यो प्रशिक्षक निर्देशिका समुदायमा आधारित कुपोषित बच्चाको पहिचान, प्रेषण, उपचार र अनुगमन कार्यमा संलग्न महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका (म.स्वा.स्वयं.से) हरुलाई तालिम दिने प्रशिक्षकहरुकालागि तयार गरिएको हो ।

तालिम सहभागिता मूलक तरीकाले संचालन गर्नुपर्दछ जसले गर्दा सबै सहभागिहरुले आफनो विशेष ज्ञान, सीप र अनुभव आदान प्रदान गर्न सक्छन् । परियोजना कार्यान्वयनको व्यवहारिक पक्षमा उनीहरुको विचारलाई गम्भिरता पूर्वक लिनुपर्छ र संवेदनशील तरिकाले समाधान गर्नुपर्छ । तसर्थ सबै पाठ अन्तक्रियात्मक हुनुपर्छ । यसको अर्थ सहजकर्ताले प्रत्येक पाठ शुरु गर्नुभन्दा पहिला त्यस सम्बन्धि सहभागिलाई पहिला नै थाहा भएका कुराहरु व्याख्या गर्न लगाउने अनि मुख्य संदेशहरुलाई दोहऱ्याएर नयां छुटेका संदेशहरु थप्ने गर्नुपर्छ । यस्तै प्रस्तुतिको बेलामा सहभागीहरुमा कुनै प्रश्न वा केही नबुझेको कुरा उठेमा, सोध्न प्रोत्साहन गर्ने र आवश्यकता अनुसार व्याख्या गर्ने ।

तालीम पाठ्यक्रम

यो प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका CMAM कार्यक्रमको ग्रा.स्व.का र मा.शि.का स्तरीय तालिम संचालन गर्नकोलागि तयार पारिएको हो । प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिकामा सहभागी पुस्तिकाको विवरणहरुलाई चरणबद्ध रुपमा समावेश गरिएको छ । यस सहभागी पुस्तिकामा भएका मुख्य बुँदा सिकाउन चाहिने सामाग्री, तयारी एवं शिक्षण विधि दिइएको छ ।

प्रशिक्षण विधि

- सचित्र व्याख्यान र समूह छलफल
- व्यक्तिगत र सामुहिक अभ्यास
- भूमिका नाटक
- प्रदर्शन र अभ्यासहरु
- प्रयोगात्मक अभ्यास

मूल्याङ्कन विधि

हरेक पाठको अन्त्यमा सहभागीको मूल्याङ्कन निम्न विधिहरु प्रयोग गरि गर्नेछन् ।

- प्रश्नोत्तर
- घटना अध्ययन
- अभ्यास
- प्रदर्शनहरु गर्न लगाएर

प्रशिक्षण सामाग्री

यस पाठ्यक्रमको लागि निम्न सामाग्रीहरुको आवश्यकता पर्नेछ ।

- तयार पारिएको उपचारात्मक खाना
- सहभागी पुस्तिका
- प्रशिक्षक निर्देशिका
- फिल्प चार्ट
- तालीम चित्रहरु (फोटोहरु)
- भित्ते तालिकाहरु
- न्यूज प्रिन्ट
- मार्कर पेन
- प्रतिवेदन फारम
- मेटा कार्ड

तालीममा सहभागीको संख्या

- एक पटकमा करिव १५ सहभागी हुनेछन् ।
- प्रत्येक समूहमा आवश्यकता अनुसार प्रशिक्षक हुनेछन् ।

तालीम अवधि

- २ दिन हुनेछ ।

प्रशिक्षकको यो पुस्तिकाले तपाईहरुलाई कसरी सहयोग गर्छ ?

प्रशिक्षकको पुस्तिकाले निम्न कुराहरु वर्णन गर्न, संचालन गर्न निर्देशनहरुलाई क्रमवद्धरुपमा समावेश गर्न सहयोग गरेको छ ।

- सिप सिकाउने अभ्यास गराउन
- समूह छलफल, अभिनय तथा प्रर्दशन
- ड्रिल अभ्यास

यस निर्देशिकाले यी कार्यक्रमहरुलाई संचालन गर्दा चाहिने सामानहरुको पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ । यस पुस्तिकाले हरेक सेसनका मुख्य बुँदाहरुलाई सारांशमा बताउँछ ।

यो पाठचक्रम सिकाउनको लागि, प्रशिक्षकहरुले निम्न कुराहरु जान्न जरुरी छ

- *सहभागीलाई सिकाउने बेला तपाई प्रशिक्षक पुस्तिका (Trainers Notebook) को खण्ड खण्ड पढ्नुहोस् ।*
- *पाठ्यक्रमलाई पढाउन आवश्यक पर्ने सामानहरु ठिक पार्नुहोस् ।*
- *हरेक सेसन कसरी चलाउने हो पहिला नै योजना बनाउनुहोस् ।*
- *सहभागीहरुलाई राम्रो गर्नको लागि कुन भाग कठिन हुन सक्छ र साधारण समस्याहरु कसरी समाधान गर्ने भन्ने कुरा तपाई सोच्नुहोस् ।*
- *देखाउनु पर्ने विरामी शिशुहरु तैयार पार्नुहोस् ।*
- *अत्यावश्यक सिपहरु सिकाउन सहयोग हुने सामाग्रीहरुको प्रयोग गर्नुहोस् ।*

प्रशिक्षण सहयोगी को हो ?

प्रशिक्षणको क्रममा सहभागीहरुलाई पाठ्यक्रममा उल्लेखित सीप सिक्न सहयोग गर्ने व्यक्तिलाई प्रशिक्षण सहयोगी भनिन्छ । व्यक्तिगत रुपमा वा सामुहिक रुपमा प्रशिक्षण सहयोगीले सहभागीहरुसँग छलफल गर्दै बढी समय बिताउनु हुन्छ ।

एउटा प्रशिक्षण सहयोगी भएको नाताले तपाईले सिकाउने विषयवस्तुसँग राम्ररी परिचित हुनुहुन्छ भन्ने सम्झनु पर्दछ । तपाईले यस क्रममा व्याख्या गर्ने, प्रदर्शन गर्ने, प्रश्नको उत्तर दिने, अभ्यासका उत्तरको छलफल गर्ने, क्लिनिकल सेसनमा बिरामी जाँच्ने अभ्यासको व्यवस्था र सुपरिवेक्षण गर्ने कार्यहरु गर्नुपर्नेछ र सामान्यतया सहभागीहरुलाई यस प्रशिक्षणको क्रममा पाठ्यक्रम पूरा गर्न सहयोग गर्नुपर्छ। तपाईले पाठ्यक्रमका विषयवस्तु सहभागीलाई लामो भाषणद्धारा सिकाउनु हुँदैन ।

एउटा प्रशिक्षण सहयोगीको रुपमा तपाईले गर्नुपर्ने तीन वटा आधारभूत कामहरु निम्न बमोजिम छन् ।

१. सहयोग गर्नुहोस्

- हरेक सहभागीले, प्राप्त सामाग्रीहरु कसरी प्रयोग गर्ने, कसरी काम गर्ने र पुस्तिकाको कसरी प्रयोग गर्नु पर्दछ भन्ने कुरा उनीहरुले बुझेको छ छैन पक्का गर्नुहोस् ।
- सहभागीले सोधेका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।
- सहभागीले अल्मलिनु परेका विषयमा उहाँहरुलाई त्यस विषयबारे राम्ररी बताउनुहोस् ।
- प्रशिक्षणको उद्देश्य पूरा गराउन हरेक सामूहिक क्रियाकलाप जस्तैः सामुहिक छलफल, ड्रिल, भूमिका नाटक आदि संचालन गर्नुहोस् ।
- सहभागीको सीपमा वा सिकाइमा के के त्रुटिहरु छन् पत्ता लगाई पुनः अभ्यास गराई पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।
- सिप सिकाउने विषय बस्तुलाई बिशेष ध्यान दिई व्यक्तिगत रुपमा वा एक आपसमा सिकाउनुहोस् ।

- प्रयोगात्मक अभ्यास सेसनमा के के गर्नुपर्छ बताउनुहोस् ।
- अभ्यासको सेसनमा गर्ने सीप र संचार सीपको नमूना देखाउनुहोस् ।
- अभ्यासको सेसनमा, आवश्यकता अनुसार निर्देशन तथा पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

२. प्रोत्साहित गर्नुहोस्

- सहभागीहरुले उत्तर ठीक गरेमा, सुधार गरेमा या राम्रो गरेमा उनीहरुको प्रशंसा गर्नुहोस् ।
- सिकाइको क्रममा आउने बाधाहरु जस्तैः अति हल्ला वा उज्यालो प्रसस्त भएको वा नभएको हेर विचार गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरुमा भएका पूर्व ज्ञान र सिपलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

३. व्यवस्था गर्नुहोस्

- हरेक पाठ सिकाउनु पूर्व के सिकाउँदै हुनुहुन्छ यसको सिक्ने उद्देश्य के हो भन्नेबारे स्पष्ट संग बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई कक्षा कोठामा वा स्वास्थ्य संस्थामा अभ्यासको लागि लैजादा आवश्यक परेका सामानहरु तुरुन्त दिन सक्ने गरी प्रशिक्षण थाल्नु अगाडि नै तैयार गरी राख्नुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई कक्षा कोठाबाट स्वास्थ्य संस्थामा आउने जाने क्रम छिटो छरितो हुने गरी व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- हरेक सहभागीको प्रगति विवरणको अनुगमन गर्नुहोस् ।
- तालीममा प्रयोग गरिने सामाग्रीहरुको महत्वबारेमा प्रकाश पार्नुहोस् ।
- शिशुको विषय वस्तुहरु सिकाउँदा सकेसम्म विरामी शिशु नपाइएमा स्वास्थ शिशु देखाएर सिकाउनुहोला । जस्तो उचाँई नाप्ने, खतराको चिन्हहरु, तौल लिने, आदि कक्षा संचालन गर्नु अघि शिशुको व्यवस्था गर्नुहोस् ।

के गर्नु हुदैन......

- पाठ्यक्रममा तोकिएको समयभित्र अन्य कार्यहरु वा पाठ्यक्रमका कुरा वाहेक असान्दर्भिक कुरा नगर्नुहोस् ।
- सहभागीहरुसित छलफल गर्दा, सहभागीहरुको कामलाई लिएर होच्याउने खालको भाव अनुहारमा नदेखाउनुहोस् अथवा त्यस्तो टिप्पणी नगर्नुहोस् जसले सहभागीको चित्त दुखोस् ।
- प्रश्नको उत्तर दिन नसक्दा सबै जनाको अगाडि सहभागीहरुलाई अप्ठ्यारोपन हुने गरी परम्परागत तरिकाले नहोच्याई व्यवहार गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरुले पढ्नु पर्ने विषयवस्तुबारे पढ्नु अगाडि नै नबताउनुहोस् । प्रशिक्षण सहयोगीको निर्देशिकामा बताए बमोजिम मात्र परिचयात्मक जानकारी दिनुहोस् । यदि अगाडि नै धेरै जानकारी दिइयो भने सहभागीहरु अल्मलिन सक्नु हुन्छ । ती कुराहरु सहभागीहरुलाई सहभागी पुस्तिका आफैं पढ्न लगाउनुहोस् ।
- दयाभाव नदेखाउनुहोस् अर्थात वहाँहरुसित बच्चालाई जस्तो व्यवहार नगर्नुहोस् । वहाँहरु वयस्क हुनुहुन्छ ।
- धेरै नबोल्नुहोस् । सहभागीलाई बढी बोल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- साक्षर र निरक्षर स्वयं सेविकाहरुलाई उस्तै व्यवहार गर्नुहोस् । निरक्षहरुलाई हिनताबोध हुन नदिनुहोस् ।

जब सहभागीहरु काम गर्दै हुनुहुन्छ

- उपलब्ध भएको, रुचि राखेको र सहयोग गर्न तत्पर देखिनुहोस् ।
- जब-जब वहाँहरुले सहयोग माग्नु हुन्छ सहभागीहरुलाई तपाईसित प्रश्नहरु सोध्नमा प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- यदि महत्पूर्ण विवादका विषय वा प्रश्नहरु तपाईले एक जना सहभागीसित एक्लै कुरा गरेको बेला उठ्छन् भने पछि समूहमा छलफल गर्न तिनीहरुलाई टिपिराख्नुहोस् ।
- यदि कुनै यस्तो एउटा प्रश्न आउँछ र जसलाई तपाईले राम्ररी उत्तर दिन सक्नुहुन्न जस्तो लाग्छ भने, अर्को प्रशिक्षक वा कोर्स निर्देशकबाट जति चाँडो सम्भव हुन्छ सहयोग लिनुहोस् ।

- यस निर्देशिकाका बुँदाहरुको पुनरावलोकन गर्नुहोस् जसबाट तपाई सहभागीहरुसित अर्को अभ्यास बारे छलफल गर्न तयार हुन सक्नु हुनेछ ।
- प्रशिक्षकहरु एक आपसमा अनावश्यक छलफल गरी नबस्नुहोस् ।
- प्रशिक्षकहरु एकै ठाऊँमा नबस्नुहोस् कक्षा कोठाको चारैतिर घुमिरहनुहोस् ।
- तालीमलाई मर्यादित रुपमा संचालन गर्नुहोस् ।

सामूहिक छलफल चलाउँदा

- सामूहिक छलफल संचालन गर्न यस्तो एउटा समय मिलाउनुहोस् जब सबै सहभागीहरुले पहिलेको काम पूरा गरिसक्नु हुनेछ भन्ने बारे तपाई निश्चित हुनु हुन्छ । धेरै जसो सहभागीहरु तयार नभएसम्म घोषणा गर्ने प्रतीक्षामा बस्नुहोस् ताकि अरुहरुलाई हतार गर्न नपरोस् ।
- छलफल शुरु गर्न अघि, छलफलको उद्देश्य आफूलाई स्मरण गराउन र मुख्य बुँदाहरु बताउन, प्रशिक्षकको निर्देशिकामा उचित टिप्पणीहरुलाई हेर्नुहोस् ।
- सधै सामूहिक छलफल शुरु गर्दा सहभागीहरुलाई यसको उद्देश्य बताएर शुरु गर्नुहोस् ।
- छलफलमा प्रायः जसो स्वीकार गर्नु पर्ने एउटै सही उत्तर चाहिं हुँदैन । केवल यो कुरा निश्चित गर्नुहोस् कि समूहको निर्णयहरु तर्क संगत छन् र सबै सहभागहिरुले निर्णयहरुमा कसरी पुगियो भन्ने बारे बुझ्नु हुन्छ ।
- छलफलमा समूहका सबै सदस्यहरुको संलग्नता सुनिश्चित गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । प्रस्ताव गरिएका मुख्य विचारहरुलाई फ्लिपचार्टहरुमा लेख्नुहोस् । तपाई आफ्नो सहभागीतालाई न्यून राख्नुहोस् तर छलफललाई सक्रिय र सही दिशामा राख्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।
- अभ्यासमा के छलफल गरिएको् थियो त्यसको संधै सारांश बताउनुहोस् अथवा एकजना सहभागीलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- राम्रो कामको लागि सहभागीहरुको निम्न तरिकाले मनोबल बढाउनुहोस् ।
    - जम्मा गरेको सूचीको लागि वहाँहरुको प्रशंसा गरेर
    - अभ्यासलाई बुझ्केकोमा वहाँहरुको प्रशंसा गरेर
    - काममा आफ्ना सीपहरुको प्रयोगको लागि श्रृजनात्मक अथवा उपयोगी सुझावहरु बारे टिप्पणी गरेर
    - समूहमा एक साथ काम गर्ने क्षमताको लागि प्रशंसा गरेर ।

भूमिका नाटक संचालन गर्दा

- भूमिका नाटक अघि, भूमिका नाटकको उद्देश्य, आफूलाई सम्झना गराउन प्रशिक्षकको निर्देशिकामा सही टिप्पणीहरु हेर्नुहोस् ।
- भूमिका नाटक शुरु हुनु भन्दा अगाडि, सहभागीहरु लाई
    - भूमिकाहरु सुम्पिनुहोस् । सर्वप्रथम लाज नमान्ने खालका र स्वयंसेवक हुनको लागि उत्सुक सहभागी चयन गर्नुहोस् । यदि आवश्यक छ भने एक जना प्रशिक्षकले समूहको लागि शुरुको भूमिका नाटकमा भूमिका नाटक गरेर नमूना देखाउन सक्नु हुन्छ ।
    - भूमिका नाटकका सहभागीहरुलाई चाहिने सामाग्री दिनुहोस् उदाहरणको लागि खेलौना, औषधिहरु ।
    - भूमिका नाटकका सहभागीहरुलाई कुनै पूर्व जानकारी चाहिएमा दिनुहोस् (सामान्यतया आमाको लागि केही जानकारी हुन्छ जसलाई प्रशिक्षकको निर्देशिकाबाट प्रतिलिपि बनाउन सकिन्छ) । यो एउटा महत्वपूर्ण चरण हो ।
    - भूमिका नाटक गर्ने सहभागीहरुलाई ठूलो स्वरमा बोल्नु पर्छ भन्ने सुझाव दिनुहोस् ।
    - भूमिका नाटकका सहभागीहरुलाई तयारी गर्ने समय दिनुहोस् ।
- जब सबै जना तयार हुनुहुन्छ, संलग्न भएका सहभागीहरुको लागि बस्ने सिट/ठाऊँ मिलाउनुहोस् । “आमा” र “स्वास्थ्य कार्यकर्ता”लाई समूहका बाँकी व्यक्तिहरुबाट छुट्टै खडा गराउनुहोस् अथवा बसाउनुहोस् जहाँ हरेकले देख्न सकोस् ।

- सहभागीरुलाई वहाँहरुको भूमिकाहरुमा परिचय दिएर तथा भूमिका नाटकको उद्देश्य वा स्थितिबारे बताएर शुरु गर्नुहोस् । उदाहरणको लागि बच्चाको उमेर मूल्याङ्कनका परिणामहरु र कुनै उपचार पहिले नै दिइएको छ भने, तपाईले बताउनु पर्ने आवश्यकता हुन सक्छ ।
- यदि पात्रहरुलाई कठिनाइ भयो अथवा भूमिका नाटकको उद्देश्यबाट बाहिर जानु भयो भने, भूमिका नाटकलाई रोक्नुहोस् ।
- भूमिका नाटक समाप्त भएपछि पात्रहरुलाई धन्यबाद दिनुहोस् । समूहका अन्य सहभागीहरुले दिएका आफ्ना सुझावहरु सहयोगी हुनेछन् भनि निश्चित गर्नुहोस् । पहिला गरिएका राम्रा कुराहरुबारे छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि सुधार गर्न सकिने कुराहरु बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- भूमिका नाटकपछि सबै समूह सदस्यहरुलाई छलफलमा संलग्न गराउनुहोस् । छलफललाई प्रभावकारी बनाउन तपाईले प्रश्नहरु सोध्न सक्नुहुन्छ ।

सहभागीहरुले भूमिका नाटकबाट के सिक्नु भयो सोध्नुहोस् ।

प्रदर्शनद्वारा सेसन गर्दा निम्नानुसार गर्नुहोस्

प्रदर्शनको उद्देश्य बताउनुहोस्

प्रदर्शनलाई संक्षेपमा भन्नुहोस् र सहभागीहरुसित कुनै प्रश्न भए त्यसको समाधान गर्नुहोस् ।
सहभागीहरुलाई विरामी शिशु प्रदर्शन गर्नुहोस, केस भए अभ्यास गर्न दिनुहोस, वहाँहरुले के गर्नुपर्ने छ भन्नुहोस् र सहभागीहरुले अभ्यास गरेको हेर्नुहोस् । वहाँहरुले गल्ती गर्दै गरेको भए बिच बिचमा सहयोग गरि अभ्यास गराउनुहोस् ।

बिषय सूची : पेज नं

पाठ १. समुदायमा आधारीत पोषण सम्बन्धी कार्यक्रमको परिचय	१
पाठ २. कुपोषणका प्रकार र अवस्थाहरु	४
पाठ ३. कुपोषण भएको/नभएको थाहा पाउने विधि	६
पाठ ४. खाल्टो पर्ने गरी सुन्निएको लेखाजोखा गर्ने तरिका	९
पाठ ५. कुपोषित बच्चामा हुने खतराका लक्षणहरु	११
पाठ ६. अति कडा कुपोषित बच्चाको प्रेषण गर्ने निर्देशिका	१३
पाठ ७. स्तनपान	१६
पाठ ८. उमेर अनुसार खाना खुवाउने	१८
पाठ ९. सर्वोत्तम पिठो बनाउने तरीका	२०
पाठ १०. खुवाउने मात्रा र पटक	२३
पाठ ११. सरसफाई सम्बन्धी परामर्श	२४
पाठ १२. तयारी उपचारात्मक खाना (प्लम्पी नट)	२८
पाठ १३. बालबालीकाको हेरचाह र स्याहार	३२
पाठ १४. अनुगमन	३४
पाठ १५. अभिलेख प्रतिवेदन	३९
पाठ १६. आमा समूहको बैठक	४५

अनूसूची

- अनूसूची १ CB-IMCI परामर्शका संदेशहरु
- अनूसूची २. मूआक छनौटको फाराम
- अनूसूची ३. अमुगमन/घरभेटको फाराम
- अनूसूची ४. सिमाम दर्ता कार्ड
- अनूसूची ५. छनौटर घरभेटको लागि मासिक समायोजन फाराम

तालिमको तालिका :

सि.नं	पाठ	समय
	पहिलो दिन	**५ घण्टा**
१	समुदायमा आधारीत पोषण सम्बन्धी कार्यक्रमको परिचय	२० मिनेट
२	कुपोषणका प्रकार र अवस्थाहरु	३० मिनेट
३	कुपोषण भएको/नभएको थाहा पाउने विधि	६० मिनेट
४	खाल्टो पर्ने गरी सुन्निएको लेखाजोखा गर्ने तरिका	३० मिनेट
५	कुपोषित बच्चामा हुने खतराका लक्षणहरु	३० मिनेट
६	अति कडा कुपोषित बच्चाको प्रेषण गर्ने निर्देशिका	३० मिनेट
७	स्तनपान	३० मिनेट
८	उमेर अनुसार खाना खुवाउने	२० मिनेट
९	सर्वोत्तम पिठो बनाउने तरीका	६० मिनेट
	दोस्रो दिन	**५ घण्टा**
१०	खुवाउने मात्रा र पटक	३० मिनेट
११	सरसफाई सम्बन्धी परामर्श	२० मिनेट
१२	तयारी उपचारात्मक खाना (प्लम्पी नट)	४० मिनेट
१३	बालबालीकाको हेरचाह र स्याहार	२० मिनेट
१४	अनुगमन	४० मिनेट
१५	अभिलेख प्रतिवेदन	१२० मिनेट
१६	आमा समूहको बैठक	३० मिनेट

पाठ १ समुदायमा आधारित कुपोषणको व्यवस्थापन कार्यक्रमको परिचय

उद्देश्य	**यस पाठको अन्तमा म.स्वा.स्व.से.हरूले निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :** ● **नेपालमा ५ वर्षमुनिका बच्चाहरूको पोषणको स्थिति बताउन** ● **सिमामको अर्थ बताउन** ● **सिमाम कार्यक्रमको परिचय दिन** ● **सिमाम कार्यक्रम अन्तर्गत म.स्वा.स्व.से.ले गर्नुपर्ने कार्य बताउन** ● **सिमाम कार्यक्रमको फाइदाहरू बताउन** ● **सिमाम कार्यक्रमको अङ्गहरूबारे बताउन**
समय	**२० मिनेट**
शिक्षण सामाग्रीहरू	**न्युज प्रिन्ट, मार्कर**
तयारी	**कक्षा कोठाको तयारी, उल्लेख गरिएका सामग्रीहरू**
विधि	**छलफल, प्रवचन**

शिक्षण क्रियाकलाप :

- यस पाठको उद्देश्य बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई नेपालमा ५ वर्षमुनिका बच्चाहरूको पोषणको स्थिति कस्तो छ ? कुपोषण के हो ? यसका कारणहरू के के हुन सक्छन् ? भनी छलफल गराउँनुहोस् । प्रवचनको क्रममा प्रश्न र छलफलद्वारा सहभागीहरूको बुझाइको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- नेपालमा कुपोषण सम्बन्धि जनचेतना समुदाय तहमा ज्यादै कम भएको, धेरै आमाहरूलाई आफ्नो बच्चा कुपोषित भईरहेको कुरा थाहा नभएको र उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा नगएको पाइएको बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सिमामको अर्थ बताउनुहोस् :

सिमाम भनेको समुदायमा आधारित कुपोषण व्यवस्थापन कार्यक्रम हो।

- सिमाम कार्यक्रमको परिचय दिनुहोस् :
  - *पहिलेका कार्यक्रममा कडा शीघ्र कुपोषित बच्चालाई समुदायभन्दा टाढा अस्पतालमा राखी उपचार गरिन्थ्यो ।*
  - *पहुँच नभएका, दुर्गम क्षेत्रका मानिसले यो सेवा लिन पाइरहेका थिएनन् ।*
  - *साथसाथै अस्पतालमा बच्चा कुर्न बस्नु पर्ने, बढी खर्च हुने समस्याहरू थिए ।*
  - *समुदायमा आधारित कुपोषणको व्यवस्थापन कार्यक्रम यी माथिका समस्यालाई सम्बोधन/समाधान गर्न तयार पारिएको हो ।*
  - *यो कार्यक्रम कम खर्चिलो र सहज छ ।*

- सिमामका फाइदाहरू बारे छोटकरीमा जानकारी दिनुहोस् :

__सिमामका ४ मुख्य फाईदाहरू :__

- *वडाका कडा शीघ्र कुपोषित सबै बच्चाहरूले सेवा प्राप्त गर्न सक्ने,*
- *समयमा नै उपचार सेवा प्राप्त गर्ने,*
- *समुदायमा आधारित कुपोषणको व्यवस्थापन कार्यक्रमले घरमा उपचार गर्न सकिने बिरामीहरूलाई घरैमा तथा स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउनु पर्ने बिरामीहरूलाई स्वास्थ्य संस्थामा नै विशेष उपचार सेवा प्रदान गर्ने,*
- *बच्चा पूर्ण निको नभएसम्म उपचार पाउने ।*

- सिमामका मुख्य अङ्गहरूका बारे बताउनुहोस् :

__समुदायमा आधारित कुपोषण व्यवस्थापनका चार प्रमुख अङ्गहरू छन्__

१. सामुदायिक पहुँच (समुदाय परिचालन):

- *कुपोषण सम्बन्धी समुदायमा चेतना जगाउने,*
- *सक्रिय रुपमा केसहरू पत्ता लगाउन, सुरुकै अवस्थामा कुपोषण भएको थाहा पाउने,*
- *प्रेषण गर्ने,*
- *अनुगमन गर्ने,*
- *पोषण, सरसफाई र हेरचाह अभ्यासको परामर्श गर्ने ।*

२. बहिरङ्ग सेवा (बहिरङ्ग उपचारका कार्यक्रमहरू):

- *६ महिना देखि ५९ महिना सम्मका कडा शीघ्र कुपोषण भएका बालबालिकाहरूलाई पोषण सेवा प्रदान गरिन्छ ।*
- *यो सेवा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय अर्न्तगतको (छनौटमा परेका स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक उपचार केन्द्रबाट नियमित बहिरङ्ग उपचार सेवासँगै नै प्रदान गरिन्छ ।*

३. विशेष उपचार सेवा:

- *यो अस्पताल वा पुनस्थापन गृहमा भर्ना भई लिने उपचार सेवा हो ।*

४. मध्यम शीघ्र कुपोषण विरुद्धका सेवा/कार्यक्रमहरू:

- *बच्चाको हेरचाह र खाना खुवाउने व्यवहारमा सुधार ल्याउन व्यवहार परिवर्तनका कार्यक्रमहरू ।*

- सिमाम कार्यक्रम अन्तर्गत म.स्वा.स्व.से. को भूमिका बताउनुहोस् :

म.स्वा.स्व.से.को भूमिका :

- *कुपोषित बच्चाको पाखुरा नाप गरी पहिचान गर्ने,*
- *बच्चा कुपोषित भए प्रेषण गर्ने,*
- *घरभेट अनुगमन गर्ने ।*

मूल्याङ्कन :

✓ नेपालमा ५ बर्ष मुनीका बच्चाहरूको पोषणको स्थिति कस्तो भनी सोध्नुहोस् ।
✓ सिमाम भनको के हो सोध्नुहोस् ।
✓ सिमाम कार्यक्रम अन्तर्गत म.स्वा.स्व.से. ले गर्नुपर्ने कार्यहरू के के हुन् सोध्नुहोस् ।
✓ सिमाम कार्यक्रमको फाइदाहरू के के छन् सोध्नुहोस् ।
✓ सिमाम कार्यक्रमको अंगहरू के के हुन् सोध्नुहोस् ।

पाठ २ पोषण तथा कुपोषणको परिचय

उद्देश्य	**यस पाठको अन्तमा म.स्वा.स्व.से.हरूले निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :** ● **पोषणको अर्थ बताउन** ● **कुपोषणको अर्थ बताउन** ● **कुपोषणको प्रकार र अवस्थाहरूबारे बताउन**
समय	**३० मिनेट**
शिक्षण सामाग्री	**सहभागी पुस्तिका, न्युजप्रिन्ट, मार्कर, सुकेनास र फुकेनास भएको बच्चाको चित्र, कार्यक्रमको अङ्गहरूको चित्र**
तयारी	**कक्षा कोठाको तयारी, उल्लेख गरिएका सामग्रीहरू**
विधि	**छलफल, प्रवचन, समूह कार्य, प्रस्तुतिकरण**

शिक्षण क्रियाकलाप :

- यस पाठको उद्देश्य बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई पोषण र कुपोषण भन्नाले के बभिmन्छ भनी सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा लेखी तल उल्लेखित बुदाँ प्रष्ट पार्नुहोस्:

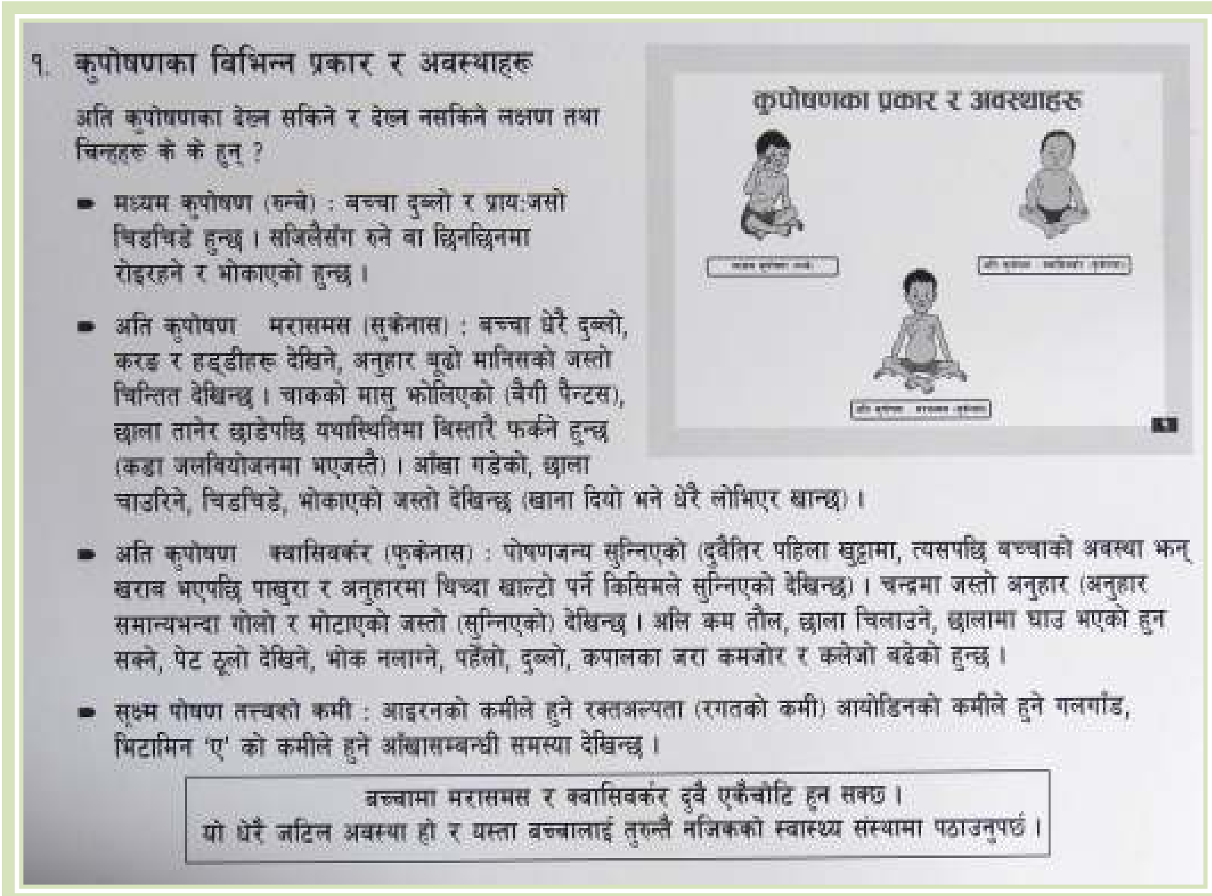
१. पोषण भनेको के हो ?

*हाम्रो शरीरको वृद्धि र विकास तथा अन्य कामको लागि चाहिने शक्ति र हामीले खाने खाना बिचको **सन्तुलन** नै पोषण हो ।*

२. कुपोषण भनेको के हो ?

*हाम्रो शरीरको वृद्धि र विकास तथा अन्य कामको लागि चाहिने शक्ति र हामीले खाने खाना बीचको **असन्तुलन** नै कुपोषण हो ।*

- सहभागीहरूले आफ्नो समुदायमा कुपोषित बच्चा देख्नु भएको छ कि भनी सोध्नुहोस् । यदि देखेको भएमा उक्त बच्चाको (खानपान, रहनसहन, बच्चामा देखिएको समस्या, चिन्हहरू) बारेमा भन्न लगाउनुहोस् ।



१. कुपोषणका विभिन्न प्रकार र अवस्थाहरू

अति कुपोषणका देख्न सकिने र देख्न नसकिने लक्षण तथा चिन्हहरू के के हुन् ?

- मध्यम कुपोषण (रुन्चे) : बच्चा दुब्लो र प्रायःजसो चिडचिडे हुन्छ । सजिलैसँग रुने वा छिनछिनमा रोइरहने र भोकाएको हुन्छ ।
- अति कुपोषण मरासमस (सुकेनास) : बच्चा धेरै दुब्लो, करङ र हड्डीहरू देखिने, अनुहार बूढो मानिसको जस्तो चिन्तित देखिन्छ । चाकको मासु झोलिएको (बैगी पैन्टस), छाला तानेर छाडेपछि यथास्थितिमा बिस्तारै फर्कने हुन्छ (कडा जलवियोजनमा भएजस्तै) । आँखा गडेको, छाला चाउरिने, चिडचिडे, भोकाएको जस्तो देखिन्छ (खाना दियो भने धेरै लोभिएर खान्छ) ।
- अति कुपोषण क्वासिवर्कर (फुकेनास) : पोषणजन्य सुन्निएको (दुवैतिर पहिला खुट्टामा, त्यसपछि बच्चाको अवस्था झन् खराब भएपछि पाखुरा र अनुहारमा थिच्दा खाल्टो पर्ने किसिमले सुन्निएको देखिन्छ) । चन्द्रमा जस्तो अनुहार (अनुहार समान्यभन्दा गोलो र मोटाएको जस्तो (सुन्निएको) देखिन्छ । अलि कम तौल, छाला चिलाउने, छालामा घाउ भएको हुन सक्ने, पेट ठूलो देखिने, भोक नलाग्ने, पहेँलो, दुब्लो, कपालका जरा कमजोर र कलेजो बढेको हुन्छ ।
- सूक्ष्म पोषण तत्त्वको कमी : आइरनको कमीले हुने रक्तअल्पता (रगतको कमी) आयोडिनको कमीले हुने गलगाँड, भिटामिन 'ए' को कमीले हुने आँखासम्बन्धी समस्या देखिन्छ ।

बच्चामा मरासमस र क्वासिवर्कर दुवै एकैचोटि हुन सक्छ ।
यो धेरै जटिल अवस्था हो र यस्ता बच्चालाई तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनुपर्छ ।

- सहभागीहरूलाई दुई भागमा विभाजन गर्नुहोस् , एउटा समूहलाई सुकेनासको चित्र र अर्को समूहलाई फुकेनासको चित्र दिनुहोस् । प्रत्येक समूहलाई चित्रमा देखिएका चिह्न बारे छलफल गर्न लगाउनुहोस् र साथसाथै कापीमा टिप्न लगाउनुहोस् । छलफलका लागी १० मिनेट दिनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहबाट एक जनालाई अगाडी आएर प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई सहभागी पुस्तिका (फिलिप चार्ट)को पाना नम्बर १ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई तल उल्लेखित सहभागी पुस्तिकाका सन्देशहरू देखाउँदै कडा शीघ्र कुपोषणका देख्न सकिने लक्षण तथा चिन्हहरू के के हुन् भनी बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले बुझे नबुझेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- कुपोषणका प्रकारका बारेमा सहभागीहरूलाई प्रस्ट्याउनुहोस् ।

मूल्याङ्कन :

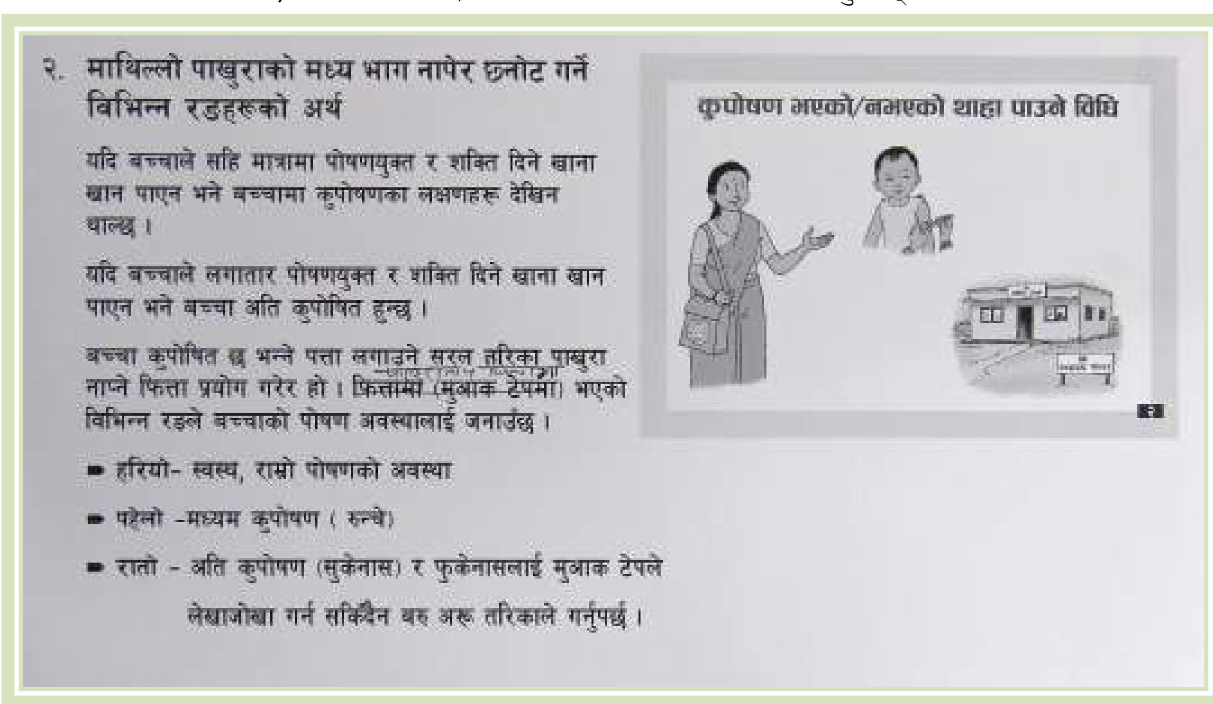
- ✓ पोषण र कुपोषणको अर्थ बताउनुहोस् ?
- ✓ कुपोषण भनेको के हो ?
- ✓ कुपोषण प्राय कति प्रकारका हुन्छन् ?
- ✓ यसका लक्षण र अवस्थाहरूबारे बताउनुहोस् ?

पाठ ३ कुपोषण भएको/नभएको थाहा पाउने विधि

उद्देश्य	यस पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् : • पाखुरा नाप फित्ताको प्रयोग गर्ने तरिका बारे भन्न • पाखुरा नाप फित्ताको प्रयोग गरी माथिल्लो पाखुराको मध्य भागको परिधि मापन गर्न • पाखुराको नाप अनुसार कुपोषण भएको/नभएको बर्गीकरण गर्न
समय	१ घण्टा
शिक्षण सामाग्री	सहभागी पुस्तिका (पाना नं २), पाखुरा नाप फित्ता, डोरी वा रिबन, चिह्न लगाउनका लागि डट पेन, ६ महिना देखि ५ वर्ष उमेर समूहको बच्चा (आमा सहित)
तयारी	कक्षा कोठाको तयारी, उल्लेख गरिएका सामग्रीहरू, न्युजप्रिन्ट, मार्कर
विधि	छलफल, प्रवचन, प्रदर्शन, अभ्यास

शिक्षण क्रियाकलाप

- यस पाठको उद्देश्य बताउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सहभागी पुस्तिका पाना नं २ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के देखाउन खोजिएको छ भनी सोध्नुहोस् र सहभागीहरूबाट उत्तर आएपछि चित्रको बारेमा प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई सर्वप्रथम पाखुरा नाप फित्ता देखाउनुहोस् । समुदायमा त्यसको प्रयोग र त्यसमा भएका विभिन्न रङ्गहरूको महत्त्वका बारेमा बताउनुहोस् ।



२. माथिल्लो पाखुराको मध्य भाग नापेर छनोट गर्ने विभिन्न रङहरूको अर्थ

यदि बच्चाले सहि मात्रामा पोषणयुक्त र शक्ति दिने खाना खान पाएन भने बच्चामा कुपोषणका लक्षणहरू देखिन थाल्छ ।

यदि बच्चाले लगातार पोषणयुक्त र शक्ति दिने खाना खान पाएन भने बच्चा अति कुपोषित हुन्छ ।

बच्चा कुपोषित छ भन्ने पत्ता लगाउने सरल तरिका पाखुरा नाप्ने फित्ता प्रयोग गरेर हो । फित्तामा (मुआक टेपमा) भएको विभिन्न रङले बच्चाको पोषण अवस्थालाई जनाउँछ ।

- हरियो- स्वस्थ, राम्रो पोषणको अवस्था
- पहेलो -मध्यम कुपोषण (रुन्चे)
- रातो - अति कुपोषण (सुकेनास) र फुकेनासलाई मुआक टेपले लेखाजोखा गर्न सकिँदैन बरु अरू तरिकाले गर्नुपर्छ ।

- म.स्वा.स्व.सेविकाहरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं १९ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् र पाठको नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के के देखिन्छ भनी पालैपालो सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई माथिल्लो पाखुराको मध्य भागको परिधि मापन गर्ने तरिका निर्देशिकामा दिए अनुसार प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले बुझे नबुझेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

१९. माथिल्लो पाखुराको मध्य भागको परिधि मापन कसरी गर्ने (निर्देशिका हेर्नुहोस्)

६ महिनादेखि ५९ महिनाको बच्चाहरूमा पाखुराको मध्य भागको नाप लिने चरणहरू यसप्रकार छन् :

- बायाँ पाखुराको बीचको भाग मध्य बिन्दु पत्ता लगाउने :
  - काँधको हड्डीको टुप्पो पत्ता लगाउने (सङ्केत गर्ने) ।
  - कुइनाको हड्डी टुप्पो पत्ता लगाउने ।
  - कुइनाको जोनीलाई ९० डिग्रीमा राखेर काँध र कुइनाको हड्डीको टुप्पो बीचको लम्बाइ फित्ताले नाप्ने ।
  - फित्तालाई दुई बराबर भागमा फोल्ड गर्ने र यसले पाखुराको मध्य भाग पत्ता लगाउने र यसलाई सङ्केत गर्ने ।
- माथिल्लो पाखुराको मध्य भागको परिधि मुआक टेपले नाप्ने :
  - बायाँ पाखुरा तल झुन्डिएको बेलामा पाखुराको मध्य भाग नाप्ने ।
  - मुआक टेप धेरै कस्सिएको अथवा धेरै खुकुलो राख्नु हुँदैन ।
  - वाण चिन्ह (→) भएको रङ हेर्ने ।
- ६ महिनादेखि ५९ महिनाको बच्चामा मात्र मुआक टेपको नापको विश्वसनियता हुन्छ :
  - ६ महिनाभन्दा मुनिका बच्चा (२ महिनाभन्दा माथिका) जो दुब्लो र सानो देखिन्छ, तिनलाई उपयुक्त ढङ्गले स्तनपान गरिरहेको/नगरिरहेको सम्बन्धी समस्याबारे लेखाजोखा गर्न नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।

- एक जना ६ महिनादेखि ५९ महिना समूहको बच्चा (आमासहित) लाई अगाडि बोलाएर चरणबद्ध रूपमा पाखुरा नाप फित्ताको प्रयोग गरेर माथिल्लो पाखुराको मध्य भागको परिधि मापन गरेर देखाउनुहोस् ।
- एक जना सहभागीलाई अगाडि बोलाई पाखुरा नाप फित्ताको प्रयोग गरेर माथिल्लो पाखुराको मध्य भागको परिधि मापन गर्न लगाउनुहोस् ।

- अन्य सहभागीहरूलाई प्रक्रिया मिलेको/ नमिलेको सोध्नुहोस् । मिलेमा नाप लिने सहभागीलाई धन्यवाद दिँदै ताली बजाएर आशन ग्रहण गर्न लगाउनुहोस् । नमिलेमा गल्ती भएको ठाँउमा सच्चाउनुहोस् र बुझेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र पालैपालो चरणबद्ध रूपमा पाखुरा नाप फित्ताको प्रयोग गरेर माथिल्लो पाखुराको मध्य भागको परिधि मापन गर्न लगाउनुहोस् (यसका लागि समुदायमा रहेका ६ महिना देखि ५ बर्ष उमेर समुहको बच्चालाई खोजेर ल्याउन सकिन्छ)।
- सबै सहभागीहरूले प्रक्रिया मिलाएर नापेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- अन्तमा, सबै सहभागीहरूलाई कुशलतापूर्वक कार्य गरेकोमा धन्यवाद दिनुहोस् ।

मूल्याङ्कन

- ✓ पाखुरा नाप फित्ताको प्रयोग के का लागि गरिन्छ भनी सोध्नुहोस ।
- ✓ पाखुरा नाप फित्तामा अंङकित विभिन्न रङ्गहरूको अर्थ सोध्नुहोस् ।
- ✓ भूमिका नाटकको सहायताले पाखुरा नाप फित्ताको प्रयोग गरेर माथिल्लो पाखुराको मध्य भागको परिधि मापन गरेर देखाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ ४ दुबै खुट्टा खाल्टो पर्ने गरी सुन्निएको लेखाजोखा गर्ने तरिका

उद्देश्य	**यस पाठको अन्तमा म.स्वा.स्व.से.हरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :** ● **कुपोषणको कारणले सुन्निएको जाँच/पहिचान गर्न**
समय	**३० मिनेट**
शिक्षण सामाग्री	**सहभागी पुस्तीका, न्युजप्रिन्ट, मार्कर**
तयारी	**कक्षा कोठाको तयारी, उल्लेख गरिएका सामग्रीहरू, ६ महिना देखि ५९ महिना समूहका बच्चा (आमा सहित)**
विधि	**छलफल, प्रवचन, प्रदर्शन, अभ्यास**

शिक्षण क्रियाकलाप

- यस पाठको उद्देश्य बताउनुहोस् ।
- म.स्वा.स्व.से.विकाहरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं २० पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् र नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के के देखिन्छ भनी पालैपालो सोध्नुहोस् र उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- अन्तमा सहभागीहरूलाई चित्र देखाउँदै हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस् ।

२०. सुन्निएको लेखाजोखा :

पोषणजन्य सुन्निएको वा खाल्टो पर्ने गरी सुन्निएको अति कुपोषणका लक्षण हुन् ।

निम्नलिखित तरिकाबाट बच्चाको दुवै खुट्टाको सुन्निएको जाँच गर्न सकिन्छ :

- दुवै गोडा (खुट्टा) का औंलाभन्दा माथिल्लो भागमा बूढी औंलाले ३ सेकेन्डसम्म थिच्ने ।
- बूढी औंलालाई हटाउने ।
- दुवै पैतलामा खाल्टो छ/छैन, हेर्ने ।

- यदि दुवैतिर पैतला (गोलीगाँठाभन्दा तल) मात्र सुन्निएको छ भने साधारण सुन्निएको (माइल्ड) भनिन्छ ।
- यदि दुवैतिर पैतला, तल्लो खुट्टा, हात र तल्लो पाखुरा सुन्निएको छ भने मध्यम सुन्निएको (मोडरेट) भनिन्छ ।
- यदि पूर्ण शरीर (दुवैतिर पैतला, खुट्टा, हात, आँखाको ढकनी र अनुहार) सुन्निएको छ भने अति (कडा सुन्निएको) भनिन्छ ।
- सम्पूर्ण शरीर (अति) सुन्निएको बच्चालाई अरू थप जाँच तथा उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्छ ।

- एक जना ६ महिनादेखि ५९ महिना समूहको बच्चा (आमा सहित) लाई अगाडि बोलाउनुहोस् ।
- अब चरणबद्धरूपमा खाल्टो पर्ने गरी सुन्निएको लेखाजोखा गर्ने तरिका गरेर देखाउनुहोस् । यसो गर्दा बच्चालाई टेबुलमा राखेर सबैले देख्ने गरी प्रदर्शन गर्न सकिन्छ तर आमा/हेरालुलाई बच्चालाई राम्रोसँग समात्न लगाउनुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूले सुन्निएको लेखाजोखा गर्ने तरिका बुझेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- यसैगरी एक जना सहभागीलाई अगाडि बोलाई चरणबद्ध रूपमा खाल्टो पर्ने गरी सुन्निएको लेखाजोखा गर्न लगाउनुहोस् ।
- अन्य सहभागीहरूलाई प्रक्रिया मिलेको/ नमिलेको सोध्नुहोस् । मिलेमा धन्यवाद दिँदै ताली बजाएर आशन ग्रहण गर्न लगाउनुहोस् । नमिलेमा गल्ती भएको ठाँउमा सच्चाउनुहोस् र बुझेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- सबै सहभागीहरूलाई समूहमा विभाजन गर्नुहोस् र पालैपालो चरणबद्ध रूपमा खाल्टो पर्ने गरी सुन्निएको लेखाजोखा गर्न लगाउनुहोस् (यसका लागी समुदायमा रहेका ६ महिनादेखि ५९ महिना सम्मको बच्चालाई खोजेर ल्याउन सकिन्छ) ।
- सबै सहभागीहरूले प्रक्रिया मिलाएर गरेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।
- अन्तमा सबै सहभागीहरूलाई कुशलतापूर्वक कार्य गरेकोमा धन्यवाद दिनुहोस् ।

मूल्याङ्कन :

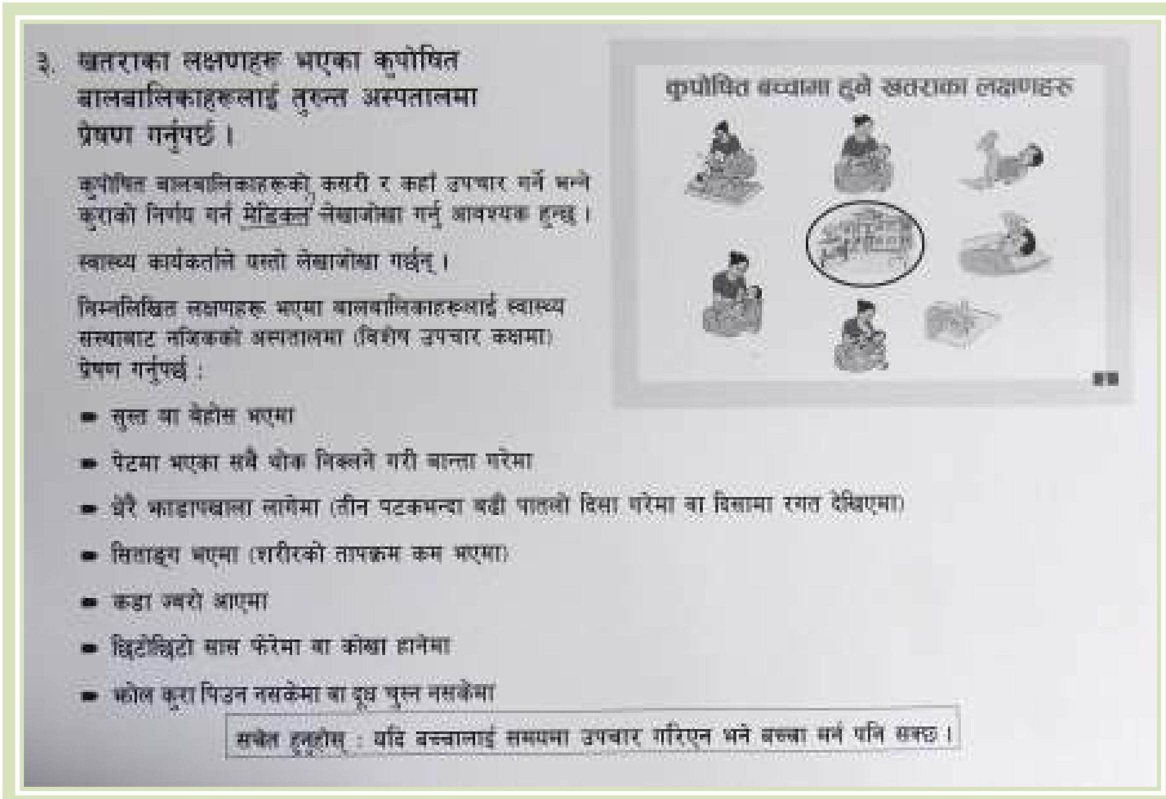
- ✓ बच्चाको शरीरको कुन भागमा कुपोषणका कारणले सुन्निएको जाँच गरिन्छ सोध्नुहोस् ।
- ✓ कुपोषणका कारणले सुन्निनुको जाँचका चरणहरू बताउन लगाउनुहोस् ।
- ✓ भूमिका नाटकको साहयताले कुपोषणका कारणले सुन्निनुको जाँचका चरणहरू देखाउन लगाउनुहोस् ।

पाठ ५ कुपोषित बच्चामा हुने खतराका लक्षणहरू

उद्देश्य	**यस पाठको अन्तमा म.स्वा.स्व.से.हरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :** ● **कुपोषित बच्चामा हुने खतराका लक्षणहरूको बारेमा भन्न/पहिचान गर्न** ● **कुपोषित बच्चामा खतराका लक्षणहरू देखिएमा कहाँ प्रेषण गर्नुपर्छ भन्ने बताउन**
समय	**३० मिनेट**
शिक्षण सामाग्री	**सहभागी पुस्तिका, न्युजप्रिन्ट, मार्कर**
तयारी	**कक्षा कोठाको तयारी, उल्लेख गरिएका सामग्रीहरू**
विधि	**छलफल, प्रवचन, भूमिका नाटक**

शिक्षण क्रियाकलाप

- यस पाठको उद्देश्यमाथि प्रकाश पार्नुहोस् ।
- म.स्वा.स्व.से हरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं ३ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पाठको नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के के देखिन्छ पालैपालो सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- अन्तमा,सहभागीहरूलाई प्रत्येक चित्र देखाउँदै हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले खतराका लक्षणहरू बुझेको निश्चित गर्नुहोस् ।



- सहभागीहरूलाई भूमिका नाटकद्वारा खतराका लक्षण चिन्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- एक जना सहभागीलाई आमा/हेरालु र अर्को सहभागीलाई म.स्वा.स्व.से बन्न लगाउनुहोस् । हेरालुले कुनै एक समस्याको सिकायत गर्छिन् र म.स्वा.स्व.सेले त्यो खतराको लक्षण हो भनी पहिचान गर्छिन् । साथै, अन्य खतराको लक्षण पनि पालैपालो जाँच गरेपछि प्रेषण प्रक्रिया अघि बढाउँछिन् ।
- यसरी भुमिका नाटकद्वारा म.स्वा.स्व.से.ले खतराको लक्षण पहिचान गर्ने सीप विकास गरेको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

मूल्याङ्कन

✓ कुपोषित बच्चामा देखिन सक्ने खतराका लक्षणहरू के के हुन् भनी सोध्नुहोस् ।
✓ कुपोषित बच्चामा देखिन सक्ने खतराका लक्षणहरू देखिएमा के गर्नुपर्छ सोध्नुहोस् ।

पाठ ६ कडा शीघ्र कुपोषित बच्चाको प्रेषण गर्ने निर्देशिका

उद्देश्य	**यस पाठको अन्तमा म.स्वा.स्व.से.हरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :** ● **बहिरंङ्ग सेवामा प्रेषण गर्ने आधारका बारेमा भन्न** ● **पोषण परामर्श दिन**
समय	**४५ मिनेट**
शिक्षण सामाग्री	**सहभागी पुस्तिका, न्युजप्रिन्ट, मार्कर**
तयारी	**कक्षा कोठाको तयारी, उल्लेख गरिएका सामग्रीहरू**
विधि	**प्रवचन, समूह छलफल, भूमिका नाटक**

शिक्षण क्रियाकलाप

- यस पाठको उद्देश्य माथि प्रकाश पार्नुहोस् ।
- म.स्वा.स्व.से.विकाहरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं ४ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पाठको नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के के देखिन्छ पालैपालो सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- अन्तमा, सहभागीहरूलाई प्रत्येक चित्र देखाउँदै हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस् ।

४. अति कुपोषित बच्चाको प्रेषण गर्ने निर्देशिका

कुपोषित बच्चाको स्वास्थ्यको लेखाजोखा गर्न आवश्यक हुन्छ। मुआक फित्ताको रङ, सुन्निएको र खतराको लक्षणको आधारमा बच्चालाई नजिकको पोषण सेवा दिने स्वास्थ्य संस्थामा (बहिरङ्ग सेवामा) प्रेषण गर्नुपर्छ।

- अति कडा कुपोषित (SAM) : मुआक रातो रङ वा सुन्निएको : कुपोषण व्यवस्थापन सेवा उपलब्ध अति कुपोषणका व्यवस्थापन स्वास्थ्यचौकी/प्रा.स्वा.के.मा प्रेषण गर्ने।
- खतराको लक्षण भएका अति वा सामान्य कुपोषित बच्चा : मुआक पहेँलो वा रातो वा सुन्निएको पनि छ भने बहिरङ्ग सेवामा प्रेषण गर्ने र त्यहाँबाट विशेष उपचार कक्षमा प्रेषण गर्न सक्ने जानकारी अभिभावकलाई दिने।
- सामान्य कुपोषण : मुआक पहेँलो र कुनै खतराको चिन्ह छैन : पोषण परामर्श दिएर खाने तरिकामा सुधारात्मक परिर्वतन गराउने।
  - बच्चाको बुबा/आमासँग बच्चाको पोषण अवस्थाको बारेमा छलफल गरेर पोषणसँग सम्बन्धित समस्या र सम्भावित समाधानका उपायहरू पत्ता लगाउने।
  - पहिचान भएका समस्याको आधारमा उचित पोषणयुक्त खाना, हेरचाह गर्ने तरिका र सरसफाइसम्बन्धी सन्देशहरू दिने र उचित स्वास्थ्य सेवा पाउने ठाउँमा प्रेषण गर्ने (समस्या र त्यसको कारण समाधान गर्ने)
- ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र खुवाउनुपर्छ (अरू कुनै झोल पदार्थ, पानी, चिनी-पानी वा चिया पनि खुवाउनु हुँदैन)।

- सहभागीहरूलाई भूमिका नाटक गर्न सहयोग गर्नुहोस्।
- एक जना सहभागीलाई आमा/हेरालु र अर्को सहभागीलाई म.स्वा.स्व.से बन्न लगाउनुहोस्। हेरालुले आफ्नो बच्चाले तारान्तार बान्ता गरेकाले म.स्वा.स्व.से कहाँ ल्याएको कुरा भन्छिन्। म.स्वा.स्व.से ले बच्चा कडा शीघ्र कुपोषित भएको र खतराको लक्षण पनि भएको पहिचान गर्छिन्। म.स्वा.स्व.से ले प्रेषण प्रक्रिया अघि बढाउँछिन् र नजिकै रहेको बहिरंङ्ग सेवामा प्रेषण गर्छिन्। यसै क्रममा बहिरंङ्ग सेवाबाट विशेष उपचार कक्षमा प्रेषण गर्न सक्ने जानकारी अभिभावकलाई दिन्छिन्।
  - कडा शीघ्र कुपोषित बच्चा : पाखुरा नाप फित्ता रातो रङ्ग वा सुन्निएको भएमा बहिरंङ्ग सेवा उपलब्ध स्वास्थ्य चौकीमा प्रेषण गर्नुपर्छ। त्यहाँबाट विशेष उपचार कक्षमा प्रेषण गर्न सक्ने जानकारी अभिभावकलाई दिनुपर्छ।
  - खतराको लक्षण भएका कडा शीघ्र कुपोषित वा मध्यम शीघ्र कुपोषित बच्चा : पाखुरा नाप फित्ता पहेँलो वा रातो वा सुन्निएको छ भने बहिरंङ्ग सेवा उपलब्ध स्वास्थ्य चौकीमा प्रेषण गर्नुपर्छ र त्यहाँबाट विशेष उपचार कक्षमा प्रेषण गर्न सक्ने जानकारी अभिभावकलाई दिनुपर्छ।
  - मध्यम शीघ्र कुपोषित बच्चा : पाखुरा नाप फित्ता पहेँलो र कुनै खतराको चिन्ह नभएमा पोषण परामर्श दिएर खाने तरिकामा सुधारात्मक परिवर्तन गराउने। (निर्देशिकाको अनुशरण गर्नुहोस्)

- प्रेषण गर्दा महिला स्वास्थ्य स्वंय सेविकाले बाल रोगको एकिकृत व्यवस्थापनको प्रेषण फाराममा भएको कुपोषित बच्चाको चित्रमा गोलो घेरा लगाउनुपर्छ ।
- हेरालुलाई प्रेषण फारामको प्रतिलिपी दिएर त्यो प्रतिलिपी बहिरंङ्ग सेवा भएको स्वास्थ्य चौकी/प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रका स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई दिनुपर्छ भनी बुझाउनुपर्छ ।
- बच्चाको जाँच गर्दा महिला स्वास्थ्य स्वय सेविकाले खतराको कुनै लक्षण पहिचान गरेमा बहिरंङ्ग सेवा भएको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्छ । बच्चामा कुनै मेडिकल जटिलता भएमा बिशेष उपचार कक्षमा प्रेषण गर्नु पर्दछ भन्ने कुरा अभिभावकलाई जानकारी दिनुपर्छ ।

- अन्तमा सहभागीहरूले बुझे/नबुझेको निश्चित गर्नुहोस् ।

मूल्याङ्कन :

- बच्चालाई बहिरंङ्ग उपचार केन्द्रमा प्रेषण गर्ने आधारहरू के के हुन् भनी सोध्नुहोस् ।

पाठ ७ स्तनपान

उद्देश्य	यस पाठको अन्तमा म.स्वा.स्व.से हरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् : • स्तनपान सम्बन्धी परामर्श दिन र यसको महत्व बताउन • स्तनपान गराउने तरीका बारे बताउन
समय	३० मिनेट
शिक्षण सामाग्री	सहभागी पुस्तिका, न्युजप्रिन्ट, मार्कर
तयारी	कक्षा कोठाको तयारी, उल्लेख गरिएका सामग्रीहरू
विधि	प्रवचन, समूह छलफल, भूमिका नाटक

शिक्षण क्रियाकलाप

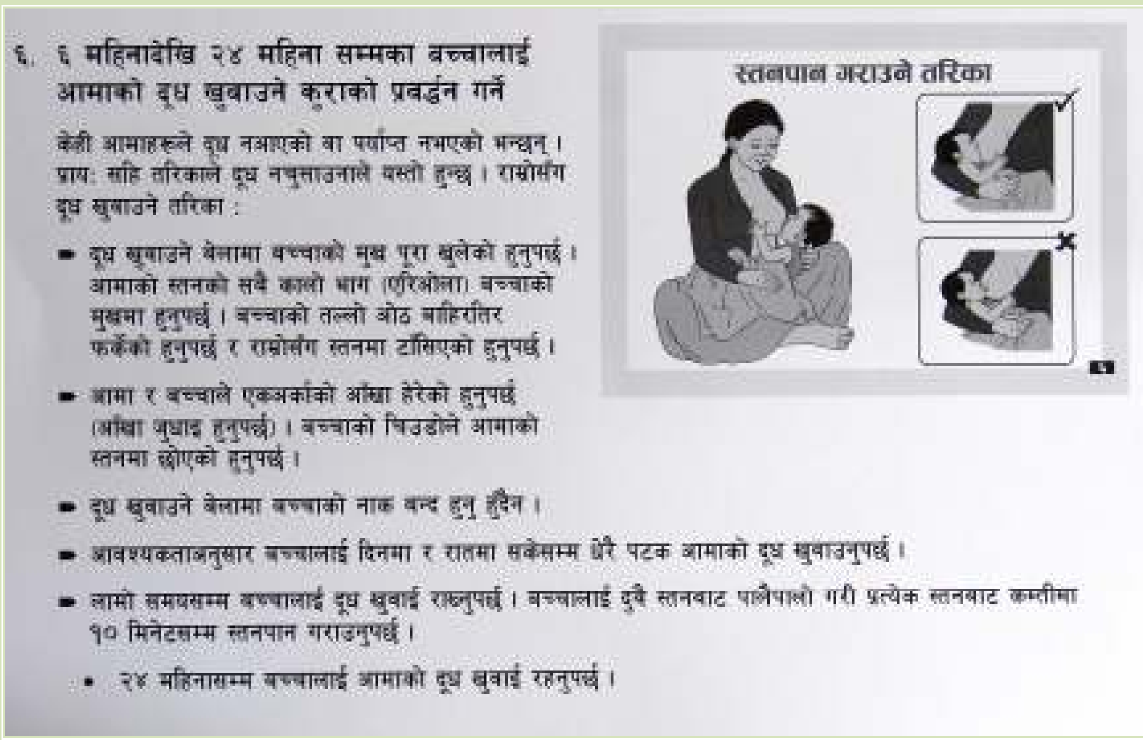
- यस पाठको उद्देश्य बताउनुहोस्।
- म.स्वा.स्व.सेहरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं ५ पल्टाउन लगाउनुहोस्।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् र नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस्।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा देखिएको कुरा पालैपालो सोधी उत्तर न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस्।
- अन्तमा सहभागीहरूलाई चित्र देखाउँदै हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस्।
- सहभागीहरूले स्तनपानको बारेमा वुझेको निश्चित गर्नुहोस्।

५. आमाको दूध खुवाउन सुरु गर्ने

६ महिनासम्मका बच्चाका लागि आमाको दूध सबैभन्दा राम्रो पोषणयुक्त खाना हो। बच्चालाई बाँच्न तथा आमा र बच्चाबिच राम्रो सम्बन्ध विकास गर्नको लागि बच्चा जन्मेको एक घण्टाभित्रै आमाको दूध खुवाउन सुरु गर्नु अति आवश्यक हुन्छ।

- जन्मेको एक घण्टा भित्रमा आमाको दूध खुवाउन सुरु गर्नुपर्छ। यसले धेरै दूध उत्पादन गर्नमा सहयोग गर्छ।
- बिगौती (पहिलो पहेँलो गाढा दूध) खुवाउनुपर्छ। यो फाल्नु हुँदैन किनकि यो पोषणयुक्त हुन्छ र यसले बच्चालाई रोग लाग्नबाट बचाउँछ।
- ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र खुवाउनुपर्छ (अरू कुनै झोल पदार्थ पानी, चिनी-पानी, मह वा चिया पनि खुवाउनु हुँदैन)।

- यसैगरी सहभागीहरूलाई पुस्तिकाको पाना नं ६ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पाठको नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के के देखिन्छ पालैपालो सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- अन्तमा सहभागीहरूलाई चित्र देखाउँदै हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- यी बुँदाहरूलाई विशेष जोड दिएर बताउनुहोस् ।



६. ६ महिनादेखि २४ महिना सम्मका बच्चालाई आमाको दूध खुवाउने कुराको प्रवर्द्धन गर्ने

केही आमाहरूले दूध नआएको वा पर्याप्त नभएको भन्छन् । प्राय: सहि तरिकाले दूध नचुसाउनाले यस्तो हुन्छ । राम्रोसँग दूध खुवाउने तरिका :

- दूध खुवाउने बेलामा बच्चाको मुख पुरा खुलेको हुनुपर्छ । आमाको स्तनको सबै कालो भाग (एरिओला) बच्चाको मुखमा हुनुपर्छ । बच्चाको तल्लो ओठ बाहिरतिर फर्केको हुनुपर्छ र राम्रोसँग स्तनमा टाँसिएको हुनुपर्छ ।
- आमा र बच्चाले एकअर्काको आँखा हेरेको हुनुपर्छ (आँखा जुधाइ हुनुपर्छ) । बच्चाको चिउडोले आमाको स्तनमा छोएको हुनुपर्छ ।
- दूध खुवाउने बेलामा बच्चाको नाक बन्द हुनु हुँदैन ।
- आवश्यकताअनुसार बच्चालाई दिनमा र रातमा सकेसम्म धेरै पटक आमाको दूध खुवाउनुपर्छ ।
- लामो समयसम्म बच्चालाई दूध खुवाई राख्नुपर्छ । बच्चालाई दुवै स्तनबाट पालैपालो गरी प्रत्येक स्तनबाट कम्तीमा १० मिनेटसम्म स्तनपान गराउनुपर्छ ।
- २४ महिनासम्म बच्चालाई आमाको दूध खुवाई रहनुपर्छ ।

मूल्याङ्कन :

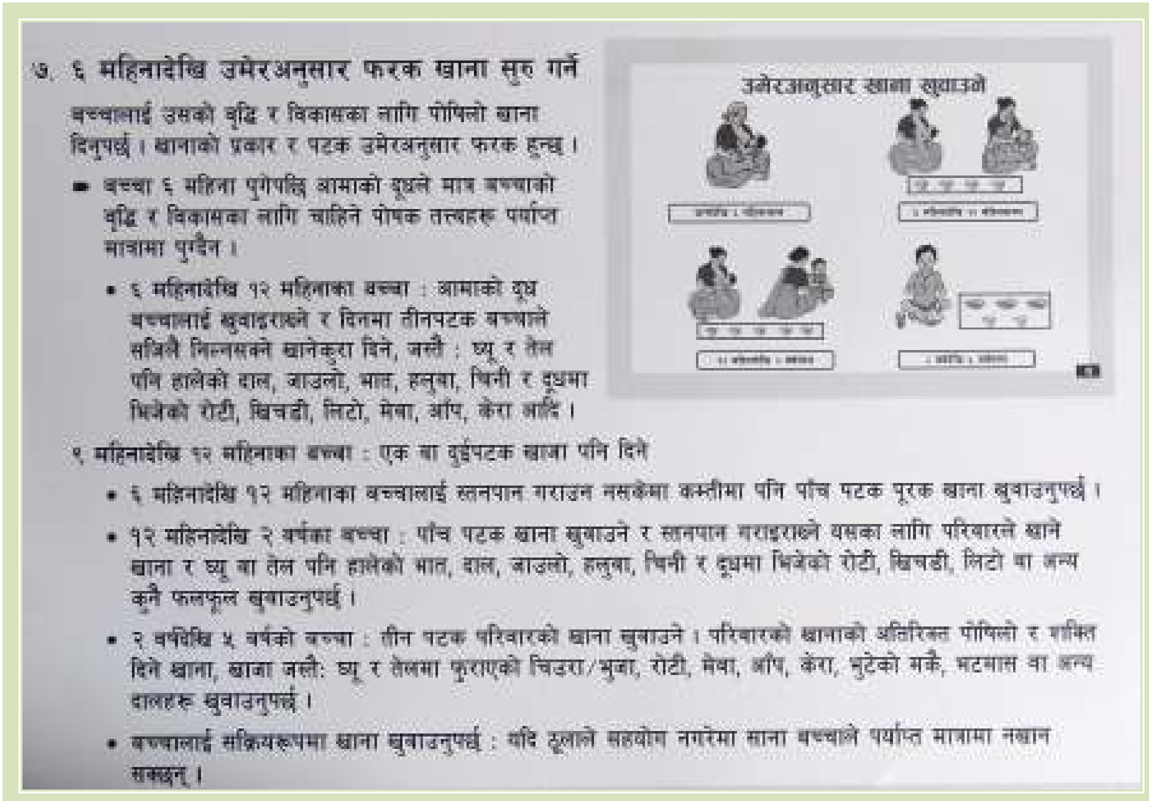
- ✓ आमाको दूध खुवाउन कहिले सुरु गर्नुपर्छ भनी सोध्नुहोस् ।
- ✓ स्तनपानको महत्व बारे सोध्नुहोस् ।
- ✓ स्तनपान गराउने सही तरिका बारे भन्न लगाउनुहोस् ।

पाठ ८ उमेर अनुसार खाना खुवाउने

उद्देश्य	**यस पाठको अन्तमा म.स्वा.स्व.सेविकाहरूले निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :** **● उमेर अनुसार पोषण परामर्श दिन**
समय	**२० मिनेट**
शिक्षण सामाग्री	**सहभागी पुस्तीका, न्यूजप्रीन्ट, मार्कर**
तयारी	**कक्षा कोठाको तयारी, उल्लेख गरिएका सामग्रीहरू**
विधि	**प्रवचन, समूह छलफल, भूमिका नाटक**

शिक्षण क्रियाकलाप

- यस पाठको उद्देश्य बताउनुहोस् ।
- म.स्वा.स्व.सेहरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं ७ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पाठको नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के के देखिन्छ भनी पालैपालो सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- अन्तमा सहभागीहरूलाई प्रत्येक चित्र देखाउँदै तल उल्लेखित हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले उमेर अनुसार पोषण परामर्श दिन जानेको निश्चित गर्नुहोस् ।



७. ६ महिनादेखि उमेरअनुसार फरक खाना सुरु गर्ने

बच्चालाई उसको वृद्धि र विकासका लागि पोषिलो खाना दिनुपर्छ । खानाको प्रकार र पटक उमेरअनुसार फरक हुन्छ ।

- बच्चा ६ महिना पुगेपछि आमाको दूधले मात्र बच्चाको वृद्धि र विकासका लागि चाहिने पोषक तत्त्वहरू पर्याप्त मात्रामा पुग्दैन ।
  - ६ महिनादेखि १२ महिनाका बच्चा : आमाको दूध बच्चालाई खुवाइराख्ने र दिनमा तीनपटक बच्चाले सजिलै निल्नसक्ने खानेकुरा दिने, जस्तै : घ्यू र तेल पनि हालेको दाल, जाउलो, भात, हलुवा, चिनी र दूधमा भिजेको रोटी, खिचडी, लिटो, मेवा, आँप, केरा आदि ।

९ महिनादेखि १२ महिनाका बच्चा : एक वा दुईपटक खाजा पनि दिने

- ६ महिनादेखि १२ महिनाका बच्चालाई स्तनपान गराउन नसकेमा कम्तीमा पनि पाँच पटक पूरक खाना खुवाउनुपर्छ ।
- १२ महिनादेखि २ वर्षका बच्चा : पाँच पटक खाना खुवाउने र स्तनपान गराइराख्ने यसका लागि परिवारले खाने खाना र घ्यू वा तेल पनि हालेको भात, दाल, जाउलो, हलुवा, चिनी र दूधमा भिजेको रोटी, खिचडी, लिटो वा अन्य कुनै फलफूल खुवाउनुपर्छ ।
- २ वर्षदेखि ५ वर्षको बच्चा : तीन पटक परिवारको खाना खुवाउने । परिवारको खानाको अतिरिक्त पोषिलो र शक्ति दिने खाना, खाजा जस्तै: घ्यू र तेलमा फुराएको चिउरा/भुजा, रोटी, मेवा, आँप, केरा, भुटेको मकै, भटमास वा अन्य दालहरू खुवाउनुपर्छ ।
- बच्चालाई सक्रियरूपमा खाना खुवाउनुपर्छ : यदि ठूलाले सहयोग नगरेमा साना बच्चाले पर्याप्त मात्रामा नखान सक्छन् ।

- सहभागीहरूलाई भूमिका नाटक गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- एक जना सहभागीलाई आमा/हेरालु र अर्को सहभागीलाई म.स्वा.स्व.से बन्न लगाउनुहोस् ।
- म.स्वा.स्व.सेले हेरालुलाई बच्चाको उमेर अनुसार पोषण परामर्श दिएको देखाउनुहोस् ।
- अन्तमा, सहभागीहरूले बुझे/नबुझेको निश्चित गर्नुहोस् ।

मूल्याङ्कन :

✓ हेरालुलाई बच्चाको उमेर अनुसार पोषण परामर्श दिन किन जरुरी सोध्नुहोस् ।

✓ सहभागीहरूलाई उमेर अनुसार पोषण परामर्श दिन लगाउनुहोस् ।

पाठ ९ सर्वोत्तम पिठो बनाउने तरिका

उद्देश्य	**यस पाठको अन्तमा म.स्वा.स्व.से.हरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :** **● सर्वोत्तम पिठो बनाउन**
समय	**१ घण्टा**
शिक्षण सामाग्री	**सहभागी पुस्तीका, न्युजप्रिन्ट, मार्कर**
तयारी	**कक्षा कोठाको तयारी, उल्लेख गरिएका सामग्रीहरू, गेडागुडी, अन्न, पकाउने भाडो**
विधि	**प्रवचन, समूह छलफल, प्रदर्शन, अभ्यास**

शिक्षण क्रियाकलाप

- यस पाठको उद्देश्य माथि प्रकाश पार्नुहोस् ।
- म.स्वा.स्व.सेहरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं ८ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पाठको नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के के देखिन्छ पालैपालो सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- अन्तमा सहभागीहरूलाई प्रत्येक चित्र देखाउँदै हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले सर्वोत्तम पिठो बनाउन जानेको निश्चित गर्नुहोस् ।

८. पोषिलो र शक्तिवर्द्धक खाना

पोषिलो र शक्तिवर्द्धक खाना कम खर्चमा नै सजिलै तयार पार्न सकिन्छ तथा घरमै भएका खाद्य पदार्थहरू, जस्तै : दाल र गेडागुडीहरूबाट बनाउन सकिन्छ ।

सर्वोत्तम पिठो बनाउने तरिका

- दुई भाग विभिन्न खालका गेडागुडी, जस्तै : भटमास, चना, केराउ, सिमी (सम्भव भएसम्म भिन्नाभिन्नै) लिने ।
- दुई भाग अन्न (मकै, चामल, गहुँ, जौ) लिने ।
- यी गेडागुडी र अन्नलाई राम्ररी केलाई सफा भाँडामा राख्ने ।
- यी गेडागुडी र अन्नलाई छुट्टाछुट्टै भुट्ने ।
- भुटिसकेको गेडागुडी र अन्नलाई मसिनो हुने गरी छुट्टाछुट्टै पिँध्ने । त्यसपछि तयार भएको दुवैथरी पिठोलाई राम्ररी मिसाउने ।
- तयार पारिएको सर्वोत्तम पिठो राम्रो ढकनी भएको भाँडोमा भण्डारण गर्ने ।

सर्वोत्तम पिठोलाई अझै पोषिलो र शक्तिवर्द्धक बनाउनका लागि पकाउने बेलामा चिनी/नुन, हरियो सागसब्जी, घ्यू/तेल वा दूधमा पकाउने ।

- सम्भव भए, प्रशिक्षकले भोलिपल्ट सर्वोत्तम पिठो बनाउने तरिका प्रदर्शन गरेर देखाउन सक्नुहुन्छ ।
- यसका लागि सहभागीहरूलाई समुहमा छुट्याएर विभिन्न काम बिभाजन गर्ने ,
- प्रत्येक समूहलाई समूह नाइके छान्न लगाउने ,
- एउटा समूहलाई दुई भाग विभिन्न खालका गेडागुडी जस्तै : भटमास, चना, केराउ, सिमी (सम्भव भएसम्म भिन्नभिन्नै) ल्याउने जिम्मा दिने ,
- अर्को समूहलाई दुई भाग अन्न (मकै, चामल, गहुँ, जौ) ल्याउन जिम्मा दिने ,
- यी सामाग्रीहरूलाई तालिम हलमै केलाउने (भएसम्म) ,
- गेडागुडी र अन्नलाई छुट्टाछुट्टै भुट्ने (एउटा समुहलाई पकाउने चुलो र भाडाकुडाको जोरजाम गर्न लगाउने) ,
- भुटिसकेको गेडागुडी र अन्नलाई मसिनो हुने गरी छुट्टाछुट्टै पिस्ने । त्यसपछि तयार भएको दुवैथरी पिठोलाई राम्ररी मिसाउने ,
- तयार पारिएको सर्वोत्तम पिठो राम्रो ढकनी भएको भाँडोमा भण्डारण गर्ने ,
- यसै गरी पकाउने कार्य पनि अर्को समूहलाई दिने ,
- यसरी पकाएको सर्वोत्तम पिठो सबै सहभागीहरूलाई खुवाउने र यसैगरी पोषिलो र शक्तिवर्द्धक खाना कम खर्चमा नै सजिलै तयार पार्न सकिन्छ तथा घरमै भएका खाध्य

पदार्थहरू (दाल र गेडागुडी) बाट बनाउन सकिन्छ भनी आमाहरूलाई पनि पकाउन सिकाउनमा जोड दिने ।

- अन्तमा सहभागीहरूले बुझे/नबुझेको निश्चित गर्नुहोस् ।

मूल्याङ्कन :

✓ सर्वोत्तम पिठो बनाउने तरिका बारे पालै पालो सोध्नुहोस् ।

पाठ १० खुवाउने मात्रा र पटक

उद्देश्य	**यस पाठको अन्तमा म.स्वा.स्व.से.हरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :**
	● खुवाउने मात्रा र पटक बारे परामर्श दिन
समय	**१५ मिनेट**
शिक्षण सामाग्री	**सहभागी पुस्तिका, न्युजप्रिन्ट, मार्कर**
तयारी	**कक्षा कोठाको तयारी, उल्लेख गरिएका सामग्रीहरू**
विधि	**प्रवचन, समूह छलफल, भूमिका नाटक**

शिक्षण क्रियाकलाप

- यस पाठको उद्देश्य माथि प्रकाश पार्दै तल उल्लेखित बुँदाहरूमा छलफल गर्नुहोस् :
- म.स्वा.स्व.सेहरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं ९ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् र नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के के देखिन्छ पालैपालो सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएको उत्तर न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- अन्तमा,सहभागीहरूलाई प्रत्येक चित्र देखाउँदै हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- यी बुँदाहरूमा बढी जोड दिनुहोस्
  - थोरै थोरै तर पटक पटक खुवाउने ।
  - पहिलो ६ महिना सम्म सक्रिय रूपमा पूर्णरूपमा स्तनपान गराउने ।
  - सहभागीहरूले खुवाउने मात्रा र पटक बारे परामर्श दिन जानेको निश्चित गर्नुहोस् ।

९. पटक-पटक खाना खुवाउनुको महत्त्व

बच्चाको वृद्धि र विकासका लागि पर्याप्त पोषिलो र शक्तिवर्द्धक खाना खुवाउनु आवश्यक हुन्छ ।

- [illegible] बालबालिकाहरूलाई थोरै-थोरै तर पटक-पटक खुवाउनुपर्छ ।
- बच्चाको पेट सानो हुने हुनाले बच्चाले एकै पटकमा धेरै खान सक्दैन् । त्यसकारण थोरैथोरै तर धेरै पटक खुवाउने गर्नुपर्छ ।
- सक्रियरूपमा स्तनपान गराउनुपर्छ । पूर्णरूपमा स्तनपान गराउनुपर्छ ।

नोट : यदि ठूलाले सहयोग नगरेमा साना बालबालिकाहरूले पर्याप्त मात्रामा नखान सक्छन् ।

पाठ ११ सरसफाई सम्बन्धी परामर्श

उद्देश्य	यस पाठको अन्तमा म.स्वा.स्व.से.हरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् : ● हात धुनुको महत्व बारे भन्न ● भाँडाकुँडाको सफाईको महत्व बारे भन्न ● तरकारी र खानाको सरसफाईका बारेमा भन्न ● पिउने पानीको सफा भण्डारणको महत्व बारे भन्न
समय	४५ मिनेट
शिक्षण सामाग्री	सहभागी पुस्तीका, न्यूजप्रीन्ट, मार्कर
तयारी	कक्षा कोठाको तयारी, उल्लेख गरिएका सामग्रीहरू
विधि	प्रवचन, समूह छलफल, भूमिका नाटक

शिक्षण क्रियाकलाप

- यस पाठको उद्देश्यमाथि प्रकाश पार्नुहोस् :
- म.स्वा.से.हरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं १० पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् र नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा देखिएका कुरा पालैपालो सोधी न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- अन्तमा, सहभागीहरूलाई प्रत्येक चित्र देखाउँदै हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले हात धुनुको महत्व बारे जानेको निश्चित गर्नुहोस् ।

१०. सरसफाइ

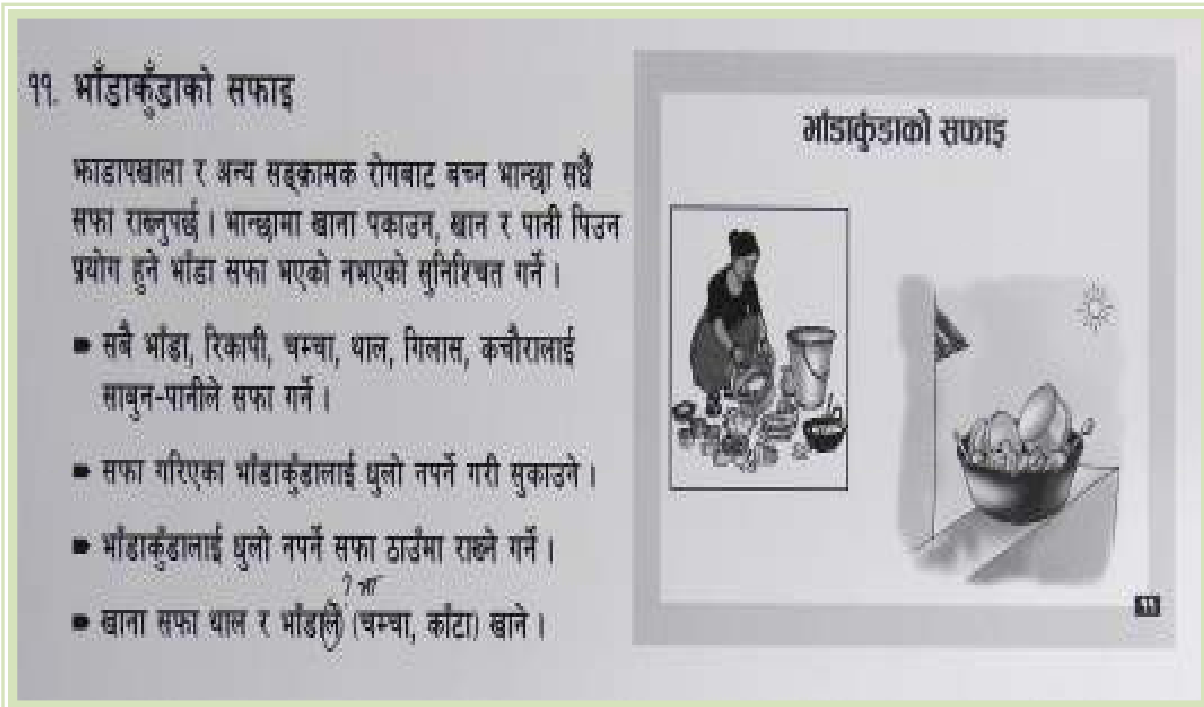
बच्चालाई झाडापखाला र अन्य सङ्क्रामक रोगबाट बचाउन आफ्नो हात र बच्चाको हात धुनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । आफ्नो हात साबुन-पानीले धुनुहोस् । कहिले पनि माटोले हात नधुनुहोस् । हात धुँदा जहिले पनि साबुन-पानीले धुनुहोस् ।

तल उल्लिखित कार्य गरिसकेपछि वा गर्नु अगाडि साबुन पानीले हात धुने गर्नुहोस् :

- खाना तयार पार्नुअघि
- खाना खानु वा खुवाउनुअघि
- चर्पी/दिसा गरेर आइसकेपछि
- बच्चाको दिसा सफा गरिसकेपछि
- गाई, भैंसीको गोठ सफा गरिसकेपछि

नोट: नङ सधैं छोटो राख्ने र त्यसका लागि नियमित नङ काट्ने

- म.स्वा.स्व.सेहरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं ११ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पाठको नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के के देखिन्छ पालैपालो सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई प्रत्येक चित्र देखाउँदै हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस् ।



- म.स्वा.स्व.सेविकाहरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं १२ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पाठको नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के के देखिन्छ पालैपालो सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई प्रत्येक चित्र देखाउँदै हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले तरकारी र खानाको सरसफाईका बारेमा जानेको निश्चित गर्नुहोस् ।

१२. खानाको सरसफाइ

झाडापखाला र अन्य सङ्क्रामक रोगबाट बच्न खाना सफा तरिकाले तयार पार्न जरुरी हुन्छ । बच्चाको लागि खाना तयार गर्दा हामीले हाम्रो व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।

- खाना तयार पार्नुअघि साबुन-पानीले हात धुने ।
- तरकारी पकाउनुअघि सधैं राम्ररी पखाल्ने ।
- खाना पकाउनका लागि सफा पानी प्रयोग गर्ने ।
- खाना पकाउने भाँडा पनि सफा हुनुपर्छ । सफा भाँडामा खाना पकाउने ।
- जहिले पनि ताजा/ताजी खाना मात्र खाने ।
- झिँगा तथा अन्य किराबाट खाना जोगाउनको लागि खानालाई जहिले पनि छोपेर राख्नुपर्छ ।

- म.स्वा.स्व.सेविकाहरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं १३ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् र पाठको नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के के देखिन्छ पालै पालो सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई प्रत्येक चित्र देखाउँदै हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले पिउने पानीको सफा भण्डारणको महत्व बारे जानेको निश्चित गर्नुहोस् ।

१३. पिउने पानीको भण्डारण

स्वच्छ (निर्मलीकृत गरिएको)

झाडापखाला र अन्य सङ्क्रामक रोगबाट बच्नका लागि सफा पानी पिउनुपर्छ । पानी सफा तरिकाले भण्डारण गर्नुपर्छ ।

- पानी राख्ने भाँडा जहिले पनि भित्र र बाहिर सफा गर्नुपर्छ ।
- सफा पानीको मुहानबाट पानी ल्याउनुपर्छ ।
- सम्भव भएसम्म उमालेको पानी पिउनुपर्छ ।
- पिउने पानीलाई धुलो र फोहोरबाट बचाउनको लागि जहिले पनि छोपेर राख्नुपर्छ ।
- पानी पिउनको लागि सफा गिलासको प्रयोग गनुपर्छ ।
- पानीलाई फिल्टर गरेर पनि पिउनका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

मूल्याङ्कन :

- ✓ हात धुनुको महत्व बारे भन्न लगाउनुहोस् ।
- ✓ भाँडाकुँडाको सफाईको महत्व बारे भन्न लगाउनुहोस् ।
- ✓ तरकारी र खानाको सरसफाईका बारेमा भन्न लगाउनुहोस् ।
- ✓ पिउने पानीको सफा भण्डारणको महत्व बारे भन्न लगाउनुहोस् ।

पाठ १२ तयार पारिएको उपचारात्मक खाना

उद्देश्य	यस पाठको अन्तमा म.स्वा.स्व.से.हरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् : • तयार पारिएको उपचारात्मक खानाको बारेमा भन्न • तयार पारिएको उपचारात्मक खानाको फाईदाहरू बारेमा भन्न • तयार पारिएको उपचारात्मक खानाको पाकेटको प्रयोग बारेमा भन्न • तयार पारिएको उपचारात्मक खाना खुवाउने विधिका बारेमा भन्न
समय	४५ मिनेट
शिक्षण सामाग्री	सहभागी पुस्तीका, न्युजप्रीन्ट, मार्कर
तयारी	कक्षा कोठाको तयारी, उल्लेख गरिएका सामग्रीहरू
विधि	प्रवचन, समूह छलफल, भूमिका नाटक

शिक्षण क्रियाकलाप

- यस पाठको उद्देश्य माथिप्रकाश पार्दै तल उल्लेखित बुँदाहरूमा छलफल गर्नुहोस् :
- म.स्वा.स्व.से.हरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं १४ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् र नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के के देखिन्छ भनी पालैपालो सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- अन्तमा सहभागीहरूलाई प्रत्येक चित्र देखाउँदै हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस् ।

१४.तयारी उपचारात्मक खाना (प्लम्पी नट)

तयारी उपचारात्मक खाना (RUTF) अति कुपोषण भएका बच्चाको उपचारको लागि औषधीयुक्त खाना हो ।

तयारी उपचारात्मक खानामा निम्नलिखित कुराहरु मिसाइएका हुन्छन् :

- उपचारको लागि विशेष किसिमका भिटामिन तथा मिनरलहरू
- बदाम
- दूध
- चिनी र तेल

१५. सामान्य खानाको तुलनामा तयारी उपचारात्मक खाना (प्लम्पी नट) का फाइदाहरू

हामीले कुपोषित बच्चालाई तयारी उपचारात्मक खाना दिनुपर्छ। यसले बच्चालाई तुरुन्तै निको हुन मद्दत गर्छ। तयारी उपचारात्मक खाना कुपोषित बच्चाका लागि एक विशेष औषधियुक्त खाना (बिरामीको खाना) हो जसको सामान्य पारिवारिक खानाभन्दा धेरै फाइदाहरू छ। तयारी उपचारात्मक खानाका फाइदाहरू :

- थोरै खानामा पनि धेरै शक्ति रहेको छ।
- यसमा बिरामीलाई चाँडै उपचार र निको हुनका लागि धेरै पोषिलो र शक्तिवर्धक कुराहरू रहेको हुन्छ।
- यो पकाउनु नपर्ने हुनाले बच्चालाई एक दिनमा धेरै पटक खुवाउन धेरै समय चाहिँदैन।
- यो पाकेट खोलेपछि पनि २४ घण्टासम्म ताजा रहिरहन्छ। बच्चालाई धेरै पटकसम्म थोरै-थोरै मात्रामा तयार पारिएको उपचारात्मक खाना खुवाउन सकिन्छ। यो एकै पटकमा पूरै पाकेट खान हुँदैन तर पाकेट खोलिसकेपछि २४ घण्टाभित्र खुवाई सक्नुपर्छ।

- म.स्वा.स्व.सेहरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं १५ पल्टाउन लगाउनुहोस्।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस्।
- पाठको नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस्।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के के देखिन्छ भनी पालैपालो सोध्नुहोस्। सहभागीहरूबाट आएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस्।
- अन्तमा, सहभागीहरूलाई प्रत्येक चित्र देखाउँदै हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस्।
- सहभागीहरूले बुझेको निश्चित गर्नुहोस्।

१६. तयारी उपचारात्मक खानाको पाकेटलाई कसरी प्रयोग गर्ने ?

तयारी उपचारात्मक खाना कुपोषित बच्चालाई खुवाउन अन्य खाना खुवाउँदा जस्तै व्यक्तिगत र खानाको सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ । सफा र सुरक्षित अभ्यासले बच्चालाई अरू रोग लाग्नबाट पनि बचाउँछ ।

बच्चालाई तयार पारिएको उपचारात्मक खाना दिंदा :

- पहिला पाकेटलाई बाहिरबाट सफा गर्ने ।
- एक छेउबाट पाकेटलाई च्यात्ने । कैंची वा चक्कुको प्रयोग कहिल्यै नगर्ने ।
- बच्चालाई पाकेटबाट सीधै खुवाउने । तयार पारिएको उपचारात्मक खानालाई प्लेट वा कचौरामा नराख्ने ।
- पाकेट रित्तिएपछि, झिंगा वा मुसाबाट जोगाउनका लागि पाकेटलाई जलाउने ।

- म.स्वा.स्व.सेहरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं १६ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पाठको नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के के देखिन्छ भनी पालैपालो सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- अन्तमा सहभागीहरूलाई प्रत्येक चित्र देखाउँदै हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले बुझेको निश्चित गर्नुहोस् ।

१७. तयार पारिएको उपचारात्मक खाना पाकेटबाट कसरी खुवाउने ?

कुपोषित बच्चालाई तयार पारिएको उपचारात्मक खाना राम्ररी खुवाउनुपर्छ जसले गर्दा उसलाई निको हुन मद्दत गर्छ । बच्चालाई तयार पारिएको उपचारात्मक खाना दिँदा :

- पाकेटमा भएको उपचारात्मक खानालाई सीधै चुस्न दिने वा राम्ररी साबुन-पानीले हात धोएर सफा औँलाले खुवाउने ।
- तयार पारिएको उपचारात्मक खानासँगै प्रशस्त मात्रामा सफा पानी पिउन दिने ।
- तयार पारिएको उपचारात्मक खाना दिनमा धेरै पटक थोरै-थोरै मात्रामा खुवाउने ।

- कुपोषित बच्चालाई खानका लागि मद्दत गर्नु आवश्यक हुन्छ र खानको लागि प्रोत्साहन गर्नुपर्छ, विशेष गरी साना बालबालिकाहरूलाई ।

तयारी उपचारात्मक खाना कतिखेर दिने ?

कुपोषित बच्चालाई तयार पारिएको उपचारात्मक खाना राम्ररी खुवाउनुपर्छ जसले गर्दा निको हुन मद्दत पुग्दछ ।

- बच्चा (६ महिनादेखि १२ महिना) लाई आमाको दूध खुवाइसकेपछि मात्र तयारी उपचारात्मक खाना खुवाउनुपर्छ ।
- तयारी उपचारात्मक खाना खुवाएको बेलामा अन्य खाना खुवाउनु हुँदैन ।
- तयारी उपचारात्मक खाना धेरै पटक तर थोरै-थोरै मात्रामा खुवाउनुपर्छ । परिवारले खाना खाँदा कुपोषित बच्चालाई तयारी उपचारात्मक खाना खान दिनुपर्छ । सँगै बसेर खाँदा बच्चालाई खाना खान सहयोग पुग्छ ।
- तयारी उपचारात्मक खाना परिवारका अन्य सदस्य वा बच्चालाई नबाँड्ने ।

- म.स्वा.स्व.सेहरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं १७ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पाठको नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के के देखिन्छ भनी पालैपालो सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- अन्तमा सहभागीहरूलाई प्रत्येक चित्र देखाउँदै हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- तयार पारिएको उपचारात्मक खानाको अर्को मात्रा लिन बहिरङ्ग उपचार सेवामा भनेकै दिनमा जानुपर्छ भन्ने कुरामा जोड दिनुहोस् ।
- सहभागीहरूले बुझेको निश्चित गर्नुहोस् ।

मुल्याङ्कन :

- तयार पारिएको उपचारात्मक खाना भनेको के हो सोध्नुहोस् ।
- तयार पारिएको उपचारात्मक खानाको फाईदाहरू बारेमा सोध्नुहोस् ।
- तयार पारिएको उपचारात्मक खानाको पाकेटलाई कसरी प्रयोग गरिन्छ भनी सोध्नुहोस् ।
- तयार पारिएको उपचारात्मक खाना पाकेटबाट कसरी खुवाउने सोध्नुहोस् ।

पाठ १३ बालबालिकाको हेरचाह र स्याहार

उद्देश्य	**यस पाठको अन्तमा म.स्वा.स्व.से.हरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :** **● बालबालिकाको हेरचाह र स्याहार बारे परामर्श दिन**
समय	**२० मिनेट**
शिक्षण सामाग्री	**सहभागी पुस्तीका, न्यूजप्रीन्ट, मार्कर**
तयारी	**कक्षा कोठाको तयारी, उल्लेख गरिएका सामग्रीहरू**
शिक्षण विधि	**प्रवचन, समुह छलफल**

शिक्षण क्रियाकलाप

- यस पाठको उद्देश्य माथि प्रकाश पार्दै तल उल्लेखित बुँदाहरूमा छलफल गर्नुहोस् :
- म.स्वा.स्व.से.हरूलाई सहभागी पुस्तिकाको पाना नं १८ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- कुनै एक सहभागीलाई पाठको नाम पढ्न लगाउनुहोस् ।
- पाठको नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा के के देखिन्छ भनी पालैपालो सोध्नुहोस् । सहभागीहरूबाट आएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् ।
- अन्तमा सहभागीहरूलाई प्रत्येक चित्र देखाउँदै हरेक बुँदा एक एक गरी प्रस्ट्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरूले उमेर अनुसार पोषण परामर्श दिन जानेको निश्चित गर्नुहोस् ।

१८. बालबालिकाको हेरचाह र स्याहार

बच्चाको राम्रो शारीरिक तथा मानसिक वृद्धिका लागि उसको राम्रो हेरचाह गर्नु र उसलाई ध्यान दिन जरुरी हुन्छ । बच्चाको हेरचाह गर्नका लागि धेरै तरिकाहरू छन् ।

- बच्चाको शारीरिक र मानसिक विकासका लागि र उसलाई सुरक्षित महसुस गराउनका लागि शारीरिक रूपले, खास गरी आमाहरू बच्चाको नजिक रहनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।
- खेल्नु र कुरा गर्नु बच्चाको शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि र विकासका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । बच्चाहरूको शारीरिक विकासका लागी भौतिक क्रियाकलापमा संलग्न हुन जरुरी हुन्छ, जस्तै : दौड्ने, चढ्ने, उफ्रिने, फाल्ने, रङ लगाउने टाँस्ने आदि ।
- सामाजिक विकासका लागि अरू बच्चा र परिवारसँग अन्तरक्रिया गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । बुबा, आमा तथा अभिभावकले साथीहरू, परिवार तथा छरछिमेकमा अन्तरक्रिया गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ ।
- आमाबुबा तथा अभिभावकले बच्चाहरूबीचको (सिकाइको गति, विभिन्न क्षमताको विकास आदि) व्यक्तिगत भिन्नतालाई पहिचान गर्नुपर्छ, स्वीकार्नु पर्छ र प्रशंसा गर्नुपर्छ । उनीहरूको क्रियाकलापलाई समर्थन गर्नुपर्छ ।

मुल्याङ्कन :

- ✓ बालबालिकाको हेरचाह र स्याहार बारे परामर्श दिन किन जरुरी छ भनी सोध्नुहोस् ।
- ✓ बालबालिकाको हेरचाह र स्याहारको तरिका बारे सोध्नुहोस् ।

पाठ १४ अनुगमन

उद्देश्य	यस पाठको अन्तमा म.स्वा.स्व.से.हरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् : ● अनुगमनको अर्थ तथा महत्व बताउन ● सिमाम कार्यक्रममा निको भएका,अनुपस्थित, छाडेका, तौल नबढेका र मध्यम शीघ्र कुपोषित बच्चाहरूलाई गरिने ४ विशेष अनुगमन भेट बारे भन्न
समय	४० मिनेट
शिक्षण सामाग्रीहरू	न्यूज प्रिन्ट प्रस्तुती, पाखुरा नाप फित्ता,
तयारी	कक्षा कोठाको तयारी, उल्लेख गरिएका सामग्रीहरू
विधि	प्रवचन, समूह छलफल, अभ्यास, भूमिका नाटक

शिक्षण क्रियाकलाप

- यस पाठको उद्देश्य माथि प्रकाश पार्दै सहभागीहरूलाई अनुगमनको अर्थ तथा महत्व बताउनुहोस् ।

अनुगमन भनेको सिमाम कार्यक्रममा भर्ना भएका कडा शीघ्र कुपोषीत बच्चाको निको हुने प्रकृयालाई अवलोकन, विश्लेषण तथा अभिलेखिकरण गर्ने प्रकृया हो ।

- सिमाम कार्यक्रममा नयाँ भर्ना भएका र डिस्चार्ज भएका बच्चाहरूलाई गरिने ४ विभिन्न अवस्थाका अनुगमन भेट निम्न बुदाँमा प्रष्ट पार्नुहोस् :

म.स्वा.स्व.सेले आफूले पहिचान गरेका कुपोषणका केसहरूमा बच्चाहरू पूर्ण रूपमा स्वस्थ नभएसम्म हप्तामा एक पटक अनुगमन गर्नुपर्छ । भेटको बेला निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ :

- *हेरालुले बच्चालाई बहिरंङ्ग वा विशेष उपचार कक्षमा लगिरहेका छन् कि छैनन् ,उपचार पाएका छन् कि छैनन् र कुपोषित बच्चा उपचार पछि राम्रो भएका छन् कि छैनन् ।*
- *कुनै समस्या भए नभएको निश्चित गर्ने*
- *खतराका चिह्नहरू जुन तयार पारिएको उपचारात्मक खाना प्राप्त गरेपछि पनि देखिन सक्छ तिनको जाँच गर्ने । यदि पोषण उपचार शुरुपछि खतराका चिन्ह देखा परेमा म.स्वा.स्व.सेले सकेसम्म चाडै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नु पर्छ ।*

यस कार्यक्रममा नयाँ भर्ना भएका र डिस्चार्ज भएका बच्चाहरूलाई ४ विभिन्न अवस्थामा अनुगमन भेट गरिन्छ :

१. तौल नबढेका वा घटिरहेका बच्चाको अनुगमन ,
२. छुटेका/अनुपस्थित बच्चाहरूको अनुगमन ,
३. बहिरंङ्गबाट निको भई डिस्चार्ज भएका बच्चाहरूको अनुगमन ,
४. मध्यम शीघ्र कुपोषित भनि पहिचान भएका बच्चाहरूको अनुगमन ,

पहिलो अवस्था : तौल स्थिर वा घटेका बच्चाहरूको अनुगमन

कडा शीघ्र कुपोषित बच्चा धेरै जोखिममा हुन्छन् । तयार पारिएको उपचारात्मक खाना यी कुपोषित बच्चालाई न्यूनतम समयमा निको पार्ने गरी तयार पारिएको हुन्छ । यसमा धेरै पोषण भएको हुनाले सुकेनास भएका बच्चाहरूको पोषण उपचार गर्दा २ हप्तामा बच्चाको केहि तौल वृद्धि हुन्छ । फुकेनास भएका बच्चाहरूको पहिले सुन्निएको कम हुने हुनाले तौल घट्छ र पछि मात्र तौल बढ्छ ।

यदि बच्चाको तौल वृद्धि चित्त बुझ्दो छैन भने अनुगमनको बेला म.स्वा.स्व.सेले के कारणले तौल वृद्धि नभएको हो र सामधानको लागि के गर्न सकिन्छ भनेर परिवारसँग बसेर निर्क्योल निकाल्नुपर्दछ ।

तौल वृद्धि हुन नसक्नुका कारणहरू निम्न हुन सक्छ :

- ✓ तयार पारिएको उपचारात्मक खाना ठिक तरिकाले नखाएमा ,
- ✓ तयार पारिएको उपचारात्मक खाना अन्य बच्चासँग बाँडेमा ,
- ✓ खानामा रुचि कम भएमा ,
- ✓ अभिभावक/आमा बिरामी परेमा ,
- ✓ अन्य कारणहरू

म.स्वा.स्व.सेले अनुगमनको बेला निम्न चरणहरूको अनुसरण गर्नुपर्छ :

- आफ्नो परिचय (नाम, पद) दिने ,
- भेटको लक्ष्य के हो बताउने : बच्चाको तौल आशा गरे अनुसार किन वृद्धि भईरहेको छैन भन्ने पत्ता लगाउने ,
- आमा, बुवा र बच्चाको नाम सोध्ने तथा बच्चा अझै कार्यक्रममा छ, छैन भनी जान्नका लागि सिमाम दर्ता कार्ड माग्ने ,
- सो कार्डको पछाडिपट्टि जाँच गर्ने, बहिरंङ्ग स्वास्थ्य कार्यकर्ताले म.स्वा.स्व.सेलाई घरभेटका लागि चिन्ह लगाएको छ/छैन हेर्ने, भएमा म.स्वा.स्व.सेले घरभेट गरी सो चिह्नको बाकसमा गोलो चिह्न लगाउनुपर्छ जसले गर्दा म.स्वा.स्व.सेले घरभेट गरेको देखिन्छ ,
- बच्चाको स्वास्थ्य सम्बन्धी लेखाजोखा गर्नुका साथै खतराको चिह्नहरूको जाँच गर्ने ,
- पाखुरा नापका साथै दुबै खुट्टा सुन्निएको छ छैन जाँच गर्ने ।

- *गत दुई हप्तामा बच्चालाई स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू कुनै(ज्वरो, झाडापखाला, खोकी) भए नभएको सोध्ने ।*
- *बच्चालाई तयार पारिएको उपचारात्मक खाना कसरी खुवाउनु हुन्छ ? दिनमा कति पटक खुवाउनु हुन्छ ? अन्य परिवारका सदस्यलाई बाड्ने गरेको छ, छैन र बच्चालाई खुवाउने बेला हात धुने गरे, नगरेको हेरालुलाई सोध्ने,*
- *बच्चाको अवस्था सुधार नभएको कारण पत्ता लगाउन घरको वातावरण अवलोकन गर्ने (जस्तैः सरसफाईको अवस्था, साना बच्चा धेरै भएको, आमा बुबाको अनुपस्थिति, प्रयोग नभएका तयार पारिएका उपचारात्मक खानाको पाकेट)*
- *हेरालुसँग बसेर संयुक्त रूपमा अवस्थाको विश्लेषण गर्ने र बच्चाको स्वास्थ सुधारको लागि के के गर्ने भन्ने कुरामा सहमत हुने ,*
- *पोषण र सरसफाई सम्बन्धी शीर्षकमा आवश्यक परामर्श दिने ,*
- *अभिभावक र हेरालुलाई केही प्रश्न भए सोध्न लगाउने र मुख्य सन्देश बुझे, नबुझेको निश्चित गर्ने ।*
- *हेरालुलाई धन्यवाद दिदै बच्चाको अवस्था बिग्रदै गएमा आफूलाई भेट्न वा स्वास्थ्य संस्थामा जान सल्लाह दिने ,*
- *घरभेट अनुगमन फाराम भर्ने (फाराम देखाउने र पाठ १६ मा छलफल गर्ने)*
- *अर्को महिनाको मासिक बैठकमा बहिरंङ्ग कर्मचारीलाई घरभेट अनुगमनको परिणाम दिने ।*

दोस्रो अवस्था : छोडेका/अनुपस्थित भएका बच्चाको अनुगमन

बच्चा बहिरंङ्गमा अनुपस्थित भएमा (एउटा भेट नगरेमा) वा छाडेर गएमा (दुई वटा लगातार भेट नगरेमा) उप/स्वास्थ्य चौकी तहको बैठकमा म.स्वा.स्व.सेलाई यस सम्बन्धमा जानकारी र अनुगमन गर्न अनुरोध गर्नुपर्छ ।

घरभेट गर्ने बेलामा म.स्वा.स्व.सेका वा ग्रा.स्वा.का./मा.सि.का.ले आमा/हेराललुलाई कुपोषित बच्चा कार्यक्रममा फर्काउन सुझाव दिनका साथै सिमामको अवधारणा र अनुगमन उपचारको महत्वका बरेमा बुझाउनुपर्छ । यस भेटघाटमा म.स्वा.स्व.सेकाले तलका चरणहरू अपनाउनु पर्छ :

- *आफ्नो परिचय दिने (नाम, पद) ,*
- *आमा बुवा र बच्चाको नाम सोध्ने तथा बच्चा अझै कार्यक्रममा छ, छैन भनी जान्नका लागि सिमाम दर्ता कार्ड माग्ने ,*
- *भेटघाटको लक्ष्य बताउने, बच्चालाई पुनः बहिरंङ्ग सेवामा लैजान अभिभावक/हेरालुलाई उत्साहित गर्ने ,*
- *हेरालुलाई बहिरंङ्गमा नआउनाको कारण सोध्ने ,*

- *पाखुरा नाप फित्ता र दुबै खुट्टा सुन्निएको जाँच गर्ने ,*
- *हेरालुसँग समस्या समाधानको तरिका पत्ता लगाउने र बच्चा पूर्ण रूपमा निको नभएसम्म पोषण कार्यक्रममा आएको निश्चित गर्ने ,*
- *आवश्यक भएमा पोषण र सरसफाई सम्बन्धी परामर्श दिने ,*
- *हेरालुसँग केही जिज्ञासा भए सोध्न लगाउने र मुख्य सन्देश बुझे/नबुझेको सुनिश्चित गर्ने,*
- *उहाँहरूलाई धन्यवाद दिँदै बच्चाको अवस्था बिग्रदै गएमा आफूलाई भेट्न वा स्वास्थ्य संस्थामा जान सल्लाह दिने ,*
- *घरभेट अनुगमन फाराम भर्ने । फाराममा भएको चित्रमा छोडेको ⁄ अनुपस्थितमा चिन्ह लगाउने जसले गर्दा बहिरंङ्गका कर्मचारीले महिला स्वास्थ्य स्वय सेविकाले अनुगमन गरेको कुरा थाहा पाउँछन् ,*
- *अर्को महिनाको मासिक बैठकमा बहिरंङ्ग कर्मचारीलाई घरभेट अनुगमनको परिणाम दिने ।*

नआउनाका कारणहरू यी हुन सक्छन् :

- *घरमा काम एकदमै बढी भएर ,*
- *बहिरंङ्ग सेवा धेरै टाढा भएर ,*
- *अभिभावक ⁄ हेरालु, बच्चा वा घरका अन्य सदस्य बिरामी भएर ,*
- *सिमाम बारे राम्रो जानकारी नपाएर वा असन्तुष्ट भएर ,*

तेस्रो अवस्था : निको भएका बच्चाहरूको अनुगमन

निको भएका बच्चाको सरसफाई, खानामा पहुँच र राम्रो हेरचाहमा ध्यान दिइएन भने बच्चा पुन कुपोषित हुन सक्छ । त्यसकारण म.स्वा.स्वं.सेका वा ग्रा.स्वा.का. ⁄ मा.सि.का.ले यस्ता निको भएका बच्चाहरूको दुई हप्तामा ⁄ एक महिनामा ⁄ दुई महिनामा अनिवार्य रूपमा अनुगमन गर्नुपर्छ ।

यस्तो भेटघाटमा महिला स्वास्थ्य स्वंय सेविकाले निम्न चरणहरू अपनाउनु पर्छ :

- *तोकिएको घरमा पुगेको निश्चित गर्न आमा/हेरालुको नाम सोध्ने ,*
- *भेटघाटको लक्ष्यबारे वर्णन गर्ने, कार्यक्रमबाट डिस्चार्ज भएका बच्चाको घरमा अनुगमन गर्ने ,*
- *बच्चाको स्वास्थ्य सम्बन्धी लेखाजोखा गर्ने र खतराका चिह्नहरूको जाँच गर्ने ,*
- *पाखुरा नाप र दुबै खुट्टाको सुन्निएको लेखाजोखा गर्ने ,*

- *अहिले के खुवाईरहनु भएको छ भनी सोध्ने र छलफल गर्ने ,*
- *खुवाईमा सुधार र हेरचाह अभ्यासलाई कसरी प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ भन्ने बारे आमालाई सल्लाह दिने (जस्तैः दूध खुवाउनुको महत्व, हात धुने अभ्यास र सर्वोत्तम पिठोको तयारी) ,*
- *कुनै समस्याको पहिचान भएमा हेरालुलाई अन्य सल्लाह दिने ,*
- *घरभेट अनुगमन फाराम भर्ने ,*
- *बच्चामा पुन रोग बल्झिएको (पाखुरा नाप फित्ता रातो/वा, र दुबै खुट्टा सुन्निएको) वा खतराको चिह्न पहिचान भएमा बच्चालाई स्वास्थ्य चौकीमा प्रेषण गर्ने ।*
- *यदि पाखुरा नाप फित्ता पहेलो भेटिएमा पोषण सम्बन्धि परामर्श दिने र बच्चाको पोषण सुधार भयो वा भएन जाँच्नको लागि अर्को भेटको व्यवस्था गर्ने ।*

चौथो अवस्था : मध्यम शीघ्र कुपोषित बच्चाहरूको अनुगमन

पाखुरा नाप फित्ता पहेलो र कुनै पनि खतराको लक्षण नदेखिएका बच्चाको अभिभावकलाई पोषण परामर्श निरन्तर दिई राख्नुपर्छ । छनौटको बेलामा एक पटक दिईएको पोषण परामर्श पोषण अवस्था सुधारका लागि प्रर्याप्त हुदैन । विभिन्न समस्याहरूको अवलोकन, छलफछ र संभव भएसम्म निराकरणको उपाय पनि पत्ता लगाउनु पर्छ ।

त्यसकारण म.स्वा.स्वं.से वा ग्रा.स्वा.का./मा.सि.का.ले अभिभावक/हेरालुलाई नियमित भेटघाटको लागि सल्लाह दिनुपर्छ ।

- म.स्वा.स्वं.सेका वा ग्रा.स्वा.का. वा मा.सि.का.ले गर्ने यी चार प्रकारको अनुगमन सम्बन्धी सानो भूमिका प्रर्दशन गर्नुहोस् (१५ मिनेट) ।
- त्यसपछि विभिन्न चरणहरूमा पूनः स्पष्ट पार्नुहोस् ।

मुल्याङ्कन :

✓ अनुगमनको अर्थ तथा महत्व बताउनुहोस् ।

✓ सिमाम कार्यक्रममा नँया भर्ना भएका र डिस्चार्ज भएका बच्चाहरूलाई गरिने ४ विशेष अनुगमन भेट बारे भन्नुहोस् ।

पाठ १५. अभिलेख तथा प्रतिवेदन

उद्देश्य	**यस पाठको अन्तमा म.स्वा.स्व.से.हरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन् :** **● महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले राख्नुपर्ने अभिलेख तथा प्रतिवेदन तयार गर्न**
समय	**: १२० मिनेट**
शिक्षण सामाग्रीहरू	**: न्यूज प्रिन्ट प्रस्तुती, पाखुरा नाप फित्ता, पाखुरा नाप फित्ता छनौट फारम, घरभेट अनुगमन फारम, फलेक्स, IMCI को प्रेषण पुर्जा**
तयारी	**: कक्षा कोठाको तयारी, उल्लेख गरिएका सामग्रीहरू**
विधि	**: प्रवचन, छलफल, प्रदर्शन**

शिक्षण क्रियाकलाप

- यस पाठको उद्देश्यमाथि प्रकाश पार्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई म.स्वा.स्व.सेले कुपोषित बच्चाको छनौट गरी प्रेषण गर्दा गर्नुपर्ने अभिलेख तथा प्रतिवेदन कार्यबारे बताउनुहोस् ।
- प्रेषण गर्दा IMCI को प्रतिवेदन र प्रेषण फारामको प्रयोगबारे प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- पाखुरा नाप फित्ता छनौट फारम प्रयोग गर्ने तरिका प्रदर्शन गरी बताउनुहोस् ।

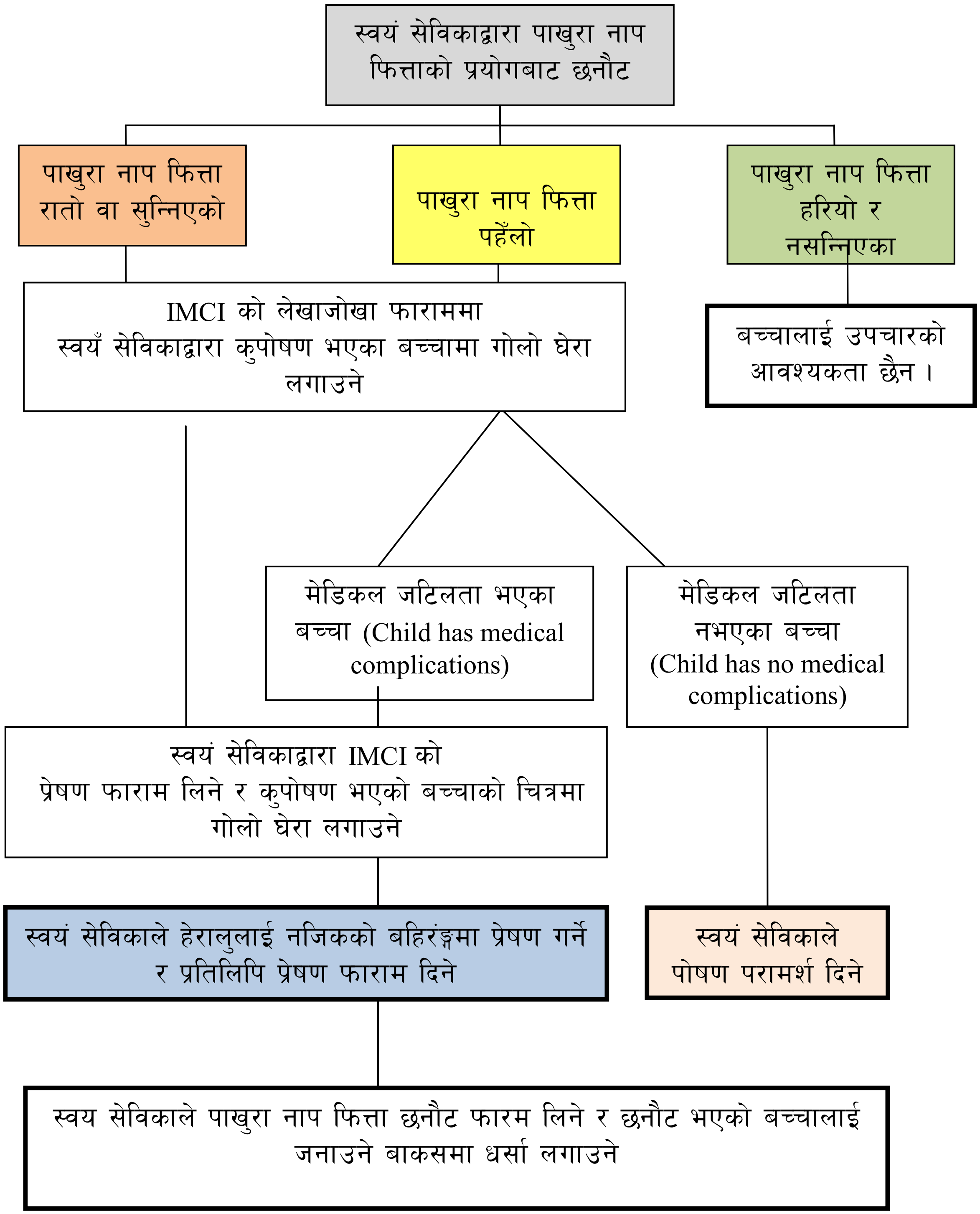
१. म.स्वा.स्व.सेल बाट तथ्यांक संकलन, प्रतिवेदन र विश्लेषण:

छनौट र प्रेषण

समुदाय स्तरमा कुपोषित बच्चाको छनौट तीन तरिकाले गर्न सकिन्छ ।

१. निस्क्रिय कुपोषणको केस पत्ता लगाउने तरिका : साधारण सामुदायिक क्रियाकलाप जस्तै : म.स्वा.स्व.सेसँग भेट, गाउँधर क्लिनिकमा र धाँमी, झाकी तथा स्वास्थ्य कार्यकर्तासँगको भेटबाट कुपोषित बच्चा छनौट गर्न सकिन्छ ।
२. व्यक्तिगत केस पत्ता लगाउने तरिका : गाँउका घरहरूमा घरभेट गरी जाँचं गर्दा
३. समुदायबाट केस पत्ता लगाउने : बालबिकास केन्द्रबाट छनौट गर्ने ।

समुदाय तहमा छनौट र प्रेषण



सबै सहभागीहरूलाई आई.एम.सी.आईको लेखाजोखा र प्रेषणको फारम आफ्नो अगाडि राख्न लगाउने ,

यदि स्वयं सेविकाले घरभेट वा मेडिकल सम्पर्कवाट बच्चाको मेडिकल लेखाजोखा गरेको भएमा उनले IMCI को प्रतिवेदन र प्रेषण फाराम प्रयोग गर्नुपर्नेछ । महिला स्वयं सेविकाले कुपोषित बच्चा छुट्याउन पाखुरा नाप फित्ता प्रयोग गर्नुपर्छ । स्यमं सेविकाले पाखुरा नाप फित्ताद्वारा रातो र/वा दुवै खुट्टा सुन्निएको पाएमा IMCI को रातो प्रेषण फारम भर्नुपर्छ र कुपोषित वच्चाको चित्रमा गोलो घेरा लगाउनुपर्छ ।

यदि पाखुरा नाप फित्ता पहेलो आएमा स्वयं सेविकाले IMCI दर्ता फारममा कुपोषित बच्चामा गोलो घेरा लगाएर परामर्श अनुगमन गर्नुपर्छ । स्वयं सेविकाले मध्यम शीघ्र कुपोषित बच्चाहरूमा खतराका लक्षणहरू पनि हेर्नुपर्छ र थप लेखाजोखा गर्नका लागि उप/स्वास्थ्य चौकीमा प्रेषण गर्नुपर्छ । कुनै खतराको लक्षण भएमा स्वयं सेविकाले रातो प्रेषण फारममा कुपोषित बच्चाको चित्रमा गोलो धेरा लगाउनुपर्छ ।

स्वयं सेविकाले घरभेटबाट, गाँउघर कार्यक्रममा, आमा समूहको वैठक वा इ.सि.डि केन्द्रवाट छनौट गरिएका सवै बच्चाहरूको अभिलेख राख्नुपर्दछ । स्वयं सेविकाहरूले प्रयोग गर्दै आइरहेको रजिस्टरमा एउटा नँया फाराम समावेश गरिएको छ । (पाखुरा नाप फित्ता छनौट फारम एनेक्स २ मा हेर्ने)

सहभागीहरूलाई पाखुरा नाप फित्ता छनौट फाराम आफ्नो अगाडि राख्न लगाउने । (एनेक्स २)

फारामको बायाँपट्टी पाखुरा नाप फित्ता देखिन्छ । रातो रङ्गको चिह्नले बच्चालाई कडा शीघ्र कुपोषण भएको र उसलाई स्वास्थ्य चौकी वा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रको बहिरङ्ग सेवामा प्रेषण गर्नुपर्छ भन्ने बुझाउँछ र पाखुरा नाप फित्ताको पहेलो रङ्गले बच्चालाई मध्यम शीघ्र कुपोषण भएको जनाउँछ र उसलाई पोषण परामर्श दिनुपर्छ । हरियो भागले बच्चाको पोषण स्थिति राम्रो भएको जनाउँछ । पाखुरा नाप फित्ताको तल सुन्निएको बच्चा देखाइएको छ । उसलाई नजिकको स्वास्थ्य संस्थाको बहिरङ्ग सेवामा प्रेषण गर्नुपर्छ । यसरी पहिचान भएका बच्चाहरूलाई ठिक बाकसमा धर्सो तान्निछ । प्रत्येक महिनाको लागि एउटा कलुम (कोठा) दिइएको हुन्छ । यो फाराम एक वर्षको लागि पुग्छ । स्वयं सेविकाले मासिक रूपमा यो रजिष्टर सुपरिवेक्षकलाई उपलब्ध गराउनुपर्छ यसबाट तथ्यांकलाई जाँच्ने र समायोजन फाराममा सार्ने काम गरिन्छ ।

- पाखुरा नाप फित्ता छनौट फारम प्रयोग गर्ने तरिका अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई रङ्गिन पेन्सिल दिने र प्रतिवेदन फारममा भएको पाखुरा नाप फित्ताको चित्रमा रगं भर्न लगाउनुहोस ।

- सहजकर्ताले धटना अध्ययन समूहमा प्रस्तुत गर्ने र फारम भर्न सहभागीहरूलाई मद्दत गर्ने ।

  प्रतिवेदन महिना : असार
  असिमले छनौट गरेको रातो पाखुरा नाप फित्तामा परेको, उर्मिलाले छनौट गरेको पहेलो पाखुरा नाप फित्तामा परेको,
  नविनाले छनौट गरेको पहेला पाखुरा नाप फित्तामा परेको, अशोकले छनौट गरेको हरियो पाखुरा नाप फित्तामा परेको,
  लिलाले छनौट गरेको हरियो पाखुरा नाप फित्तामा परेको, शारदाले छनौट गरेको पहेलो पाखुरा नाप फित्तामा परेको,
  रामले छनौट गरेको दुवै खुट्टा सुन्निएको परेको, विष्णुले छनौट गरेको हरियो पाखुरा नाप फित्तामा परेको,
  प्रमिलाले छनौट गरेको हरियो पाखुरा नाप फित्तामा परेको ।

  जम्मा रिपोट:
  रातो पाखुरा नाप फित्तामा छनौट भएका जम्मा बच्चाहरू : १
  पहेलो पाखुरा नाप फित्तामा छनौट भएका जम्मा बच्चाहरू : ३
  हरियो पाखुरा नाप फित्तामा छनौट भएका जम्मा बच्चाहरू : ४
  दुवै खुट्टा सुन्निएको जम्मा वच्चाहरू : १

- सहभागीहरूलाई अनुगमन र घरभेट प्रतिवेदन फारामबारे बताउनुहोस् ।
- अनुगमन र घरभेट प्रतिवेदन फाराम प्रयोग गर्ने तरिका प्रवचन तथा प्रदर्शन गरी प्रस्ट्याउनुहोस् ।

अनुगमनको अभिलेख

निम्न कुराका लागि स्वयं सेविकाले अनुगमन भेटघाट गर्नुपर्छ :

- *बच्चा निको भएर डिस्चार्ज भएपछि,*
- *कार्यक्रममा भएपनि बच्चाको तौल घटदै गएमा,*
- *बहिरंङ्गमा नियमित अनुगमन गर्न नआएका वच्चाहरू -(अनुपस्थित र छुटेका)*
- *पहिचान भएका मध्यम शीघ्र कुपोषित बच्चाहरू*

- सवै सहभागीहरूलाई अनुगमनको वा घर भेटको फाराम अगाडि राख्न लगाउने

अनुगमन गरिएका कियाकलाप अभिलेख गर्नका लागि अनुगमन र घरभेट प्रतिवेदन फाराम प्रयोग गरिन्छ जुन स्वंयसेविकाको नियमित रजिस्टरमा राखिएको छ । माथि उल्लेखित समूहका लागि छुट्टा छट्टै रिपोटिङ्ग लाइन हुन्छ जुन घरभेटको आवश्यकता परेमा प्रयोग गरिन्छ । महिना अनुसार स्वयं सेविकाले प्रत्येक भेटमा ठाडो

धर्सो लगाउने । यो प्रतिवेदन मासिक रुपमा आफ्नो सुपरिवेक्षकलाई तथ्याङ्क जाँच तथा समायोजनका लागि दिइन्छ ।

- अनुगमन र घरभेट प्रतिवेदन फारम प्रयोग गर्ने तरिका अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।
- सहजकर्ताले एउटा घटना अध्ययन प्रस्तुत गर्ने र फारम भर्न मद्धत गर्ने ।

प्रतिवेदन गरेको महिना - असार

- *प्रियाको तौल नबढेकाले बहिरङ्ग सेवाका कर्मचारीहरूले उसको आमालाई स्वयं सेविकाले घरभेट गर्नुपर्छ भनी भनेको र उनले बहिरङ्ग सेवाका कर्मचारीहरूले भने अनुसार स्वयं सेविकालाई बोलाएको ,*
- *निको भएको विमलको आमालाई परिवारिक वातावरणमा राम्रो र पोषिलो खाना दिनुपर्छ भनेर परामर्श गर्नका लागी घरभेट ,*
- *उर्मिला, नविना र श्रद्धा पाखुरा नापमा पहेलोमा परेको, खतराको कुनै लक्षण नदेखिएको र उनीहरूलाई राम्रो र पोषिलो खाना दिनुपर्छ भनेर परामर्श दिन घरभेट ।*
- *कृष्ण बहिरङ्ग सेवावाट उपचार पाईरहेको तर तौल घटिरहेको देखेर उसको आमालाई भट्न गएको ।*

जम्मा रिपोर्टः

- *निको भएका बच्चाहरूलाई घरमा घरभेट गरेको सङ्ख्या : १*
- *कडा शीघ्र कुपोषित बच्चाका साथै तौल वृद्धि नभएका वच्चाहरूलाई घरमा गरिएको घरभेट गरेको सङ्ख्या : २*
- *कडा शीघ्र कुपोषित बच्चाका साथै बहिरङ्गमा अनुपस्थित भएका वच्चाहरूलाई घरभेट गरेको सङ्ख्या : १*
- *मध्यम शीघ्र कुपोषित बच्चाका साथै पोषण सम्बन्धी परामर्श दिन वच्चाहरूलाई घरभेट गरेको सङ्ख्या : ३*

- सहभागीहरूलाई सिमामको दर्ता कार्ड (निलो) बारे बर्णन गर्नुहोस् ।
- सिमामको दर्ता कार्ड (निलो) भरेर नमुना सुचना प्रस्तुत (प्रेषणका विभिन्न कारण देखाउँदै) गर्ने र त्यहाँ उल्लेखित अवस्थामा के कार्य जरुरी हुन्छ भनी साध्ने र छलफल गर्ने ।
- सवै सहभागीहरूलाई सिमामको दर्ता कार्ड (निलो) अगाडी राख्न लगाउने ।

घरभेटको क्रममा स्वयं सेविकाले हेरालुलाई दर्ता कार्ड (अनुसुची ४) देखाउन लगाउँछिन् । त्यो कार्डको पछाडी बहिरंङ्गका स्वास्थ्य कार्यकर्ताले गोलो घेरा लगाएर स्वयं सेविकाले घर भेट गर्नुपर्छ की पर्दैन र पर्छ भने किन (वच्चाले तौल लिन सकिरहेको छैन वा तौल घटीरहेको अथवा बहिरङ्ग सेवाबाट अनुपस्थित भइरहेको) भन्ने कुरा उल्लेख गर्नुपर्छ ।

यसै आधारमा स्वयंसेविकाद्वारा घरभेट गर्नुपर्दछ र त्यो घरभेट गर्नुको कारण दर्ता कार्डमा भएको चित्रमा गोलो चिह्न लगाएर गर्नुपर्छ ।

दोस्रो बहिरङ्ग भेटमा जाँदा हेरालुले सिमाम दर्ता कार्ड बहिरङ्ग सेवाका कर्मचारीलाई दिनुपर्छ, स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारीहरूले सिमाम दर्ता कार्ड हेरेर हेरालुले महिला स्वास्थ स्वयं सेविकाबाट वच्चाको तौल घटिहरेको वा नबढेको बारेमा परामर्श पाईसकेको देख्दछन् । स्वास्थ्य कर्मचारीले यसै बेला महिला स्वास्थ स्वयं सेविकाबाट हेरालुले के के कुरामा परामर्श पाएको र के कुरामा छलफल भएको सोध्नुपर्छ र यदि परामर्शका कुरा केही छुटेको लागेमा त्यस्ता सुचना फेरी दिनुपर्छ । छुटेकाहरूलाई अनुगमन गर्नाले फेरी भर्ना हुन र बहिरङ्गमा उपचार गराउन प्रेरणा दिन्छ ।

घरभेटका कममा स्वयंसेविकाले यदि कुनै बच्चा सिमाम कार्यक्रमको बहिरङ्ग सेवाबाट बाहिरिएको वा मृत्यु भएको पाएमा उनले आउने मासिक बैठकमा स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भन्नुपर्छ र त्यस बच्चाको भर्ना कार्ड निकाल्न (रद्द गर्न) लगाउनु पर्छ । सम्भव भएको खण्डमा स्वयं सेविकाले हेरालुसँग रहेको दर्ता कार्ड लिएर बच्चामा भएको परिणाम (मृत्यु भएको, गयल भएको) मा घेरा लगाएर बहिरङ्गको भर्ना कार्डमा भरेर राख्नु पर्छ ।

सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई सिमाम दर्ता कार्डमा नमुना सुचना प्रस्तुत (प्रेषणका विभिन्न कारण देखाउदै) गरेर देखाउने । कुनै कार्डमा दोस्रो घरभेट भनेर पनि देखाउन सकिन्छ ।

स्वयं सेविका (सहभागीहरूले) आफ्नो दर्ता कार्ड हेर्ने र अरु सहभागीलाई यो अवस्थामा के कार्य जरुरी हुन्छ भनी साध्ने र छलफल गर्ने
छाडेर गएकालाई अनुगमन भेट गर्नुपर्छ वा
तौल नवढेका वा घट्दै गएकाहरूका लागि अनुगमन भेट गर्ने
(चित्रमा भनिए अनुसार ठीक कार्य गरिएको छ वा छैन जाँच गर्नुहोस्)

आवश्यक कार्य सकिएपछि, सही चित्रमा गोलो घेरा लगाउन लगाउनु होस ।

मुल्याङ्कन :

- ✓ म.स्वा.स्व.से.ले. प्रयोग गर्ने अभिलेख तथा प्रतिवेदन फारामको नाम भन्न लगाउनुहोस् ।
- ✓ म.स्वा.स्व.से.ले. प्रयोग गर्ने अभिलेख तथा प्रतिवेदन फाराम अभ्यास गराउन लगाउनुहोस् ।
- ✓ सिमाम कार्यक्रममा नँया भर्ना भएका र डिस्चार्ज भएका बच्चाहरूलाई गरिने ४ विशेष अनुगमन भेट बारे भन्न लगाउनुहोस् ।

पाठ १६. आमा समूहको बैठक

समय	**४५ मिनेट**
उद्देश्य	**यस पाठको अन्तमा म.स्वा.स्व.सेहरू निम्न कार्यहरू गर्न सक्षम हुनेछन्:** **● आमा समुहको बैठक प्रभावकारी रुपमा संचालन गर्न**
शिक्षण सामाग्री	**न्यूजप्रिन्ट, मार्कर**
तयारी	**कक्षा कोठाको तयारी, उल्लेख गरिएका सामग्रीहरू**
शिक्षण विधि	**प्रवचन, समुह छलफल, भूमिका नाटक**

शिक्षण क्रियाकलाप

- यस पाठको उद्देश्य माथि प्रकाश पार्दै तल उल्लेखित बुँदाहरूमा छलफल गर्नुहोस् :
- आमा समुहको बैठक पाठको नाम न्युजप्रिन्टमा टिप्नुहोस् ।
- म.स्वा.स्व.से.हरूले २ दिनको तालिम लिएको भोलिपल्ट आमा समूहको परिचयात्मक गोष्ठी आयोजना गर्नु पर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- यस गोष्ठीले म.स्वा.स्व.से.हरूलाई क्लिनिकल अभ्यास गर्न मौका प्रदान गर्ने कुरा प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- म.स्वा.स्व.से.लाई गोष्ठी सञ्चालनमा सहयोग पुऱ्याउन एकजना प्रशिक्षक/स्वास्थ्य संस्थाको तालिम प्राप्त व्यक्ति ग्रा.स्वा.का./मा.सि.का. सुपरीवेक्षकको रूपमा आउने जानकारी दिनुहोस् ।
- गोष्ठी पुर्व तयारी तथा गोष्ठी सञ्चालन गर्ने तरिका प्रस्ट्याउनुहोस् ।

तयारी

आमा समूहको गोष्ठीको लागि चाहिने सामाग्रीहरू :

बैठक सञ्चालन गर्नु अगाडि नै गर्नु पर्ने कार्यहरूबारे प्रकाश पार्ने, जस्तै: आमाहरू/समुदायका अगुवा व्यक्तिहरूलाई खबर गर्ने कँहा, किन र कुन समयमा गोष्ठी हुँदैछ भन्ने बारे जानकारी दिने ।

बैठकमा आएका आमाहरूको म.स्वा.स्वं.से. रजिष्टरमा सहभागी सङ्ख्या लेख्ने र बस्ने व्यवस्था गर्ने ।

आमा समूह/समुदायको गोष्ठी संचालन गर्ने तरिका

- *सबै आमाहरूलाई गोलाकारमा राख्ने ,*

- *एक आपसमा पालैपालो गरी आ-आफ्नो परिचय दिन लगाउने ,*
- *आमाहरूलाई किन बोलाएको हो भन्ने बारे बताउने । जस्तैः आफूले के तालिम लिएर आएको हो, बताउने ,*
- *बच्चाहरूको जाँच गर्ने ,*
- *आमाहरूले गोष्ठीमा आउँदा ल्याएका बच्चाहरूलाई पालैपालो पोषण स्थिति जाँच गर्ने र बाँडफाँड गरी आवश्यकता अनुसार उपयुक्त व्यवस्थापन गर्ने र परामर्श दिने ,*
- *विरामी बच्चाको स्थिति अनुसारको फाराम प्रयोग गरी अभिलेख राख्ने ,*
- *अबदेखि कुपोषणको शङ्का लागेमा बच्चाहरूलाई आफुकहाँ तुरुन्त ल्याउन अनुरोध गर्ने ।*

- सहभागीहरूलाई आमा समुह बैठकको भूमिका नाटक सञ्चालन गर्न सहयोग गनुहोस् ।
- एक जना सहभागीलाई आमा/हेरालु र अर्को सहभागीलाई म.स्वा.स्व.से बन्न लगाउने । म.स्वा.स्व.सेविकाले हेरालुलाई बच्चाको उमेर अनुसार पोषण परामर्श दिएको देखाउन लगाउनुहोस् ।
- अन्तमा सहभागिहरूले बुझे/नबुझेको निश्चित गर्नुहोस् ।

मुल्याङ्कन :

✓ आमा समुहको बैठक प्रभावकारी रुपमा संचालन गर्ने तरिका बारे बताउन लगाउनुहोस् ।