समस्याः	छ	छैन		
३. तीन महिना यता पाठेघर सम्बन्धी संक्रमणको उपचार गरेको	छ	छैन		

आकस्मिक गर्भ निरोध चक्की प्रयोग गर्न लागेको भए निम्न विवरण भर्नुहोस्ः				
१. असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको मिति (गते/महिना/साल)	ग	म	सा	
२. अब प्रयोग गर्न चाहेको साधनः				

हाल प्रयोग गर्न लागेको साधन						
साधनको नाम	सुरु गरेको मिति			सेवा प्रदान गर्नेको नाम र थर	दस्तखत	कैफियत
	ग	म	सा			

अनुगमन, परीक्षण, उपचार र सल्लाह							
सेवा लिएको मिति			शिकायत/ निदान	उपचार/ सल्लाह/ सुझाव	फर्केर आउने मिति		
ग	म	सा			ग	म	सा

रजिष्टरको नमूनाः

परिवार नियोजनको अस्थायी साधन

वार्ड नं.		वडा जनसंख्याः		पिल्स		डिपो		प्रजनन उमेरका महिला संख्याः

मुल दर्ता नं.	सेवा दर्ता नम्बर	मिति			प्रयोगकर्ता किसिम		सेवाग्राहीको		जाति कोड*	गाउँ टोल	सम्पर्क नं.	उमेर (बर्ष)		पतिको नाम थर (ऐच्छिक)
		ग	म	सा	नयाँ	पुरानो	नाम	थर				< २०	≥ २०	
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५
जम्मा														नयाँ प्रयोगकर्ता
														हाल प्रयोगकर्ता
														Discontinued
														साधन खर्च (साइकल/डोज)

(पिल्स तथा डिपो) सेवा रजिष्टर

२०७... /७...		२०७... /७...		२०७... /७...	

आ. ब. २०७... /७...											
श्रावण	भाद्र	आश्विन	कार्तिक	मंसिर	पुस	माघ	फागुन	चैत	वैशाख	जेष्ठ	आषाढ
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७

आ. ब. २०७... /७...											
श्रावण	भाद्र	आश्विन	कार्तिक	मंसिर	पुस	माघ	फागुन	चैत	वैशाख	जेष्ठ	आषाढ
२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९

आ. ब. २०७... /७...											
श्रावण	भाद्र	आश्विन	कार्तिक	मंसिर	पुस	माघ	फागुन	चैत	वैशाख	जेष्ठ	आषाढ
४०	४१	४२	४३	४४	४५	५६	४७	४८	४९	५०	५१

रजिष्टरको नमूनाः

परिवार नियोजनको अस्थायी साधन

वार्ड नं.		वडा जनसंख्याः		आ.यू.सी.डी		इम्प्लान्ट		प्रजनन उमेरका महिला संख्याः

मुल दर्ता नं.	सेवा दर्ता नम्बर	मिति			क्र.सं. (नयाँ प्रयोगकर्ता)	सेवाग्राहीको		जाति कोड*	ठेगाना	सम्पर्क नं.	उमेर (बर्ष)		पतिको नाम र थर (ऐच्छिक)
		ग	म	सा		नाम	थर		गाउँ/टोल		< २०	≥ २०	
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४

आ.यू.सी.डी. तथा इम्प्लान्ट सेवा रजिष्टर

	२०७... /७...		२०७... /७...		२०७... /७...	

प्रयोगकर्ता		साधन राख्दाको अवस्था		साधन प्रभावकारी रहने अन्तिम मिति			साधन झिकिएको बिवरण (साधन झिक्ने भएमा)											कैफियत
नयाँ	लगातार	सुत्केरी भएको ४८ घण्टा भित्र	अन्य	ग	म	सा	राखिएको मिति			राखेको संस्थाको नाम		झिकेको मिति			झिक्नुको कारण	साधन झिक्ने स्वास्थ्यकर्मीको		
							ग	म	सा	यहि	अन्य (नाम)	ग	म	सा		नाम, पद	सहि	
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२	३३
१	२	१	२															
१	२	१	२															

रजिष्टरको नमूनाः

परिवार नियोजन स्थायी (बन्ध्याकरण) सेवा रजिष्टर

जिल्लाः

क्र.सं.	दर्ता नं.	मिति			सेवा प्रदायक संस्थाको नाम (सरकारी/गैर सरकारी)	सेवा संचालन			सेवाग्राहीको		जाति कोड*	उमेर (वर्षमा)	
		ग	म	सा		संस्था	शिविर	शिविर संचालन स्थान	नाम	थर		महिला	पुरुष
१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४
						१	२						

जिवित बच्चा संख्या		ठेगाना				रेफर गर्ने को नाम	बन्ध्याकरण गर्ने चिकित्सकको		कैफियत*
छोरी	छोरा	जिल्ला	गा.वि.स./न.पा.	वडा नं.	गाँउ/टोल		नाम, थर	सहि	
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४

फ्याक्ट् नेपाल

अभिमुखीकरण मूल्यांकन फाराम : रोभिङ्ग अनमी

पहिलो दिन (दिन १)को सत्रहरूको पृष्टपोषण	अभिमुखीकरणको अवधिमा प्रयोग गरिएका गतिविधि वा क्रियाकलापहरूका बारेमा तपाईको विचार कस्तो छ ?		के तपाईले कामको लागि यो सत्र उपयोगी थियो ?
	सर्वोत्कृष्ट विकल्पमा रेजा चिन्ह लाउनुहोस्	हाते-पुस्तिकाहरू सान्दर्भिक थिए ?	
१. जिल्ला जनस्वास्थ्यको परिवार नियोजन कार्यक्रम	○ अन्तर्क्रिया प्रसस्तै भयो । ○ प्रसस्त अन्तर्क्रिया भएन । ○ प्रवचन धेरै भयो ।	○ थिए ○ थिएनन्	○ थियो ○ थिएन कृपया, कारण बताउनुहोस् :
१.१. प्रगतीको झलक वा विवरण	○ अन्तर्क्रिया प्रसस्तै भयो । ○ प्रसस्त अन्तर्क्रिया भएन । ○ प्रवचन धेरै भयो ।	○ थिए ○ थिएनन्	○ थियो ○ थिएन कृपया, कारण बताउनुहोस् :
२. समुदाय-आधारित परिवार नियोजन कार्यान्वयन	○ अन्तर्क्रिया प्रसस्तै भयो । ○ प्रसस्त अन्तर्क्रिया भएन । ○ प्रवचन धेरै भयो ।	○ थिए ○ थिएनन्	○ थियो ○ थिएन कृपया, कारण बताउनुहोस् :
३. रोभिङ्ग अनमीहरूको भूमिका तथा जिम्मेवारी	○ अन्तर्क्रिया प्रसस्तै भयो । ○ प्रसस्त अन्तर्क्रिया भएन । ○ प्रवचन धेरै भयो ।	○ थिए ○ थिएनन्	○ थियो ○ थिएन कृपया, कारण बताउनुहोस् :
४. संक्रमण रोकथाम	○ अन्तर्क्रिया प्रसस्तै भयो । ○ प्रसस्त अन्तर्क्रिया भएन । ○ प्रवचन धेरै भयो ।	○ थिए ○ थिएनन्	○ थियो ○ थिएन कृपया, कारण बताउनुहोस् :
५. आपुर्ति व्यवस्थापन	○ अन्तर्क्रिया प्रसस्तै भयो । ○ प्रसस्त अन्तर्क्रिया भएन । ○ प्रवचन धेरै भयो ।	○ थिए ○ थिएनन्	○ थियो ○ थिएन कृपया, कारण बताउनुहोस् :
६. अन्य सरोकारवालाहरूको भूमिका र जिम्मेवारीहरू	○ अन्तर्क्रिया प्रसस्तै भयो । ○ प्रसस्त अन्तर्क्रिया भएन । ○ प्रवचन धेरै भयो ।	○ थिए ○ थिएनन्	○ थियो ○ थिएन कृपया, कारण बताउनुहोस् :
७. प्रजनन् सचेतना भनेको के हो ?	○ अन्तर्क्रिया प्रसस्तै भयो । ○ प्रसस्त अन्तर्क्रिया भएन । ○ प्रवचन धेरै भयो ।	○ थिए ○ थिएनन्	○ थियो ○ थिएन कृपया, कारण बताउनुहोस् :
८. प्रजनन् सचेतना तथा महिनावारीसँग सम्बन्धित गलत धारणाहरू	○ अन्तर्क्रिया प्रसस्तै भयो । ○ प्रसस्त अन्तर्क्रिया भएन । ○ प्रवचन धेरै भयो ।	○ थिए ○ थिएनन्	○ थियो ○ थिएन कृपया, कारण बताउनुहोस् :

९. सामाजिक मूल्य मान्यतासम्बन्धी गलत धारणाहरू	○ अन्तर्क्रिया प्रसस्तै भयो । ○ प्रसस्त अन्तर्क्रिया भएन । ○ प्रवचन धेरै भयो ।	○ थिए ○ थिएनन्	○ थियो ○ थिएन कृपया, कारण बताउनुहोस् :
१०. समुदाय (सामाजिक) परिचालन	○ अन्तर्क्रिया प्रसस्तै भयो । ○ प्रसस्त अन्तर्क्रिया भएन । ○ प्रवचन धेरै भयो ।	○ थिए ○ थिएनन्	○ थियो ○ थिएन कृपया, कारण बताउनुहोस् :

दोश्रो दिन (दिन २)को सत्रहरूको पृष्टपोषण	अभिमुखीकरणको अवधिमा प्रयोग गरिएका गतिविधि वा क्रियाकलापहरूका बारेमा तपाईको विचार कस्तो छ ?		के तपाईले कामको लागि यो सत्र उपयोगी थियो ?
	सर्वोत्कृष्ट विकल्पमा रेजा चिन्ह लाउनुहोस्	हाते-पुस्तिकाहरू सान्दर्भिक थिए ?	
११. प्रगती खेलहरू	○ अन्तर्क्रिया प्रसस्तै भयो । ○ प्रसस्त अन्तर्क्रिया भएन । ○ प्रवचन धेरै भयो ।	○ थिए ○ थिएनन्	○ थियो ○ थिएन कृपया, कारण बताउनुहोस् :
१२. अभिलेख तथा प्रतिवेदन	○ अन्तर्क्रिया प्रसस्तै भयो । ○ प्रसस्त अन्तर्क्रिया भएन । ○ प्रवचन धेरै भयो ।	○ थिए ○ थिएनन्	○ थियो ○ थिएन कृपया, कारण बताउनुहोस् :

१. कुल पृष्टपोषण :

१. तपाईलाई कुन चाहीँ सत्र सबैभन्दा उपयोगी तथा चाखलाग्दो लाग्यो ? किन ? क्रम संख्या अनुसार सबै सत्रहरूको सूची बनाउनुहोस् (क्र.सं. को लागि कार्यसूची हेनुहोस्) ।

२. कुन सत्र वा गतिविधि त्यति उपयोगी हुन सकेन ? कुन सत्र वा गतिविधि परिवर्तन गर्नुपर्छ होला ?

३. तपाईले सिकेको सबैभन्दा महत्वपूण सन्देश वा शिर्षक के थियो ?

४. हामीले भविष्यमा यस्तो अभिमुखीकरण गर्दा फरक तरिकाले गर्नुपर्ने केही विषय वा क्रियाकलाप वा विधि छन् कि ?

FACT | Fertility Awareness for Community Transformation

समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा परियोजना

फोटो क्रेडिट Nokafu Sandra Chiponta, IRH

प्रगती : "गुणस्तरीय जीवनको लागि प्रजनन् सचेतना"

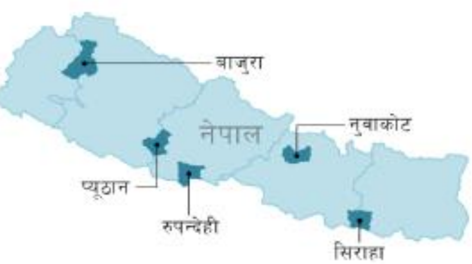
कार्य क्षेत्र
पाँच जिल्लाहरु: बाजुरा, प्यूठान, रुपन्देही, नुवाकोट, सिराहा

साझेदार संस्थाहरु
प्रजनन् स्वास्थ्य संस्था, जर्जटाउन विश्वविद्यालय र सेभ द चिल्ड्रन

दातृसंस्था
अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास सहयोग नियोग (युएसएड) अर्न्तगत समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन् सचेतना (फ्याक्ट) परियोजना (२०१३-२०१८ सम्म)

लक्षित वर्ग/समूहहरु

- विवाहित र अविवाहित किशोर तथा किशोरीहरु
- जनजाती, दलित, मुस्लिम जस्ता पहुँच बाहिर रहेका समुदायहरु



प्रगती के हो ?

अवधारणा : एक सहभागितामूलक क्रियाकलाप

प्रगतीले समुदायमा अवस्थित संजालहरु मार्फत श्रृंखलाबद्ध खेल खेलाई व्यक्तिगत तहसम्म प्रजनन् र परिवार नियोजन सम्बन्धि शिक्षा दिई सचेतना फैलाउदै अन्य व्यक्ति व्यक्ति बिच छलफल गर्ने वातावरण सिर्जना गदर्छ। प्रगतीका खेलहरुले परिवार नियोजनको प्रयोग र व्यवहार परिवर्तनमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने सामाजिक तथा लैङ्गिक मुल्य र मान्यताहरु बारेमा छलफल गर्नमा सहजिकरण गर्छन्। खेलहरुले सहभागीहरुलाई सकारात्मक सामुदायिक व्यवहारलाई अवरोध गर्ने विध्यमान सामाजिक बाधाहरु जस्तै उनीहरुको व्यक्तिगत सोचाई वा अरुको मुल्य मान्यताहरुका बारे गहिरिएर समिक्षा गर्न मद्दत गर्छ। प्रगतीले सहभागीहरुलाई प्रचलित सामाजिक मान्यता र व्यवहारलाई पूर्ण रुपले बुझ्न, भविष्यको बारेमा गहिरिएर सोच्न र त्यसअनुसार व्यवहार परिर्वतन गर्न मद्दत गर्छ।

स्थानिय सहजकर्ताहरुले परिवार र समुदायमा प्रभावकारी तरिकाले खेलहरुको माध्यमबाट जानकारी र त्यसको महत्व बुझाउन सहजीकरण गर्छन्। प्रगती खेलको सहजिकरण गर्न खेल सामाग्री सहितको सहजकर्ता निर्देशिका उपलब्ध छ। प्रगती र समुदायस्तरका संजालहरुसँगको साझेदारीले समुदायमा प्रगती अवधारणालाई लामो समयसम्म सहयोग र सेवा प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ।

स्वास्थ्य संस्था संचालन तथा व्यवस्थापन समिति : यो समितिले पिछडिएको वर्गमा सेवा र श्रोतको पहुँच पुऱ्याउन समन्वय गर्ने।

स्वास्थ्य संस्थास्तरका सेवा प्रदायकहरु : खेल कार्यान्वयन भए नभएको हेर्ने तथा तथ्याङ्क संकलनको अनुगमन गर्ने।

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका : स्वास्थ्य आमा समूह साथै समुदायमा पनि प्रगती खेल खेलाउने र प्रवर्द्धन गर्ने।

स्वास्थ्य आमा समुह च्याम्पियन: समुदायमा प्रगती खेल खेलाउने र प्रवर्द्धन गर्ने।

पुरुष च्याम्पियन : खेलहरुको माध्यामबाट प्रजनन् र परिवार नियोजनसँग सम्वन्धित सामाजिक तथा लैङ्गिक मूल्य र मान्यताको बारेमा विध्यमान समूहहरु जस्तै बडा नागरिक मञ्चलाई गहिरिएर कुराकानी गर्न उत्प्रेरित गर्ने ।

अनुसन्धान तथा मूल्याङ्कन:

परिवार नियोजनको प्रयोग र प्रयोग गर्ने विचारबारे कार्यक्रमको प्रभाव मूल्याङ्कन गर्न मिश्रित विधिमा आधारित अर्ध-प्रयोगात्मक अध्ययन भईरहेको छ । यस बाहेक, यो अध्ययनले स्थानीय प्रचलन र प्रजनन् सचेतनाबीचको सम्बन्ध पत्ता लगाउने, सामाजिक तथा लैङ्गिक मान्यताबारे मापन गर्ने र प्रवासी पुरुषहरुले सामाजिक तथा परिवार नियोजनको नतिजामा के कस्तो असर पार्छ भन्नेबारे जानकारी प्रदान गर्दछ ।

अध्ययनले प्रगती कार्यक्रममा सुधार गर्नुपर्ने पक्ष र यसको सम्भावित विस्तारको बारेमा जानकारी दिने छ साथै यसले प्रजनन् सचेतनामा अभिवृद्धि गरि परिवार नियोजनको प्रयोग गर्ने धारणामा सुधार ल्याउन र व्यवहार परिवर्तन गर्ने बारे जानकारी गराउँनेछ । तथ्याङ्क संकलनका विधिहरु :

- **बेसलाइन र इन्डलाइन सर्वेक्षण**बाट प्रजनन् सचेतनामा अभिवृद्धि र परिवार नियोजनको प्रयोग बारे लेखाजोखा गर्ने ।
- **अवलोकनात्मक तथ्याङ्क**बाट प्रगतिको कार्यान्वयन र विस्तारको सम्भावना बारे जानकारी हासील गर्ने ।
- **लक्षित समूह छलफल**बाट समुदाय मार्फत प्रजनन् सचेतना कसरी फैलिएको छ भन्ने बारे थाहा पाउने ।
- **गहन अन्तरवार्ता**बाट कार्यक्रम सम्वन्धि धारणा र परिवार नियोजनको प्रयोगमा कतिको प्रभाव पारेको छ भनेर थाहा पाउन ।

प्रजनन् सचेतना : आफ्नो परिस्थिति र आवश्यकता अनुसार प्रजनन्शिलता बारे जीवनभर व्यवहारमा लागू गर्न सकिने जानकारी र क्षमतालाई जनाउँछ । यसमा महिनावारी चक्रको बारेमा सामान्य जानकारी, कहिले/कसरी गर्भाधान हुन्छ, चक्रको विभिन्न समयमा असुरक्षित यौन सम्पर्क राख्दा गर्भ रहने सम्भवना र पुरुष प्रजननशिलताका बारेमा जानकारी समावेस गरिएको छ ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

खेलहरु :

महिनावारी चक्र खेल
यस खेलले प्रजनन् तथा महिनावारी चक्रको बारेमा तथ्य, सन्देशहरु दिई यस सम्वन्धी खुल्ला छलफल गर्न र पुरुषलाई सहभागी गराउने वातावरण तयार पार्दछ । यसखेलले महिनावारी चक्रका "रगत बग्ने दिन" "गर्भाधारण हुने र नहुने सम्भावित दिनहरु" लाई चिनाउँछ ।

छोरा वा छोरी खेल
यो खेलले छोरा र छोरीलाई प्रतिनिधित्व गर्ने गरी फरक रंगको दानाहरू प्रयोग गरेर कसरी पुरुषको शुक्रकीटले कसरी बच्चाको लिङ्ग निर्धारण गर्छ भनी बुझाउँछ ।

साधन र साधारण असरहरुको जोडा मिलाउने खेल
यो खेलले तत्कालिन साधारण असरहरु र दीर्घकालिन परिणामहरुको डर नै परिवार नियोजनका साधन प्रयोगको लागि महत्वपूर्ण बाधा हुन् भनी पहिचान गर्छ । यो खेलले साधारण असरहरु के के हुन्, र यसको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ भनेर सचेतना बढाउँछ ।

जीवन चक्र खुट्टे खेल
खुट्टे खेलमा प्रयोग हुने विभिन्न कोठाहरुले फरक फरक उमेर समूहलाई जनाउँछ । यो खेलले जीवनचक्रमा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्वन्धि निर्णय कहिले र कसले लिने भन्ने बारे छलफल गर्न प्रोत्साहन गर्छ ।

तातो आलु खेल
महिला र पुरुषले प्रजनन् वा परिवार नियोजनबारे छलफल गर्नु हुन्न भन्ने नेपालको सामाजिक मान्यता रहे पनि यो खेलले परिवार नियोजनको फाईदाबारे खुला छलफल गर्न प्रोत्साहन गर्छ । यस खेलमा प्रजनन्, पहिलो बच्चा ढिलो जन्माउने बारे दम्पती बिच छलफल जस्ता विषय समावेश छन् ।

सहमत असहमत खेल
"सहमत" र "असहमत" दुई शब्द लेखिएका दुई कार्डहरुको प्रयोग गरी यो खेलले सहभागीहरुलाई परिवार नियोजन, प्रजनन, निर्णय प्रक्रिया र सुखी परिवारको लागि के कुराहरुले योगदान गर्छन् भन्ने सम्वन्धि भनाईहरुमा सोच्न चुनौति दिन्छ ।

जोडा मिलाउने खेल
यस खेलमा परिवार नियोजनका साधानको नाम, प्रयोग, प्रभावकारिता र प्रजनन्शीलता फर्कनेबारे जानकारी र चित्रहरु समावेस गरिएका जोडी कार्डहरु छन् जुनबाट पुरुष र महिलाहरुले आधुनिक परिवार नियोजनका साधनबारे सिक्न र बुझ्न सक्नेछन् ।

साधारण असर खेल
सहभागीहरुले परिवार नियोजनका साधनहरुको साधारण असर र साधनका भ्रमबारे चित्र भएका २० वटा कार्डहरु एउटै ठाँउमा मिसाउँछन् जसबाट साधारण असर भएका कार्डहरुलाई छुट्याई त्यसबाट एउटा नेपाली सुखी परिवारको पुर्ण चित्र बन्छ । यस खेलबाट सहभागीहरुले साधारण असर र भ्रम छुट्याउन सक्छन् ।

भूमिका खेल
परिवार नियोजन सम्वन्धि निर्णय गर्दा प्रायजसो साथी, परिवार र अन्य मानिसहरुको व्यक्तिगत् बुझाईले प्रभाव पार्छन् । यो खेलमा यस्ता कुराकानीको अभ्यास गर्नको लागि समुदायका मुख्य मानिसहरुको ८ वटा फोटोहरु प्रयोग गरी अभ्यास गराईन्छ

प्रजनन् सचेतनाको मुख्य सन्देश पत्र

१. प्रजनन् सचेतना सम्बन्धी मुख्य सन्देशहरू :

अ. महिनावारी चक्रबारे प्रजनन् सन्देशहरू

क. महिनावारी चक्र र महिनावारी एउटै कुरा होइन ।

ख. महिनावारी चक्रमा गर्भ रहने वा गर्भधारण हुन सक्ने सम्भावित दिनहरू हुन्छन् जुन अवधिमा महिलाहरूमा गर्भ रहने उच्च जोखिममा हुन्छन् । यी दिनहरू प्रायः महिनावारी चक्रको बीच तिर पर्दछन् । यी बाहेकका अन्य दिनहरूमा गर्भ नरहने हुनाले महिलाहरू गर्भ रहने जोखिममा हुँदैनन् । महिनावारी चक्रमा रगत बगिरहेका दिनहरूमा पनि महिलामा गर्भ रहँदैन ।

ग. योनीबाट रगत बगिरहेको समय/अवधि चाँहि महिलाको महिनावारी हो । महिनावरी चक्रले एउटा महिनावारी देखि अर्को महिनावारी सम्मको अवधिलाई समेट्छ ।

घ. यसलाई चक्र भनिन्छ किन भने यो नियमित रुपमा दोहोरिरहन्छ । महिलाको प्रत्येक महिना महिनावारी हुन्छ । प्रत्येक पल्ट उनको महिनावारी हुँदा अर्को नँया महिनावारी चक्रको शुरुवात हुन्छ ।

ङ. प्रत्येक महिलाहरुमा महिला अनुसार रगत बग्ने दिन र महिनावारी चक्र फरक हुन सक्छ । सामान्यतया धेरै जसो महिलाको महिनावारी चक्र २६ देखि ३२ दिनको हुन्छ । कोहि महिलाको महिनावारी चक्र लामो हुन्छ भने कोहि महिलाको छोटो हुन्छ तर यो सामान्य हो ।

च. महिनावारी चक्रमा वा महिनावारी हुँदा रगत बग्नु सामान्य हो र यसलाई फोहोरी प्रकृया वा घटना होइन ।

छ. गर्भ रहने वा गर्भधारण हुनसक्ने दिनहरूमा असुरक्षित यौनसम्पर्क गरेमा महिला गर्भवती हुन सक्छिन् ।

आ. महिलालाई गर्भधारण गराउन सक्ने पुरुषको क्षमता

क. पुरुषहरूको पहिलो पटक बीर्य स्खलन भएको दिन बाट नै महिलालाई गर्भधारण गराउन सक्छन् ।

इ. परिवार नियोजनसम्बन्धी सामान्य सन्देशहरू :

क. गर्भको इच्छा नहुने नव विवाहित दम्पत्तीले परिवार नियोजनको आधुनिक विधिहरू प्रयोग गर्न सक्छन् ।
ख. गर्भान्तर वा जन्मान्तरको लागि महिला वा पुरुषले परिवार नियोजनको आधुनिक विधि जस्तै कण्डम, खाने चक्की, डिपो सूई, प्राकृतिक विधि (स्तनपान विधि तथा निश्चित दिन विधि वा (SDM)/माला चक्र र अन्य दिर्घकालिन रुपमा काम गर्ने तर पुनःप्रजनन् ल्याउने विधि जस्तै पाखुरामा राख्ने इम्प्लान्ट र पाठेघरमा राख्ने आई.यु.सी.डी. पनि प्रयोग गर्न सक्छन् ।
ग. गर्भलाई सँधैका लागि रोक्न स्थायी विधिहरू महिला तथा पुरुष दुबैका लागि उपलब्ध छन् ।
घ. दम्पत्तीले उपलब्ध भएका परिवार नियोजनका सबै विधिहरूको बारेमा परामर्श लिनु उचित हुन्छ । साथै उनीहरूको आफ्नो रोजाइको विधिको बारेमा अझ बढी जानाकारी प्राप्त गर्नु पर्दछ ।

ई. प्रजनन सचेतना/परिवार नियोजनका सन्देशहरू

क. प्रजनन सचेतनाको मुख्य सन्देशहरू

- प्रजनन सचेतनामा आधारित विधिहरू जस्तै निश्चित दिन विधि वा (SDM)/माला चक्र तथा स्तनपान विधि गर्भ निरोधका लागि प्रभावकारी छन् ।
- प्रजनन सचेतनाको सह सन्देश :
  - निश्चित दिन विधि ति महिलाहरूमा गर्भ निरोधका लागि प्रभावकारी हुन्छ जसको महिनावारी चक्र २६ देखि ३२ दिनको हुन्छ ।

ख. प्रशुती पश्चातका महिलाहरूले निम्न अवस्थामा परिवार नियोजनको स्तनपान विधि (LAM) अपनाउन सक्छन् यदि उनी :

- पुर्णरुपमा स्तनपान गराउँछिन्
- बच्चाको उमेर ६ महिनाभन्दा कम छ र
- सुत्केरी पछि महिनावारी शुरु भैसकेको छैन वा महिनावारी सुरु भएको हुनु हुदैन् ।

उ. परिवार नियोजनका सन्देशहरू

क. परिवार नियोजनको आधुनिक विधिहरूको केही साधरण असरहरू हुन सक्छन् तर तिनीहरू केही समय पछि आफै हराएर वा कम हुँदै जान्छ वा व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ :

- **खाने चक्कीको प्रयोग गर्दा हुनसक्ने साधरण असरहरू :** (१) महिनावारी नहुनु वा थोपा थोपा मात्र देखा पर्ने। शुरुशुरुमा अनियमित रुपमा रगत बग्दछ र त्यसपछि हल्का रुपमा रगत बग्छ र कम हुन्छ (२) केही महिलामा हल्का टाउको दुख्छ ।
- **तीन महिने सूई डिपो प्रोभेरा लगाउँदा हुनसक्ने साधरण असरहरू :** (१) शुरुशुरुमा रगत बग्ने अनियमित हुन्छ । त्यसपछि अति कम रगत देखा पर्ने वा महिनावारीमा रगत नै नबग्ने पनि हुन्छ । यो सामान्य र सुरक्षित अवस्था नै हो । (२) शरीरको तौलमा केही परिवर्तन हुनसक्छ वा (३) सूई लगाउन छोडेपछि पुनः गर्भधारण गर्न केही महिना लाग्न सक्छ ।
- **इम्प्लान्ट वा पाखुरामा राख्ने साधनको प्रयोग गर्दा हुनसक्ने साधरण असरहरू :** (१) महिनावारी हुँदा रगत बग्ने प्रकृयामा परिवर्तन अनियमित रुपमा रगत बग्ने वा अलिकति मात्र देखा पर्ने वा अति धेरै बग्ने वा हरेक महिना रगत देखा नपर्ने हुन्छ तर यिनीहरू सामान्य हुन् र सुरक्षित नै मानिन्छ ।
- **पठेघरमा राखिने आई.यु.सी.डी.को प्रयोग गर्दा हुनसक्ने साधरण असरहरू :** महिनावारी हुँदा रगत बग्ने प्रकृयामा परिवर्तन (खासगरी पहिलो ३ देखि ६ महिना) आउँनसक्छ कुनै असामान्य होइन र महिनावारी चक्र केही महिना पछि आफै सामन्यरूपमा आउँछ
  जस्तै :
  - महिनावारी हुँदा लामो समय र अति धेरै रगत बग्ने
  - महिनावारीमा गडबडी वा अनियमित रुपमा रगत बग्ने, महिनावारीको बिच–बिचमा रगतको थोपा-थोपी देखिनु
  - तल्लो पेट दुख्नु ।

ख. कण्डमको प्रयोगले मात्र एचआइभी लगायत अन्य यौनजन्य संक्रमण हुँनबाट बचाउँछ ।

ऊ. धारण वा भ्रमहरू

- दम्पत्ती वा यौनजोडीले कहिले गर्भधारण गर्ने, सन्तान कति जन्माउने र जन्मान्तर कति राख्ने वा सन्तान उत्पादन बन्द गर्ने आदिको छनौट आफै गर्न सक्छन् ।

२. सामाजिक मुल्य र मान्यता

क. पहिलो बच्चा जन्माउन ढिलाइ

- दम्पत्तीलाई सन्देश प्रवाह गर्नुपर्छ , दम्पत्तीले आफै निर्णय लिनुपर्छ , सन्तान जन्माउनु अघि दम्पत्तीलाई समाजको सहयोगको आवश्यकता पर्छ ।
- सन्तान जन्माउनु अघि पहिले आफु दम्पत्ती बन्नुपर्छ र आफ्नो सम्बन्धलाई गाढा बनाउँनुपर्छ ।
- नवबिवाहित जोडिहरूले प्रायः धेरै जसो आधूनिक परिवार नियोजनका साधनहरू प्रयोग गर्न सक्छन ।

ख. छोराको चाहना

- लिङ्ग छोरा वा छोरी)को निर्धारण महिलाको डिम्बले नभई पुरुषमा हुने शुक्रकीटले गर्दछ ।

३. दम्पत्तीबीचको सञ्चार तथा निर्णय प्रकृया

क. परिवार नियोजनका लागि पुरुषले पनि जिम्मेवारी बहन गर्नु पर्छ ।
ख. श्रीमान् र श्रीमतीले एक आपसमा परिवार नियोजनको कुन चाहीँ विधि उनीहरूको दाम्पत्य जीवनको लागि उत्तम, सुखमय र स्वास्थ परिवारको लागि उपयुक्त हुन्छ भनी कुरा गर्नु पर्छ ।
ग. परिवार नियोजनको साधनको छनौट तथा प्रयोग गर्ने निर्णय गर्नका लागि महिला र पुरुष वा पति र पत्नी दुवैको उत्तिकै जिम्मेवारी हुन्छ ।
घ. दम्पत्ती दुवैले आपसमा सल्लाह गरी यौनसम्बन्ध राख्ने कि नराख्ने वा कहिले राख्ने तथा गर्भधारणको चाहना छ कि छैन भनी निर्णय लिनुपर्छ ।
ङ. परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नका लागि परिवारले प्रेरणा दिनाले सुखी तथा स्वस्थ दाम्पत्य जीवन याप नगर्नका लागि मद्दत पुर्‍याउँछ ।
च. गर्भधारण, सन्तानको संख्या, जन्मान्तर र सन्तान उत्पादन बन्द गर्ने कार्य दम्पत्तीको ईच्छा वा निर्णयमा निर्भर रहन्छ ।

सामान्य गतल धारणा वा हल्ला र वास्तविकता सम्बन्धी सत्य-तथ्यहरू

तथ्यहीन धारणाहरू*	**वास्तविकता (सत्य-तथ्य)**
महिनावारी शुरु भएपछि केटीहरू हुर्केको बुझिन्छ र उनीहरू विवाह गर्न र सन्तान उत्पादन गर्न सक्षम हुन्छन् ।	एउटी केटी २० वर्ष नपुञ्जेलसम्म उनको शरीर परिपक्क भैसकेको हुँदैन । २० वर्ष उमेर नपुगी गर्भधारण गर्नाले जटिलता उत्पन्न भई कलिलो उमेरकी आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा समेत खराब असर पर्छ ।
महिनावारी हुँदा बग्ने रगत अशुद्ध वा फोहोरयुक्त हुन्छ । शरीरका खराब तत्वहरू बाहिर निस्किएको हो वा अशुद्ध रगत बगेको हो ।	महिनावारी हुँदा रगत बग्नु सामान्य प्रकृया हो र यो कुनै अशुद्ध वा फोहोर प्रकृया वा घटना होइन । महिनावारी चक्रमा निस्कासित डिम्ब निषेचित नभएमा उक्त डिम्ब पाठेघरमा आउँछ र गर्भ रहँदैन । पाठेघरको भित्रि तहले गर्भलाई पोषण पुऱ्याउनु नपर्ने भएकाले उक्त बाहिर रगतको रुपमा आउँन थाल्छ । यिनै पदार्थहरू पाठेघरबाट योनीमार्ग हुँदै रगतको रुपमा बाहिर निस्कन्छ जसलाई महिनावारी भएको भनिन्छ । महिनावारी हुँदा यस्तो रगत ३ देखि ५ दिनसम्म बगिरहन्छ । कसैको अझ धेरै दिन सम्म रगत बग्ने हुन्छ । महिनावारी भएमा महिला गर्भवती छैनन् भन्ने बुझिन्छ ।
महिलाको प्रजनन क्षमता वा उनमा गर्भ रहने-नरहने भगवानको ईच्छामा निर्भर रहन्छ ।	महिनावारी चक्रको समयमा कुनै दिनहरु हुन्छन् ती दिनहरुमा महिला गर्भवती हुने संभावना धेरै हुन्छ । यी दिनहरूलाई गर्भवती हुनसक्ने सम्भावित दिनहरू (Fertile days) भनिन्छ । यी दिनहरू महिनावारी चक्रको बिचमा पर्दछन् । यी दिनहरू बाहेक अरु दिनहरूमा गर्भवती हुने सम्भावना हुँदैन । यी दिनहरूलाई प्रजनन् नहुने दिनहरू वा गर्भ रहने सम्भावना नभएका दिनहरू (Infertile days) भनिन्छ । महिनावारी भएको दिनहरूमा महिला गर्भवती हुँदैनन्। यदि महिलाले आफू गर्भवती हुने सम्भावित दिनहरूमा असुरक्षित यौन सर्म्पक राखिन् भने उनी गर्भवती हुन सक्छिन् ।
नव विवाहित दम्पत्तीले एक वर्ष भित्र बच्चा नजन्माएमा उनीहरू बाँझो हुन् वा उनीहरूको सन्तान उत्पादन क्षमतामा नभएको वा प्रजनन् क्षमता प्रति शंका उत्पन्न हुन्छ ।	महिला प्रजनन्शिल हुन्छिन् किन कि उनको हरेक महिनावारी चक्रमा डिम्ब निस्कासित हुन्छ् । उक्त डिम्ब १ दिनमात्र बाँच्ने भएता पनि महिनावारी चक्रको बीचका विभिन्न दिनहरूमा उनी गर्भधारण गर्न सक्छिन् । यो किन सम्भव भएको हो भने कुन दिन डिम्ब निस्कने समयको पूर्वानुमान गर्न कठिन हुन्छ र यसका साथै पुरुषबाट उत्पादित शुक्रकीट ५ दिनसम्म जिवित रहन्छ । वीर्य स्खलन शुरु भएको दिनबाट नै केटा वा पुरुषमा प्रजनन क्षमताको विकास भैसकेको हुन्छ र उनिहरूले महिलाहरूलाई गर्भधारण गराउन सक्छन् । यो क्षमता उसको जीवनभर भएता पनि उमेर ढल्कँदै जाँदा कम हुन सक्छ । पुरुषहरू सँधै प्रजनन योग्य रहन्छन् । महिनावारी शुरु भएदेखि नै महिलाको महिनावारी चक्रको बीचका केही दिनहरूमा गर्भ रहनसक्छ । महिलाहरूमा प्रजनन् क्षमता २० पुगेपछि उच्च रहन्छ भने ३५ वर्षको उमेर पछि त्यसमा कमी आउँछ र पूर्ण रुपमा गर्भ नरहने वा महिनावारी सुक्ने चाहीँ करिब ५० वर्षको उमेरमा हुन्छ । प्रायः जसो ४५ देखि ५५ वर्षभित्र महिलाको महिनावारी सुक्ने हुन्छ ।
पुरुषमा प्रजनन क्षमता १५ वर्षको उमेरबाट शुरु भई ५० वर्षको उमेरसम्म मात्र रहन्छ ।	
महिलाको प्रजनन क्षमता महिनावारी शुरु भएदेखि ८० वर्षको उमेरसम्म हुन्छ ।	

Source: Formative research बाट आएका सामान्य गतल धारण र वास्तविकताहरू

तथ्य पत्र : सामान्य गलत अवधारणा वा मित्थ्या र तथ्य

एउटी महिलाले छोरा नजन्माएसम्म उनका सासु-ससुरा र पतिले सन्तान जन्माइरहन दबाव दिन्छन् । एउटा पतिले “यदि तैँले छोरा पाइनस् भने म अर्की श्रीमती बिहे गर्छु” भनी धम्क्याएका धेरै घटनाहरू छन् ।	गर्भमा छोरा वा छोरी भन्ने पुरुषको शुक्रकीटले निर्धारण गर्छ । महिलाको डिम्बमा र पुरुषको शुक्रकीटमा भएको क्रामोजोमले लिङ्ग निर्धारण गर्छ । क्रोमोजोम भनेको सुक्ष्म पदार्थ हो जसमा सबै जैविक गुणहरू रहेको हुन्छ जुन बच्चामा सर्दछ र यसैले शिशुको लिङ्ग निर्धारण पनि गर्दछ । गर्भमा रहेको शिशुको लिङ्ग निर्धारण गर्ने क्रोमोजोमलाई एक्स र वाई (X and Y) क्रोमोजोम भन्दछन् । यसरी गर्भमा भ्रुण बन्नको लागि आमाबाट एउटा क्रोमोजोम र बुवाबाट एउटा क्रोमोजोम प्राप्त हुनुपर्छ । महिलाको डिम्बमा पाइने क्रोमोजोम भनेको एक्स क्रोमोजोम हो जसलाई छोरी क्रोमोजोम पनि भनिन्छ । बुवा वा पुरुषको शुक्रकीटमा एक्स र वाई दुवैखाले क्रोमोजोमहरू हुन्छन् । यदि निषेचित डिम्बले बुवाबाट वाई (Y) क्रोमोजोम प्राप्त गरेको भए सन्तान छोरा हुन्छ तथा यदि उक्त डिम्बले एक्स (X) क्रोमोजोम प्राप्त गरेको छ भने सन्तान छोरी हुन्छ । यसरी छोरा वा छोरी हुने भन्ने लिङ्गको निर्धारण महिलाको डिम्बमा भएको क्रोमोजोमले नभई पुरुषको शुक्रकीटमा भएको क्रोमोजोमले गर्दछ ।
नव विवाहित जोडीले चाँडै बच्चा जन्माउन भन्ने चाहन्छन् र यदि उनीहरू वर्षदिनभित्र सन्तान उत्पादन गर्न सकेनन् भने दम्पत्ती निःसन्तान वा बाँझो भन्ने बुझिन्छ ।	सन्तान जन्माउनु अघि दम्पत्तीले आफै निर्णय लिने तथा समाजको सहयोग पनि लिने गर्नुपर्दछ । सन्तान जन्माउन शुरु गर्नु अघि पहिले आफै राम्रो दम्पत्ती बन्नु पर्छ -पहिले आफ्नो सम्बन्धको विकास गर्नुपर्छ । छिटो सन्तान जन्माउनका केहि असरहरू सम्बन्धी सुझाउ दिने : खराब स्वास्थ्य, शिक्षा प्राप्त गर्नबाट बञ्चित वा पढाइको निरन्तरता नहुनु ।