रोभिङ्ग अनमीका लागि समुदायमा आधारित मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी 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 ।

विषय सूची

सत्र १ : स्वागत तथा परिचय 1

सत्र २ : गर्भवती गर्भवती स्याहार - तयारी तथा परिक्षण/जाँच 4

सत्र ३ : गर्भवती स्याहार -जन्मको पूर्वतयारी तथा जटिलता व्यवस्थापन तयारी योजना वा जीवन सुरक्षा योजना (BPP)........ 7

सत्र ४ : गर्भवती स्याहार (ANC) –परामर्श 12

सत्र ४.१ : गर्भवती महिलाको श्रीमान को संलग्नता (सहभागिता) 13

सत्र ४.२ : गर्भवती तथा सुत्केरीपछिको स्याहारसम्बन्धी पुनरावलोकन तथा पुनर्ताजगी........ 17

सत्र ५ : सुत्केरीपछिको स्याहार (PNC) : तैयारी तथा परिक्षण/जाँच 19

सत्र ६ : सुत्केरीपछिको अवस्था को स्याहार (PNC) : मातृ तथा नवजात शिशुलाई घरमा नै दिइने आधारभूत स्याहार........ 21

सत्र ७ : सुत्केरीपछिको स्याहार (PNC) : परामर्श 23

सत्र ८ : पश्च्छ परीक्षा (पोष्ट टेष्ट)........ 25

सत्र ९ : प्रतिवेदन तथा अभिलेख, समापन तथा अर्को चरण........ 26

रोभिङ्ग अनमीहरूको पुनर्ताजगी तालीमको लागि महत्वपूर्ण तत्वहरूको स्वरुप :

तालीम अवधि : २ दिन

तालीमको उद्देश्य :

- आमा तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य विशेषगरी गर्भवती तथा नवजात शिशुसहित सुत्केरीपछिको को स्याहारसम्बन्धी रोभिङ्ग अनमीहरूको ज्ञान र सीपमा अभिबृद्धि गर्ने जसले गर्दा रोभिङ्ग अनमीहरू विस्तारित गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा घरदैलो एवं समुदायमा प्रदान गर्नका लागि अझ सक्षम र सशक्त हुनेछन् ।

विशिष्ट उदेश्यहरू :

- गर्भवतीको स्याहारसम्बन्धी परामर्श तथा आवश्यकतानुसार घरदैलोमा नै आधारभूत गर्भावस्थाको स्याहार प्रदान गर्ने ज्ञान र सीपमा अभिबृद्धि हुनेछ ।
- घरदैलोमा नै मातृ तथा नवजात शिशुलाई सुत्केरीपछिको अवस्थाको आधारभूत स्याहार प्रदान गर्ने ज्ञान र सीपमा अभिबृद्धि हुनेछ ।
- यी सत्रहरूमा गर्भावस्था एवें सुत्केरीपछिको अवस्थाका स्याहारसँग सम्बन्धित परिक्षण तथा स्याहारको अभिलेख राख्ने र प्रतिवेदन बनाउने बारेमा पुनर्ताजगी प्रदान गरिनेछ ।

उपलब्धि :

- घरदैलोमा विस्तारित स्वास्थ्य सेवा कार्यान्वयनका लागि दक्ष राभिङ्ग अनमीहरू तयार हुनेछन् ।

विस्तारित स्वास्थ्य सेवामा निम्न विषयहरू समावेश छन् :

१. गर्भवतीको **सेवाहरू**

- गर्भवतीको स्याहारसम्बन्धी निम्न विषयहरूमा परामर्श प्रदान गर्न कम्तीमा २ वटा घरदैलो भेट गर्ने :
    - गर्भावस्थामा गरिने स्याहारमा सम्भव भएसम्म पतिलाई पनि सँगै राख्ने
    - गर्भवती जाँचको महत्व साथै लामा सुरक्षा कार्यक्रम
    - जटिलता व्यवस्थापन तथा जन्मको पूर्व तयारी योजना -जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.)
    - पोषण, आराम, तथा स्वस्थ बानी र व्यवहार
    - नवजात शिशुलाई जन्मने बित्तिकै गरिने आवश्यक स्याहार (प्रसूति तथा नाभीको स्याहार, न्यानो राख्ने जस्तै आमाको छातीमा टाँसेर न्यानो पारेर राख्ने, जन्मने वित्तिकै स्तानपान गराउने र आमाको देध मात्र खुवाउने
    - प्रसूतिपछिको परिवार नियोजन
    - गर्भावस्थामा खतराका लक्षणहरू तथा चिन्हहरु ।

- सेवाग्राहीको आग्रहमा मात्र गर्भावस्थाको जाँच गर्ने : रक्तचाप, गर्भको बच्चाको मुटुको चाल, तथा सेवाग्राहीको अनुरोधमा सिमित शारीरिक जाँच गर्ने । गोपनियता कायम राख्दै गर्भवतीको पतिको संलग्नतालाई सकेसम्म प्रोत्साहन गर्ने ।
- व्यक्तिगत तथा सामुहिक गतिविधिहरू सञ्चालन गर्ने तथा मातृ, नवजात शिशु र बाल स्वास्थ्य सेवाको प्रयोगको लागी प्रवर्धन गर्न समुदायमा बैठकहरू वा गतीविधिहरु सञ्चालन गर्ने ।
- प्रोटोकल अनुसार गर्भावस्थाको जाँचको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।
- खतराका संकेत वा लक्षणहरू पहिचान गरी समयमा नै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।

२. सुत्केरीपछिको स्याहार तथा नवजात शिशुसम्बन्धी सेवाहरू :

- प्रसूतिपछि को दोस्रो र तेस्रो जाँच र स्याहार घरदैलो भेटमा गएर प्रदान गर्ने ।
    - ? प्रसूतिपछिको जाँचहरू र परामर्श : जाँच गर्ने, आवश्यक स्याहार प्रदान गर्ने, प्रसूतिपश्चातको अवस्थामा र नवजातमा देखिने खतराका संकेत हरूका बारेमा बताउने, परिवार नियोजनको तयारी बारे जानकारी दिने र सुत्केरी र नवजात स्याहारमा पतिको संलग्नताको प्रवर्धन गर्ने
  - ○ नवजात शिशु स्याहार तथा परामर्श : अत्यावश्यक नवजात शिशु स्याहार (प्रसूति तथा नाभीको स्याहार, न्यानो राख्ने जस्तै आमाको छातीमा टाँसेर न्यानो पारेर राख्ने, जन्मने वित्तिकै स्तानपान गराउने र आमाको देध मात्र खुवाउने
- सुत्केरी आमा र नवजातमा खतराका संकेत हरूको पहिचान गरी समयमै प्रेषण गर्ने ।

पुनर्ताजगी तालीम गतिविधिहरूको समय-तालिका : सहजकर्ताका लागि कार्यसूची

दिन १					
सत्रहरू/शिर्षकहरू	सत्रको अन्त्यमा प्राप्त हुने सिकाइका उद्देश्यहरू	विषयवस्तु	विधि	समय	आवश्यक सामग्रीहरू
१. वातावरण अनुकूल गर्ने : स्वागत तथा परिचय	उद्घाटन तथा स्वागत : • परिचय तथा अपेक्षाहरू • पुनर्ताजगी तालीमको उद्देश्य • तालीम अवधिमा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू • स्वयंसेवक छनौट : समयपालक तथा नाइके • पूर्व परीक्षा	पुनर्ताजगी तालीमको उद्देश्यहरू	न्युजप्रीन्ट लेखन वा स्लाइड तयार गरि प्रस्तुतिकरण गर्ने	३५ मिनेट ३० मिनेट	सहभागीहरुको लागी कार्यसूची, समय तालीका र उद्देश्यहरू लखि तयार गरिएको न्युजप्रीन्ट वा स्लाईड
२. गर्भवतीको स्याहार : तयारी तथा परिक्षण/जाँच	• समुदायमा गर्भवती महिलाहरूको लागि आवश्यक पर्ने गर्भावस्थाको स्याहारबारे व्याख्या गर्ने । • घरदैलो भेट पूर्वको तैयारी एवं घरदैलो भेटका चरणहरू बताउने ।	○ समुदाय स्तरमा गर्भवतीको जाँच ○ घरदैलो भेट पूर्वको तयारी तथा घरदैलो भेट ○ शीघ्र जाँच (परीक्षण)	न्युजप्रीन्टबाट वा स्लाइडबाट प्रस्तुतिकरण गर्ने समूह कार्य	२० मिनेट	स्लाइड वा फ्लिपचार्टमा तयार पारिएको सामग्री सहभागी हाते पुस्तिका
चिया समय				१५ मिनेट	
२. गर्भवतीकास्याहार : तयारी तथा परिक्षण/जाँच निरन्तरता...	• गर्भवती जाँच वा मूल्यांकनको आधारभूत चरणहरूको बारेमा बताउने • गर्भवतीको ब्यक्तिगत विवरण टिपोटको प्रदर्शन गर्ने ।	○ आधारभूत मूल्यांकन तथा सेवाग्रहीको आग्रहमा सिमित शारीरिक जाँच	ब्यक्तिगत विवरण टिपोटसम्बन्धी भूमिका निर्वाह	६० मिनेट	सहभागीहरूको हाते–पुस्तिका
खाना समय				६० मिनेट	
३. गर्भावस्थाको स्याहार : जटिलता व्यवस्थापन तथा जन्म पूर्वको तयारी	• जटिलता व्यवस्थापन तथा जन्म पूर्वको तयारी वा जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.) बारेमा बताउने	○ जन्मपुर्वको तयारी तथा जटिलता व्यवस्थापन तयारी योजना ○ गर्भावस्थामा खतराका संकेत वा	भूमिका निर्वाह (नाटक प्रदर्शन)	४५ मिनेट	जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.) फ्लिपचार्ट जीवन सुरक्षा योजना (

	• प्रेषण गर्नको लागि गर्भावस्ताका खतराका संकेतको सुसुचित गर्न सक्ने	लक्षणहरू			बि.पी.पी.)कार्ड :कार्ड नं. ५ र ६
४. (गर्भावस्थाको) स्याहार : परामर्श	• गर्भवती महिला तथा उनको परिवार विशेषगरी उनको पतिका लागि दिइने परामर्श सीप वा दक्षताको प्रदर्शन गर्ने ।	○ गर्भवती महिला तथा उनको परिवार विशेषगरी उनको पतिको लगी परामर्श ।	प्रस्तुतिकरण : स्लाइडबाट वा न्युजप्रीन्टबाट भूमिका निर्वाह	६० मिनेट	परामर्शवारे तयार परिएको स्लाइड तथा न्युजप्रीन्ट सहभागीहरूको हाते पुस्तिका घटना अध्ययन पतिको संलग्नता कार्डहरू –कार्ड नं. ८ र ९
चिया समय				१५ मिनेट	
४. गर्भावस्थाको स्याहार : परामर्श ४.१. पतिको संलग्नता	• यसअघिकै विषयलाई निरन्तरता दिने... • पतिलाई गर्भावस्थाको बारेमा खासगरी गर्भमा भ्रूण वा शिशुको बृद्धि र पतिहरूको भूमिकाको बारेमा शिक्षा प्रदान गर्ने	○ गर्भावस्थामा, प्रसूति अवस्थामा तथा प्रसूतिपश्चातको स्याहारमा पतिको भूमिका ।	भूमिका निर्वाह	६० मिनेट	भ्रूण विकास कार्ड कार्ड नं. १
पहिलो दिनको समाप्ती	• पहिलो दिनको क्रियाकलाप र अर्को चरणबारे सारांश प्रस्तुती गर्ने			१० मिनेट	
दिन २					
४.२. अघिल्लो दिनको संक्षिप्त वर्णन	• पुनर्ताजगी : प्राविधिक अद्यावधिक • पहिलो दिनको मुख्य सिकाइको समीक्षा • पहिलो दिनको बुझाइ स्पष्ट पारेपछि दोस्रो दिनको कार्यतालीका बताउने ।	○ पूर्वप्रसूति स्याहारसम्बन्धी प्रमुख प्राविधिक कुराहरू अद्यावधिक गर्ने । ○ नयाँ सिकाइहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दै प्रमुख सिकाइहरू	खेल : हाजिर-जवाफ	१५ मिनेट	
५. प्रसूतिपश्चातको स्याहार : तयारी तथा परिक्षण/जाँच	• प्रसूतिपश्चातको तथा नवजात स्याहारको उद्देश्य बताउने तथा घरदैलो भेट गर्नु पूर्वको तयारी, घरदैलो भेट, तथा स्याहार स्थलको तयारी, खासगरी दोस्रो र तेस्रो	○ प्रसूतिपश्चातको स्याहारको उदेश्य ○ घरदैलो भेटपूर्वको तैयारी, घरदैलो भेट तथा स्याहार स्थलको तयारी	प्रस्तुतिकरण गर्ने : स्लाइड वा फ्लिपचार्ट देखाउने,	४५ मिनेट	प्रसुती पश्चतको स्याहार बारे तयार पारिएको स्लाइड वा न्युजप्रीन्ट

	घरदैलो भेटको समयमा, आदिको बारेमा बताउने ।		समूह कार्य		
चिया समय				१५ मिनेट	
अघिल्लो पाठ प्रसूतिपश्चातको स्याहारकै निरन्तरता : तयारी तथा परिक्षण/जाँच	• शारीरिक परिक्षण लगायत सुत्केरीपछिको आमा तथा नवजात शिशुको आधारभूत जाँच तथा मूल्यांकनका चरणहरू व्याख्या गर्ने	○ द्रुत जाँच तथा आवश्यक परिक्षण ○ सुत्केरीपछिको आमा तथा नवजात शिशुको शारीरिक परिक्षण	समूह कार्य भूमिका निर्वाह	८० मिनेट	सहभागी हातेपुस्तिका गुडिया (बच्चा)
खाना समय				६० मिनेट	
६. प्रसूतिपश्चातको स्याहार : घरमै सुत्केरीपछिको आमा तथा नवजात शिशुको आधारभूत स्याहार	• प्रसूतिपश्चात सुत्केरी आमा तथा नवजात शिशुलाई आवश्यक पर्ने स्याहारको प्रमुख तत्वहरू व्याख्या गर्ने । • सुत्केरीपछिको आमा एवं नवजात शिशुमा देखिन सक्ने खताराका चिन्हहरूको सुचि तयार गर्ने ।	○ प्रसूतिपश्चात आमा तथा नवजात शिशु ○ सुत्केरीपछिको आमा तथा नवजात शिशुमा देखिने खतराका संकेतहरू	समूह कार्य भूमिका निर्वाह	९० मिनेट	सहभागी हातेपुस्तिका गुडिया (बच्चा)
७. प्रसूतिपश्चातको स्याहार : परामर्श ७.१. जन्मको पूर्वतयारी तथा जटिलताको तैयारी योजना वा जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.)	• सुत्केरीपछिको आमा र उनको परिवार खासगरी उनको पतिलाई गरिने परामर्श प्रदर्शन गरी देखाउने । • जटिलता व्यवस्थापन तथा जन्मको पूर्वको तयारी (बि.पी.पी.)बारेमा बताउने ।	○ परामर्श : महिलाहरू र उनीहरूका पतिहरू ○ जटिलता व्यवस्थापन तथा जन्मको पूर्वको तयारी (जिवन सुरक्षा)	समूह कार्य भूमिका निर्वाह	६० मिनेट	सहभागी हातेपुस्तिका घटना अध्ययन पति/बुवाको भूमिका कार्ड : कार्ड नं. ५ र ६
८. पश्चिच्छ परीक्षा (पोष्ट टेष्ट)	• सिकाइको लेखाजोखा	○ प्रश्नावली		३० मिनेट	प्रश्नावली
९. अभिलेखन तथा प्रतिवेदन, तथा समापन	• सारांश (संक्षेपिकरण) • अर्को चरणहरू			४५ मिनेट	फाराम नं. १ र २

समुदाय रुपान्तरणका लागि प्रजनन् शिक्षा (फ्याक्ट्) परियोजना नेपाल

रोभिङ्ग अनमीको लागि आमा तथा नवजात शिशु स्याहार पुनर्ताजगी तालीम

सहभागीहरूका लागि कार्यतालीका

जिल्ला ....

मिति : ....

स्थान : ....

उद्देश्य :

मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य विशेषगरी गर्भवती तथा नवजात शिशुसहित सुत्केरीपछिको को स्याहारसम्बन्धी रोभिङ्ग अनमीहरूको ज्ञान र सीपमा अभिबृद्धि गर्ने जसले गर्दा रोभिङ्ग अनमीहरू विस्तारित गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा घरदैलो एवं समुदायमा प्रदान गर्नका लागि अझ सक्षम र सशक्त हुनेछन् ।

विशिष्ट उदेश्यहरू :

- गर्भवतीको स्याहारसम्बन्धी परामर्श तथा आवश्यकतानुसार घरदैलोमा नै आधारभूत गर्भावस्थाको स्याहार प्रदान गर्ने ज्ञान र सीपमा अभिबृद्धि हुनेछ ।
- घरदैलोमा नै मातृ तथा नवजात शिशुलाई सुत्केरीपछिको अवस्थाको आधारभूत स्याहार प्रदान गर्ने ज्ञान र सीपमा अभिबृद्धि हुनेछ ।
- यी सत्रहरूमा गर्भावस्था एवें सुत्केरीपछिको अवस्थाका स्याहारसँग सम्बन्धित परिक्षण तथा स्याहारको अभिलेख राख्ने र प्रतिवेदन बनाउने बारेमा पुनर्ताजगी प्रदान गरिनेछ ।

उपलब्धि :

- तालीम प्राप्त रोभिङ्ग अनमीहरू हुनेछन् ।

फ्याक्ट नेपाल परियोजना –राभिङ्ग अनमी
पुनर्ताजगी तालीम समय तालीका

दिन १		
समय	सत्र तथा उद्देश्यहरू	
९:३०-१०:००	दर्ता	
१०:०० -१०:३५	१. स्वागत तथा परिचय उद्देश्य : स्वागत, परिचय तथा पुनर्ताजगी तालीमको उद्देश्य बताउने, तालीम अवधिमा पालना गनुपर्ने नियमहरू तथा समयपालक र नाइके जस्ता स्वयंसेवकहरूको छनौट गर्ने	
१०:३५-११:०५	पूर्वपरीक्षा	
११:०५ -११:२५	२. गर्भवती (गर्भावस्थाको) स्याहार : तयारी तथा परिक्षण/जाँच उद्देश्यहरू : गर्भवती महिलाको आधारभूत परिक्षणका चरणहरूको व्याख्या गर्ने । गर्भवती महिलाको ब्यत्तिगत विवरण टिपोट गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने ।	
११:२५-११:४०	चिया समय	
११:४०-१२:४०	गर्भवती (गर्भावस्थाको) स्याहार : तयारी तथा परिक्षणकै निरन्तरता ...	
१२:४०-०१:४०	चिया र खाजा समय	
०१:४०-०२:२५	३. गर्भवती स्याहार : जन्मको पूर्वतयारी तथा जटिलता तयारी योजना (BPP) जन्मको पूर्वतयारी तथा जटिलता तयारी योजना वा जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.) का बारेमा बर्णन गर्ने । प्रेषण गर्नका लागि गर्भावस्थामा देखिने खतराका लक्षणहरूको सुचि गर्न सक्ने ।	
०२:२५-०३:३०	४. गर्भवती (गर्भावस्थाका) स्याहार : परामर्श उद्देश्य : गर्भवती महिला र उनको परिवार विशेषगरी उनको श्रीमान लाई दिइने परामर्श सीपको प्रदर्शन गरी देखाउने । ४.१. श्रीमान को संलग्नता उदेश्य : गर्भावस्था, खासगरी भ्रूणको बृद्धिविकास र श्रीमान हरूको भूमिकाको बारेमा श्रीमान हरूलाई शिक्षा प्रदान गर्न सक्ने ।	
०३:३०-०३:४५	चिया समय	
०३:४५-०४:४५	अघिल्लो अध्यायलाई कै निरन्तरता... गर्भवती स्याहार : परामर्श, तथा श्रीमान हरूको संलग्नता	
०४:४५-०५:००	समेट्याइँ/समापन	
१०:०० -१०:१५	पुनर्कथन : ४.२. पुनर्ताजगी -गर्भवती स्याहारको प्राविधिक पक्ष अद्यावधिक गर्ने । पहिलो दिनका प्रमुख सिकाइहरूको समीक्षा गर्ने । पहिलो दिनको बुझाइको स्पष्टिकरण दिँदै दोस्रो दिनको समय तालीका बताउने ।	

१०:१५-११:००	५. प्रसूतिपश्चातको स्याहार : तयारी तथा परिक्षण/जाँच । उद्देश्य : सुत्केरीपछिको एवं नवजात शिशुको स्याहार, तथा घरदैलो भेटपूर्वको तैयारी, घरदैलो भेट तथा स्याहार स्थलको विशेषगरी दास्रो र तेस्रो घरदैलो भेटका लागि तैयारी आदिको लक्ष्य वर्णन गर्ने ।	
११:०० - ११:१५	चिया समय	
११:१५ -१२:३५	प्रसूतिपश्चात (सुत्केरीपछिको अवस्था)को स्याहार : तयारी तथा परिक्षण/जाँच ... निरन्तरता ...	
१२:३५-०१:१५	चिया तथा खाजा समय	
०१:१५ -०२:४५	६. प्रसूतिपश्चातको स्याहार : सुत्केरीपछिको आमा तथा नवजात शिशुलाई घरमा नै दिइने आधारभूत स्याहार । उद्देश्यहरू : सुत्केरीपछिको आमा तथा नवजात शिशुका लागि आवश्यक पर्ने प्रसूतिपश्चातको स्याहारको प्रमुख तत्वहरू वर्णन गर्ने । सुत्केरीपछिको आमा तथा नवजात शिशुमा देखिन सक्ने खतराका संकेत वा लक्षणहरूको सूची तयार गर्न सक्ने ।	
०२:४५-०३:४५	७. प्रसूतिपश्चातको स्याहार : परामर्श उद्देश्यहरू : सुत्केरीपछिको आमा तथा उनको परिवार, खासगरी, उनको श्रीमान लाई दिइने परामर्श सीपहरू प्रदर्शन गरी देखाउने । प्रसूतिपश्चातको तथा नवजात शिशुको स्याहारसँग सम्बन्धित जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.)को बारेमा वर्णन गर्ने ।	
०३:४५- ०४:००	चिया समय	
०४:००-०४:३०	पश्चिछ परीक्षा (पोष्ट टेष्ट)	
०४:३०-०५:००	अभिलेखन तथा प्रतिवेदन बनाउने, आगामी चरणहरू, तथा समापन	

सत्र १ : स्वागत तथा परिचय

समय : ३५ मिनेट

सिकाइका उद्देश्यहरू :

यस सत्रको अन्त्य मा सहभागीहरू निम्न कार्यका लागि सक्षम् हुनेछन् :

- एक-अर्कासंग परिचित हुन ।
- पुनर्ताजगी तालीमको उद्देश्यहरूबारे थाह पाउन र तालीम अवधिमा पालना गर्ने नियम बनाउन ।

सत्रको संक्षिप्त बिवरण

क्रियाकलाप १ - सहभागीहरूको स्वागत गर्ने तथा यहाँ भेला हुनुको वा पुनतावकिय तालीमको उद्देश्य बताउने (१० मिनेट)

क्रियाकलाप २ - "जानेको - जान्न चाहेको" अभ्यास सञ्चालन (१५ मिनेट)

क्रियाकलाप ३ - पुनर्ताजगी तालीमको उद्देश्यहरू प्रस्तुत गर्ने तथा "पार्किङ्ग लट" बारे बताउने (१० मिनेट)

क्रियाकलाप ४ - पूर्व-परीक्षा (३० मिनेट)

आवश्यक सामग्रीहरू :

- नाम कार्ड
- "जानेको र जान्न चाहेको" अभ्यासको लागि रङ्गिन मेटा कार्डहरू
- न्युनप्रीन्ट, मार्कर तथा मास्किङ्ग टेप
- लेखेर तयार पारिएको न्युजप्रीन्ट : कार्यशालाको उद्देश्य, तालीमको शिर्षकहरू, तथा "पार्किङ्ग लट"

क्रियाकलाप १ - सहभागीहरूको स्वागत तथा त्यहाँ भेला हुनुको उद्देश्य बताउने

समय : १० मिनेट

सामग्रीहरू

- जानेको र जान्न चाहेको अभ्यासको लागि रङ्गिन टाँसिने कागज (स्टिकी नोट) वा मेटाकार्डहरु
- न्युजप्रीन्ट, मार्कर तथा मास्किङ्ग टेप

सहजकर्ताको लागि निर्देशन

१. पुर्व तयारी : फ्याक्ट् कर्मचारीहरूले स्थानीय तहका कर्मचारी वा प्रमुखसँग सम्पर्क गरी कसले के के मन्तव्य राख्ने भनी तय गर्ने । उनीहरूलाई परियोजनाको तथा पुनर्ताजगी तालीमको उद्देश्यको बारेमा केही मख्य बुँदाहरूको आवश्यकता पर्दछ जसले उनीहरूले के बोल्ने भनी ढाँचा तयार गर्न वा सोच्न सहज हुने भएकोले यस्तो गर्न आवश्यक हुन्छ ।

२. प्रमुख कर्मचारीले सहभागीहरूलाई उक्त कार्यक्रममा स्वागत गर्दछन् भने अन्य वक्ताहरूले परियोजनाको बारेमा सामान्य रुपमा र स्थानीय स्वास्थ्य कार्यक्रममा उक्त पुनर्ताजगी तालीमको महत्व बारे उनीहरूको विचार अभिव्यक्त गर्नेछन् ।

३. नसुल्झिएका प्रश्नहरूको लागि पार्किङ्ग लट राखिएको हो भनी बुझाउने । सहभागीलाई जुनसुकै समयमा पनि आफ्ना प्रश्नहरू राख्नकोलागी हौसला प्रदान गर्ने । उक्त तालीम वा विषयवस्तुसँग सम्वन्धित प्रश्नहरूलाई त्यहीं नै सम्बोधन गरिनेछ र यदि विषयवस्तु वा प्रसंग बाहिर तथा बिभिन्न प्रश्नहरू भए पार्किङ्ग लटमा राखिने छन् र त्यसको वारेमा तालीमको अन्त्यमा दिइनेछ भनि भन्ने ।

क्रियाकलाप २ - "जानेका वा जान्न चाहेको" अभ्यास : सहभागीहरूलाई के के कुरा थाह छ र के कुरा जान्नु पर्ने छ भनी मूल्यांकन गर्ने ।

समय : १५ मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू

- टाँस्ने कार्ड वा रङ्गिन मेटाकार्डहरू/स्लाईड
- न्युजप्रीन्ट तथा मार्करहरू

सहजकर्ताहरूका लागि निर्देशन

१. परिचय शुरु गर्नुअघि, प्रत्येक सहभागीलाई भिन्न रङ्गका ३ वटा मेटाकार्डहरु दिने । कुनै एउटा रङ्गको कार्डमा उनीहरूले जानेको एउटा कुरा लेख्न भन्ने, अन्य दुईवटा कार्डहरूमा गर्भवती र प्रसूतिपश्चातको स्याहारसम्बन्धी आफुले जान्न चाहेको कुरा लेख्न भन्ने ।

२. सहभागीहरूले आ-आफ्नो नाम, उनीहरूले काम गर्ने स्थान भनेर परिचय दिनेछन् । त्यसपछि, उनीहरूले ति मेटाकार्डमा लेखेको कुरा पढ्दै भित्तामा भएको न्युजप्रीन्टमा पालैपालो टाँस्नेछन् ।

३. सहजकर्ताहरूले पनि आ-आफ्नो परिचय दिने।

४. फ्लिपचार्टमा टाँसिएको मेटाकार्डमा भएको "जान्न चाहने" कुराहरूको समीक्षा गर्दै सहभागीहरूको अपेक्षा पहिचान गर्ने र उक्त जान्न चाहेको कुराहरू र तालीमको विषयवस्तु मिल्छ कि मिल्दैन सुनिश्चित गर्ने ।

५. तालीम अवधिभर मैत्रीपूर्ण एवं सहभागितामूलक वातावरण सृजना गर्नका लागि सहभागीहरूलाई नै उनीहरूले चाहेका केही नियमहरू बनाउन भन्ने । सहभागीहरूलाई केही उदाहरण दिँदै अन्य आवश्यक नियमहरू उनीहरूलाई थप्न भन्ने ।

६. समय हेर्नकोलागी एकजनालाई स्वयंसेवकहरूको चयन गर्ने र उनको नाम फ्लिपचार्टमा लेख्ने ।

क्रियाकलाप ३ - पुनर्ताजगी तालीमको उद्देश्यहरू

समय : १० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू

- उद्देश्यहरू लेखेर तयार पारिएको न्युजप्रीन्ट
- न्युजप्रीन्ट तथा मार्करहरू

सहजकर्ताहरूका लागि निर्देशन

१. न्युजप्रीन्टमा लेखेर वा स्लाइडमा तयार पारिएको तालीमको उद्देश्यहरू प्रस्तुत गर्ने र प्रत्येक बुदाहरु पढ्दै वर्णन गर्ने ।

२. पहिलानै थाह भएको र यस तालीममा जान्न चाहेको कुराहरू लेखिएको नोटअनुसार विद्यमान ज्ञानको स्तर तुलना गर्ने । कुन कुन सत्र वा विषयवस्तुमा सहभागीहरू सुपरिचित छन् थाहा पाउने ता कि उनीहरूले जान्न चाहेको विषयवस्तुमा बढी समय दिन सकियोस् ।

पुनर्ताजगी तालीमको विशिष्ट उद्देश्यहरु

- गर्भवतीको स्याहारसम्बन्धी परामर्श तथा आवश्यकतानुसार घरदैलोमा नै आधारभूत गर्भावस्थाको स्याहार प्रदान गर्ने ज्ञान र सीपमा अभिबृद्धि हुनेछ ।
- घरदैलोमा नै मातृ तथा नवजात शिशुलाई सुत्केरीपछिको अवस्थाको आधारभूत स्याहार प्रदान गर्ने ज्ञान र सीपमा अभिबृद्धि हुनेछ ।
- यी सत्रहरूमा गर्भावस्था एवें सुत्केरीपछिको अवस्थाका स्याहारसँग सम्बन्धित परिक्षण तथा स्याहारको अभिलेख राख्ने र प्रतिवेदन बनाउने बारेमा पुनर्ताजगी गराउने ।

३. तालीमको अवधिभर सहभागीहरूले प्रश्न सोध्न सक्ने कुरा बताउने । हामीसँग समय भएतापनि कुनै प्रश्नहरू अन्य सत्रसंग सक्बन्धित भएमा त्यसै समयमा सम्बोधन गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यस्ता प्रश्नहरूलाई मेटाकार्डमा टिपेर न्युजप्रीन्टमा लेखिएको पार्किङ्ग लट मा टाँस्ने र उक्त प्रश्नहरूलाई अर्को सत्रमा नै सम्बोधन गर्ने ।
४. अर्को सत्र वा विषयवस्तुमा जानुअघि सहभागीहरूका कुनै प्रश्न छन् कि भनी सोध्ने र प्रश्न भएमा तिनीहरूको जवाफ दिने ।

क्रियाकलाप ३ -पूर्वपरीक्षा

समय : ३० मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू :

- प्रश्नावलीको प्रतिलिपीहरू
- स्टेशनरी सामग्रीहरू जस्तै कलम, कापी वा डायरी आदि ।

सहजकर्ताहरूका लागि निर्देशन :

१. पूर्वपरीक्षाको उद्देश्य बताउने - उनीहरूको सिकाइको आवश्यकता थाहा पाउनु, बुझाइको स्तर थाहा पाउनु तथा उनीहरूको उक्त आवश्यकता र स्तरलाई सुदृढ बनाउन सहयोग गर्नु हो । उक्त तालीम पछि पश्चिच्छ परीक्षा (पोष्ट टेष्ट) पनि हुन्छ भनी सहभागीहरूलाई जानकारी गराउने ।

२. प्रश्नावली वितरण गर्ने र प्रश्नहरू बुझाउने ।

३. उनीहरूले प्रश्नपत्रमा लेखिसकेपछि सबैबाट प्रश्नावली संकलन गर्ने र प्राप्तांकको सारांश अर्को दिन सबैले देख्ने गरी सिकाइको क्षेत्र भन्ने ठाउँमा टाँसिदिने । तालीमको अवधिमा कुन क्षेत्रमा बढी जोड दिने भन्ने कुराको पहिचान गर्ने ।

४. त्यसपछि आ-आफ्नो नतिजा-पत्र सबैलाई बाँडिदिने ।

सत्र २ : गर्भवती गर्भवती स्याहार - तयारी तथा परिक्षण/जाँच

समय : ८० मिनेट

सिकाइका उद्देश्यहरू :

- समुदायमा गर्भवती महिलाको लागि गर्भवती स्याहारको आवश्यकता वर्णन गर्ने
- घरदैलो भेटपूर्वको तैयारीका चरणहरू वर्णन गर्ने तथा घरदैलो भेट गर्ने ।
- गर्भवती महिलाको आधारभूत जाँचका चरणहरू वर्णन गर्ने ।
- गर्भवती महिलाको व्यक्तिगत विवरण टिपोट गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- स्लाइडहरू -द्रुत जाँचका (quick check) को छोटकरीका तयार पारिएको बुँदाहरू
- घटना अध्ययन
- न्युजप्रीन्ट वा फ्लिपचार्ट, मार्करहरू, मास्किङ्ग टेप आदि ।

विषयवस्तु :

- समुदाय स्तरको गर्भवती स्याहार (ANC)
- घरदैलो भेटपूर्वको तयारी तथा घरदैलो भेट
- द्रुत जाँच र आवश्यक परिक्षण/जाँच आधारभूत मूल्यांकन, तथा सेवाग्राहीको आग्रहमा सिमित शारीरिक परीक्षण ।

निर्देशन/चरणहरू :

१. सहज वातावरण बनाउने : तलका प्रश्नहरू सोधी छलफल गर्नुहोस् (५ मिनेट)

? तपाईले गर्भवती स्याहार (ANC) प्रदान गर्नुभएको छ ?

? गर्भवती महिलाको जाँच के-कसरी गर्नुहुन्छ ? आफ्नो अनुभव सुनाउँनु हुन्छ कि ? के के चरणहरू पालना गर्नुभयो ? उक्त गर्भवती जाँचको सेवाहरू कहाँ प्रदान गर्नुभएको थियो ?

सहभागीबाट आएका उत्तरहरूलाई बुँदाको रुपमा न्युजप्रीन्टमा लेख्नुहोस् ।

२. सत्रको उद्देश्यहरू बताउनुहोस् ।

३. अभ्यास : गर्भवती जाँच वा परीक्षण

३.१. सबै सहभागीहरूलाई ३ समूहमा विभाजित गर्नुहोस् र तल दिइएअनुसारको कार्य गर्न दिनुहोस् ।
समूह १ : घरदैलो भेट गर्नु पूर्वको तैयारीका चरणहरू तथा घरदैलो भेट ।
समूह २ : आधारभूत परीक्षण तथा सेवाग्राहीको आग्रहमा सिमित शारीरिक परीक्षण ।
समूह ३ : भूमिका निर्वाह- व्यक्तिगत विवरण लिने वा टिपोट गर्ने तरिका प्रदर्शन ।

३.२. घटना अध्ययन प्रस्तुत गर्ने (अनुसूची १) : समूह अभ्यासमा सबै समूहले एकै प्रकारको घटना अध्ययन प्रयोग गर्ने ।

३.३ समूह १ र २ लाई भ्रमणपूर्वको तैयारीका चरणहरू, गर्भावती जाँचकोबारेमा लेख्न र सबैको अगाडि प्रस्तुत गर्न पनि भन्नुहोस् । (२० मिनेट)

३.४. उक्त समयावधिमा -समूह ३ लाई घटना अध्ययन दिनुहोस् र हाते-पुस्तिकाको आधारमा भुमिका निर्वाहको तयारी पार्न भन्नुहोस् ।

३.५. प्रस्तुतिकरण तथा छलफल :

समूह १ : प्रस्तुतिकरण (५ मिनेट) र त्यसपछि प्रश्न-उत्तर (१० मिनेट)

समूह २ : प्रस्तुतिकरण (५ मिनेट) र त्यसपछि प्रश्न-उत्तर (१० मिनेट)

सोध्नुहोस् :

- समूहले प्रस्तुतिकरणमा बताएको चरणहरू प्रति तपाईंहरु सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ?
- त्यसमा अन्य केही चरणहरू थप्न चाहनुहुन्छ कि ?
- सुरुमा द्रुत जाँच गर्नु किन आवश्यक हुन्छ होला ?

समूह ३ : भुमिका प्रदर्शन ब्यक्तिगत विवरण लिने (१० मिनेट) र प्रश्न-उत्तर (५ मिनेट)

- समूह ३ लाई आ-आफ्नो भूमिका देखाउन र अन्यलाई राम्ररी हेरी डायरीमा टिप्न भन्नुहोस् ।
- नाटक प्रदर्शन गर्दा ब्यक्तिगत विवरण भर्ने फाराम तथा चेकलिष्ट प्रयोग गर्न भन्नुहोस् । (फाराम नं. १ हेर्नुहोस्)
- अनुभवहरू एक-अर्कालाई सुनाउन भन्नुहोस्, उक्त भुमिका प्रदर्शनको क्रममा गर्भवती महिला, रोभिङ्ग अनमी वा सेवा प्रदायकको भूमिका निर्वाह गर्दा कस्तो महशुस गरे ?
- अन्य सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् - के के कार्यहरू वा चरणहरू सेवा प्रदायकले राम्ररी पालना गरे ? के के कुराहरूमा वा कुन कुन पक्षहरूमा सुधार गर्नुपर्छ होला ?
- गर्भवती दम्पती मैत्रीपूर्ण थिए ? साँस्कृतिक रुपमा पनि सुहाउँदो थियो ?
- सेवा प्रदायकले श्रीमान लाई पनि संलग्न गराए ? यदि श्रीमान त्यहाँ नभएको अवस्थामा तपाईं के गर्नुहुन्छ ?
- के सेवा प्रदायकले गर्भवती महिलाको समस्याहरू पत्ता लाउन सके ? वा के के प्रमुख समस्याहरू पत्ता लागे ?

३.६. अभिलेख कसरी राख्ने भनी सिकाउने तथा स्वास्थ्य संस्थामा के के कुराहरू भन्ने भनी सिकाउने ।

३.७. यदि कुनै जिज्ञासा भएमा स्पष्ट पार्दै सत्रबारे सारांशमा वताउने । (१० मिनेट)

- मुख्य बुँदाहरूलाई मेटाकार्डमा लेख्नुहोस् र संक्षिप्त वर्णन गर्नुहोस् ।
- पहिचान गरिएका कुराहरुलाई परामर्शको समयमा उपयोग गर्न सकिन्छ भनी बताउनुहोस् ।

सहभागीहरूको लागि हाते-पुस्तिका :

- रोभिङ्ग अनमीका लागि समुदायमा आधारीत मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य सेवा निर्देशिका

सहजकर्ताका लागि स्रोत सामग्रीहरू :

- मातृ तथा नवजात शिशु स्याहार -प्रशिक्षक पुस्तिका, परिवार स्वास्थ्य महाशाखा
- रोभिङ्ग अनमीका लागि समुदायमा आधारित मातृतथा नवजात शिशु स्वास्थ्य सेवा निर्देशिका
- आधारभूत गर्भवती स्याहार, मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य

Annex 1: घटना अध्ययन

माईली २४ वर्ष की भईन र उनी संयुक्त परिवारमा बस्छिन् । उनको परिवारमा उनको श्रीमान, सासु ससुरा, नन्द र १ वर्षकी छोरी छिन् । अहिले उनी दोश्रो गर्भास्था कि पाँचौ महिनामा छिन । उनको घरमा तपाईको यो पहिलो घरभेट हो । उनी आफ्नो घर नजिकै को स्वास्थ्य संस्थामा पहिलो गर्भवती जाँचको लागि गएकी थिईन । उनी र उनको श्रीमानले गर्भवती हुनुभन्दा पहिला कुनै पनि परिवार नियोजनको साधान प्रयोग गरेको थिएनन् । अहिले उनीलाई रक्तअल्पता भए जस्तो देखिन्छ ।

प्रश्नहरू

१. तपाईं उनको घरमा घरभेटमा जानु पूर्व के के कुरा र कसरी तयार गर्नु हुन्छ ?

२. तपाईं आफ्नो जाँचमा के के कुरा समावेश गर्नु हुन्छ र किन?
३. तपाईं परारम्भिक छिटोछरितो जाँच कसरी गर्नुहुन्छ ?
४. महिलाको अनुरोधमा तपाईं के के सिमित शारीरिक जाँच गर्नुहुन्छ ?

सत्र ३ : गर्भवती स्याहार -जन्मको पूर्वतयारी तथा जटिलता ब्यवस्थापन तयारी योजना वा जीवन सुरक्षा योजना (BPP)

समय : ४५ मिनेट

सिकाइका उद्देश्यहरू :

- जन्मको पूर्वतयारी तथा जटिलता व्यवस्थापन तयारी योजना वा जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.) का बारेमा वर्णन गर्ने ।
- प्रेषण गर्नको लागि गर्भावस्थाका खतराका चिन्हरूको सुचित गर्न सक्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.) को फ्लिपचार्ट
- जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.) कार्डहरू
- कार्ड नं. ५ र ६ (छलफल निर्देशिका सहित)

विषयवस्तु :

- जन्मको पूर्वतयारी तथा जटिलता व्यवस्थापन तयारी योजना ।
- गर्भावस्थाका खतराका लक्षणहरू ।

निर्देशनहरू/चरणहरू :

१. सहज वातावरण बनाउनको लागी तलका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् (१५ मिनेट)

- ? किन गर्भवती महिला तथा उनको परिवार जस्तै श्रीमानले जन्मको पूर्वतयारी तथा जटिलता ब्यवस्थापन तैयारी योजना वा जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.) बनाउनु आवश्यक हुन्छ ?
- ? मातृ तथा नवजात शिशु मृत्युको कारणहरू के के हुन् ?
- ? ढिलाइ हुनुका कारणहरू के के हुन् ?

निम्न विषयमा सारांश प्रस्तुत गर्नुहोस् : (अनुसूची २ हेर्नुहोस्)

- जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.) को उद्देश्य
- ढिलाइका कारणहरू ।

२. सत्रको उद्देश्य बताउनुहोस् ।

३. भूमिका निर्वाह : (३० मिनेट)

- ? पाँच जना सहभागीहरूलाई मिलेर भुमिका प्रदर्शन गर्नका लागि भन्नुहोस् : ६ महिनाकी गर्भवती महिला, उनको श्रीमान , उनको सासू, उनको ससुरा, र रोभिङ्ग अनमी ।
- ? जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.) फ्लिपचार्ट तथा कार्डहरूको प्रयोग गरी भुमिका प्रदर्शन गर्न भन्नुहोस् (भुमिका प्रदशर्नको लागि आवश्यक सुझावहरू अनुसूची २ मा हेर्नुहोस्) ।
- ? अन्य सहभागीहरूलाई ध्यानपूर्वक भुमिका प्रदशर्न हेर्न र पृष्टपोषण प्रदान गर्न भन्नुहोस् ।

४. **छलफल :**

- **?** सहभागीहरूलाई के अवलोकन गर्नुभयो वा कस्तो अनुभव गर्नुभयो भनी सोध्नुहोस् । सहभागीहरूले रोभिङ्ग अनमीका के कस्ता असल गुणहरू देख्नुभयो ?
- **?** परिवारका अन्य सदस्यहरूको संलग्नतालाई प्रोत्साहित गर्नको लागि रोभिङ्ग अनमी के गर्नुभयो ?
- **?** रोभिङ्ग अनमीले जन्मको पूर्वतयारी तथा जटिलता व्यवस्थापन तयारी योजना वा जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.) को बारेमा कुरा गरिरहँदा परिवारका सदस्यहरूले कस्तो प्रतिक्रिया देखाए ?
- **?** उक्त योजनामा आवश्यक पर्ने सबै तत्वहरू समावेश थिए ? केके छुटेका थिए ?
- **?** घरमा नै जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.) बनाउनका लागि गर्भवती महिला र उनको परिवारलाई तपाईं के-कसरी सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ ?
  - सहभागीबाट आएका सबै कुराहरू न्युजप्रीन्टमा लेख्नुहोस् ।
  - प्रश्न-उत्तर : सहभागीको कुनै जिज्ञासा भएमा त्यसलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

सहभागीहरूका लागि हाते-पुस्तिका

- जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.)कार्डहरू
- कार्ड नं. ५ र ६ (छलफल निर्देशिका सहित)

सहभागीहरूका लागि स्रोत-सामग्रीहरू

- जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.) कार्यपुस्तिका (म्यानुअल)

अनुसुचि २

विशिष्ट उद्देश्यहरू

- बच्चा जन्मिसकेपछि हुने अत्यधिक रक्तश्रावको अर्थ, कारण र रोकथामका उपायहरू बताउन ।
- बच्चा जन्मिसकेपछि हुने अत्यधिक रक्तश्रावका लक्षण, चिन्हहरू, त्यसको रोकथाम र मातृ सुरक्षा चक्कीको
  भण्डारण र प्रयोगसम्बन्धी सूचनाहरू गर्भवती महिलालाई बताउन ।
- दक्ष स्वास्थ्यकर्मीले अत्यधिक रक्तश्राव रोकथाम गर्न अपनाउने उपायहरू बताउन तथा स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुती गर्न प्रोत्साहन दिन ।
- घरमा गराइने सुत्केरीपछिको पछि हुने अत्यधिक रक्तश्राव रोकथाम गर्न मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग गर्ने तरीका
  बताउन ।
- गर्भ रहेको ८ महिना लागे पछि परामर्श सहित मातृ सुरक्षा चक्की सम्बन्धित महिलालाई वितरण गर्न
- सुरक्षा चक्कीको असरहरू र खान नहुने अवस्थाहरूकोबारेमा व्याख्या गर्न ।

मातृ मृत्युका प्रमुख कारणहरू - तीन ढिलाईहरू

- निर्णय गर्नमा ढिलाई
- स्वास्थ्य संस्थामा लैजान ढिलाई
- स्वास्थ्य संस्थामा पुगे पछि पनि उपचार गर्नमा हुने ढिलाई

ढिलाई हुनुका कारणहरू

- ज्यानै जोखिममा पर्नसक्ने अवस्थाहरूको समयमै पहिचान हुन नसक्नु ।
- घटना घटेपछि पनि चुपचाप बस्ने प्रवत्ती ।
- धामी/झाँक्री तथा सुडेनीहरू प्रति विश्वास हुनु ।
- स्वास्थ्य संस्था टाढा हुनु ।
- यातायातका साधनहरूको अभाव हुनु
- आर्थिक कारण (प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष कारणहरू) ।
- घरमा पुरुष सदस्य नहुनाले ढिलाई हुनु ।
- सेवाको लागि उपर्युक्त स्वास्थ्य संस्थाको छनौट नहुनाले बाटामा धेरै समय लाग्नु ।
- आवश्यक परेको बेलामा स्वास्थ्य संस्थामा सेवा र महिला स्वास्थ्यकर्मी उपलब्ध नहुनु ।
- सेवा प्रदायकको व्यवहार चित्त बुझ्दो नहुनु ।

अनुसुचि २ : जीवन सुरक्षा योजनाको प्रदर्शन वारे सल्लाह

सामाग्रीहरू तयार गर्नुहोस् - जीवन सुरक्षा योजना सम्बन्धि फ्लिप चार्ट र कार्डहरू सम्भव भएसम्म तल दिईएको उदाहरणको आधारमा योजना तयार पार्नमा सहयोग गर्नुहोस् ।

जीवन सुरक्षा योजना तयार गरेको मितिः ....
गर्भवती महिलाको नामः ....

<table>
<tr><th rowspan="2">के के को तयारी गर्ने</th><th colspan="2">गरेका छ/छैन</th><th rowspan="2">जिम्मेवार परिवारको सदस्यहरू</th></tr>
<tr><th>छ</th><th>छैन</th></tr>
<tr><td>पैसाको तयारी : आमा र बच्चाको उपचार र हेरचाहको लागी र यातायातको लागि पैसाको तयारी

• पैसाको बचत सुरु गर्ने</td><td></td><td></td><td>सासु/श्रीमान</td></tr>
<tr><td>यातायातको व्यवस्था : आपत पर्दा महिलालाई तत्काल स्वास्थ्य संस्था लैजानको लागि यातायातको व्यवस्था

आवश्यक यातायातका साधान जस्तै एम्बुलेन्स, रिक्सा, बोक्ने व्यक्ति आदिको तयारी

के साधान तयारी गरिएको हो सो जाउनुहोस्</td><td></td><td></td><td>श्रीमान

तयारी साधान –</td></tr>
<tr><td>दक्ष प्रशुतीकर्मिको सुनिश्चितता : बच्चा जन्माउनेको लागि दक्ष प्रशुतीकर्मिको पहिचान गरी तयार पार्ने

स्वास्थ्य संस्थाको पहिचान : दक्ष प्रशुतीकर्मि सहितको बच्चा जन्माउने स्वास्थ्य संस्थाको खोजी तथा पहिचान गरिएको</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

मातृ सुरक्षा चक्कि लिने र सुरक्षित ठाउँमा राख्ने			
बच्चाको लागि नाभी मलम लिएर राख्ने			
ऐच्छिक अरु ... उनीहरूले अरु केही तयारी गरेको भएमा ....जस्तै......................................			
......नवजात शिशुको लागि कपडा			
......आमाको लागि खानेकुराको संकलन			
......			

- सबैजनालाई गुन्द्रिमा बोलाएर बस्न भन्ने र जिवन सुरक्षा योजनामा सहभागी हुन भन्ने ।
- जिवन सुराक्षा योजना तयारीको उद्देश्य बताउने र यसले कती समय लिन्छ भन्ने । परिवारमा मुख्य निर्णय कर्ता जस्तै सासु, ससुरा र श्रीमानलाई सहभागीको लागि आग्रह गर्ने ।

सोध्नेः

- हालखबर के छ त हजुरहरूको ?
- यहाँहरूलाई गर्भवस्था के कस्तो लागिरहेको छ ?
- हाल तपाईहरूले कसरी सहयोग वा हेरचाह गरिरहनु भएको छ त ?
- के तपाईहरूले प्रसुतिको लागि तयारी गर्दैछन् ? के गर्दै

कार्ड नं. ५ र ६ र छलफल निर्देशिका छलफल सुरु गर्ने

- जिवन सुराक्षा तयारी योजनामा उनीहरूको भूमिका कतिको महत्वपूर्ण छ भनि वर्णन गर्ने
- गर्भावस्थाका खतराका लक्षणहरू को पहिचान गर्ने

परिवारका सबै सदस्यहरूलाई प्रश्न सोध्न हौसला दिने

समिक्षा

- जिवन सुरक्षा तयारी योजना को महत्व
- जिवन सुरक्षा तयारी योजनामा उनीहरूको भूमिका
- जिवन सुरक्षा तयारी योजनाको फ्लिप चार्ट प्रयोग गरी योजना तयार गर्ने : के - के तयार गर्ने र उक्त तयारीको लागि को जिम्मेवार हुने भन्ने कुरा वताउने

उनीहरूलाई कार्ड दिनुभन्दा पहिला जिवन सुरक्षा (जन्मको पूर्ण तयारी) योजना कार्डको बारेमा तल दिएको जस्तै गरी बताउने

जीवन सुरक्षा कार्ड (BPP Card)

स्वास्थ्यकर्मीले जीवन सुरक्षा फ्लिप चार्ट प्रयोग गरेर आवश्यक परामर्श तथा सल्लाह दिई सकेपछि गर्भवती महिला तथा उनका परिवारलाई मुख्य बुँदाहरू सम्झन, बुझ्न तथा सोही अनुसार आवश्यक कार्य गर्न सजिलो होस् भनेर जीवन सुरक्षा कार्ड तयार गरिएको हो। यसको एकापटि पानामा गर्भवस्था, प्रसुति र सुत्केरीपछिको तथा नवशिशुको स्वास्थ्यको लागि गर्नुपर्ने तयारी, सेवा र सल्लाहबारे उल्लेख गरिएको छ भने अर्कोपटि पानामा यस अवस्थामा देखा पर्नसक्ने खतराका लक्षणहरू तथा तुरुन्तै उचित सेवा प्राप्त हुने स्थानमा लैजानु पर्ने अवस्थाहरूको बारेमा चित्रमा देखाईएको छ। यसमा भएका चित्रहरू फ्लिप चार्ट अनुसारका नै छन्।

जीवन सुरक्षा कार्ड प्रयोग गर्ने तरीका

जीवन सुरक्षा फ्लिप चार्टको प्रयोग गरेर परामर्श गरेपछि मात्र आमालाई जीवन सुरक्षा कार्ड दिनुपर्छ। परामर्श नगरीकन आफै अध्ययन गर्नको लागि जीवन सुरक्षा कार्ड दिन हुदैन। यसमा आमा र शिशु स्याहारको लागि गर्नुपर्ने मुख्य मुख्य कुराहरू समेटिएको छ। यसको प्रयोग गर्दा ती कुराहरू के कसरी गर्ने, के तयारी गर्ने भन्नेबारेमा स्पष्ट पारी दिनुपर्छ।

यसमा भएका चित्र तथा सन्देशहरू गर्भवती, सुत्केरीपछिको महिला तथा उनका परिवारका सदस्यहरूलाई फ्लिप चार्ट अनुसार बताईएका कुराहरू स्मरण गर्नको लागि हो।

- कार्डमा भएको सबै चित्रहरूको बारेमा बताउने र उनीहरूले बुझे नबुझेको सुनिश्चित गर्ने।
- उनीहरूलाई जिवन सुरक्षा कार्ड सबैले देख्ने ठाउँमा झुन्डयाउन भन्ने।
- जिवन सुरक्षा तयारी योजना पछि उनीहरूलाई केहि प्रश्न छन् या छैनन् सोध्ने।
- उनीहरूलाई उक्त योजना साथमा राख्न भन्ने र त्यहि अनुसार पैशाको वचत गर्न भन्ने।
- उनीहरूलाई सहभागिको लागि धन्यबाद दिने र आफुले उनीहरूलाई फेरी भेट्ने योजना तनि बनाउने।

सत्र ४ : गर्भवती स्याहार (ANC) –परामर्श

समय : ६० मिनेट

सिकाइका उद्देश्यहरू :

- गर्भवती महिला र उनको परिवारका सदस्यहरू विशेषगरी उनको श्रीमान लाई दिइने परामर्शको सीप प्रदर्शन गरी देखाउन सक्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- गर्भाववती जाँचबाट प्राप्त नतिजाको सारांश
- कार्ड नं. ८ र ९ (छलफल निर्देशिका सहित)
- जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.) फ्लिपचार्ट तथा बि.पी.पी. कार्डहरू

विषयवस्तु :

- गर्भवती स्याहारसम्बन्धी परामर्श

निर्देशनहरू/चरणहरू :

१. सत्र २ को अनुसार गर्भावती जाँचबाट प्राप्त नतिजाको सारांश छोटकरीमा बताउनुहोस् : सत्र २ (१० मिनेट)

२. यस सत्रको उद्देश्य बताउनुहोस् ।

३. गर्भावस्थामा दिइने परामर्शसम्बन्धी भुमिमाका निर्वाह गराउनुहोस् ।
भुमिका निर्वाह गर्नका लागि ४ जना सहभागीहरूलाई बोलाउनुहोस् : गर्भवती महिला, उनको श्रीमान, उनको सासू तथा सेवा प्रदायक (रोभिङ्ग अनमी) । उनीहरूलाई गर्भावती जाँचबाट प्राप्त नतिजाहरू हेर्न समय दिनुहोस् र नाटकको तयारी गर्न समेत केही समय दिनुहोस् । (१५ मिनेट)

४. अब उनीहरूलाई नाटक प्रदर्शन गर्न भन्नुहोस् तथा प्रदर्शनको समयमा कार्ड नं. ७ र ८ प्रयोग गर्नसमेत भन्नुहोस् ।

भूमिका निर्वाह (नाटक)

- बि.पी.पी. कार्ड नं. ७ र ८ प्रयोग गर्ने ।

छलफल :

भुमिका निर्वाहका पात्रहरूसँग :

उनीहरूले खेलेको भूमिका उनीहरूलाई कस्तो लाग्यो ?

के के कुराहरू राम्रा भए ? के के कुराहरु सुधार गर्नुपर्ने देखिए ?

अन्य सहभागी दर्शकहरूसँग :

के सुझाव तथा पृष्टपोषण दिन चाहनुहुन्छ ?

सहभागीहरूका लागि हाते-पुस्तिका

- रोभिङ्ग अनमीसम्बन्धी निर्देशिका
- कार्ड नं. ७ र ८

सहभागीहरूका लागि स्रोत-सामग्रीहरू

- मातृ तथा नवजात शिशु स्याहार, प्रशिक्षक पुस्तिका (नोटबूक)
- आधारभूत मातृ तथा नवजात शिशु स्याहार : गर्भवती स्याहार, मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य

सत्र ४.१ : गर्भवती महिलाको श्रीमान को संलग्नता (सहभागिता)

समय : ६० मिनेट

सिकाइका उद्देश्यहरू :

- विभिन्न खेल/अभ्यासको माध्यमबाट गर्भवती महिलाका श्रीमान हरूलाई गर्भावस्था, भ्रूणको विकास र त्यसमा श्रीमान हरूको भूमिकाको बारेमा कसरी शिक्षा प्रदान गर्ने भनी प्रदर्शन गरेर देखाउनु ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- श्रीमान हरूको संलग्नता कार्ड तथा छलफल निर्देशिका
- कार्ड नं. १ देखि ४ सम्म

विषयवस्तु :

- गर्भावस्थामा महिला र गर्भको शिशुको शारीरिक परिवर्तन (Anatomy Pregnancy) को परिचय
- गर्भावस्थामा, प्रशव अवस्थामा तथा सुत्केरी अवस्थामा आमा र शिशुको स्याहार गर्नका लागि श्रीमानको भूमिका
- स्वास्थ्य सेवा पुरुष-मैत्री तथा पुरुष-सम्मानयोग्य रुपमा विकास

सत्र संक्षिप्त बिवरण :

क्रियाकलाप १ : गर्भावस्थाको शारीरिक संरचना विज्ञान तथा गर्भको शिशुको बृद्धि को परिचय (२५ मिनेट)
क्रियाकलाप २ : श्रीमानको भूमिका (३५ मिनेट)

क्रियाकलाप १ : गर्भावस्थामा शारीरिक संरचना तथा परिवर्तनबारे परिचय

समय : २५ मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू :

- गर्भको शिशुको बृद्धि बिकास कार्ड नं. ९ ।

निर्देशन/चरणहरू :

१. अभ्यासको उद्देश्य बताउने : गर्भवती महिला र उनको श्रीमान लाई महिलाको शरीरमा आउने परिवर्तनको बारेमा बुझाउने र यो कुरा श्रीमान ले राम्ररी बुझ्नुपर्छ र अझ बढी संलग्न हुनुपर्छ भनी बुझाउने । यदि श्रीमान कामको लागि विदेशिएको भए सासूको इच्छानुसार उनलाई नै संलग्न गराउने । गर्भवती महिले आज सिकेको वा जानको कुराहरू श्रीमान सँग फोनमा कुराकानी हुँदा बताउनु भनी जोड दिने ।

२. सहभागीमध्ये ३ जनालाई यो अभ्यासको लागि बोलाउने -भुमिका निवाहको लागि गर्भवती महिला, उनको श्रीमान र रोभिङ्ग अनमीको भूमिका निर्वाह गर्ने । अन्य सहभागीहरूले ध्यानपूर्वक भुमिका निवाह हेरी आफ्नो कापीमा टिप्ने र पछि सुझाव वा पृष्टपोषण दिन भन्ने ।

३. सबै सहभागीहरूलाई गोलो घेरा बनाई बस्न भन्ने।

४. रोभिङ्ग अनमीले चाहीँ कार्डको प्रयोग गरी छलफल निर्देशिकाको आधारमा निम्न प्रश्न सोध्ने र व्याख्या गर्ने :

? तपाईंले महिलाको गर्भाशय वा पाठेघरमा भ्रूणको विकासबारेमा सुन्नु भएको छ ? के के लक्षणहरू हुन्छन् ? महिला गर्भवती भएपछि के के महशुस गर्छिन् जस्तै विहान विहान वाकावाकी लाग्ने वा गर्भमा शिशु चलेको आदि ?

कार्ड देखाइए जस्तै परिवर्तन वा लक्षणहरू वर्णन गर्ने । गर्भवती महिला तथा उनको श्रीमान लाई प्रश्नहरू सोध्नका लागि प्रोत्साहित गर्ने ।

५. समूह छलफल :

भुमिका निर्वाहका पात्रहरूले उनीहरूले निर्वाह गरेको भूमिकामा कस्तो महशुस गरे ? उक्त कार्य गर्न सजिलो थियो कि गाह्रो थियो ?

यो कार्य घरमा गर्न कत्तिको सम्भव होला ?

घरमा उनीहरूले क-कसलाई सहभागी गराउँछन् होला ?

कसरी श्रीमान -मैत्री सेवा सञ्चालन गर्न सकिन्छ ?

क्रियाकलाप २ : श्रीमानको भूमिका

समय : ३५ मिनेट

आवश्यक सामग्रीहरू :

- श्रीमानहरुको भुमिकाबारे कार्डहरू (कार्ड नं. १ देखि ४ सम्म)

निर्देशन/चरणहरू :

१. मस्तिष्क मन्थन

एउटा न्युजप्रीन्टमा "पुरुष भएपछि पुरुष जस्तो हुने" लेखी टाँस्ने । अब सहभागीहरूलाई उक्त भनाइको तात्पर्य वा अर्थ के हो भनी सोध्ने । पुरुष कस्तो हुनुपर्छ, पुरुषले के-कस्तो गर्नुपर्छ, तथा पुरुषले कस्तो सोच्नुपर्छ वा बोल्नुपर्छ आदि सम्बन्धि समाजका अपेक्षाहरू हुन्छन् ।

सहभागीहरूबाट आएका "पुरुषले झैं काम गर" को अर्थ वा विचारहरू न्युजप्रीन्टमा बनाएका कोठाहरूमा लेख्नुहोस् ।

प्रश्न गर्दा सहजकर्ताले निम्न विषयबस्तुहरु सोधि प्रोत्साहा गर्ने :

- तपाईको परिवारले एउटा पुरुष मान्छेले के गर्ने आशा राख्दछ ?
- तपाईको समाजले एउटा पुरुष मान्छेको कस्तो सोचको वा पुरुषबाट कस्तो स्वभावको अपेक्षा राख्दछ ?
- तपाईको आफन्तहरुले तपाईबाट के उपलब्धि हासिल होस् भन्ने अपेक्षा गर्दछन् ?
- एउटा पुरुष मान्छेबाट समुदायले के कस्तो अपेक्षा राख्दछ ?
- तपाईको छोरोबाट कस्तो कार्य वा स्वभावको अपेक्षा राख्नुहुन्छ ?

ती जवाफहरूमध्ये केही यस प्रकार हुन सक्छन् :

- कडा स्वभावको हुनु ।
- रुनु हुँदैन ।
- आवेश वा संवेगहरू देखाउनु हुँदैन ।
- परिवारको लागि पैसा कमाउनु पर्छ ।
- तल पर्नु वा पछि पर्नु हुँदैन ।
- बढी सन्तान जन्माउनु पर्छ ।
- पुरुषले नै नियन्त्रन गर्न पर्छ ।

मस्तिष्क मन्थन भैसकेपछि, निम्न प्रश्नहरू सोध्दै छलफल अघि बढाउनुहोस् :

- एउटा वा परिधिमा वा परमपरगत सोचमा सधै बसिरहँदाको परिणामहरू के के हुन्छन् ?
- एउटा परिधिभन्दा बाहिर वा परम्परागत भन्दा बाहिर बसी कार्य गर्दाका फाइदाहरू के के हुन्छन् ?
- उक्त परिधिबाट बाहिर आउँन वा नियमलाई चुनौती दिन तथा परिवर्तन गर्न एउटा पुरुष मान्छेका लागि सम्भव हुन्छ ? यस्तो कार्य गर्न के कुराले सहज बनाउन सक्छ होला ?

२. अदृश्य/नसकिने पर्खालसम्बन्धी अभ्यास :

अभ्यासको उद्देश्य :

- असल पिताको अभ्यास वा व्यवहारहरूमा अवरोध सृजना गर्ने विभिन्न तत्वहरूमा प्रतिविम्वित गर्नु वा सोच्नु ।
- ती बाधा-अवरोधहरूलाई पन्छाउने साझा तरिकाहरूका बारेमा छलफल गर्नु ।

प्रशिक्षक/गुरुहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र छलफलका लागि ५ मिनेट मात्र दिनुहोस् :

? पर्खाल बनाउनुको उद्देश्यहरू के के हुनसक्छन् ?

? तपाईले कहिले अदृश्य पर्खालको बारेमा सुन्नु भएको छ ?

? तपाईको विचारमा अदृश्य पर्खाल हुन्छ होला ?

हामीले अदृश्य पर्खाल देख्न नसकेता पनि, यस्ता अदृश्य पर्खालहरु यहाँ छन् र महशुस गर्न सकिन्छ । तपाईले पनि पहिला नै यस्ता अदृश्य पर्खाल महशुस गरेको हुनसक्छ । तल एउटा अदृश्य पर्खालको उदाहरण दिइएको छ :

Invisible wall #1: नदेखिने/अदृश्य पर्खाल नं १

राम उसको घरको आगनमा बसेर साथीहरूसँग कुरा गर्दै छ । उसले त्यहीबेला आफ्नो १८ महिने रोइरहेको छोरा सँगै आफ्नो श्रीमतीले खाना पकाउदै गरेको देख्छ । श्रीमति चाही आफ्नो काममा निरन्तरता दिइरहेकी छिन् ताकी उनी समयमै खाना बनाउन सकुन । उता राम चाही छोरा यतिबेर सम्म किन रोइरहेको होला भने आश्चर्य मान्दै बसेको छ । सायद उसलाई भोक लाग्यो होला सायद उसको कपडा चिसो भएको होला, सायद उसलाई आमाको पिठ्यूमा गर्मी भयो होला ? रामलाई लाग्छ उसको श्रीमतीलाई एकै समयमा बच्चाको हेरचाह गर्न र खाना पनि तयार गर्न गाह्रो भइरहेछ । राम बच्चा भएको ठाउँमा गएर के भएको रहेछ भनेर हेर्न चाहन्छ तर यदी मैले बच्चालाई समाएँ भने साथीहरूले के सोच्लान भन्ने अनौठो सोचले राम रोकिन्छ र ऊ केही नगर्ने विचार गर्छ ।

प्रतिविम्वित (वैचारिक) प्रश्नहरू :

? तपाईहरूमध्ये कसैले कहिले यस्तो महशुस गर्नुभएको अनुभव के छ ?

? के ले गर्दा हामीलाई यस्तो महशुस गर्ने वा सोच्ने बनाउँछ ?

? यस्ता महशुस वा सोचहरूलाई परिवर्तन गर्नका लागि हामी के के गर्न सक्छौं ?

Invisible wall #2: नदेखिने/अदृश्य पर्खाल नं २

लखन उसको छिमेकीसँगै भर्खर खेतबाट फर्केको छ र उनीहरू भर्खरै रेडियोमा सुनेको एउटा कार्यक्रमको बारेमा छलफल टुङ्ग्याउँदै छन् । तेतीबेला लखनको तीन वर्षीय छोरी उत्साहित हुँदै ऊ कहाँ आउछे र आफ्नो सुरुवाल खुट्टातिर तानेर चिच्याउँदै भन्छे, बाबा मलाई नुहाइदिनु । आफ्नो छोरी नुहाउनलाई इच्छुक भएको देखेर लखन पनि उत्साहित हुँदै उनलाई नुहाउन सहयोग गर्न चाहन्छ । तर तेतीबेलै उनको मनमा कुरा खेल्छ आफ्नो छोरीलाई नुहाइदिरहेको देख्दा साथीहरूले के सोच्लान, के उसले बच्चाको धेरै हेरचाह गरेर बच्चाको बानी बिगार्ने पो हो की ? जस्ता अनौठा प्रश्नहरूले ऊ आफ्नो छोरीलाई नुहाइदिन असमर्थ हुन्छ । यसरी ऊ आफ्नो साथीहरूसँगको छलफल छोडेर छोरीलाई नुहाइदिनुको सट्टा आफ्नो श्रीमतिलाई कराउँदै भन्छ, श्रीमति छोरीलाई

यहाँबाट लिएर जाउ म साथीहरूसँग कुरा गरिरहेको छु। तर उसको यो विचारले छोरीको मनमा के असर पर्न गयो होला भन्ने कुराले मनमनै ऊ आश्चर्यजनक हुन्छ।

प्रतिविम्वित (वैचारिक) प्रश्नहरू :

- **?** तपाईहरूमध्ये कसैले कहिले यस्तो महशुस गर्नुभएको वा अनुभनव गर्नु भएको छ ?
- **?** केले गर्दा हामीलाई यस्तो महशुस गर्ने वा सोच्ने बनाउँछ ?
- **?** यस्ता महशुस वा सोचहरूलाई परिवर्तन गर्नका लागि हामी केके गर्न सक्छौं ?

३. अब भित्तामा एउटा न्युजप्रीन्ट वा फ्लिपचार्ट टाँस्नुहोस् र सोध्नुहोस् : हालका दिनहरूमा श्रीमान हरूले आफ्ना गर्भवती श्रीमतीहरूको स्याहार तथा आफ्ना बच्चाहरूको हेरविचार गर्छन् ? श्रीमान हरूले केकसरी हेरविचार वा स्याहार गरिरहेका छन् ? टाँसिएको न्युजप्रीन्टमा बुँदाहरू लेख्नुहोस्।

४. त्यसपछि छलफल निर्देशिकाको प्रयोग गरी प्रत्येक कार्डहरू देखाउँदै गर्भवती महिला वा सुत्केरीपछिको आमा र उनको श्रीमान लाई समेत सँगै राखी छलफल गर्ने। (कार्ड नं. १ : घरायसी काम जस्तै भान्साको, भारि बोक्ने आदिमा श्रीमतीलाई सहयोग गर्ने। कार्ड नं. २ : बच्चालाई नुहाइदिने। कार्ड नं. ३ : गर्भावस्थाको जाँचको लागि महिलासँगै श्रीमान जाने। कार्ड नं. ४ : पोषिलो खाना तयार पारी श्रीमतीलाई खुवाउने।)

सहभागीहरूका लागि हाते-पुस्तिका :

- कार्ड नं. १, २, ३ र ४ सहित छलफल निर्देशिका

सत्र ४.२ : गर्भवती तथा सुत्केरीपछिको स्याहारसम्बन्धी पुनरावलोकन तथा पुनर्ताजगी

समय : १५ मिनेट

सिकाइका उद्देश्यहरू :
- पहिलो दिनको प्रमुख सिकाइहरू पुन: स्मरण गर्नु ।
- गर्भावती र सुत्केरीपछिको स्याहारको पुनर्ताजगी गर्नु ।
- प्रसुतिको अनुमानीत मिति पत्ता लगाउने बिधिको अभ्यास गर्नु ।

आवश्यक सामग्रीहरू :
- हाजिर-जवाफका प्रश्नहरू ।

विषयवस्तु :
- गर्भावती तथा सुत्केरीपछिको स्याहारसम्बन्धी प्रमुख सन्देशहरू

सत्रको संक्षिप्त विवरण
- गर्भावती तथा सुत्केरीपछिको स्याहारसम्बन्धी प्रमुख सन्देशहरू
- प्रसुतिको अनुमानीत मिति पत्ता लगाउने बिधिको अभ्यास गर्नु ।

चरणहरू :

१. स्वागत गर्नुहोस् र सोध्नुहोस् :
- तपाहरुलाई पहिलो दिनको तालीमबाट सिकेको एउटा कुरा बताउनुहोस् ।
- भनेका कुरालाई न्युजप्रीन्टमा टिप्दै जानुहोस् ।

२. हाजिर जवाफ सञ्चालन गर्नुहोस् : (प्रश्नहरू तल दिइएको छ)
- सहभागीहरूलाई २ समूहमा बाँड्नुहोस् ।
- हाजिर जवाफ खेलाउनुहोस्
    - प्रसुतिको अनुमानीत मिति पत्ता लगाउने बिधिको अभ्यास गनुहोस ।

  - अनुमानीत मिति पत्ता लगाउने बिधिको अभ्यास गनुहोस ।
  - प्रत्येक सहभागीलाई प्रसुति हुने अनुमानित दिनको हिसाव निकाल्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।

२.१. हाजिर जवाफका प्रश्नहरू

प्रश्न नं. १ : गर्भको जाँच गर्दा पाठेघरको उचाइ नाभीसम्म पुगेको छ भने गर्भको अवधि हप्तामा गणना गर्दा कति हप्ता हुन पुग्छ ?
उत्तर : २२ हप्ता

प्रश्न नं. २ : गर्भावस्थामा नेपाल सरकारको प्रोटोकल अनुसार एउटी गर्भवती महिलाले कम्तिमा कति पटक र कहिले कहिले गर्भवती जाँच गरेको हुनुपर्छ ?

प्रश्न नं. ३ : हरिमाया ३७ हप्ताकी गर्भवती छिन। यो उनको पहिलो गर्भ हो ।हिजोदेखि उनको योनीबाट थोरै मात्रामा रगत बग्न थालेको छ । थोरै मात्र रगत बगेको तथा पेट दुख्ने समस्या नभएकाले उनी यसलाइ सामान्य समस्या ठानेर बसेकी छन् । उनलाइ के भएको हुनसक्छ?
उत्तर : Placenta Previa

प्रश्न नं. ४ : गीता १९ बर्षकी विवाहित महिला हुन ।उनको जेठ २ गतेपछि महिनाबारी भएको छैन । शंका लागेर आफै पिशाब जाँच गर्दा पोजिटिभ भएको पाइन। उनी स्वास्थ्य संस्था जचाउन गएकी छैनन तर उनको बच्चा जन्मिने अनुमानित मिति सोध्न तपाइकहाँ आइन। अब तपाइ उनलाइ EDD कहिले पर्छ भन्नुहुन्छ ?
उत्तर : पौष ९ गत

प्रश्न नं. ५ : एउटी महिलाले पहिलेापटक गर्भमा रहेको बच्चा चलेको अनुभुती गर्नुलाई त्रगष्अपभलष्लन भनिन्छ भने यो कहिले हुन्छ?
उत्तर : १६ देखि १८ हप्ता

प्रश्न नं. ६ : एउटी गर्भवती महिला कुन पटकको गर्भवती जाँचमा आउदा पहिलो पटक जन्म तयारी(द्यएए) को बारेमा परामर्श दिनुपर्ने हुन्छ ?
उत्तर : पहिलो पटक

प्रश्न नं. ७ : एउटी गर्भवती महिलाको रक्तचाप कति भन्दा बढि भएमा प्रि इक्लाम्पसियाको जोखिम रहन्छ?
उत्तर : डायस्टोलिक रक्तचाप ९० mmhg भन्दा बढि भएमा

प्रश्न नं. ८ : प्रसवको अवस्थामा देखिने खतराका चिन्हहरू लामो प्रसव ब्यथा,हात, गोडा वा नाभी बाहिर निस्कनँ एवं अत्यधिक रक्तस्रावका अतिरिक्त के भएमा खतराको अवस्था मानिन्छ?
उत्तर : कम्पन वा बेहोश भएमा

प्रश्न नं.९ : सामान्यतया गर्भको कति हप्तामा बच्चाको टाउको आमाको pelvic cavity भित्र पस्ने गर्छ (engagement)?
उत्तर : ३८ देखि ४० हप्ता

प्रश्न नं. १० गर्भको बिशेषगरी कुन समयमा यौनसम्पर्क असुरक्षित मानिन्छ?
उत्तर : 3rd trimester

प्रश्न नं. ११ : गर्भवति जाँच गर्दा बिशेषगरी शरिरको कुन कुन भाग सुन्नीएको पाइएमा तुरुन्त रिफर गर्नुपर्ने हुन्छ?
उत्तर : हात तथा अनुहार

प्रश्न नं.१२ : गर्भ रहेको कति हप्ता भन्दा अगाडी प्रसव ब्यथा शुरु भएमा अवधि नपुगी भएको प्रसव ब्यथा (premature labour) मानिन्छ ।
उत्तर : ३७ हप्ता

सत्र ५ : सुत्केरीपछिको स्याहार (PNC) : तैयारी तथा परिक्षण/जाँच

समय : १२५ मिनेट

सिकाइका उद्देश्यहरू :

- सुत्केरीपछिको तथा नवजात शिशुको स्याहारको लक्ष्य तथा घरदैलो भेटपूर्वको तयारी, घरदैलो भेट, तथा स्याहार स्थल विशेषगरी पहिलो र दोस्रो घरदैलो भेटको विस्तृत वर्णन गर्न सक्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- सुत्केरीपछिको स्याहारको लक्ष्य तथा उद्देश्य लेखिएको स्लाइडहरू/न्युजप्रीन्ट ।
- फ्लिपचार्ट वा न्युजप्रीन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप आदि ।
- सन्दर्भ सामग्रीहरू ।

विषयवस्तु :

- सुत्केरीपछिको स्याहारको लक्ष्य
- घरदैलो भेटपूर्वको तैयारी, घरदैलो भेट तथा स्याहार स्थलको तयारी ।

सत्रको संक्षिप्त विवरण :

क्रियाकलाप १ : सुत्केरीपछिको स्याहारको लक्ष्य साथै घरदैलो भेटको उद्देश्य (५ मिनेट)
क्रियाकलाप २ : घरदैलो भेटपूर्वको तयारी, घरदैलो भेट तथा स्याहार दिने स्थलको तयारी (२५ मिनेट)
क्रियाकलाप ३ : आधारभूत स'त्केरीपछिको स्याहार परिक्षया, द्रुत/परारम्भीक जाँच (४५ मिनेट)
क्रियाकलाप ४ : शारीरिक परिक्षण (५० मिनेट)

निर्देशन/चरणहरू :

क्रियाकलाप १ : सुत्केरीपछिको स्याहारको लक्ष्य साथै घरदैलो भेटको उद्देश्य ।

१. सहज वातावरण बनाउनका लागि निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् :

- **?** सुत्केरीपछिको स्याहारको लागि घरदैलो भेटको महत्व के छ ? सुत्केरीपछिको आमालाई कति पटकसम्म घरदैलो भेट गर्नुपर्छ ?
- **?** सुत्केरीपछिको अवस्थामा घरमै गरिने घरदैलो भेटको उद्देश्य के हुनुपर्छ होला ?

२. सत्रको उद्देश्यहरू बताउनुहोस् ।

३. स्लाइडहरू प्रस्तुत गर्नुहोस् -सुत्केरीपछिको अवस्थामा गरिने पहिलो र दोस्रो घरदैलो भेटको लक्ष्य तथा उद्देश्यहरू ।

क्रियाकलाप २ : घरदैलो भेटपूर्वको तयारी, घरदैलो भेट तथा स्याहार दिईने स्थलको तयारी (२५ मिनेट)

१. समूह कार्य : (१० मिनेट)
सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजित गर्नुहोस् र निम्न कार्य दिनुहोस् :
समूह १ : घरदैलो भेट पूर्वको तयारी तथा घरदैलो भेटसम्बन्धी प्रस्तुतिकरण तयार गर्नुहोस् ।
समूह २ : स्याहार दिईने स्थलको तयारी सम्बन्धी प्रस्तुतिकरण तयार गर्नुहोस् ।

२. समूहको प्रस्तुतिकरण तथा छलफल : (हरेक प्रस्तुतिकरणका लागि ३ मिनेट र छलफलका लागि ५ मिनेट)

३. सारांश -स्लाइड प्रस्तुतिकरणद्वारा ।

४. कुनै जिज्ञासा भएमा त्यसलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ३ : सुत्केरीपछिको अवस्थाको आधारभूतलेखाजोखा, द्रुत जाँच (४५ मिनेट)

१. सोध्नुहोस् :

सुत्केरीपछिको अवस्थाको परीक्षण/जाँच प्रकृयामा तपाईंहरूले कुन कुन सामान्य चरणहरू अपनाउनु हुन्छ ?

२. अभ्यास : समूह कार्य (२० मिनेट)

सहभागीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् :

समूह १ : आधरभुत द्रुत जाँचगर्ने र खतराका लक्षणहरू देखा परेमा प्रेषण गर्ने चरणहरू

समूह २ : सुत्केरीपछिको आमा तथा नवजात शिशुको आधारभूत परीक्षण गर्ने -विवरण संकलनसम्बन्धी भूमिका निर्वाह गर्ने ।

३. घटना अध्ययन दिनुहोस् :

सानूले ३ दिनअघि एक सन्तानलाई जन्म दिइन् । उनको गर्भावस्था, प्रशव तथा सुत्केरीपछिको अवस्थामा कुनै जटिलता थिएन । तर उनलाई स्तनपान गराउन गाह्रो भैरहेको छ । यो उनको स्वास्थ्य संस्थामा दोस्रो भ्रमण हो । उनको एउटा २ वर्षको छोरो पनि छ र अहिलेको सन्तान छोरी हुन् । उनी फेरि गर्भवती हुन चाहन्नन् । अब, सहभागीको दुबै समूहलाई यसै घटना अध्ययनमा कार्य गर्न भन्नुहोस् ।

४. प्रस्तुतिकरण तथा छलफल :

समूह १ : प्रस्तुतिकरण (५ मिनेट) तथा छलफलका (५ मिनेट)

समूह २ : प्रस्तुतिकरण (५ मिनेट) तथा सूचना/विवरण संकलनसम्बन्धी भुमिका निर्वाह (५ मिनेट) -विवरण संकलन प्रदर्शन गर्दा फाराम र चेकलिष्टको प्रयोग गर्नुपर्नेछ । (फाराम नं. २ हेर्नुहोस्)

सबै सहभागीहरूको बीचमा छलफल तथा पृष्टपोषण (५ मिनेट)

प्रमुख चरणहरू सारांशमा वर्णन गर्नुहोस् ।

क्रियाकलाप ४ : शारीरिक परीक्षण (५० मिनेट)

१. अभ्यास : समूह कार्य (२० मिनेट)

माथि बनाइएको समूहहरूले नै उही घटना अध्ययनमा कार्य गर्ने ।

समूह १ : शारीरिक परीक्षणमा कार्य गर्ने ।

समूह २ : सुत्केरीपछिको पछिको परिवार नियोजनको साधन तथा स्तनपानका लागि सहयोग गर्ने विषयमा कार्य गर्ने ।

२. प्रस्तुतिकरण तथा छलफल : हरेक समूहका लागि प्रस्तुतिकरणमा ५ मिनेट तथा छलफलमा १० मिनेट
प्रमुख चरणहरू सारांशमा वर्णन गर्नुहोस् ।

३. स्वास्थ्य संस्थामा गरिने अभिलेख तथा प्रतिवेदनसम्बन्धी पुनर्ताजगी गर्नुहोस् -अभिलेख कसरी राख्ने तथा स्वास्थ्य संस्थालाई के प्रतिवेदन बुझाउने ।

सहभागीहरूका लागि हाते-पुस्तिका

- रोभिङ्ग अनमी निर्देशिका तथा सन्दर्भ सामग्रीहरू ।

सहजकर्ताका लागि स्रोत-सामग्रीहरू :

- मातृ तथा नवजात शिशु स्याहार, प्रशिक्षक हाते-पुस्तिका, परिवार स्वास्थ्य महाशाखा ।
- मातृ तथा नवजात शिशु स्याहार, मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य ।
- घरमा नै नवजात शिशुको स्याहार : सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि तालीम पाठ्यक्रम, विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लु.एच.ओ.) तथा संयुक्त राष्ट्रसंघीय बालबालिका कोष (यूनिसेफ)

सत्र ६ : सुत्केरीपछिको अवस्था को स्याहार (PNC): मातृ तथा नवजात शिशुलाई घरमा नै दिइने आधारभूत स्याहार

समय : ९० मिनेट

सिकाइका उद्देश्यहरू :

- मातृ तथा नवजात शिशुलाई आवश्यक पर्ने सुत्केरीपछिको स्याहारको मुख्य तत्वहरू वर्णन गर्नु ।
- सुत्केरी तथा नवजात शिशुमा देखिने खतराका चिन्हहरूको सुचि तयार पार्नु ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- बच्चा गुडिया तथा बच्चा बेर्ने कपडा
- घटना अध्ययन
- न्युजप्रीन्ट/फ्लिपचार्ट, मास्किङ्ग टेप, मार्कर आदि ।

विषयवस्तु :

- मातृ तथा नवजात शिशुका लागि आधारभूत सुत्केरीपछिको स्याहार ।
- सुत्केरीपछिको आमा तथा नवजात शिशुमा देखिने खतराका संकेत वा लक्षणहरू ।

निदेर्शन/चरणहरू :

१. सुत्केरीपछिको जाँच तथा लेखाजोखाबाट प्राप्त मुख्य नतिजाहरू पुनःस्मरण गराउनुहोस् तथा त्यसमै आधार भई व्यक्तिगत स्याहार कार्य गर्ने ।

२. अभ्यास तथा भूमिका निर्वाह : माथिकै समूह (४० मिनेट)
समूह १ : सुत्केरी आमा र नवजात शिशु स्याहारमा कार्य गर्ने ।
समूह २ : नवजात शिशु स्याहारसम्बन्धी भुमिका निर्वाह तयार पार्ने र प्रदर्शन गर्ने ।

Case study for group 2: घटना अध्ययन

सानुको छोरीको जन्म स्वास्थ्य संस्थामा भएको थियो । जन्मदा उनको तौल २.५ के. जी को थियो । उसले आमाको दुध राम्ररी चुस्दैन कहिले चुस्छ त कहिले चुस्दैन ।

३. समूह १ : प्रस्तुतिकरण (१० मिनेट) तथा छलफल (१० मिनेट)

४. समूह २ : भुमिका निर्वाह गर्ने (१५ मिनेट)
सबै सहभागीहरूसँगको छलफल (१५ मिनेट)
पात्रहरूको भूमिका (नाटक प्रदर्शन) उनीहरूलाई कस्तो लाग्यो ?
ती पात्रहरूले सबै प्रकृया राम्ररी पुरा गर्न सके ? के के पक्ष राम्रा थिए ?
त्यसमा सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू के के छन् ?
सारांश -नवजात शिशु स्याहारका प्रमुख तत्वहरूसम्बन्धी स्लाइड प्रस्तुत गर्नुहोस् तथा कुनै जिज्ञासा भएमा त्यसलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

सहभागीहरूका लागि हाते-पुस्तिका :

- रोभिङ्ग अनमी निर्देशिका तथा सन्दर्भ सामग्रीहरू ।

सहजकर्ताका लागि स्रोत-सामग्रीहरू :

- मातृ तथा नवजात शिशु स्याहार, प्रशिक्षक हाते-पुस्तिका, परिवार स्वास्थ्य महाशाखा ।
- घरमा नै नवजात शिशुको स्याहार : सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि तालीम पाठ्यक्रम, विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा संयुक्त राष्ट्रसंघीय बालबालिका कोष (यूनिसेफ)

सत्र ७ : सुत्केरीपछिको स्याहार ९एल्म्८० : परामर्श

समय : ६० मिनेट

सिकाइका उद्देश्यहरू :

- सुत्केरीपछिको आमा तथा उनको परिवारका सदस्यहरू खासगरी उनको श्रीमान लाई गरिने परामर्श प्रदर्शन गर्ने ।
- सुत्केरीपछिको तथा नवजात शिशुसँग सम्बन्धित जन्मको पूर्वतयारी तथा जटिलता व्यवस्थापन तयारी वा जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.) वर्णन गर्ने ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- श्रीमान को संलग्नता कार्डहरू तथा छलफल निर्देशिका कार्डहरू तथा कार्ड नं. ८
- जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.) फ्लिपचार्ट,

विषयवस्तु :

- सुत्केरीपछिको आमा तथा उनको परिवारका सदस्यहरू खासगरी उनको श्रीमान लाई गरिने परामर्श ।
- प्रसूतिपश्चातको परिवार नियोजन तथा जीवन सुरक्षा योजना (बि.पी.पी.)सम्बन्धी पुनर्जोड ।

निर्देशन/चरणहरू :

१. सुत्केरीपछिको स्याहार मूल्यांकनबाट प्राप्त प्रमुख नतिजाहरूको पुनर्ताजगी

२. भूमिका निर्वाह : २ समूह
   समूह १ : चारजना सहभागीहरूलाई भुमिका निर्वाह गर्न भन्ने - सुत्केरीपछिको (सानू), उनको श्रीमान , उनको सासू, तथा रोभिङ्ग अनमी ।

२.१. भुमिका निर्वाहको तयारी (१५ मिनेट)
२.२. भुमिका निर्वाह : परामर्श प्रदर्शन गर्ने (१० मिनेट)
२.३. सबै सहभागीहरूसँग छलफल (१० मिनेट)

सहयोगी प्रश्नहरू :

- के के कुरा वा प्रदर्शनहरू राम्रा भए ?
- कुन कुन मुख्य तत्वहरू समेटिए ?
- कुन कुन पक्षमा सुधार गर्नुपर्ने देखिन्छ ?

समूह २ : तीनजना सहभागीहरूले भुमिका निर्वाह गर्ने - सुत्केरीपछिको आमा, उनको श्रीमान तथा रोभिङ्ग अनमी ।
भुमिका निर्वाहको तयारीका लागि १५ मिनेट (दुबै समूहहरूले एकै समयमा तयारी गर्नेछन्) । समूह १ को नाटक प्रदर्शन र सबै सहभागीसँग छलफल गरिसकेपछि मात्र समूह २ ले भुमिका निर्वाह गर्ने ।

२.४. भूमिका निर्वाह (नाटक) : परिवार नियोजन, खतराका लक्षणहरू, जीवन सुरक्षा योजना (कार्ड नं. ८) सँग सम्बन्धित कार्डहरू तथा छलफल निर्देशिकाको प्रयोग गरी सुत्केरीपछिको को श्रीमान लाई त्यससम्बन्धी शिक्षा तथा परामर्श प्रदान गर्ने । (१५ मिनेट)
२.५. सबै सहभागीहरूसँग खुला छलफल (१० मिनेट) ।

सहयोगी प्रश्नहरू :

- निर्वाह गरेको भूमिकाको बारेमा कस्तो महशुस भयो वा लाग्यो ?
- सुत्केरीपछिको आमाको प्रतिकृया कस्तो थियो ? उनको श्रीमान को प्रतिकृया कस्तो थियो ?

- समुदायमा हाल के-कस्ता अभ्यासहरू वा व्यवहारहरू भैरहेका छन् ? तपाईले आफ्नो समाजमा कोही श्रीमान ले आफ्नी सुत्केरीपछिको श्रीमती तथा शिशुको स्याहार गरेको देख्नु भएको छ ?
- समुदायमा के-कस्ता अभ्यास वा व्यवहारहरू स्वीकार्य हुनेछन् ?

सहजकर्ताका लागि स्रोत-सामग्रीहरू :

- मातृ तथा नवजात शिशु स्याहार, प्रशिक्षक हाते-पुस्तिका, परिवार स्वास्थ्य महाशाखा ।
- घरमा नै नवजात शिशुको स्याहार : सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि तालीम पाठ्यक्रम, विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लु.एच.ओ.) तथा संयुक्त राष्ट्रसंघीय बालबालिका कोष (यूनिसेफ)

सत्र ८ : पश्चच्छ परीक्षा (पोष्ट टेष्ट)

समय : ३० मिनेट

उद्देश्यहरू :

- सिकाइको मूल्यांकन गर्नु ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- प्रश्नावली (प्रश्नपत्र)

निर्देशन/चरणहरू :

- सबै सहभागीहरूलाई प्रश्नावली (प्रश्नपत्र) बाँड्नुहोस् ।
- प्रश्नहरूबारे बताउनुहोस् र समय पनि भनिदिनुहोस् ।
- उत्तर दिइसकेपछि सबैबाट प्रश्नपत्र संकलन गर्ने र जाँची प्राप्तांक समेत उपलब्ध गराउनुहोस् ।

सहभागीहरूका लागि हाते-पुस्तिका चाहिँदैन ।

सहजकर्ताको लागि स्रोत-सामग्री चाहिँदैन ।

सत्र ९ : प्रतिवेदन तथा अभिलेख, समापन तथा अर्को चरण

समय : ३० मिनेट

उद्देश्य :

- प्रमुख सिकाइहरूको सारांश प्रस्तुत ।
- पोष्ट टेष्टको प्राप्तांक दिनु वा सुनाउनु ।

आवश्यक सामग्रीहरू :

- फाराम नं. १ र २
- फ्लिप चार्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप
- अर्को चरणको सूची
- पोष्ट टेष्टको प्राप्तांक

विषयवस्तु :

- अभिलेख तथा प्रतिवेदन
- अर्को चरणको सूची

चरण/विधिहरू :

१. नयाँ सिकाइहरू के के भयो लेख्नुहोस् (५ मिनेट)
प्रत्येक सहभागीलाई दुई-दुई वटा मेटाकार्ड दिनुहोस् र दुईवटा नयाँ सिकाइ त्यसमा लेख्न भन्नुहोस् । त्यसपछि त्यसलाई पढेर भित्तामा रहेको न्युजप्रीन्टमा टाँस्नु लगाउनुहोस् ।
सहभागीहरूको अपेक्षाहरू पुरा भए नभएको पुनरावलोकन गर्नुहोस् । यदि कुनै पुरा नभएमा त्यसको स्पष्टिकरण दिँदै व्याख्या गर्नुहोस् ।

२. अभिलेख राख्ने फारामहरू (नं. १ र २) तथा प्रतिवेदनको प्रयोगसम्बन्धी बताउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् । कुनै जिज्ञासा भएमा त्यसलाई स्पष्ट पार्नुहोस् । (२० मिनेट)

३. दुई दिने पुनर्ताजगी तालीमको अवधिमा सिकेका ज्ञान, सीप तथा धारणालाई सहभागीहरूले कसरी लागू गर्नुहुन्छ भनी छलफल गर्नुहोस् । (५ मिनेट)
तथा, सहभागीहरू के गर्न चाहनुहुन्छ ? उक्त गर्ने कार्यहरू मेटाकार्डमा लेख्न भन्नुहोस् तथा लेखिसकेपछि ती कार्डहरू आफैसँग राख्न र पछि फलोअप गर्ने कुरा बताउनुहाृस् । रोभिङ्ग अनमीहरूले उनीहरूको अर्को चरणहरू लेखेर राख्न भन्नुहोस् ।

४. सम्पूर्ण सहभागीहरूलाई धन्यवाद दिँदै तालीम सत्रको समापन गर्नुहोस् ।

<u>गर्भवती र सुत्केरीपछिको जाँचको अभिलेख फारम</u>

निर्देशन : यो फारम रोभिङ्ग अनमीहरूले घरदैलो भेटको क्रममा भर्नु पर्ने छ । रोभिङ्ग अनमीहरूले गर्भवती जाँच र प्रसुति पछिको स्याहारबारे घरदौ भेटको अभिलेख राख्नेछन् । रोभिङ्ग अनमीहरूले घरदौ भेटको क्रममा भेटाएका मुख्य कुराहरू तलको बक्सहरूमा लेख्नुपर्ने छ ।

गर्भवती जाँच

फारम नं. १:

भेट गरेको मिति ....

सेवाग्राहिको नाम .... उमेर..........

श्रीमानको नाम .... हाल उपस्थित ☐ अथवा घर भन्दा बाहिर ☐

सम्पर्क फोन नं .... गाँउ पालिका/नगरपालिका ....

महिनावारी भएको अन्तिम मिति .... बच्चा जन्माउने अनुमानित मिति

पहिलो भेट ☐ दोस्रो भेट ☐ तेस्रो भेट ☐

१. महिलाको दैनिक बानी तथा जीवनशैलीहरूको सूची तयार गर्ने (जस्तै कामको भार, दिनमा सामान्य कति खाने गरेको, चुरोट/रक्सी सेवन, र श्रीमान सँगको सम्बन्ध ईत्यादी ।

२. परारम्भीक छिटोछरितो जाँचबाट थाहा भएका कुराहरूको सुचि तयार गर्ने र यदि केहि समस्या भए प्रेषण गर्ने ।

३. चिकित्सा, शल्यक्रिमा र परिवार नियोजनका सधनको प्रयोग सम्बन्धि विगत र हालको विवरण लिने ।

प्रशव सम्बन्धि विगत र हालको विवरण   चिकिस्ता सम्बन्धि   सल्यक्रिया सम्बन्धि   परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग

४. महिलाको शारिरिक जाँचबाट थाहा भएका कुराहरूको सुचि तयार गर्ने (गर्भावस्थाको अवधि, गर्भको बच्चाको चाल, रक्त अल्पताका लक्षनण, सुनिएको, निलो भएको, कमलपित्त र अरु खतराका लक्षणहरू) । यदि कुनै खतराका लक्षणहरू देखा परेमा स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने । (प्रेषण फारमा भर्ने) ।

५. महिलाको गर्भावस्था सम्बन्धि हालको अवस्था थाह पाउने (जस्तै गर्भको बच्चाको चाल, समस्याहरू (वाकवाकि, छाति पोल्नु, यौनाङ्गबाट रगत वग्नु, खुट्टाको मासु फर्कनु) आदि ।

६. सारिरिक जाँच तथा अवलोकन र विगत र हालकोको विवरणको आधारमा महिलालाई परामर्श गनुपर्ने बुदाहरूको (विषयहरू) को सुचि बनाउने ।

७. जोडि/दम्पत्ती मैत्री परामर्शलाई ध्यानमा राख्दै उक्त परामर्श गर्दा साथै छलफल/भलाकुसारी गरेकोबेला के के समेट्नु भयो सो को उल्लेख गर्नुहोस । (परिवारका सदस्यहरू, श्रीमान् जुनचाहि गर्भवती स्याहारमा संलग्न भएका छन्)

८. गर्भमा रहेका बच्चाको वृद्धि र गभावस्थामा श्रीमानको भूमिका बारे तपाईले दिएको शिक्षाको प्रभाव र प्राप्त नतिजा बारे साथै याहाँको अनुभव तथा सत्र कस्तो भयो सो को व्याख्या गर्नुहोस् ।

९. अर्को भेटको योजना आवश्यक्ता अनुसार गर्ने जस्तै जुन महिलालाई समस्याहरू जस्नै खतराका लक्षणहरू देखा परेका छन् वा जस्को श्रीमान अथवा परिवार सहयोगी छैनन्, जुन कुपोषित छन् र समयमा स्वास्थ्य संस्था जान पाउदैनन् उनीहरूको लागि अर्को भेट बारे योजना बनाउने ।

प्रसुति पछिको स्याहार

फारम २ः

भेट गरेको मिति...

सेवाग्राहीको नाम.................. उमेर...............................

श्रीमानको नाम .... सम्पर्क फोन नं....................

गाउँपालिका नगरपालिका ....

दोस्रो भेट ☐ तेस्रो भेट ☐

१. प्रारम्भीक छिटो जाँच बाट थाहा पाएका कुराको सुचित तयार गर्नुहोस र यदि कुनै समस्या भएमा प्रेषण गर्नुहोस ।

२. आमा र बच्चाको विगत र हालको विवरण (जस्तै गर्भावस्थाको र प्रसव सम्बन्धि विवरण र नवजात शिशु सम्बन्धि, परिवारको सम्बन्ध, परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग, र सामाजिक तथा परिवार सम्बन्धि कुनै समस्या, दैनिक जिवन शैलि जस्तै कामको भार, खानपान, धुम्रपान /मध्यपान आदि ।

३. हालको प्रसूतिपश्चातको सुत्केरीपछिको अवस्थाको जाँच बाट थाहा पाएका कुराहरू जस्तै आमाको बारेमा यौनाङ्गबाट रगत वा तरल पदार्थ वग्नु, दिसा पिसाव सम्बन्धि कुनै समस्या आदि र बच्चाको बारेमा जन्माएको ठाँउ, बच्चाको तौल, वच्चा जन्मिदा कुनै जटिलता, हाल कुनै समस्या, दूध खुवाएको, दिसा, पिसाव खोप आदि ।

४. घरदैलो भेटको समयमा गरिएको आमा र बच्चाको शारिरीक जाँच बाट याद भएका मुख्य कुराहरू :

आमा	बच्चा

५. श्रीमानलाई संलग्न गराई सुत्केरि पछिको आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सम्बन्धि परामर्श (स्तनपान, स्तनको स्याहार, जटिलता व्यवस्थापन तयारी योजना, पर्याप्त आराम र सुताई, नवजात शिशुको स्याहार, परिवारको सहयोग, खोप, आमा र नवजात शिशुको लागि पोषण, सरसफाई, परिवार नियोजन र सुरक्षित यौन सम्पर्क आदि) ।

आमा	बच्चा

६. अर्को भेटको लागि योजनाको तयारी