

एकिकृत शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण र बालभिटा  
समुदाय प्रवर्द्धन कार्यक्रम



समुदाय स्तरीय तालीम निर्देशिका

२०६९

## विषय सूची

१। परिचय कार्यक्रम तथा पूर्व परीक्षा	७
२। शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको आवश्यकता किन ?	१०
३। बालभिता, यसको प्रयोग गर्ने तरिका, प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु र यसको भण्डारण	३१
४। बाल भिताको आपूर्ति व्यवस्थापन तथा सुपरिवेक्षण, यससँग सम्बन्धित दृष्य सामाग्रीहरुको प्रभावकारी प्रयोग र यसको वितरणमा स्वास्थ्य कर्मी तथा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका	३६
५। (गा. वि. स. अभिमुखीकरण)	४१
६। बाल भिता वितरण अभिलेख रजिस्टर र बाल भिता कार्ड भने तरिका	४३
७। आमा समूहको बैठकवारे छलफल तथा कार्ययोजना	४७
८। आमा समूहको बैठक	५०
९। अनुसूची	
१०। सन्दर्भ	

## तालीम बारे सामान्य जानकारी

### पृष्ठभूमि

नेपाल सरकारले शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि विभिन्न कार्यक्रमहरु संचलनमा ल्याइरहेको छ । यसै सिलसिलामा विगत धेरै वर्ष देखि समुदायस्तरका सरकारी तथा गैह्र सरकारी स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई पोषण सम्बन्धि ज्ञान र सिपको अभिवृद्धिका लागि शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि तालीमको माग भैरहेको परिप्रेक्ष्यलाई दृष्टिगत गरी यो निर्देशिका तयार भएको छ । यस निर्देशिकाको मद्दतबाट आगामी दिनहरुमा शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि ज्ञानमा अभिवृद्धि भई व्यवहारमा परिवर्तन आउने छ, र भविष्यमा कुपोषणबाट पिडित बालबालिकाको जीवन रक्षा गर्न सहयोग पुग्न जाने छ भन्ने कुराको अपेक्षा गरिएको छ ।

### लक्ष्य

यस तालीमको लक्ष्य समुदायमा सेवारत महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुको शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि विद्यमान ज्ञान/सीपलाई अद्यावधिक गराई शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि परामर्श तथा गुणस्तरीय सेवा संचालन गरी समुदायका सम्पूर्ण बालबालिकाहरुलाईको पोषण स्थितिमा सुधार ल्याउनु हो ।

### तालीमको मुख्य उद्देश्यहरु

- शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि विद्यमान ज्ञान र सीपलाई अद्यावधिक गराउने ।
- शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण परामर्श सम्बन्धि ज्ञान र सीपको अभिवृद्धि गर्ने ।
- समुदायमा रहेका ६ महिना देखि २ वर्ष सम्मका बालबालिकाहरुलाई बालभिटा वितरण गरी सो को अभिलेख राख्न सक्षम तुल्याउने ।

### तालीम कार्यक्रमको लक्षित समूह

गा.वि.स.स्तरीय स्वास्थ्य संस्था मातहत रहेका स्वास्थ्य कर्मीहरु, म.स्वा.स्व.से. हरु र समुदायका गन्यमान्य व्यक्तिहरु सहभागी हुनेछन् ।

### तालीमको अवधि :

तालीमको अवधि दुई दिनको हुनेछ । पहिलो दिन महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकालाई चाहिने सीप र ज्ञान दिइनेछ, र आमा समुह को बैठकको बारेमा छलफल र नमूना अभ्यास गरिने छ । गा. वि. स. परिचयात्मक गोष्ठी पनि पहिलो दिनमा खाजा अघि महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका संगै हुनेछ । तालिमको अन्तिम दिन अर्थात दोश्रो दिन आमा समूहको परिचयात्मक गोष्ठी आयोजना गरिन्छ ।

### तालीम कार्यक्रम सञ्चालन गर्न आवश्यक तालीम सामग्री :

#### आवश्यक संख्यामा:

- तालीम निर्देशिका
- आवश्यक संख्यामा व्यवहार परिवर्तन संचार सामाग्रीहरु (जस्तै: पोष्टर, परामर्श पुस्तिका आदि)
- हवाइट बोर्ड/ ब्ल्याक बोर्ड/सफ्ट बोर्ड/फलानेल बोर्ड
- बोर्ड मार्कर, परमानेन्ट मार्कर
- मास्किङ टेप

- पुशुपिन
- न्यूजप्रिन्ट
- विषय-वस्तुसंग सम्बन्धित विभिन्न चित्रहरु
- समुदाय स्तरीय तालिम निर्देशिका
- सहभागी सामाग्री

### तालीमका मुख्य विषय वस्तुहरु

- शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको आवश्यकता किन ?
- व्यवहार परिवर्तनका लागि परामर्श
- स्तनपान
- स्तनपान गराउने तरिका
- स्तनपान सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरु
- शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणका लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु पूरक तथा थप खाना (आहार)
- पूरक तथा थप खाना सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरु
- बाल भिटा, प्रयोग गर्ने तरिका, बाल भिटा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु, बाल भिटा भण्डारण, बालभिटा वितरणमा स्वास्थ्य कर्मी तथा म. स्वा. स्व. से. को भूमिका, अभिलेख रजिष्टर, बाल भिटा कार्ड र प्रतिवेदन
- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्यान्नको वर्गीकरण तथा बच्चालाई उपयुक्त आहार बनाउने तरिका
- विरामी बच्चाको खाना र हेरचाह
- वृद्धि अनुगमन
- व्यवहार परिवर्तनका लागि संचार सामग्रीको प्रयोग विधि / तरिका
- महिलाको पोषण

### तालीम विधि

यस तालीममा व्याख्यान विधि भन्दा सहभागितामुलक विधिहरुको प्रयोग गरिएको छ । अन्तरक्यात्मक छलफल, समूह छलफल, प्रदर्शनी, अभ्यास, प्रश्न-उत्तर, भुमिका अभियान, स-साना समुहमा छलफल तथा सिकाईको लागि विभिन्न लेखहरु समेत प्रयोग गरिएका छन् ।

### तालीम मुल्याङ्कन

सहभागीहरुको ज्ञान तथा सिपको मुल्याङ्कन प्रत्येक सत्रमा गरिने कृयाकलापहरुमा प्रत्यक्ष रुपमा अवलोकन मार्फत गरिने छ । प्रत्येक दिनको सत्रनहरु मुल्याङ्कनको लागि समेत सहभागीहरुलाई मुडचार्ट भर्न आग्रह गरीने छ । तालीमको अन्त्यमा तालीम प्रक्रियाको मुल्याङ्कन समेत गरीने छ।

## समुदाय स्तरीय (२ दिने) तालीम कार्य तालिका

सत्र	समय	विषय	विधि	आवश्यक सामग्री
<b>पहिलो दिन</b>				
१	३० मिनेट (१०:००- १०:३०)	<b>नाम दर्ता</b>  <b>स्वागत तथा परिचय कार्यक्रम</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ सहभागी परिचय</li> <li>■ स्वागत मन्तव्य तथा तालिमको उद्देश्यमाथि प्रकाश</li> <li>■ आशा र अपेक्षा संकलन</li> <li>■ सामूहिक समझदारी र मान्यता निर्धारण</li> </ul>	स्वयं उपस्थिति जनाउने  स्वागत मन्तव्य,सहभागी मूलक प्रस्तुती, छलफल,	हाजिरी फारम, कलम  नाम कार्ड, मार्कर,सेप्टीपिन, तालीमको उद्देश्य लेखिएको न्यूजप्रिन्ट, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्कड टेप, मेटा कार्ड
२	७५ मिनेट (१०:३०- ११:४५)	<b>शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण बारे पुनरावलोकन</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण,</li> <li>■ पूर्ण स्तनपान र पूरक खाना,</li> <li>■ विगौती दूधको महत्व , स्तनपान गराउने उपयुक्त आसन र सम्पर्कका संकेतहरु,</li> <li>■ पूरक खाना उ.प..मा.बा.प्र.स.स.,</li> <li>■ वार्तालापका चरणहरु (GALIDRAA)</li> <li>■ परामर्श सीप, अ.सो.को.का. (OTTA),</li> <li>■ कुपोषणको चक्र</li> </ul>	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुती, समूह कार्य	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्कड टेप, तथ्याङ्क लेखिएका ५ वटा चिटहरु, सन्दर्भ सामग्री , ३ साईजको गिलास र अर्को एउटा भाँडामा पानी ।
३	४५ मिनेट (११:४५- १२:३०)	<b>बाल भिटा</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ प्रयोग गर्ने तरीका</li> <li>■ बाल भिटा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु</li> <li>■ बाल भिटा भण्डारण</li> </ul>	प्रस्तुती, छलफल, प्रदर्शन	मास्कड टेप, न्यूज प्रिन्ट र मार्कर, फिल्ड चार्ट, बालभिटा, बाल भिटा मिसाउन तयार गरिएको खाना,

४	३० मिनेट (१२:३०- १:००)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ बालभिता संग सम्बन्धित दृष्य सामाग्री</li> <li>■ आपूर्ति व्यवस्थापन तथा सुपरिवेक्षण</li> <li>■ बालभिता वितरणमा स्वास्थ्य कर्मी तथा म. स्वा. स्व. से. को भूमिका</li> </ul>	छलफल, प्रदर्शन	मास्कड टेप, न्यूज प्रिन्ट र मार्कर, महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुको भूमिका लेखिएको न्यूज प्रिन्ट, मासिका, ग्रा.स्वा.का. का भूमिका लेखिएको न्यूज प्रिन्ट
५	६० मिनेट (१:००- २:००)	समूदायका गन्यमान्य व्यक्तिहरु संग अन्तरक्रिया तथा सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता (गा. वि. स. अभिमुखीकरण)	सहभागितामूलक छलफल, माइन्ट	मास्कड टेप, न्यूज प्रिन्ट र मार्कर, रजिष्टर, बाल भिता कार्ड, पोष्टर, ब्रोसियर, परामर्श पुस्तिका, बाल भिता,
<b>खाजा विश्राम (४५ मिनेट)</b> (२:००- २:४५)				
६	६० मिनेट (२:४५- ३:४५)	अभिलेख रजिष्टर, बाल भिता कार्ड र प्रतिवेदन	छलफल, अभ्यास, खेल	मास्कड टेप, न्यूज प्रिन्ट र मार्कर, रजिष्टर, बाल भिता कार्ड
७	३० मिनेट (३:४५- ४:१५)	आमा समूहको बैठकबारे छलफल तथा कार्ययोजना	प्रस्तुती, छलफल, अभ्यास	मास्कड टेप, न्यूज प्रिन्ट र मार्कर, चेकलिष्ट, पोष्टर, ब्रोसियर, परामर्श पुस्तिका
<b>दिनभरको समिक्षा</b>				
<b>दोस्रो दिन (४ घण्टा २० मिनेट)</b>				
८	३ घण्टा	आमा समूह बैठक तथा प्रतिवेदन संकलन	सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुती	तलिम पुस्तिका, बाल भिता, रजिष्टर, पोष्टर, ब्रोसियर, परामर्श पुस्तिका, चेकलिष्ट, बाल भिता कार्ड, आमा समूह बैठक निर्देशिका

सत्र : १

(परिचय कार्यक्रम)

सत्र: १. परिचय, स्वागत मन्तव्य तथा तालीमको उद्देश्य माथि प्रकाश, आशा तथा अपेक्षा संकलन, आपसी समझदारी र मान्यता निर्धारण,

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरू, प्रशिक्षकहरू तथा स्रोत व्यक्तिहरू एक आपसमा परिचित तथा घुलमिल हुनेछन् ।	जोडी मिलाउने	नाम कार्ड, मार्कर,सेप्टी पिन
२	सहभागीहरूले तालीमको उद्देश्यको बारेमा थाहा पाउने छन् ।	प्रस्तुती, सहभागीमूलक छलफल	तालीमको उद्देश्य लेखिएको न्यूजप्रिन्ट, मास्कड टेप
३	सहभागीहरूले तालीमबाट राखेका आशा र अपेक्षाहरूबारे जानकारी हुनेछ ।	सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मस्कड टेप, मेटा कार्ड
४	सहभागीहरूले तालीम अवधिभर पालना गर्नुपर्ने नियम र समझदारी कायम गरी कार्यन्वयन गर्न सक्षम हुनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल	सामुहिक समझदारी र मान्यता लेख्न तयार गरिएको न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्कड टेप

### पूर्व तयारी

- प्रत्येक सहभागीलाई दिने स्टेशनरी र अन्य सामग्री तयार गर्ने ।
- नाम लेख्नका निम्ति उपयुक्त आकारमा काटीएका मेटाकार्ड तयार गर्ने ।
- तालीमको उद्देश्य बुँदागत रूपमा न्यूजप्रिन्टमा तयार गर्ने ।
- सामुहिक समझदारी र मान्यता निर्धारण गर्न न्यूजप्रिन्ट तयार गर्ने ।

### समय

३० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १ : सहभागीहरू, प्रशिक्षकहरू तथा स्रोत व्यक्तिहरू एक आपसमा परिचित तथा घुलमिल हुनेछन् ।

#### क्रियाकलाप:

- एउटा साथीले आफ्नो जोडी अर्को साथीको परिचय (जस्तै: नाम, पद, पोषणमा काम गरेको अवधि) दिने ।

सिकाई उद्देश्य २: सहभागीहरूले तालीमको उद्देश्यको बारेमा थाहा पाउने छन् ।

#### क्रियाकलाप:

- तालीम कार्यक्रमलाई औपचारिक वा अनौपचारिक तरीकाबाट सुरु गर्ने । यदि औपचारिक तरीकाले सुरुवात गर्ने हो भने कसलाई स्वागत मन्तव्य र उद्देश्य भन्न लगाउने हो त्यसको पहिला नै निर्णय गरि उक्त व्यक्तिलाई कार्यक्रम सम्बन्धि छोटो जानकारी गराउने ।
- तालीम कार्यक्रममा स्वागत मन्तव्य दिने व्यक्तिलाई तालीमको उद्देश्य माथि प्रकाश पार्न जानकारी गराउने ।
- अन्त्यमा न्यूजप्रिन्टमा तयार गरिएको तालिमको उद्देश्य सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्ने ।



सिकाई उद्देश्य ३: सहभागीहरूले तालीमबाट राखेका आशा र अपेक्षाहरूबारे जानकारी हुनेछ ।

**क्रियाकलाप:**

- प्रत्येक सहभागीलाई एक-एक वटा मेटाकार्ड वितरण गर्ने र 'यस तालीमबाट के सिक्ने आशा वा अपेक्षा राख्नु भएको छ ?' भनी प्रश्न गरी मेटाकार्डमा लेख्न वा भन्न लगाउने ।
- प्रत्येक सहभागीले लेखेको बुँदालाई पढ्दै न्यूजप्रिन्टमा टाँस्ने ।
- लेख्न नसक्ने सहभागीको विचार प्रशिक्षकले टिपिदिने ।
- सहभागीहरूले राखेका आशा वा अपेक्षालाई पहिले नै प्रस्तुत भएको उद्देश्यसँग तुलना गरी वर्णन गर्ने ।

सिकाई उद्देश्य ४: सहभागीहरूले तालीम अवधिभर पालना गर्नुपर्ने नियम र समझदारी कायम गरी कार्यन्वयन गर्न सक्षम हुनेछन् ।

**क्रियाकलाप:**

- सहभागीहरूमाभक्त छलफल गर्दै तयार गरिएको न्यूजप्रिन्टमा तालीममा पालना गर्नु पर्ने सामान्य नियमहरू टिप्ने।  
नोट: उदाहरणको लागि:
  - तालीम सुरु हुने समय ठिक .....बजे ।
  - तालीम अन्त्य हुने समय ठिक .....बजे ।
  - खाजा समय .....बजे ।
  - बीच बीचमा आराम र विश्राम ।
  - नबुझेको कुरा पालै पालो सोध्ने ।
  - सबैले छलफलमा भाग लिने ।
  - सबैले आफ्नो अनुभव सुनाउने ।
- यसरी तयार गरिएको नियमलाई सबैले पालना गर्नुपर्ने कुरा सम्झाउने र सबैको सहमति लिने ।
- तयार गरिएको नियमलाई सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्ने ।
- नियममा उल्लेखित भएका कुरालाई पालन गराउने जिम्मा सचेतकलाई दिने ।
- अन्त्यमा सबैलाई धन्यवाद दिने ।

## सत्र : २

### शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण बारे पुनरावलोकन



(यो सत्रमा आउने विषयवस्तु बारे सहभागीहरूले पहिले सम्पन्न भएको तालिममा नै जानकारी पाइसकेकोले सकेसम्म कम समय लिई छलफल गर्दै निश्कर्षमा पुग्ने ।)

सत्र: २. शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण, पूर्ण स्तनपान र पूरक खाना, बिगौती दूधको महत्त्व , स्तनपान गराउने उपयुक्त आसन र सम्पर्कका संकेतहरू, .प.मा.बा.प्र.स.स., वार्तालापका चरणहरू (GALIDRAA) तथा परामर्श सीप, अ.सो.को.का. (OTTA), कुपोषणको चक्र

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण, पूर्ण स्तनपान र पूरक खाना भनेको के हो भन्ने बारे जानकारी पाउनेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, सन्दर्भ सामग्री २.१
२	सहभागीहरूले नेपालमा शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको वर्तमान अवस्थाबारे जानकारी पाउनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुती,	तथ्याङ्क लेखिएका न्यूजप्रिन्ट
३	सहभागीहरूले '२ वर्ष मुनिका बच्चाहरूलाई किन बढी महत्त्व दिने?' भन्ने बारे जानकारी पाउनेछन्।	सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, सन्दर्भ सामग्री २.२
४	सहभागीहरूले विगौती दूधको महत्त्व थाहा पाउन सक्षम हुनेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल,	मार्कर,मास्किड टेप, न्यूजप्रिन्टमा तयार गरिएका शीर्षकहरू, सन्दर्भ सामग्री २.३
५	सहभागीहरूले स्तनपान गराउने उपयुक्त आसन र सम्पर्कका संकेतहरू बताउन तथा प्रदर्शन गर्न सक्षम हुनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल, भूमिका अभिनय, प्रदर्शन	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, पुतली, न्यूजप्रिन्टमा टाँसिएको उपयुक्त र अनुपयुक्त दूध चुसाईका फोटोहरू, सन्दर्भ सामग्री २.४
६	उमेर अनुसार बच्चालाई पूरक खाना बनाउँदा के-के कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ भन्ने बारे बुझ्नेछन् (उ.प.मा.बा.प्र.स.स.)।	मस्तिष्क मन्थन	सन्दर्भ सामग्री २.५, उ.प.मा.बा.प्र.स.स. चार्ट, मेटाकार्ड, मास्किड टेप
७	सहभागीहरूले वार्तालापका चरणहरू (GALIDRAA) तथा परामर्श सीपको बारेमा थाहा पाउनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल	न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको वार्तालाप/परामर्शका चरणहरू, सन्दर्भ सामग्री २.६
८	सहभागीहरूले कुपोषणको चक्रको बारेमा वर्णन गर्न र त्यस चक्र तोड्नलाई गर्नुपर्ने आयावश्यक कार्यहरूको बारेमा वर्णन गर्न सक्षम हुनेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको कुपोषणको चक्र, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, सन्दर्भ सामग्री २.७, २.८
९	सहभागीहरूले व्यवहार परिवर्तन सञ्चार सामग्रीहरूको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने मुख्य मुख्य बुँदाहरू भन्न तथा अभ्यास गर्न सक्षम हुनेछन् ।	छलफल, अ.सो.को.का. (OTTA) विधि, अभ्यास	मार्कर, न्यूजप्रिन्ट, मास्किड टेप, व्यवहार परिवर्तन सञ्चार सामग्री जस्तै (परामर्श पुस्तिका, पोस्टर), सन्दर्भ सामग्री २.९

## पूर्व तयारी

- न्यूजप्रिन्टमा नेपाल/क्षेत्र/जिल्लाको हालको निम्न तथ्याङ्कहरू तयार गर्ने :
  - एक घण्टा भित्र आमाको दूध खुवाउनेको प्रतिशत । [४५ प्रतिशत; नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०११]
  - ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र खुवाउनेको प्रतिशत । [७० प्रतिशत; नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०११]
  - समयमानै (६ महिना पूरा भएर ७ महिना लाग्दा) पूरक खाना शुरु गर्नेको प्रतिशत । [७० प्रतिशत; नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०११]
  - कुपोषणका सूचकहरूको (कम तौल, पुङ्कोपन, ख्याउटेपन) प्रतिशत । [ २९ प्रतिशत (कम तौल); ४१ प्रतिशत ( पुङ्कोपन), ११ प्रतिशत (ख्याउटे) नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०११]
- न्यूजप्रिन्टमा निम्न शीर्षकहरू लेखेर तयार गर्ने :
  - विगौती दूधको महत्त्व
- न्यूजप्रिन्टमा उपयुक्त र अनुपयुक्त दूध चुसाईका (Good and poor attachment) चित्रहरू टाँसेर तयार गर्ने (सन्दर्भ सामग्री २.४) ।
- न्यूजप्रिन्टमा स्तनपानका विभिन्न आसनहरूका चित्रहरू टाँसेर तयार गर्ने (सन्दर्भ सामग्री २.४)
- ३ वटा फरक आकारका सिसा गिलासहरू (१ पहिलोभन्दा दोब्बर र १ पहिलोभन्दा तेब्बर आकारको सिसा गिलास)।
- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्य वस्तुहरूको नमूना ।
- भिन्ना-भिन्नै मेटा कार्डमा तयार पारिएको उमेर समूह (उ) (६ देखि ९, ९ देखि १२, १२ देखि २४), पटक (प), मात्रा (मा), अवस्था (अ), प्रकार (प्र), सक्रिय खुवाई (स) र सरसफाई (स) र सम्बन्धित चित्रहरू (सन्दर्भ सामग्री २.५) ।
- ठूलो न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको उ.प.मा.अ.प्र.स.स. सम्बन्धित चार्ट (सन्दर्भ सामग्री २.५) ।
- न्यूजप्रिन्टमा वार्तालाप र परामर्शका चरणहरू तयार पार्ने (सन्दर्भ सामग्री २.६) ।
- न्यूजप्रिन्टमा कुपोषणको चक्र तयार पार्ने (सन्दर्भ सामग्री २.७) ।
- न्यूजप्रिन्टमा अ.सौ.को.का.(OTTA) तयार पार्ने (सन्दर्भ सामग्री २.९)

सिकाई उद्देश्य १ : सहभागीहरूले शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण, पूर्ण स्तनपान र पूरक खाना भनेको के हो भन्ने बारे जानकारी पाउनेछन् ।

**क्रियाकलाप:**

- सहभागीहरूलाई 'शिशु (Infant) र बाल्यकाल (Young Child) भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?' भनी प्रश्न गर्ने ।
- त्यसो भए 'शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?' भनी पुनः प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूको उत्तरलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै जाने र केहि नमिलेको वा नपुगेको भएमा थप्ने (सन्दर्भ सामग्री २.१) ।
- सहभागीहरूलाई 'पूर्ण स्तनपान (Exclusive Breastfeeding) र पूरक खाना (Complementary Feeding) भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?' भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूको उत्तरलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै जाने र केहि नमिलेको वा नपुगेको भएमा थप्ने (सन्दर्भ सामग्री २.१) ।
- अन्त्यमा सहभागीहरूबीच छलफल गराई सबैलाई सहमत गराउने र संक्षेपीकरणसँगै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सिकाई उद्देश्य २: सहभागीहरूले नेपालमा शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको वर्तमान अवस्थाबारे जानकारी पाउनेछन्।

**क्रियाकलाप:**

- देश/क्षेत्र/जिल्लामा रहेको शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको समस्यालाई उजागर गर्ने ।

सिकाई उद्देश्य ३: सहभागीहरूले शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको बच्चाको वृद्धि, विकास र बाल मृत्युदरसँगको भूमिका बारे जानकारी पाउनेछन् ।

**क्रियाकलाप:**

- सहभागीहरूलाई 'हामीले किन २ वर्ष मुनीका बच्चाहरूलाई बढि महत्त्व दिनुपर्छ ?' भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै जाने र छुटेका बुँदाहरू थप्ने (सन्दर्भ सामग्री २.२) ।
- अन्त्यमा पुनरावलोकन गर्दै संक्षेपीकरण गर्ने ।

सिकाई उद्देश्य ४: सहभागीहरूले विगौती दूधको महत्त्व थाहा पाउन सक्षम हुनेछन् ।

**क्रियाकलाप:**

- सहभागीहरूलाई 'तपाईंको गाउँ-घरमा विगौती दूध खुवाउने सम्बन्धि कस्तो चलन छ ?' भनी प्रश्न गरी मस्तिष्क मन्थन गर्ने ।  
नोट: सहभागीहरूको जवाफबाट स्थानीय चलन थाहा पाउन सकिन्छ ।
- आएका उत्तरहरू न्यूजप्रिन्टमा लेख्ने।
- प्रत्येक शीर्षकमा छुटेका वा थप्नुपर्ने बुँदाहरू थप्ने (सन्दर्भ सामग्री २.३) ।
- अन्त्यमा छलफल गर्दै संक्षेपीकरण गर्ने ।

सिकाई उद्देश्य ५ : सहभागीहरूले स्तनपान गराउने सहि आसन र सम्पर्कका संकेतहरू बताउने तथा प्रदर्शन गर्न सक्षम हुनेछन् ।

**क्रियाकलाप:**

- कोही १ सहभागीलाई अगाडि आउने आग्रह गर्ने र स्तनपानको उपयुक्त आसन र सम्पर्कका संकेतहरू बताउँदै प्रदर्शन गर्न भन्ने ।  
नोट: सकेसम्म महिला सहभागीलाई (आमा) बोलाउने र प्रदर्शनको क्रममा दिइएको पुतलीको प्रयोग गर्ने ।
- अन्य सहभागीहरूलाई सही तरिकाले स्तनपान गराएको वा नगराएको अवलोकन गर्ने र भूमिका अभिनय सकिएपछि आफ्नो प्रतिक्रिया दिन भन्ने ।
- सहभागीहरूलाई स्तनपान गराउँदा सहि आसनको (Position) बारेमा ध्यान दिनुपर्ने ४ संकेतहरूको बारेमा प्रष्ट पार्ने (सन्दर्भ सामग्री २.४) ।
- सहभागीहरूलाई स्तनपानका विभिन्न आसनहरूका चित्रहरू प्रदर्शन गर्दै छलफल गर्ने (सन्दर्भ सामग्री २.४) ।
- सहभागीहरूलाई स्तनपान गराउने विभिन्न आसनहरूको (Position) बारेमा पनि प्रष्ट पार्ने (सन्दर्भ सामग्री २.४)।
- सहभागीहरूलाई उपयुक्त र अनुपयुक्त दूध चुसाईका (Good and poor attachment) चित्रहरू प्रदर्शन गर्दै स्तनपान गराउँदा ध्यान दिनुपर्ने सहि दूध चुसाईका सम्पर्कका (Attachment) ४ संकेतको बारेमा प्रष्ट पार्ने (सन्दर्भ सामग्री २.४) ।
- अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सिकाई उद्देश्य ६ : उमेर अनुसार बच्चालाई पूरक खाना बनाउँदा के-के कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ भन्ने बारे बुझ्नेछन् (उ.प.मा.बा.प्र.स.स.)।

**क्रियाकलाप:**

- सहभागीहरूलाई पूरक खाना भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई पुनः पूरक खाना सम्झँदा के-के कुराहरू सम्झनुहुन्छ भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूबाट जबसम्म पटक, मात्रा, अवस्था, प्रकार, सक्रिय खुवाई र सरसफाईका कुराहरू आउँदैनन्, तब सम्म मस्तिष्क मन्थन जारी राख्ने (सन्दर्भ सामग्री २.५) । साथै स्तनपानको निरन्तरतालाई पनि जोड दिने ।
- माथि उल्लेखित कुराहरू आएपछि छलफल गर्दै संक्षेपीकरण गरी छलफल टुङ्ग्याउने ।

सिकाई उद्देश्य ७ : सहभागीहरूले वार्तालापका चरणहरू (GALIDRAA) तथा परामर्श सीपको बारेमा थाहा पाउनेछन् ।

### क्रियाकलाप:

- दुई सहजकर्ताले निम्न घटनामा भूमिको अभिनय गर्न लगाउने ।

### घटना अध्ययन

#### घटना १

रमा आफ्नो ४ महिनाको छोरा राजेशलाई लिएर महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको घरमा आएकी छिन् । रमाले राजेश प्रत्येक पटक रुँदा स्तनपान गराउँछिन् । उनी भन्दछिन् कि राजेशलाई उनको दूधले पुगेको छैन र अब थप केहि खानेकुरा दिनुपर्छ । उनी म.स्वा.स्व.से.सँग यहि परामर्श लिन चाहन्छिन् ।

- सहजकर्ताले (म.स्वा.स्व.से.को भूमिकामा रहेको पात्र) निम्न वार्तालाप र परामर्शका चरणहरू अपनाउने:
  - आमालाई (रमा) **अभिवादन गर्ने** ।
  - बच्चाको नाम, उमेर तथा खाना सम्बन्धि व्यवहारका बारेमा **सोध्ने** ।
  - आमाले (रमा) भनेको कुराहरू **सुन्ने** ।  
(नोट: प्रभावकारी सुनाई र सिकाईका सीपहरू (सन्दर्भ सामग्री २.१) ध्यान दिने ।)
  - स्तनपान र पूरक खाना सम्बन्धि कठिनाई वा समस्याहरू **पहिचान गर्ने** ।  
(रमाको हकमा राजेशलाई रुन शुरु गरेपछि मात्र स्तनपान गराउने गरेको; आफ्नो दूध पुगेको छैन भन्ने कुरामा आत्मविश्वासको कमी ।)
  - कठिनाई वा समस्याहरू हटाउनका लागि गर्न सकिने खालका विभिन्न विकल्पहरू आमा (रमा) सँग **छलफल गर्ने** ।  
(रमालाई अहिलेसम्म राजेशलाई स्तनपान मात्र गराईरहेकोमा धन्यवाद दिँदै स्तनपानको पटक, राजेशले चाहेको समयमा स्तनपान गराई रहेको वा नरहेको र स्तनपान गराउँदा सजिलै गर्ने गरेको वा नगरेकोबारे छलफल गर्ने ।)
  - गर्न सकिने खालका कार्य वा व्यवहारहरूको **सुझाव दिने** ।  
(रमालाई राजेश रुनुभन्दा अगाडि नै स्तनपान गराउन सुझाव दिने । रुनु भनेको बच्चा भोकाएको अन्तिम संकेत हो भनी बुझाउने । बच्चालाई दिन र रात गरी ८-१२ पटक स्तनपान गराउनु पर्छ भन्नेबारे बुझाउने र ६ महिनासम्म बच्चालाई आमाको दूधले मात्र पुग्छ भन्ने कुरा प्रष्ट्याउने) ।
  - आमा (रमा) ले प्रयास गर्ने एउटा कार्य वा व्यवहार गर्न **सहमती गर्ने** र त्यसलाई दोहोर्याउने ।  
(रमा बन्ने सहजकर्ताले अब राजेशलाई दिन र रात गरी ८-१२ पटक रुनु भन्दा अगाडि स्तनपान गराउने कुरा बताउने ।)
  - अर्को पटक भेटघाटको लागि दिन र **समय तय गर्ने** ।  
(म.स्वा.स्व.से.ले १ हप्तापछि आज कै समय र स्थानमा भेट्ने कुरा भन्ने ।)
- सहभागीहरूलाई 'माथिको भूमिका अभिनयमा के-के अवलोकन गर्नु भयो ?' भन्ने प्रश्न गर्ने । सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै, न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएका वार्तालाप र परामर्शका चरणहरू (GALIDRAA) को बारे छलफल गर्ने (सन्दर्भ सामग्री २.६) ।
- सहभागीहरूको केहि जिज्ञासा भए त्यसको समाधान गर्दै संक्षेपीकरण गर्ने ।

सिकाई उद्देश्य ८: सहभागीहरूले कुपोषणको चक्रको बारेमा वर्णन गर्न र त्यस चक्र तोड्नलाई गर्नुपर्ने आवश्यक कार्यहरूको बारेमा वर्णन गर्न सक्षम हुनेछन् ।

#### क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूमाभन्दा न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको कुपोषणको चक्र प्रस्तुत गर्ने र छलफल गर्ने (सन्दर्भ सामग्री २.७) ।
- सहभागीहरूलाई 'एउटा महिला कुपोषित हुँदा के-के समस्याहरू आईपर्छन् ?' भनी सोध्ने र आएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने ।
- सहभागीहरूमाभन्दा तबसम्म छलफल चलाउने जबसम्म निम्न मुख्य बुँदाहरू आउँदैनन्:
  - एक महिला कुपोषित हुँदा रोगको संक्रमण बढ्छ र रोगसँगको प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि कम हुन्छ ।
  - त्यस्तै गरी कमजोरीले गर्दा महिलाहरूको उत्पादन शक्ति कम हुन्छ । अझ पुङ्का महिलाहरूलाई बच्चा जन्माउन गाह्रो हुन्छ जसले गर्दा आमाहरूको बच्चा जन्माउने बेला मृत्यु समेत हुन सक्छ ।
  - कुपोषित महिलाले कम तौल भएको र कुपोषित बच्चा जन्माउने सम्भावना अझ बढी हुन्छ ।
  - त्यस्तो कुपोषित छोरी भएमा पनि कुपोषणको चक्र दोहोरिन्छ ।
  - त्यस्तै गरी उमेर नपुगी चाँडै नै विवाह गरी गर्भवती भएको खण्डमा, कम तौल र कुपोषित बच्चा जन्मिन्छ । यसरी कुपोषणको चक्र दोहोरिन्छ ।
- कुपोषणको चक्र तोड्नका लागि गर्नुपर्ने आवश्यक कार्यहरू के-के हुन सक्छन्, आपसमा छलफल गरी निम्न शीर्षकहरूमा न्यूजप्रिन्टमा तयार पारी प्रस्तुती गर्न लगाउने ।
  - बच्चाको कम तौल र कम उचाई (वृद्धि नहुने) हुनबाट रोकन गर्नुपर्ने कार्यहरू
  - किशोरीहरूको कम तौल र उचाईलाई रोकथाम गर्न गर्नुपर्ने कार्यहरू
  - महिलाको कम तौल र कम उचाई हुनबाट रोकथाम गर्न गर्नुपर्ने कार्यहरू
  - कम तौलको बच्चा हुनबाट रोकथाम गर्न गर्नुपर्ने कार्यहरू
- सहभागीहरूले प्रस्तुतीमा कुनै बुँदा छुटाएको भएमा थप्ने (सन्दर्भ सामग्री २.८) ।
- प्रत्येक समूहले कुपोषणको चक्र तोड्न प्रस्तुत गरेको बुँदाहरूमा छलफल गरेपछि कस्तो परिवर्तन देख्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई प्रष्ट्याउँदै सहभागीहरूलाई स्वस्थ बच्चा, आमा, गर्भवती महिला, वयस्क महिला, शिशुका चित्रहरू सम्बन्धित चक्रमा राख्न लगाउने र साथ-साथै सहभागीहरूलाई नै प्रस्तुतीको क्रममा रातो मार्करले चक्र तोड्न लगाउने ।
- अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।



सिकाई उद्देश्य ९ : सहभागीहरूले व्यवहार परिवर्तन सञ्चार सामग्रीहरूको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने मुख्य मुख्य बुँदाहरू भन्ने तथा अभ्यास गर्न सक्षम हुनेछन् ।

**क्रियाकलाप:**

- सहभागीहरूलाई स्वास्थ्य आमा समूहको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउने र प्रस्तुतीलाई सबैले ध्यान दिएर अवलोकन गर्न भन्ने ।
- एक सहभागीलाई व्यवहार परिवर्तनका संचार सामग्रीको (जस्तै :पोस्टर, फ्लिप् चार्ट) सहायताले प्रस्तुती गर्न आग्रह गर्ने ।
- सहभागीहरूबाट प्रस्तुतीको सबल र सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरूबारे छलफल गर्ने ।
- प्रस्तुती पछि कुनै पनि व्यवहार परिवर्तन सुचना सञ्चार सामग्री प्रदर्शन गर्दा अ.सो.को.का.(OTTA) विधि सहजरूपले प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई प्रष्ट्याउँदै उदाहरण सहित प्रस्तुती गर्ने ।

Observe अवलोकन गर्ने

Think सोच्ने

Try कोशिस गर्ने

Act कार्य गर्ने

- अ.सो.को.का.(OTTA) विधिको प्रयोग गर्दै पुनः कुनै एक सहभागीलाई व्यवहार परिवर्तनका संचार सामग्रीको ( जस्तै: पोस्टर/फ्लिप् चार्ट) कुनै पानाको प्रस्तुती गर्न आग्रह गर्ने ।
- अ.सो.को.का.(OTTA) विधिको प्रयोग गरी स्वास्थ्य आमा समूहको बैठक वा अन्य छलफलमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई प्रष्ट्याउने ।
- अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

- **IYCF** = Infant and Young Child Feeding (शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण)

- **Infant** = शिशु (जन्मेदेखि १ वर्षसम्मका बच्चाहरु)



- **Young Child** = बाल्यकाल (शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको हकमा १ देखि २ वर्षसम्मका बच्चाहरु)

- **पूर्ण स्तनपान (Exclusive Breastfeeding)** = ६ महिना वा १८० दिनसम्म आमाको दूध मात्र खुवाउने (आमा स्वयंले स्तनबाट खुवाएको वा स्तन निचोरेर खुवाएको वा धाई आमाले स्तनपान गराएको), पानी पनि नखुवाउने र सिफारिस गरिएका भोल (drops/syrup), भिटामिन, खनिज तत्वहरु, औषधी खुवाउनेलाई पूर्ण स्तनपान भनिन्छ ।



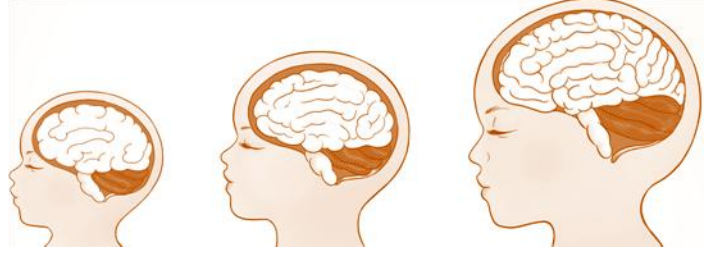
- **पूरक खाना खुवाउने (Complementary Feeding)** = शिशु ६ महिना पुरा भएपछि उसलाई आमाको दूधले मात्र पुग्दैन । त्यसैले उसको शारीरिक र मानसिक वृद्धि-विकासका लागि स्तनपानसँगै अन्य खानेकुरा खुवाउनुलाई पूरक खाना खुवाउने (Complementary Feeding) भनिन्छ ।

- **पूरक खाना (Complementary Food)** = स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने त्यस्ता खानेकुराहरु जसले आमाको दूधबाट अपर्याप्त हुने पोषकतत्वहरुको परिपूर्ती गर्छ, त्यसलाई पूरक खाना (Complementary Food) भनिन्छ ।



२ वर्ष मुनिका बच्चाहरूलाई किन बढि महत्त्व दिने ?

- ✓ २ वर्ष मुनिका बच्चाहरूको शारीरिक र मानसिक विकास तीव्र गतिमा हुन्छ ।
- ✓ २ वर्ष भित्रमा बच्चाको दिमागको ८० प्रतिशत भागको विकास भईसकेको हुन्छ ।
- ✓ यस समयमा बच्चाको वृद्धि-विकासमा अवरोध आएमा त्यसलाई पछि, जीवनभर सुधार गर्न सकिँदैन ।
- ✓ त्यस्तै गरी यस समयमा भएको कुपोषणलाई पछि, जीवनभर सुधार गर्न सकिँदैन जसले गर्दा बच्चाहरूको स्वास्थ्यमा दूरगामी प्रभावहरू पर्छन् ।



### बिगौती दूधको महत्त्व

- बिगौती दूधले बच्चालाई एलर्जि (allergy) अथवा खाना नपच्ने (Intolerance) हुन दिदैन ।
- बिगौती दूधले बच्चाको पाचन प्रणालीले सजिलै पचाउन सक्ने विभिन्न पोषकतत्वहरु धेरै मात्रामा प्रदान गर्छ ।
- बिगौती दूधले बच्चाको शरीरबाट बिलिरुबीन (Bilirubin) नामक तत्वलाई निष्कासन गर्न मद्दत गर्छ जसले गर्दा कमलपित्त (जण्डिस) हुन दिदैन ।
- बिगौती दूधमा विभिन्न रोगहरुसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक तत्वहरु हुने भएकोले यसले बच्चालाई रोगहरुबाट बचाउँछ ।
- बच्चाको पाचन प्रणालीको विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- बिगौती दूधमा प्रोटीन, भिटामिन 'ए' र अन्य सूक्ष्म पोषकतत्वहरु बढी मात्रामा पाईन्छ, जसले बच्चाको वृद्धि-विकासमा मद्दत गर्छ ।
- बिगौती दूधमा वृद्धिकारक तत्वहरु (growth factor) हुन्छन् जसले बच्चाको आन्द्रा छिटो विकसित हुनमा मद्दत गर्छ ।

### बच्चाको लागि स्तनपानको (आमाको दूधको) महत्त्व

- आमाको दूध बच्चाको लागि अमृत समान हो । यसले बच्चाको जीवन बचाउँछ ।
- बच्चाको लागि यो पूर्ण खाना हो । यसमा बच्चालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पोषकतत्वहरु सन्तुलित तथा पर्याप्त मात्रामा हुन्छ ।
- यसले बच्चाको उपयुक्त वृद्धि तथा विकास हुन मद्दत गर्छ र पुड्को हुनबाट रोक्छ ।
- यसमा भाडापखाला तथा श्वास प्रश्वास सम्बन्धि संक्रमणहरु विरुद्ध लड्ने प्रतिरोधात्मक तत्वहरु रहेको हुन्छ ।
- यो सधैं सफा र सुरक्षित हुन्छ ।
- यो सधैं तयारी अवस्थामा र उपयुक्त तापक्रममा उपलब्ध हुन्छ ।
- यो सजिलै पचाउन सकिन्छ । यसमा रहेका पोषकतत्वहरु शरीरले राम्ररी सोस्न सक्छ ।
- यसले एलर्जी विरुद्ध रक्षा गर्छ । दूधमा रहेको प्रतिरोधात्मक तत्वले (Antibody) बच्चाको आन्द्राको रक्षा गर्छ र हानीकारक तत्वहरुलाई रगतसम्म पुग्न दिदैन ।
- यसमा बच्चालाई आवश्यक पर्ने पर्याप्त पानी (८७%) र खनीज तत्वहरु हुन्छ ।
- यसले गिजा र दाँतको विकास गर्न सहयोग गर्छ तथा दूध चुसाइले अनुहारको मांशपेशिको विकास गर्न सहयोग गर्छ ।
- आमासँग पटक-पटक टाँसेर राख्ने गरेमा स्नेहपूर्ण सम्बन्ध हुन्छ, जसले बच्चाको मानसिक, शारीरिक तथा सामाजिक विकास गर्न पनि सहयोग गर्छ ।
-

### आमाको लागि स्तनपानको महत्त्व

- रजश्वला नभएको तथा पूर्ण स्तनपान गराएको अवस्थामा यसले प्रभावकारी (९८%) गर्भ निरोधकको रूपमा काम गर्छ ।
- बच्चा जन्मने बित्तिकै जति सक्दो छिटो स्तनपान गराएमा साल-नाल छिटै बाहिर निस्कन मद्दत गर्छ किनभने बच्चाले स्तनपान गर्दा पैदा हुने उत्तेजनाले पाठेघर खुम्चन्छ ।
- बच्चा जन्मेपछि हुने रक्तश्रावको (बढि रगत बग्ने) खतरालाई घटाउँछ ।
- बच्चा जन्मने बित्तिकै स्तनपान गराएमा स्तनबाट धेरै दूध आउँछ ।
- स्तनपान गराउनाले आमाहरुको स्तन र पाठेघरको क्यान्सर हुने सम्भावनालाई पनि कम गर्छ ।
- पटक-पटक स्तनपान गराउनाले स्तन गनिने, सुनिने, मुटो रातो हुने, घाउ हुने, स्तनका नली बन्द हुने समस्याबाट रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
- आमाको कामको भारलाई घटाउँछ (पानी उमाल्न इन्धन जुटाउने, दूध बनाउने आदि काम गर्नु पर्दैन) ।
- आमाको दूध जुनसुकै बेला र जहाँ पनि सफा र सुरक्षित तथा तयारी अवस्था र उपयुक्त तापक्रममा उपलब्ध हुन्छ ।
- आमासँग पटक-पटक टाँसेर राख्ने गरेमा स्नेहपूर्ण सम्बन्ध हुन्छ यजसले बच्चाको मानसिक, शारीरिक तथा सामाजिक विकास गर्न पनि सहयोग गर्छ ।

### परिवारको लागि स्तनपानको महत्त्व

- आमा र बच्चा सँधै स्वस्थ हुन्छन् ।
- अन्य दूध किन्नको लागि कुनै खर्च हुँदैन । दाउरा, अरु इन्धन, पानी उमाल्नको लागि भाँडा आदिका लागि खर्च हुँदैन । यसबाट बच्चेको पैसाले परिवारमा जरुरी परेका अन्य कुराहरु किन्न सकिन्छ ।
- अन्य दूध खुवाउँदा बच्चाहरु विरामी भएर लाग्ने औषधि खर्च हुँदैन । आमा र बच्चा दुवै स्वस्थ रहन्छन् ।
- गर्भ निरोधकको कारणले गर्दा अर्को बच्चाको लागि जन्मान्तर हुन्छ ।
- समयको बचत हुन्छ ।
- बच्चालाई खुवाउँदा काम घट्छ किनभने आमाको दूध सँधै तयारी अवस्थामा पाईन्छ ।

### समाज र देशको लागि स्तनपानको महत्त्व

- स्वस्थ बच्चाले स्वस्थ समाज र स्वस्थ देश बनाउँछ ।
- अन्य दूध र यसका लागि चाहिने भाँडा-कुँडाहरु आयात गर्नु पर्दैन जसले देशको पैसा जोगाउँछ र यसलाई अरु कुनै काममा खर्च गर्न सकिन्छ ।
- स्वास्थ्य क्षेत्रमा बचत हुन्छ । बाल रोगहरुमा आउने कमीले यसको उपचारमा हुने राष्ट्रिय खर्च घटाउँछ ।
- वातावरणलाई जोगाउँछ । पानी वा दूध उमाल्नको लागि दाउराहरु प्रयोग गर्नु पर्दैन ।
- त्यस्तै गरी प्लास्टिकको खपत कम भई वातावरणलाई जोगाउँछ ।
- स्तनपान प्राकृतिक तथा निरन्तर भइरहने स्रोत हो ।

## स्तनपान गराउने उपयुक्त आसन र सम्पर्कका संकेतहरू

## स्तनपान गराउने उपयुक्त आसनका (Position) ४ संकेतहरू:

नोट: आमाले आफ्नो स्तनलाई C आकारमा समात्नु पर्छ। बुढी औंला स्तनको मुन्टो बरीपरिको कालो भाग माथि हुनुपर्छ र अरु औंला स्तनको तलपट्टि हुनु पर्छ।

- बच्चाको शरीर सिधा हुनुपर्छ। - Straight
- बच्चाको शरीर र मुख आमाको स्तनतिर फर्किएको हुनुपर्छ। - Facing
- बच्चा आमाको नजिक हुनुपर्छ। - Close
- आमाले बच्चाको सम्पूर्ण शरीरलाई थामेको हुनुपर्छ। - Support

## स्तनपानका आसनहरू



## बसेर स्तनपान गराउने तरिका

- ✓ प्रायः जसो आमाहरू बस्ने तरिका।
- ✓ आमाको र बच्चाको पेट एक अर्कातिर फर्केको हुन्छ।

## कोल्डे परेर स्तनपान गराउने तरिका

- ✓ यो तरिकाले विशेष गरी बच्चा जन्मिएपछि आमालाई स्तनपान गराउँदा आराम हुन्छ।
- ✓ आमाको र बच्चाको अनुहार एक अर्कातिर फर्केको हुन्छ।



## पाखुरामुनी राखेर स्तनपान गराउने तरिका

- ✓ यो तरिका तलको अवस्थामा उपयुक्त हुन्छ:
  - अपरेसन गरी बच्चा निकालिएको अवस्थामा,
  - दुधको मुन्टो दुखेको अवस्थामा वा
  - जुम्ल्याहा बच्चाहरूलाई स्तनपान गराउनुपर्दा
- ✓ आमाले सजिलो गरी बच्चालाई आफ्नो पाखुरा मुनी राखेकी हुन्छिन्। बच्चाको शरीर आमाको छेउपट्टी हुन्छ र बच्चाको टाउको आमाको स्तनको तहमा हुन्छ। आमाले आफ्नो हात र अगाडीको पाखुराले बच्चाको टाउको र शरीरलाई अड्याउनु पर्छ।

स्तनपान गराउँदा ध्यान दिनुपर्ने उपयुक्त सम्पर्कका (Attachment) ४ संकेतहरू:

- बच्चाको चिउँडोले आमाको स्तन छोएको हुनुपर्छ । - Chin
- स्तनको धेरैजसो कालो भाग बच्चाको मुख भित्र पसेको हुनुपर्छ । - Areola
- बच्चाको तल्लो ओठ बाहिर फर्केको हुनुपर्छ । - Lower lip
- बच्चाको मुख पूरा खुलेको हुनुपर्छ । - Mouth



उपयुक्त सम्पर्क



अनुपयुक्त सम्पर्क















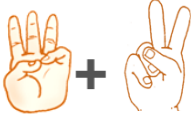









उपयुक्त सम्पर्क



अनुपयुक्त सम्पर्क

सन्दर्भ सामग्री २.५

उमेर (उ)	पटक (प)	मात्रा (मा) (एक पटकमा)	वाक्लोपन(बा)	प्रकार (प्र)	सक्रिय खुवाई (स)	सरसफाई (स)
६-९ महिना	खाना 	 १२५ मि.लि.		 + 		
९-१२ महिना		 १२५ मि.लि.		 + 		
१२-२४ महिना		  २५० मि.लि		 + 		

नोट: खानामा दुई बालबालिका चिन्ह अंकित आयोडिनयुक्त प्याकेटको नूनको मात्र प्रयोग गर्ने ।





### शुरुको भ्रमण

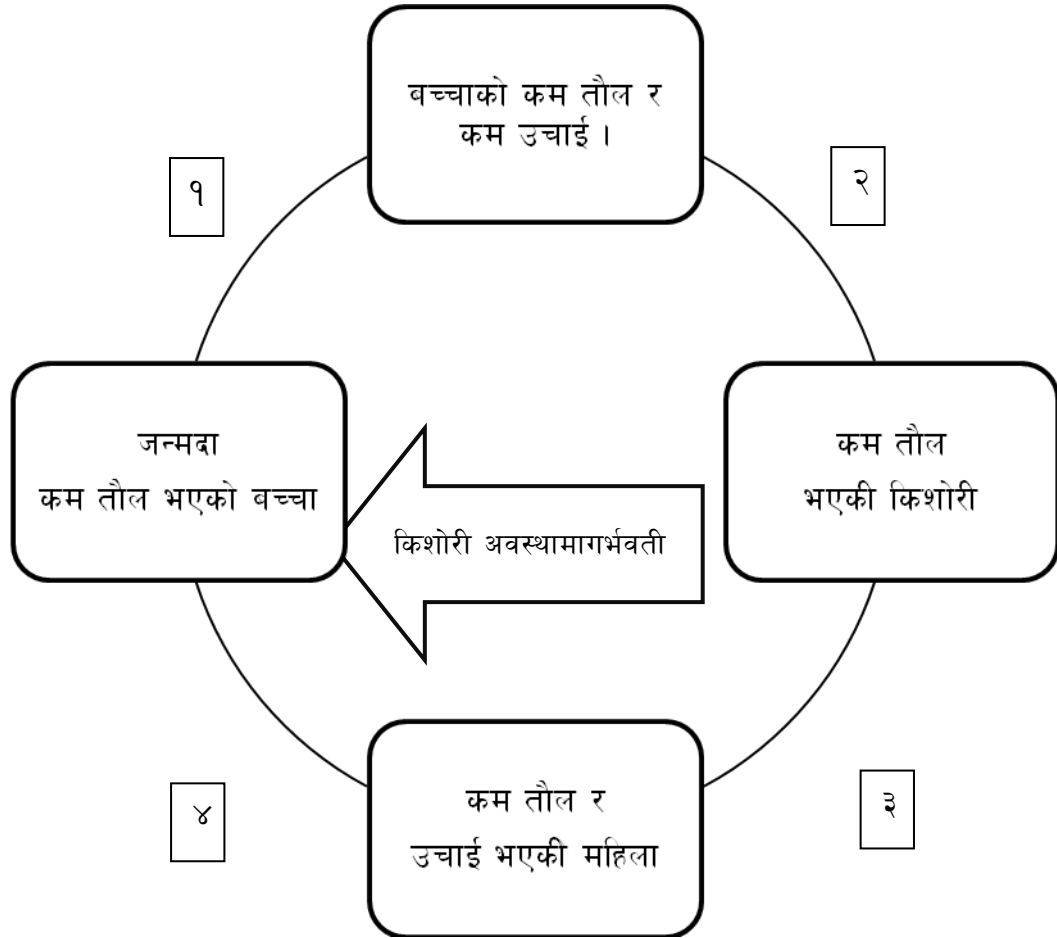
- आमालाई **अभिवादन गर्ने** (Greet) तथा राम्रो सम्बन्ध बनाउने ।
- बच्चाको नाम, उमेर तथा खाना सम्बन्धी व्यवहार बारेमा **सोध्ने** (Ask) ।
- आमाले भनेका कुराहरू **सुन्ने** (Listen) ।
- स्तनपान र पूरक तथा थप खाना सम्बन्धी **कठिनाईहरू वा समस्याहरू पहिचान गर्ने** (Identify) ।
- कठिनाईहरू हटाउनको लागि गर्न सकिने खालका विभिन्न विकल्पहरू आमासँग **छलफल गर्ने** (Discuss) ।
- गर्न सकिने खालका कार्य वा व्यवहारहरूको **सुझाव दिने** (Recommend) ।
- आमाले प्रयास गर्ने एउटा कार्य वा व्यवहार गर्न **सहमती गर्ने** (Agree), उनले सहमती गरेको कार्य वा व्यवहार **दोहोर्याएर भन्छिन्** ।
- अर्को पटक भेटघाटको लागि दिन र **समय तय गर्ने** (Appointment) ।

### पछिको भ्रमण

- आमालाई **अभिवादन गर्दै** गर्न चाहेको व्यवहार वा कार्य गर्ने प्रयास गरे वा नगरेको **सोध्ने** ।  
(जस्तै: १ हप्ताको लागि स्तनपान मात्रै गराउने) ।
- नयाँ व्यवहार प्रयास गरेकोमा आमालाई बधाई दिने ।
- नयाँ व्यवहार गर्न प्रयास गरेको भए उनलाई यो कस्तो लाग्यो , **सोध्ने** ?
- उनले नयाँ व्यवहार गर्न प्रयास नगरेको भए, किन नगरेको , **सोध्ने** ?
- सुझाव गरिएको नयाँ व्यवहार वा कार्यमा केहि परिवर्तन पनि गरिन् कि ? किन , **सुन्ने** ?
- उनलाई यस व्यवहारको के कुरा मन पर्यो , **सुन्ने** ?
- यस क्रममा उनले कस्तो खालको समस्याहरूसँग जुधिन् , **पहिचान गर्ने** ?
- त्यस्तै वा अन्य व्यवहार सम्बन्धि सिफारिसहरू आमासँग **छलफल गर्ने** ।
- आमाले सहयोग पाउन सक्ने नजिकैको ठाउँहरूको बारेमा **सूचना वा सुझाव दिने र सहमती गर्ने** ।
- अर्को पटक भेटघाटको लागि योजना बनाउने र **समय तय गर्ने** ।

जब एउटी महिला कुपोषित हुन्छन् , अर्को पुस्ता पनि कुपोषित र कमजोर स्वास्थ्य अवस्थाका हुन्छन् ।

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



## कुपोषणको चक्र तोड्नको लागि गर्नु पर्ने कार्यहरु

## १. बच्चाको कम तौल र कम उचाई (वृद्धि नहुने) हुनबाट रोकथाम गर्ने :

- बच्चा जन्मने बित्तिकै दूध चुसाउन शुरु गर्ने (जन्मेको १ घण्टा भित्रै)।
- जन्मेदेखि ६ महिना सम्म बच्चालाई आमाको दूध मात्रै खुवाउने ( पानी पनि नखुवाउने)।
- बच्चा ६ महिनाको पुग्ने बित्तिकै पूरक खाना खुवाउन शुरु गर्ने तथा दुई वर्ष सम्म स्तनपान पनि गराइरहने ।
- प्रत्येक पल्ट विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खान दिने (हरेक बार खाना चार) ।
- विरामी अवस्थाबाट निको भएपछि २ हप्ता सम्म बच्चालाई थप १ खाना खुवाउने।
- भिटामिन “ए” धेरै पाइने खानेकुराहरु खाने तथा भिटामिन “ए” क्याप्सुल खुवाउने।
- पशुपंक्षीजन्य स्रोतबाट प्राप्त खानेकुराहरु खाने (जस्तै: अण्डा, दूध र यसबाट बनेका परिकार, मासु) ।
- जुकाको औषधी खुवाउने । आइरन बढि भएका खानेकुराहरु खान दिने र आयोडीनको कमीलाई रोक्न दुई बालबालिका चिन्ह अंकित आयोडीनयुक्त नुनको उपभोग गर्ने ।
- सम्पूर्ण खोपहरु लगाउने ।
- किटनाशक भुलको प्रयोग गर्ने (मलेरियाको प्रकोप भएका ठाउँहरुका लागि) ।
- नियमित रुपमा वृद्धि अनुगमन गर्ने ।
- सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- संक्रमणको रोकथाम तथा उपचार गर्ने ।



## किशोरीहरुको कम तौल र उचाईलाई रोकथाम गर्न :

- किशोरीहरुले खानेकुराहरु बढी खाने ।
- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खाने।
- पहिलो गर्भधारण ढिलो गर्ने ।
- संक्रमणहरुको रोकथाम तथा उपचार गर्ने ।
- आइरन, भिटामिन “ए” तथा आयोडीनको भएका खानामा जोड दिने जस्तै:
  - ✓ आइरन धेरै पाइने खानाहरु (जस्तै: हरियो सागपातहरु, मासु र कलेजो )जस्ता खानेकुराहरुको उपभोग गर्न प्रोत्साहन गर्ने।
  - ✓ भिटामिन “ए” धेरै पाइने खानेकुराहरु (मेवा, आँप, गाजर, फर्सि, कलेजो) बढि मात्रामा उपभोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।
  - ✓ पशुपंक्षीजन्य स्रोतबाट प्राप्त खानेकुराहरु खाने (जस्तै: अण्डा, दूध र यसबाट बनेका परिकार, मासु)।



✓ २ बालबालिका चिन्ह अंकित आयोडिनयुक्त नुनको प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने।

- आफ्ना छोराछोरीहरूलाई समान शिक्षाको अवसर दिनु पर्छ, भन्ने कुरामा अभिभावकहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने (छोरीलाई पनि विद्यालय पठाउने)।
- Processed तथा Fast Food नखाने।
- खानासँग चिया वा कफीको सेवन नगर्ने।
- सरसफाईमा ध्यान दिने।
- किटनाशक भुलको प्रयोग गर्ने (मलेरियाको प्रकोप भएका ठाउँहरूका लागि)।

३. महिलाको कम तौल र कम उचाई हुनबाट रोकथाम गर्न :

क) मातृ पोषण र स्वास्थ्यको सुधार :

- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरू खाने।
- महिलाको खानाको मात्रा जीवनका हरेक तहमा बढाउनु पर्छ।
- आइरन, भिटामिन “ए” र आयोडिनको कमी हुन नदिने :
  - ✓ आइरन धेरै पाइने खाना खानको लागि प्रोत्साहन गर्ने (जस्तै: हरियो सागपातहरू, मासु र कलेजो)।
  - ✓ भिटामिन “ए” धेरै पाइने खानेकुराहरू (जस्तै: मेवा, आँप, गाजर, फर्सि, कलेजो) बढि मात्रामा उपभोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने।
  - ✓ २ बालबालिका चिन्ह अंकित आयोडिनयुक्त नुनको प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने।
- संक्रमणहरूको रोकथाम तथा उपचार गर्ने।
- सरसफाईमा ध्यान दिने।
- किटनाशक भुलको प्रयोग गर्ने (मलेरियाको प्रकोप भएका ठाउँहरूका लागि)।



ख) परिवार नियोजन :

- महिलाले बच्चाको जन्मान्तरको लागि स्वास्थ्य संस्था वा परिवार नियोजन केन्द्रहरूमा जाने।

ग) शरीरबाट धेरै शक्ति खर्च हुन नदिने :

- २० वर्ष पूरा भएपछि मात्रै पहिलो बच्चा जन्माउने।
- विवाहित महिलाहरूलाई परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न उत्साहित गर्ने।

घ) पुरुषको सहभागीतालाई प्रोत्साहन गर्ने :

- जन्मान्तर, गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा स्याहारको गर्ने।
- पत्नीलाई उपयुक्त खानेकुराहरू खुवाउने तथा काममा सघाउने तथा हलुका काम मात्र गर्न लगाउने।
- सरसफाईमा ध्यान दिने।
- किटनाशक भुलको प्रयोग गर्ने (मलेरियाको प्रकोप भएका ठाउँहरूका लागि)।
- आफ्ना छोरा-छोरीहरूलाई समान शिक्षाको अवसर दिनु पर्छ, भन्ने कुरामा अभिभावकहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने (छोरीलाई पनि विद्यालय पठाउने)। छोरी र महिलाहरूलाई उच्च तहको शिक्षा दिएमा कुपोषण घट्न मद्दत गर्छ।

#### ४. कम तौलको बच्चा जन्म हुन बाट रोकथाम गर्न :

##### क) मातृ पोषण तथा स्वास्थ्य सुधार गर्ने :

- गर्भवती अवस्थामा थप १ पटक र विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खाने।
- आइरन, भिटामिन “ए” र आयोडिनको कमी हुन नदिने :
  - ✓ गर्भवती भएको ३ महिना पुराभएदेखि सुत्केरी भएको ६ हप्तासम्म दिनको एक पटक १ चक्की आइरन चक्कि खुवाउने ।
  - ✓ आइरन धेरै पाइने खाना खानको लागि प्रोत्साहन गर्ने ( जस्तै: हरियो गपातहरु, मासु र कलेजो) ।
  - ✓ भिटामिन “ए” धेरै पाइने खानेकुराहरु (जस्तै: मेवा, आँप, गाजर, फर्सि, कलेजा, अण्डा) बढि मात्रामा उपभोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।
  - ✓ स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खाने ।
  - ✓ २ बालबालिका चिन्ह अंकित आयोडिनयुक्त नुनको प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।



- संक्रमणहरुको रोकथाम तथा उपचार गर्ने ।
- सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किटनाशक भुलको प्रयोग गर्ने (मलेरियाको प्रकोप भएका ठाउँहरुका लागि) ।
- खोप (TT) लगाउने ।
- जुकाको औषधी खाने ।
- यौन रोग र एच.आई.भी./एड्स संक्रमणको रोकथाम गर्ने र यसको बारेमा शिक्षा दिने ।

##### ख) शरीरबाट धेरै शक्ति खर्च हुन नदिने :

- २० वर्ष पूरा भएपछि मात्रै पहिलो बच्चा जन्माउने ।
- विवाहित महिलाहरुलाई परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न उत्साहित गर्ने ।
- गर्भवती र सुत्केरी महिलाले गर्ने कामहरुलाई कम गर्ने ।
- आराम गर्ने ।

##### ग) पुरुषको सहभागीतालाई प्रोत्साहन गर्ने :

- जन्मान्तर, गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा स्याहार गर्ने ।
- महिलालाई उपयुक्त खानेकुराहरु खुवाउने तथा काममा सघाउने तथा हलुका काम मात्र गर्न लगाउने ।
- आफ्ना छोरा-छोरीहरुलाई समान शिक्षाको अवसर दिनु पर्छ भन्ने कुरामा अभिभावकहरुलाई प्रोत्साहन गर्ने (छोरीलाई पनि विद्यालय पठाउने) । छोरी वा महिलाहरुलाई उच्च तहको शिक्षा दिएमा कुपोषण घट्न मद्दत गर्छ।
- सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किटनाशक भुलको प्रयोग गर्ने (मलेरियाको प्रकोप भएका ठाउँहरुका लागि) ।
- महिलालाई आइरन र फोलिक एसिड खान सम्भाउने ।
- स्तनपान गराउन प्रोत्साहन गर्ने ।
- घरायसी काममा सघाउने ।

○ आफ्नो परिचय दिने ।

○ अवलोकन गर्ने (O=Observe) :

- कथा सुनाउने; विषय-वस्तुमा प्रवेश गर्नका लागि सानो नाटक प्रस्तुत गर्ने वा व्यवहार परिवर्तनका संचार सामग्री (जस्तै: पोस्टर, परामर्श प'स्तिका, आदि) सबैले देख्ने गरी देखाउने ।



■ समूहका सदस्यहरूलाई सोध्ने :

- ✓ कथा, नाटक वा चित्रमा के भयो ?
- ✓ कथा, नाटक वा चित्रमा पात्रहरू के गरिरहेका छन् ?
- ✓ कथा, नाटक वा चित्रमा उनी के गर्दैछन् भन्ने बारे पात्रले कसरी महसुस गर्छन् ? किन उनले यसो गरेका होलान् ?

○ सोच्ने (T=Think) :

■ समूहका सदस्यहरूलाई सोध्ने :

- ✓ तपाईं कोसँग सहमत हुनुहुन्छ ? किन ?
- ✓ तपाईं कोसँग असहमत हुनुहुन्छ ? किन ?
- ✓ कथा, नाटक वा चित्रमा वर्णन गरिएको व्यवहार अपनाउनुको फाईदा के हो ?
- ✓ छलफलको विषयमा रहेको सन्देशहरूमा छलफल गर्ने ।

○ प्रयास गर्ने (T=Try) :

■ समूहका सदस्यहरूलाई सोध्ने :

- ✓ यदि तपाईं आमा (अथवा अरु कुनै पात्र) भएको भए के तपाईं नयाँ व्यवहार अपनाउन ईच्छुक हुनुहुन्थ्यो ?
- ✓ यो समुदायका व्यक्तिहरूले त्यस्तै परिस्थितिमा के गर्छन् होला ? किन ?
- ✓ त्यस्तै परिस्थिति तपाईं भएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ? किन ?

○ कार्य गर्ने (A=Act) :

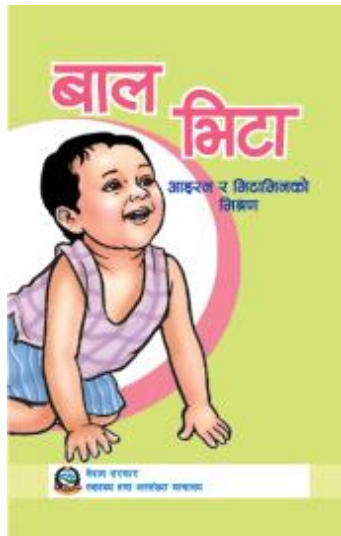
■ प्रमुख सन्देशहरूलाई दोहोर्‍याउने ।

■ समूहका सदस्यहरूलाई सोध्ने :

- ✓ नयाँ व्यवहार वा कार्य प्रयास गर्नको तपाईंले बाधा वा व्यवधानहरूलाई कसरी हटाउनु हुन्छ ?
- ✓ साना गर्न सकिने तथा आमाले प्रयास गर्न सक्ने कार्यहरूलाई सँग-सँगै पहिचान गर्ने ।
- ✓ तपाईं त्यहि परिस्थितिमा हुनुभएको भए के गर्नुहुन्थ्यो ? किन ?

सत्र: ३

बालभिटा, यसको प्रयोग गर्ने तरीका, प्रयोग  
गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु र यसको  
भण्डारण



सत्र:३ बालभिटा, यसको प्रयोग गर्ने तरिका, प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु र यसको भण्डारण

क्र.सं	सिकाईका उद्देश्यहरु	सिकाई विधि	तालिम सहयोगी सामाग्री
१.	सहभागीहरुले बाल भिटा भनेको के हो र यसको महत्व बारेमा बुझ्नेछन्।	प्रस्तुती, छलफल, प्रदर्शन	मास्किङ टेप, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, फिल्ड चार्ट र बालभिटा, (सन्दर्भ सामाग्री ३.१ )
२.	सहभागीहरुले बाल भिटा प्रयोग गर्ने तरिका बारे बुझ्नेछन् र बाल भिटा प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।	छलफल, प्रदर्शन	मास्किङ टेप, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, फिल्ड चार्ट, बालभिटा र बाक्लो जाउलो, (सन्दर्भ सामाग्री ३.१ )
३.	सहभागीहरुले बाल भिटा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु थाहा पाउनेछन्।	छलफल	मास्किङ टेप, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, फिल्ड चार्ट र बालभिटा, (सन्दर्भ सामाग्री ३.१ )
४.	सहभागीहरुले बाल भिटा सुरक्षित तरिकाले भण्डारण गर्न सक्नेछन् र अरुलाई सिकाउन सक्नेछन् ।	छलफल	मास्किङ टेप, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर र फिल्ड चार्ट, ( सन्दर्भ सामाग्री ३.१ )

**समय**

४५ मिनेट



## पूर्व तयारी

- एउटा कचौरामा राम्रोसँग पाकेको बाक्लो जाउलो, लिटो, अथवा मिचेको दाल भात तयार गर्ने ।

## सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूले बाल भिटा भनेको के हो र यसको महत्व बारे बुझ्नेछन् ।

### क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई बाल भिटाको बारेमा सुन्नु भएको छ भनी सोध्ने ।
- सहभागीहरूबाट छ भन्ने उत्तर आएमा के थाहा छ बताउन भन्ने ।
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरू न्युजप्रिन्टमा टिप्ने ।
- सहभागीहरूलाई बाल भिटाको पुरिया हेर्न दिने ।
- बालभिटा लाई तयार गरिएको खानामा मिसाएर देखाउने र मिसाएको खानामा कुनै परिवर्तन आउदैन भन्ने जानकारी दिने ।
- सहभागीहरूले भनेका कुराहरूलाई प्रोत्साहन गर्दै बाल भिटा के हो, कसको लागि हो भन्ने कुरा गर्ने । (सन्दर्भ सामाग्री ३.१ अनुसार)

## सिकाई उद्देश्य २: सहभागीहरूले बाल भिटा प्रयोग गर्ने तरिका बारे बुझ्नेछन् र बाल भिटा प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।

### क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई पहिले कहिले बाल भिटा प्रयोग गरेको देख्नु भएको अथवा आफैले प्रयोग गर्नु भएको छ भनी सोध्ने ।
- सहभागीहरूबाट छ भन्ने उत्तर आएमा कसरी प्रयोग गर्ने भनी सोध्ने ।
- सहभागीहरूले भनेका उत्तर ठिक छ भने एकदम राम्रोसँग बुझ्नु भएको रहेछ भनी प्रोत्साहन गर्दै फेरि आफैले पनि बताउने । (सन्दर्भ सामाग्री ३.१ अनुसार)
- तयार भएको जाउलो सहभागी मध्ये एकजनालाई बाल भिटा खानामा मिसाउन लगाउने ।
- खानामा बाल भिटा मिसाएको ठिक छ छैन छलफल गर्ने र आफैले प्रदर्शन गरेर देखाउने र प्रष्ट पार्ने ।
- बाल भिटा थोरै खानामा (बच्चाले खान सक्ने जती खानामा मात्र) मिसाएर बच्चालाई खुवाउनु पर्ने कुरामा जोड दिने ।

**सिकाई उद्देश्य ३: बाल भिटा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु थाहा पाउने छन् ।**

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरुलाई बाल भिटा प्रयोग गर्दा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने कुराहरु के के हुन सक्छ भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरुबाट आएका बुँदाहरु टिप्ने र सहभागी मुलक छलफल गर्ने ।
- अन्त्यमा बाल भिटाको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरु चित्र देखाउँदै प्रष्ट पार्ने । (सन्दर्भ सामाग्री ३.१ अनुसार)

**सिकाई उद्देश्य ४: सहभागीहरुले बाल भिटा सुरक्षित तरीकाले भण्डारण गर्न सक्नेछन् र अरुलाई सिकाउन सक्नेछन् ।**

क्रियाकलाप :

बाल भिटा सुरक्षित तरीकाले राख्न के के गर्नु पर्ला प्रश्न गर्ने र सहभागीहरुमा छलफल गर्ने ।

- सहभागीहरुबाट आएका उत्तरहरु न्युजप्रिन्टमा टिप्ने ।
- अन्त्यमा आफूले सही भण्डारण कसरी गर्न सकिन्छ, चित्र देखाउने, सिकाउने र प्रष्ट पार्ने । (सन्दर्भ सामाग्री ३.१ अनुसार )

## सन्दर्भ सामग्री ३.१

१) बाल भिटा भनेको के हो ?

- बाल भिटा १५ प्रकारका भिटामिन तथा खनिज तत्वहरूको मिश्रण हो ।
- बाल भिटा ६ महिना पुरा भए देखि २ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूलाई खुवाईन्छ ।
- बाल भिटा घरमा तयार पारिएका खानामा (जाउलो, लिटो, मिचिएको दाल भात) सजिलैसँग मिसाएर खुवाउन सकिन्छ ।
- बाल भिटा मिसाएको खानाको स्वाद, गन्ध तथा रङ्गमा कुनै परिवर्तन आउँदैन ।
- बाल भिटामा आईरन लगाएतका खनिज तत्वहरू उपलब्ध हुने भएकोले रक्त अल्पता हुनबाट जोगाउँछ ।  
बोधार्थ: एक पटकमा बालभिटाको २० वटा भन्दा बढी प्याकेटको प्रयोगले मात्र खानालाई नकारात्मक असर पार्छ ।

२) बाल भिटा खुवाउँदा हुने फाईदाहरू

- दिमागको विकास
- शरीरको वृद्धि - विकास ।
- रोगसँग लड्ने क्षमताको विकास ।
- खानामा खाने रुचिमा वृद्धि ।
- रक्तअल्पता तथा अन्य सूक्ष्म पोषकतत्वहरूको कमीले हुने विकृतिहरूबाट जोगाउन ।

३) बाल भिटा प्रयोग गर्ने तरिका



सानो चिन्ह भएको ठाउँबाट काट्ने



पुरै प्याकेट खन्याउने



राम्रोसँग खानामा मिसाउने

बाल भिटा मिसाएको खाना आधा घण्टा भित्र खुवाउने

४) बाल भिटा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू



तातोमा नमिसाउने



भोल पदार्थमा नामसाउन



भाग नलगाउन

५) बाल भिटा भण्डारण गर्ने सुरक्षित तरिका

- बाल भिटा सुरक्षित तरिकाले भोला, बाक्स, ज्याक वा दराजमा राख्ने ।
- बच्चाले नभेट्ने ठाउँ तर अविभावकलाई याद हुने ठाउँमा राख्ने ।
- मूसा, किरा, किटनाशक औषधी र रासायनिक पदार्थबाट जोगाउने ।
- प्रत्यक्ष घाम, पानी, चिसोबाट जोगाउने ।
- आगो र तातो स्रोतबाट बचाउने ।

## सत्र:४

बाल भिटाको आपूर्ति व्यवस्थापन तथा सुपरिवेक्षण,  
यससँग सम्बन्धित दृष्य सामाग्रीहरुको प्रभावकारी प्रयोग  
र यसको वितरणमा स्वास्थ्य कर्मी तथा महिला स्वास्थ्य  
स्वयं सेविकाको भूमिका

सत्र:४ बाल भिटाको आपूर्ति व्यवस्थापन तथा सुपरिवेक्षण, यससँग सम्बन्धित दृष्य सामाग्रीहरुको प्रभावकारी प्रयोग र यसको वितरणमा स्वास्थ्य कर्मी तथा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका

क्र.सं	सिकाईका उद्देश्यहरु	सिकाई विधि	तालिम सहयोगी सामाग्री
१.	सहभागीहरुले बालभिटासँग सम्बन्धित दृष्य सामाग्रीहरु प्रभावकारी रुपमा प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।	छलफल, प्रदर्शन	मास्कड टेप, न्यूजप्रिन्ट र मार्कर, पोष्टर, ब्रोसियर, परामर्श पुस्तिका
२.	सहभागीहरुले बाल भिटा कहिले थप माग गर्ने, कसलाई माग गर्ने आदि कुरा बुझ्नेछन र बाल भिटा वितरण कसरी गर्ने भन्ने कुरा बताउन सक्नेछन् ।	छलफल	मास्कड टेप, न्यूजप्रिन्ट र मार्कर, (सन्दर्भ सामाग्री ३.२)
३.	सहभागीहरुले यस कार्यक्रममा स्वास्थ्य कर्मी तथा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको गर्नुपर्ने भूमिका बुझ्नेछन् ।	छलफल	मास्कड टेप, न्यूजप्रिन्ट र मार्कर, महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुको भूमिका लेखिएको न्यूजप्रिन्ट, (सन्दर्भ सामाग्री ३.२)

**समय**

३० मिनेट

**पूर्व तयारी**

- दृष्य सामाग्रीहरु प्रदर्शनमा राख्ने ।

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूले बालभितासँग सम्बन्धित दृष्य सामाग्रीहरू प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई बाल भितासँग सम्बन्धित पोष्टर, ब्रोसियर, परामर्श पुस्तिका पालैपालो हेर्न दिने ।
- यी सामाग्री कसरी प्रयोग गर्ने होला, भनी सोध्ने ।
- राम्रो प्रयोग गर्ने तरिका बताउनेलाई प्रशंसा गर्दै आमा समूहको बैठकमा परामर्श पुस्तिका कसरी प्रयोग गर्ने देखाउन भन्ने ।
- सहभागीहरूलाई के गरेको भए अझ राम्रो हुने थियो प्रश्न गर्ने र अन्तमा आफ्नो तर्फबाट सुझाव दिने । (सन्दर्भ सामाग्री)
- सहभागीहरूले देख्ने गरी चित्रहरू देखाउने र ध्यानपूर्वक हेर्न भन्ने । चित्रहरू सबैले देख्ने गरी चारैतिर घुमाई देखाउने ।
- ब्रोसियरको कुरा गर्दा खास गरी यो पढ्न जान्नेहरूको लागि हो त्यसैले यसमा भएका केहि मुख्य कुराहरू भनेर उसलाई नै पढ्न दिनु पर्ने कुरा प्रष्ट पार्ने । (सन्दर्भ सामाग्री ३.२ अनुसार)

सिकाई उद्देश्य २: सहभागीहरूले बाल भिता कहिले थप माग गर्ने, को संग माग गर्ने आदि कुरा बुझ्नेछन् र बाल भिता वितरण कसरी गर्ने भन्ने कुरा बताउन सक्नेछन् ।

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई ६ महिना पुरा भएदेखि २ वर्ष मुनिका बालबालिकाले बाल भिताको पुरा मात्रा खान पाउन के गर्नु पर्ला सोध्ने र छलफल गर्ने ।
- छलफलबाट आएका कुराहरूलाई आधार मानी आपूर्ति व्यवस्थापन सम्बन्धमा गरिनुपर्ने क्रियाकलापहरू न्यूजप्रिन्टमा लेखिएको देखाई प्रष्ट पार्ने ।
- पहिले छलफल गरेका कुराहरूको आधारमा कसलाई, कति, कसरी र कहिले बाल भिता वितरण गर्ने भन्ने प्रश्न गर्ने र छलफल गर्ने । (सन्दर्भ सामाग्री अनुसार)

सिकाई उद्देश्य ३: सहभागीहरूले यस कार्यक्रममा स्वास्थ्य कर्मी र महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले गर्नुपर्ने भूमिका बुझ्नेछन् ।

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूसँग कार्यक्रमको उद्देश्य प्राप्तिका लागि स्वास्थ्य कार्यकर्ता र महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका के हुन सक्छ छलफल गर्ने ।
- सहभागीहरूबाट आएका बुँदाहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै जाने र छलफल गर्ने ।
- स्वास्थ्य कर्मीको भूमिका न्यूज प्रिन्ट लेखेर टाँस्ने ।
- सहभागीहरूबाट आएका बुँदाहरू र न्यूज प्रिन्टमा लेखिएका बुँदाहरू उस्तै भएमा पढेर सुनाउने र फरक बुँदाहरूलाई प्रष्ट पार्ने । (सन्दर्भ सामग्री )

१) बालभिट्टासँग सम्बन्धित दृष्य सामाग्रीहरु

- परामर्श पुस्तिका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका र तालिम सहजकर्ताले प्रयोग गर्नका लागि
- ब्रोसियर घर धुरी र समुदायको लागि

परामर्श पुस्तिका प्रयोग गर्ने तरिका

- परामर्श पुस्तिका प्रयोग गर्दा सबै सहभागीले देख्ने गरी समाउने ।
- परामर्श पुस्तिका मा सन्देश लेखिएको पाना आफूतिर फर्काउने ।
- परामर्श पुस्तिकाको चित्र भएको पाना सहभागीले देख्ने गरी प्रयोग गर्ने ।

२) बाल भिट्टाको आपूर्ति व्यवस्थापन तथा सुपरिवेक्षण

बाल भिट्टाको आपूर्ति व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- समयमै आपूर्ति
- सम्बन्धित रजिष्टरमा उचित तरिकाले अभिलेख राख्ने  
६ महिना पुरा भए देखि २ वर्ष मुनिका बच्चाहरुका आमाहरुलाई बुझाउनु पर्ने कुराहरु
- स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्थाले एक पटकमा एउटा बच्चाको लागि ६० प्याकेट बालभिट्टा दिने ।
- एक पटक ६० दिन सम्म लगातार बाल भिट्टा खुवाईसकेपछि लागि यदि बच्चा २४ महिना वा २ वर्ष पुरा भएको छैन भने अर्को मात्रा बाल भिट्टाको लागि ४ महिना पछि आफ्नो नजिकको स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।
- यदि कुनै आमा आफ्नो बच्चालाई लगातार बालभिट्टा खुवाईसकेको ४ महिना पछि अर्को मात्रा बालभिट्टा लिन आउनु पर्नेमा कामको व्यस्तता वा बिर्सेर लिन जानु पर्ने समय भन्दा १ वा २ महिना पछि आएमा उसलाई बाल भिट्टा लिएर गए पछि उसलाई फेरि लगातर ६० दिन सम्म बालभिट्टा खुवाउन सल्लाह दिने । यो ६० प्याकेट बालभिट्टा खुवाउन सकेपछि यदि बच्चा अझै २ वर्ष पुरा भएको छैन भने ४ महिना पछि फेरि अर्को मात्रा लिन सल्लाह दिने ।
- आमा आफैँ आउन नसके सम्भन्ना पुस्तिका सहित परिवारको सदस्यलाई पठाउने ।

३) महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले गर्नुपर्ने भूमिका

- बालभिट्टा लिन आउने आमा अथवा अविभावकलाई यसको सही प्रयोग र फाइदा बारे परामर्श गर्ने ।
  - बालभिट्टा वितरण अभिलेख राख्ने ।
  - आफ्नो वडामा ६ महिना देखि २ वर्ष सम्मका सबै बच्चाहरुले बाल भिट्टा खाने पर्नेबारे प्रचार प्रसार गर्ने ।
  - ६ महिना देखि २ वर्ष मुनिका बच्चा भएका आमाहरुलाई आवश्यकता अनुसार बाल भिट्टाबारे परामर्श दिने ।
- ख. स्वास्थ्य कर्मीले गर्नुपर्ने भूमिका
- आमाहरुले आवश्यकता अनुसार नियमित बालभिट्टा खुवाए नखुवाएको अनुगमन गर्ने ।
    - शिक्षक, समाजसेवी र स्थानीय प्रतिनिधिले नियमित खाए नखाएको अनुगमन गर्ने र स्वयंसेविकालाई सहयोग गर्ने वा गर्न लगाउने ।
    - स्वास्थ्य संस्थामा नियमित आपूर्ति प्रणाली अनुसार समयमा नै आपूर्ति गर्ने ।



## सत्र: ५

समूदायका गन्यमान्य व्यक्तित्व संग अन्तरक्रिया तथा  
सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता

(गा. वि. स. अभिमुखीकरण)

(समूदायका गन्यमान्य व्यक्तित्वहरु पहिलो सत्र देखि यो सत्र सम्म नै म.  
स्वा. स्व. से संगै हुनेछन्)

सत्र: ५: (गा. वि. स. अभिमुखीकरण)

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरू प्रतिबद्धता सहित कार्यक्रमको शुरुवात गर्न उत्प्रेरित हुनेछन् ।	छलफल, मन्तव्य	कसको जिम्मेवारी चार्ट, माइन्सूट

**पूर्व तयारी**

- तयार गरिएको कसको जिम्मेवारी चार्ट, माइन्सूट,

**समय**

६० मिनेट

**सिकाई उद्देश्य १ : सहभागीहरू प्रतिबद्धता सहित कार्यक्रमको शुरुवात गर्न उत्प्रेरित हुनेछन्**

**क्रियाकलाप :**

- अहिले सम्मको छलफलबाट यो कार्यक्रम कस्तो लाग्यो भनी प्रतिक्रिया माग्ने ।
- कसको जिम्मेवारी चार्ट टाँस्ने ।
- कार्यक्रम सफल बनाउन कसले के के सहयोग गर्ने व्यक्तिगत र संस्थागत प्रतिबद्धता व्यक्त गर्न लगाउने साथै निर्णय माइन्सूट पनि गर्ने ।
- अभिमुखीकरण कार्यक्रममा सक्रिय सहभागीताको लागि धन्यवाद ज्ञापन गर्दै समापन गर्ने ।

सत्रः ६

अभिलेख तथा प्रतिबेदन

**सत्र: ६ बाल भिटा वितरण रजिस्टर र बाल भिटा कार्ड भर्ने तरीका**

क्र.सं	सिकाईका उद्देश्यहरु	सिकाई विधि	तालिम सहयोगी सामाग्री
१.	सहभागीहरुले बालभिटा वितरण अभिलेख पुस्तिका (रजिस्टर) प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।	छलफल, अभ्यास, खेल	मास्किङ टेप, न्यूजप्रिन्ट र मार्कर, बाल भिटा रजिस्टर, सन्दर्भ सामाग्री ६.१
२.	बाल भिटा कार्ड भर्ने सिकाउन सक्नेछन् ।	छलफल, अभ्यास	मास्किङ टेप, न्यूज प्रिन्ट र मार्कर, बालभिटा कार्ड, सन्दर्भ सामाग्री ६.१

**समय**

६० मिनेट

**पूर्व तयारी**

- बाल भिटा वितरण अभिलेख रजिस्टर र सम्झना पुस्तिका ।

**सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरुले बालभिटा वितरण अभिलेख पुस्तिका (रजिस्टर) प्रयोग गर्न सक्नेछन्।**

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरुले समुदायमा गएर आफुले के के काम गरियो, कति जनालाई सेवा दिइयो भन्ने कुरा कसरी थाहा पाउने र गरेका कामको प्रमाण वा काम गरेको भन्ने आधार के हो भनी प्रश्न गर्ने । सहभागीबाट अभिलेख पुस्तिका भन्ने नआएमा अभिलेख पुस्तिका हो भनी सम्झाउने ।
- सहभागीहरुलाई बाल भिटा वितरण गरिएको अभिलेख (रेकर्ड) राख्नु आवश्यक छ कि छैन वा राख्दा के के फाईदा हुन सक्छ प्रश्न उत्तर गर्दै छलफल गर्ने । (सन्दर्भ सामाग्री ६.१ अनुसार)
- सहभागीहरुलाई बाल भिटा वितरण कार्यक्रममा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको लागि तयार गरिएको अभिलेख पुस्तिका प्रत्येक सहभागीलाई बाँड्ने र राम्रोसंग हेर्न भन्ने ।

- अभिलेख पुस्तिका रजिष्टर हेरेर के बुझियो सोधने ।
- एउटा घटना दिई सबै सहभागीलाई अभिलेख पुस्तिका भर्ने अभ्यास गराउने । (अभिलेख पुस्तिकामा दिइएको निर्देशिका अनुसार )
- सबै सहभागीले भर्न जानेको एकिन गर्ने र के के भर्नु पर्ने रहेछ एक पटक प्रष्ट पारिदिने । ( अभिलेख पुस्तिकामा दिइएको निर्देशिका अनुसार )
- एक जनालाई २ वर्ष मुनिको बच्चाका आमा र एक जनालाई महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका दिई रजिस्टर भर्न अभ्यास गराउने ।
- दोस्रो र तेस्रो पटक बाल भिटा लिन आउने आमाहरुलाई कसरी भरिन्छ गरेर देखाउन लगाउने।  
(अभिलेख पुस्तिका (रजिष्टर) भर्ने तरिका रजिस्टरको बहिरी पानाको भित्र पट्टी लेखिएको छ । )

**सिकाई उद्देश्य २: बाल भिटा कार्ड भर्न सिकाउन सक्नेछन् ।**

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरुलाई बाँड्ने र हेर्न लगाउने ।
- सहभागीहरुलाई बाल भिटा कार्ड भने बाल भिटा खुवाउन शुरू गरेका आमाहरुले भर्नु पर्ने कार्ड हो भनेर जानकारी दिने ।
- सहभागीहरुलाई बाल भिटा कार्ड राम्ररी हेर्न लगाउने ।
- सहभागीहरुलाई बाल भिटा कार्ड आमाहरुले भर्ने कार्ड हो भनेर कसरी चिनिन्छ सोधने र अगाडि र पछाडि पानामा भएको चित्रको बारेमा बुझाई दिने ।
- एक जना आमाले आफ्नो बच्चालाई दुई महिना लगातार बाल भिटा खुवाएपछि पुनः दोस्रो चोटि र तेस्रो चोटी लिन कहिले आउने कुरा र बाल भिटा कार्ड कसरी हेर्ने भन्ने अरु लाई बुझाउन लगाउने । (सन्दर्भ सामाग्री ६.१ अनुसार)
- सबै सहभागीले बाल भिटा कार्ड भर्न जानेको एकिन गर्नुहोस् ।

## सन्दर्भ सामाग्री ६.१

### १) अभिलेख राख्दाका फाईदाहरु

- कतिजना बच्चाको लागि बाल भिटा वितरण गरियो भन्ने थाहा हुन्छ ।
- कुन महिना देखि कहिले सम्म खान दिईयो भन्ने थाहा हुन्छ ।
- आफूसंग बाँकी कति छ भन्ने थाहा हुन्छ ।
- कसैले सोधेमा सहि तथ्यांक भन्न सकिने छ ।
- आफूले विगतमा कति काम गरियो भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ ।

### २) बाल भिटा कार्ड सुरक्षित राख्नुका फाईदाहरु

- बाल भिटा पुनः कहिले लिन जाने भन्ने कुरा थाहा हुन्छ ।
- बच्चा लाई दैनिक रुपमा कस्तो खाने कुरा खुवाउनु पर्छ भन्ने कुरा थाहा हुन्छ ।
- बालभिटा लाई कस्तो खानेकुरामा मिसाउनु पर्छ भन्ने कुरा थाहा हुन्छ ।
- बालभिटाका फाईदाहरुका बारेमा थाहा हुन्छ ।

### बाल भिटा कार्ड प्रयोग गर्ने तरीका

- अविभावकले बालभिटा बाल भिटा कार्ड सुरक्षित रुपले राख्ने ।
- दोस्रो पटक बालभिटा लिन जानका लागि बाल भिटा कार्ड साथमै लिई जाने ।
- बाल भिटा अनुगमन गर्न सुपरिवेक्षक वा अन्य कोहि घर भेटमा आउँदा यो कार्ड देखाउने ।

## सत्र : ७

आमा समूहको बैठकबारे छलफल तथा कार्ययोजना

**सत्र : ७ आमा समूहको बैठकबारे छलफल तथा कार्ययोजना**

क्र.सं	सिकाईका उद्देश्यहरु	सिकाई विधि	तालिम सहयोगी सामग्री
१.	सहभागीहरुले आमा समूह बैठक प्रभावकारी रुपमा सञ्चालन गर्न सक्षम हुनेछन् ।	छलफल, अभ्यास, भुमीका नाटक,	मास्किङ टेप, न्यूजप्रिन्ट र मार्कर, रजिष्टर, बाल भिटा, फ्लिप चार्ट
२.	सहभागीहरुले आमा समूह बैठक कार्यतालिका बनाउन सक्षम हुनेछन् ।	सामुहिक छलफल	मास्किङ टेप, न्यूज प्रिन्ट , मार्कर

**समय**

३० मिनेट

**पूर्व तयारी**

- भुमिका नाटकको विषय वस्तु, आमा समूह बैठक कार्यतालिका बनाउन तयार पारिएको न्यूज प्रिन्ट

**सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरुले आमा समूह बैठक प्रभावकारी रुपमा सञ्चालन गर्न सक्षम हुनेछन्।**

**क्रियाकलाप :**

- सहभागीहरुले हालसम्म आमा समूह बैठक कसरी सञ्चालन गर्ने गर्नु भएको छ, सोध्ने ।
- अब आमा समूहको बैठकमा एकिकृत शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण र बाल भिटा को बारेमा कसरी बताउने बारे भुमीका अभिनय गरी प्रशिक्षकले देखाउने ।
- क्रमशः म. स्वा. स्व. से. लाई पनि भुमिका अभिनय गर्न लगाउने ।
- प्रशिक्षक तथा अन्य सहभागीबाट पृष्ठपोषण दिने ।



सिकाई उद्देश्य २: सहभागीहरूले आमा समुह बैठक कार्यतालिका बनाउन सक्षम हुनेछन ।

क्रियाकलाप :

- सहभागी, स्वास्थ्य संस्था प्रमुख, ग्रा. स्वा. का., मा. शि. का. लगायतको सहयोगमा आमा समुह बैठक कार्यतालिका तयार गर्ने । (तालिका बमोजिम)

## एकिकृत शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण र बाल भिटा समुदाय प्रवर्द्धन कार्यक्रम

### आमासमूहको बैठक कार्य योजना

जिल्ला:.....

गा.वि.स:.....

मिति: .....

म.स्वा.स्व.से.को नाम	वडानं	बैठक संचालन हुने स्थान	बैठक संचालन हुने समय	बैठकमा सहयोग गर्ने व्यक्ति	सुपरिवेक्षकको नाम	कैफियत

तयार गर्नेको दस्तखत :.....

नाम :.....

पद :.....

कार्यलय :.....

मिति :.....

प्रमाणित गर्नेको दस्तखत:.....

नाम :.....

पद :.....

कार्यलयको:.....

मिति :.....

## सत्र : ढ

### आमा समुहको बैठक

समय : ३ घण्टा

(आमा समुहको बैठक प्रत्येक वडामा, प्रशिक्षक वा सुपरिवेक्षकको उपस्थितिमा सम्पन्न हुनेछ । यो बैठकको प्रतिवेदन साथ प्रशिक्षक तथा सुपरिवेक्षक तालिम स्थलमा उपस्थित हुनेछन् ।संलग्न आमा समूह बैठक संचालसम्बन्धी निर्देशिका अनुसार )

## एकिकृत शिशु तथा वाल्यकालिन पोषण र बालभिटा समुदाय प्रवर्द्धन कार्यक्रम

### आमा समूह बैठक संचालसम्बन्धी निर्देशिका

आमा समूहको बैठक संचालन कार्यतालिका

क.स	समय	विषय वस्तु	विधि	आवश्यक सामग्री
१	१५ मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ नाम दर्ता</li> </ul>	उपस्थिति जनाउने	उपस्थिति रजिष्टर, कलम
२	१५ मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ स्वागत, परिचय तथा उद्देश्य</li> </ul>	आ-आफ्नो परिचय दिने, प्रस्तुतीकरण	
३	१५ मिनेट	बाल विकास र पोषण सम्बन्धी छलफल	छलफल, प्रस्तुतीकरण	परामर्श पुस्तिका
४	३० मिनेट	<b>सूक्ष्म पोषकतत्व: बालभिटा</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ बालभिटा भनेको के हो ?</li> <li>■ बालभिटा को लक्षित समूह</li> <li>■ बालभिटा बाटहुने फाइदाहरू</li> <li>■ बालभिटा प्रयोग गर्ने विधि</li> <li>■ बालभिटाबारे ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू</li> <li>■ बालभिटाको प्रयोग गर्न नहुने अवस्था</li> <li>■ बालभिटा भण्डार गर्ने तरिका</li> <li>■ बालभिटा पाइने स्थान</li> <li>■ बालभिटाका मुख्य सन्देश</li> </ul>	प्रस्तुतीकरण, छलफल, प्रदर्शन	बालभिटा प्याकेट, बाक्लो खाना, कचौरा, चम्चा, पोस्टर, साबुन र पानी, परामर्श पुस्तिका
५	१५ मिनेट	खानामा बालभिटा मिसाउने तरिका प्रदर्शन	छलफल, अभ्यास, प्रदर्शन	बालभिटा पुरिया, बाक्लो खाना, कचौरा, चम्चा, पोस्टर, साबुन र पानी,

				परामर्श पुस्तिका
६	६० मिनेट	बालभिटा वितरण तथा अभिलेख	वितरण	बाल भिटा, रजिष्टर
		<b>समापन</b>		

### परिचय

सूक्ष्म पोषकतत्व- बालभिटा वितरण कार्यक्रम अन्तर्गत प्रत्येक वडामा ६ महिना देखि २ वर्षका बालबालिकाहरूका आमाहरूको भेलामार्फत् कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी प्रवर्द्धन तथा वितरण गर्ने माध्यमको रूपमा आमा समूह बैठक आयोजना गरिन्छ । बालभिटा कार्यक्रमको प्रभावकारीता बढाउन र आमाहरूमा बालभिटा सम्बन्धी सही सन्देश सम्प्रेषण गर्ने उद्देश्य राखी कार्यक्रम संचालन भएका वडाहरूमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट आमा समूहको बैठक संचालन गरिन्छ । बैठकमा वडाका ६ देखि २ वर्षका बालबालिकाहरूका आमाहरूलाई २ देखि ३ घण्टाको बैठकमा सहभागी गराइन्छ ।

### मुख्य उद्देश्य

- ६ महिना देखि २ वर्षका बालबालिकाका आमाहरूलाई आवश्यक ज्ञान र सीप प्रदान गरि नियमित रूपमा यसको प्रयोगमा जोड दिने ।

### सहायक उद्देश्य

- शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणसँग सम्बन्धित विद्यमान अवस्था र समस्याबारे जानकारी गराउने ।
- सूक्ष्म पोषकतत्व-बालभिटा के हो, किन आवश्यक छ, यसका फाइदाहरू के-के छन्, प्रयोग गर्ने लक्षित समूह कुन हो, प्रयोग गर्ने तरिका, वितरण प्रक्रिया कसरी हुन्छ, कार्यक्रमको अनुगमन कसरी गरिन्छ आदि विषयहरूमा विस्तृत जानकारी गराउने ।
- ६ महिनादेखि ५९ महिनाका बालबालिकाहरूका आमाहरूलाई सूक्ष्म पोषकतत्व -बालभिटा खुवाउन आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीप अभिवृद्धि गर्ने ।

### आमा समूहको बैठक कहिले संचालन गर्ने ?

- आमा समूहको बैठक प्रत्येक महिना संचालन गरिन्छ । पहिलो पटक तालिमको अन्तिम दिन बैठक सञ्चालन गरिन्छ

### समय अवधि र स्थान

- बैठक समय अवधि २ देखि ३ घण्टाको हुनेछ । बैठक सम्बन्धित वडाको पायक पर्ने स्थानमा संचालन गरिने छ ।

### सहभागी संख्या

- आमा समूहको बैठक संचालन गर्दा एक पटकमा ३०/३५ जना सम्म आमा/स्याहारकर्ता हरूलाई

समावेश गराउन सकिन्छ । यदि आमाहरू/ स्याहारकर्ताहरूको संख्या बढी छ, भने समूह विभाजन गरि बैठक संचालन गर्नु पर्दछ

### सहभागी

- वडाका ६ महिना देखि २ वर्षका बालबालिकाका आमाहरू/ स्याहारकर्ताहरू, गर्भवतीहरू तथा आमा समूहका सदस्यहरू

### बैठक संचालन गर्ने व्यक्ति

- आमा समूहको बैठक सम्बन्धित वडाका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले संचालन गर्नेछन् ।
- बैठक संचालनमा सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थाका ग्रा.स्वा.का वा मा.शि.काले सहयोग गर्न सक्नेछन् ।
- बैठक संचालनमा आवश्यक सहयोग तथा सरसल्लाह साभेदार संस्थाका सामाजिक परिचालक वा प्रशिक्षकले गर्नेछन् ।

### बैठकमा समावेश गर्नु पर्ने मुख्य मुख्य विषयहरू

आमा समूहको बैठकमा विशेषतः बालभिता के हो ? बालभिता किन आवश्यक छ ? यसको प्रयोग कसरी गरिन्छ ? यसको प्रभावको बारेमा छलफल गरिन्छ । यसको साथै बालभिता कार्ड कसरी भर्ने ? तथा यसको संरक्षणको विषयमा पनि छलफल गरिने छ । आमा समूहको बैठकमा मुख्यत परामर्श पुस्तिकामा उल्लेखित विषयहरूमा केन्द्रित भई छलफल गरिन्छ । बैठकमा छलफल हुने मुख्य विषयहरू तल उल्लेख गरिएको छ ।

#### शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण

- पोषणको वर्तमान अवस्था ।
- बाल विकास र सूक्ष्म पोषकतत्वको सम्बन्ध ।
- रक्तअल्पता के हो ? यसबाट पर्न सक्ने असर तथा यसबाट बच्न सकिने उपायहरू ।
- स्तनपानको महत्व तथा स्तनपान गराउदा यसबाट बालबालिका तथा आमाहरूमा हुने फाइदा ।
- आमा तथा बालबालिकाहरूको व्यक्तिगत सरसफाई ।

#### सूक्ष्म पोषकतत्व- बालभिता

- परिचय महत्व, तथा यसको उचित प्रयोग ।
- बालभिता प्रयोग गर्ने विधि, तरिका प्रदर्शन ।
- बालभिता बितरण प्रक्रिया ।
- बालभिता कार्ड अद्यावधिक गर्ने तरिका ।
- बाल भिता को स्याचेट (पुरिया) को व्यवस्थापन ।

- बालभिता खुवाउँदा देखिएका सकारात्मक परिवर्तन तथा आई परेका समस्याहरू ।

### संचालन विधि

- प्रश्नोत्तर
- मूल्याङ्कन
- व्याख्यान
- बालभिता प्रयोग गर्ने तरीका विधि प्रदर्शन गरेर देखाउने र सम्भव भए सहभागीहरूलाई पनि अभ्यास गर्न लगाउने ।
- मस्तिष्क मन्थन
- प्रदर्शन
- प्रयोग अभ्यास

### आवश्यक सामग्री

- परामर्श पुस्तिका
- पोस्टर, ब्रोसर,
- बालभिता बट्टा र पुरिया
- बालभिता कार्ड
- बाल भिता
- बाक्लो खाना तथा खाना राख्ने भाँडा, चम्चा आदि
- उपस्थिति रजिष्टर, कलम,
- सन्दर्भ पुस्तिका
- वडा रजिष्टर
- बालभिता रजिष्टर
- हात धुन चाहिने आवश्यक पानी, साबुन

## बैठक पूर्व तयारी

- आमा समूहको बैठकको तालिम संचालन हुने मिति, स्थान र समय निर्धारण गर्ने ।
- बैठक संचालन गर्न आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण सामग्रीहरू तयार गर्ने ।
- आ-आफ्नो वडाहरूमा रहेका सम्पूर्ण ६ महिना देखि २ वर्षका बालबालिकाका आमाहरूलाई आमन्त्रण गर्ने ।

## बैठक संचालन गर्दा अपनाउनु पर्ने चरणहरू

### १. अभिवादन गर्ने

- सबै सहभागीहरूलाई अभिवादन गर्ने र बस्न अनुरोध गर्ने । सहभागीहरूलाई बसाउँदा एकले अर्कोलाई हेर्न सक्ने गरी बसाउनु पर्दछ । सहभागीहरूलाई U आकारमा बस्न लगाउने ।

### २. सहभागीहरूसँग भलाकुसारी गर्ने

- सहभागीहरूसँग भलाकुसारी गर्ने, भलाकुसारी गर्दा परिस्थिति अनुसार गर्नुपर्दछ । जस्तै: हाल समुदायमा भएका घटना, कुनै घटनाको सहभागीहरूलाई परेका असरहरू (खासगरी स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित विषयहरू बारे) ।

### ३. बैठकको उद्देश्यबारे जानकारी दिने ।

- आज हुन लागेको बैठकको उद्देश्यबारे सहभागीहरूलाई बैठकमा जानकारी दिने ।
  - शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणबारे जानकारी दिने ।
  - सूक्ष्म पोषकतत्व- बालभिता बारे जानकारी दिने ।

### ४. परामर्श पुस्तिका प्रयोग गरी अनुभव आदान प्रदान गराउँदै छलफल गर्ने

- प्रश्न उत्तर, छलफल, व्याख्यान, प्रदर्शन, अभ्यास विधि प्रयोग गरी बैठक संचालन गर्ने ।
- बालभिता परामर्श पुस्तिकामा भएका विषयहरूमा एक एक गरी छलफल गर्ने ।
- सबै सहभागीहरूले देख्ने गरि परामर्श पुस्तिकामा भएका चित्रहरू देखाउने र ध्यानपूर्वक हेर्न लगाउने। चित्रहरू सबैले देख्ने गरि चारैतिर घुमाई देखाउने ।
- सहभागीहरूले चित्रमा के-के देखे र के-के बुझे पालै पालो गरी सबैलाई भन्ने मौका दिने ।
- चित्रसँग सम्बन्धित आफूलाई भएको वा आफ्नो घर वरपर वा छिमेकमा भएका यस्ता अनुभव छुन् की सोध्ने ।
- उनीहरूको जवाफलाई प्रोत्साहन गर्दै मुख्य सन्देशहरू प्रष्ट पार्ने ।
- अब खानामा बालभिता मिसाउने अभ्यास गर्न लागिएको बारे बताउने ।
- साबुन पानीले हात मिचिमिचि धुने ।

- तयारी अवस्थामा राखिएको खाना (मन तातो) - भात, दाल, तरकारी, साग, जाउलो आदि राम्ररी मिच्ने ।
- खानामा एक पुरिया बालभिता मिसाउने र राम्ररी मिच्ने ।
- सहभागी मध्ये एकजनालाई पनि त्यसै गर्न लगाउने ।
- खानामा बाल भिता मिसाएको ठिक छ छैन छलफल गर्ने ।
- बाल भिता थोरै खानामा (बच्चाले खान सक्ने जती खानामा मात्र) मिसाएर बच्चालाई खुवाउनु पर्ने कुरामा जोड दिने ।
- बाल भिता सधैं बाक्लो खानामा मिसाएर मात्र खुवाउने र यसरी खुवाउँदा खानाको स्वादमा कुनै फरक नपर्ने कुरामा जोड दिने ।

**पहिलेको बैठकमा छलफल गरिएका विषयवस्तुहरूको पुनरावलोकन गर्ने (दोस्रो पटक बैठक संचालन गर्दाको लागि मात्र)**

- पुनरावलोकन गर्दा अधिल्लो बैठकमा छलफल भएको विषयको बारेमा सहभागीहरूले के-के सम्झि राखेका छन् सोध्ने । उनीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई सरहना गर्दै एकपटक पुनः आफूले अधिल्लो बैठकमा छलफल भएको विषयको बारेमा छोटकरीमा बताइदिने ।
- अधिल्लो बैठकमा आफूले सिकेका कुराहरू कसरी प्रयोगमा ल्याए सोबारे छलफल गर्ने ।
- केहि समस्या देखिएको भए परामर्श पुस्तिकाको प्रयोग गर्दै समाधान गरिदिने ।

**५. सहभागीले विषयवस्तु बुझे-नबुझेको पत्ता लगाउने र सारांशमा प्रस्तुत गर्ने**

- सहभागीले विषयवस्तु बुझे-नबुझेको पत्ता लगाउन बैठकमा छलफल गरिएको विषयमा प्रश्न गर्दै पत्ता लगाउने ।
- बालभिता परामर्श पुस्तिकाबाट छलफल गरेका विषयवस्तुहरूलाई सारांशमा प्रस्तुत गर्ने ।

**६. क्रमशः सम्पूर्ण ६महिना देखि २ वर्षका बालबालिकाका आमाहरू लाई बालभिता वितरण गर्ने र दर्ता गर्ने**

**७. धन्यवाद दिँदै बैठक अन्त्य गर्ने**



एकिकृत शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण र बाल भिटा समुदाय प्रवर्द्धन कार्यक्रम  
आमा समूहको बैठक प्रतिवेदन

जिल्ला : गाविस :  
वडा नं.: टोल :  
म.स्वा. स्व. सेविकाको नाम  
मिति (साल /महिना/गते ) :  
स्वास्थ्य संस्थाको नाम (प्रा.स्वा.के./हे.पो./सव हे.पो.) :

क्र.स.	नाम	महिला/ पुरुष	वडा नं /टोल	कैफियत

(पहिलो बैठकमा मात्र भर्ने)

जम्मा उपस्थित संख्या:  
६ महिना पुरा भए देखि २ वर्ष मुनिका लक्षित बालबालिकाको संख्या (म.स्वा. स्व. से. बाट लिएको) :  
बालभिटा प्राप्त गर्नेको संख्या :  
सुपरिवेक्षकको नाम र पद:

## अनुसूची

### अनुसूची १: समूह विभाजन गर्ने केहि तरिकाहरु:

- सहभागीहरुको संख्यालाई ध्यानमा राखी (उदाहरणको लागि २० सहभागीहरु छन् भने) कति समूह बनाउने हो ( उदाहरणको लागि ५ समूह तयार गर्ने) त्यहि अनुसार सहभागीहरुलाई १ देखि ४ सम्म भन्ने लगाउने अब भन्ने जती सहभागीहरुको एउटा समूह, २ भन्ने सहभागीहरुको अर्को समूह र क्रमिक रुपले घ र ४ भन्नेहरुका छुट्टाछुट्टै समूहहरु तयार गर्ने,  
नोट: अर्को पल्ट नयाँ समूह बनाउँदा ४ देखि १ गन्न लगाएर पुनः समूह तयार गर्न सकिन्छ ।
- सहभागीहरुको संख्यालाई ध्यानमा राखी (उदाहरणको लागि १६ सहभागीहरु छन् भने) कति समूह बनाउने हो ( उदाहरणको लागि ४ समूह तयार गर्ने) त्यहि अनुसार ४ भिन्ना भिन्नै थरीका रुखका पातहरु सहभागीहरुलाई टिप्न लगाउने । उस्ता उस्तै पातहरु भएका सहभागीहरुको समूह तयार गन ।
- सहभागीहरुको संख्यालाई ध्यानमा राखी (उदाहरणको लागि १५ सहभागीहरु छन् भने) कति समूह बनाउने हो ( उदाहरणको लागि ५ समूह तयार गर्ने) त्यहि अनुसार ५ वटा चित्रहरुलाई कैचीले तीन -तीन टुक्रा पारी मिसाएर टिप्न लगाउने । ३ वटा टुक्राहरु जोडेर पुरा चित्र तयार पार्नेको एक एक समूह बनाउने ।
- सहभागीहरुको संख्यालाई ध्यानमा राखी (उदाहरणको लागि १५ सहभागीहरु छन् भने) कति समूह बनाउने हो ( उदाहरणको लागि ५ समूह तयार गर्ने) त्यहि अनुसार १५ वटा चिटमा ३ वटा जनावरहरुको नाम ( ५ वटा चिटमा एकै जनावरको नाम ) सहभागीहरुलाई त्यस जनावरले निकाल्ने आवाजको आधारमा आफ्नो समूहको सहभागीहरुको पहिचान गर्न लगाउने ।

## अनुसूची २: पुनरावलोकन गर्ने केहि तरिकाहरु ।

- आवश्यक सख्या अनुसार माछा आकारमा मेटाकार्डहरु काट्ने। प्रत्येक माछा आकार मुनी पुनरावलोकनको विषयवस्तुसग सम्बन्धित प्रश्नहरु टाँस्ने । प्रत्येक माछाको मुखमा रिङ्ग भुन्ड्याउने ताकि बल्ल्छीले मार्न सकियोस् । सहभागीहरुलाई दूई समूहमा विभाजन गर्ने । प्रत्येक समूहबाट एकजनालाई समय तोकी बल्ल्छीको सहायताले माछा मार्न लगाउने ।
  - ✓ माछा मार्ने समूहले अर्को समूहलाई माछामुनी रहेको प्रश्न सोध्ने । अर्को समूहबाट आएको उत्तरमा केहि थप्नु पर्ने भए थप्ने र पुनः अर्को समूहलाई माछा मार्ने मौका दिने ।
  - ✓ (नोट: बल्ल्छी उपलब्ध नभएको अवस्थामा हातले माछा मार्दै पनि पुनरावलोकन गर्न सकिन्छ । )
- स-साना चीटहरुमा पुनरावलोकनको विषय-वस्तुसँग सम्बन्धित प्रश्नहरु तयार पार्ने । सबै चीटहरुलाई राम्ररी पढ्याएर एउटा बट्टामा राख्ने । प्रत्येक सहभागीलाई एउटा चीट टिप्न लगाउने । आफूलाई परेको प्रश्न ठूलो स्वरले पढ्न भन्ने ।
  - ✓ सहभागीले उक्त प्रश्नको जवाफ दिईसकेपछि केहि कुरा छुटेको भए अन्य सहभागीहरुलाई थप्न लगाउने ।
- स-साना चीट तयार पार्ने । सहभागीहरुलाई हाजीरी जवाफका निमित्त दुई समूहमा विभाजन गर्ने (समूहलाई पोषणसँग सम्बन्धित गरेर नामाङ्कन पनि गर्न सकिन्छ जस्तै : फलफूल समूह र माछा समूह)। प्रत्येक प्रश्नको सहि जवाफका लागी अङ्क दिने । अन्त्यमा दुवै समूहलाई पुरस्कृत गर्ने ।
- एउटा कागजको बल तयार पार्ने । सहभागीहरुलाई उठेर गोलो घेरा बनाउन लगाउने । सो बल एउटा सहभागीको हातमा दिई उसले अधिल्लो दिन सिकेको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विषयको बारेमा छोटो-मिठो रूपले बोल्न लगाउने । त्यसपछि सो बलसँगै रहेको अर्को सहभागीलाई दिन लगाउने । फेरि हातमा बल पर्ने सहभागीलाई आफूले अधिल्लो दिन सिकेको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विषयको बारेमा छोटो-मिठो रूपले बोल्न लगाउने । सो प्रकृया सबै सहभागीहरुले आफ्नो विचार नराखे सम्म जारी राख्ने ।
- एउटा कागजको बल तयार पार्ने । सहभागीहरुलाई उठेर गोलो घेरा बनाउन लगाउने । सो बल एउटा सहभागीको हातमा दिई उसले अधिल्लो दिन सिकेको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विषयको बारेमा छोटो-मिठो रूपले बोल्न लगाउने । त्यसपछि सो बल आफूलाई मनपर्ने अर्को सहभागी साथीलाई दिन लगाउने । फेरि हातमा बल पर्ने सहभागीलाई आफूले अधिल्लो दिन सिकेको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विषयको बारेमा छोटो-मिठो रूपले बोल्न लगाउने। सो प्रकृया सबै सहभागीहरुले आफ्नो विचार नराखे सम्म जारी राख्ने ।
- सहभागीहरुलाई उठेर गोलो घेरा बनाउन लगाउने । कोहि एक सहभागीलाई छान्ने र आफूले अधिल्लो दिन सिकेको कुनै पनि विषय-वस्तुको बारेमा प्रश्न तयार पारी अर्को सहभागीलाई छान्दै सोध्न लगाउने । सहभागीबाट आएको उत्तरमा केहि छुटेको भए अरु बाँकि सहभागीलाई थप्न लगाउने । जवाफ दिने सहभागीले त्यस्तै गरी प्रश्न तयार गरी अर्को सहभागीलाई सोध्ने । सो प्रक्रिया सबै सहभागीहरुले प्रश्न उत्तर नगरे सम्म जारी राख्ने ।
- शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणसँग सम्बन्धित विभिन्न चित्रहरुलाई घोप्ट्याएर राख्ने । प्रत्येक सहभागीलाई एउटा-एउटा चित्र टिप्न लगाउने । पालै-पालो आफूलाई परेको चित्र देखाउँदै त्यसले के भन्न खोजेको हो प्रष्ट पार्न लगाउने । छुटेका वा थप्नु पर्ने कुराहरु भए थप्ने ।

१. Nepal Demographic Health Survey; Ministry of Health and Population; New ERA; USAID (2011)
२. Infant and Young Child Feeding counselling: An integrated course WHO/UNICEF(2007)
३. Infant and Young Child Feeding counselling: Model Chapter for textbooks for medical students and allied health professionals WHO (2009)
४. Guiding principles for feeding infants and young children during emergencies, WHO (2004)
५. The Community Infant and Young Child Feeding Counselling Package, UNICEF (June,2011)
६. पोषण तालीम पुस्तिका, २०६४, नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
७. Mullany L. et al. Breastfeeding patterns, time to Initiation and mortality risk among newborns in southern Nepal. The journal of Nutrition 2008 138, 599–603)
८. Lancet Nutrition Series (2008)
९. Nutritional Institute of Central America and Panama (INCAP), 1990
१०. पोषण तालीम पुस्तिका, २०६४, नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
११. शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण परामर्श तालीम पुस्तिका (स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागि), २०६५, नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
१२. महिला तथा बालबालिकाको पोषण स्थिति सुधारको लागि अत्यावश्यक पोषण कार्यहरू (Essential Nutrition Actions) तथा व्यवहार परिवर्तन सञ्चार (Behavior Change Communication), हेलन केलर इन्टरनेसनल, नेपाल, सेप्टेम्बर, २००९
१३. मातृ, शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण परामर्श तालीम, स्वास्थ्य संस्था स्तरीय तालीम, २०१२