

एकिकृत शिशु तथा
बाल्यकालिन पोषण र बालभिता
समुदाय प्रवर्द्धन कार्यक्रम
समुदाय स्तरीय तालीम निर्देशिका
२०६८



एकिकृत शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण र बाल भिटा समुदाय प्रवर्द्धन कार्यक्रम



समुदाय स्तरीय तालीम निर्देशिका
(चार दिने)

२०६९



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग



महाशाखा

४-२६१७१२
४-२६१४३६

फ्याक्स: ४-२६२२३८

पत्र संख्या:-

चलानी नम्बर:-

५४९

पवली, टेकु

काठमाडौं, नेपाल।

मिति : २०६९।०९।०६

मन्तव्य

विषय :

नेपालमा देखिएको कुपोषणको गम्भीर समस्यालाई न्युनिकरण गर्न नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग लगायत अन्य सम्बन्धित क्षेत्रबाट प्राथमिकताका साथ विविध कार्यक्रम संचालन भइरहेका छन्। पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन खानाको उपलब्धता र पहुँचमा भर पर्ने भएता पनि पोषिलो खाना खाने सम्बन्धी व्यवहार र ज्ञानले अझ बढि महत्व राख्दछ। तथ्यांक अनुसार बालबालिकाको ८० प्रतिशत दिमागको विकास २ वर्ष भित्रमा नै भइसक्छ। तर सन् २०११ को नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षणले ६ महिना देखि २ वर्ष उमेर समुहका बालबालिकाहरूमा ७० प्रतिशत रक्तअल्पता रहेको देखाएको छ। दुई वर्ष भन्दा बढि बालबालिकामा विद्यमान उच्च रक्तअल्पताको यस स्थितिले मानसिक तथा शारीरिक वृद्धि विकासमा नकारात्मक असर पार्दछ। तसर्थ शारीरिक वृद्धि तथा मानसिक विकासको लागि अत्यावश्यक मानिएको शुष्म पोषक तत्व बालबालिकाको खानामा नियमित समावेश हुने सम्भावना न्यून भएकोले बहुशुष्म पोषक तत्व पाउडर (बाल भिटा) नेपाल सरकारको पोषण सम्बन्धी रणनीति घमोजिम खुवाउने क्याकलापलाई समेत समावेश गरिएको यो निर्देशिका महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका लगायत सबै स्तरका स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई तालिम दिनमा सहयोग पुग्ने विश्वास लिएका छौं।

यस निर्देशिकाको मद्दतबाट आगामी दिनहरूमा शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धी ज्ञानमा अभिवृद्धि भई व्यवहारमा परिवर्तन आउने छ र भविष्यमा कुपोषणबाट पिडित बालबालिकाको जीवन रक्षा गर्न सहयोग पुग्न जानेछ भन्ने कुराको अपेक्षा गरेका छौं।

अन्त्यमा यो निर्देशिका तयार पार्न, प्रकाशन गर्न तथा तालिम कार्यान्वयनमा सहयोग गर्ने “एकिकृत शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण र बालभिटा समुदाय प्रवर्द्धन कार्यक्रम” का सम्पूर्ण व्यक्तिहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं।

डा. तारा नाथ पौखेल
निर्देशक
बाल स्वास्थ्य महाशाखा

राज कुमार पौखरेल
प्रमुख, पोषण शाखा
बाल स्वास्थ्य महाशाखा

विषय सूची

१।	परिचय कार्यक्रम तथा पूर्व परीक्षा	१
२।	शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको आवश्यकता किन ?	४
३।	व्यवहार परिवर्तनका लागि परामर्श (भाग १)	९
४।	स्तनपान	१५
५।	स्तनपान गराउने तरिका	२२
६।	स्तनपान सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरु	२५
७।	शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणका लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु (पूरक खाना)	३६
८।	पूरक खाना सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरु	४१
९।	स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्यान्नको वर्गीकरण तथा बच्चालाई उपयुक्त आहार बनाउने तरिका	४४
१०।	विरामी बच्चाको खाना र हेरचाह	४८
११।	वृद्धि अनुगमन (Growth monitoring)	५३
१२।	व्यवहार परिवर्तनका लागि परामर्श (भाग २)	५७
१३।	व्यवहार परिवर्तनका लागि संचार सामग्रीको प्रयोग विधि वा तरिका	६५
१४।	मातृ पोषण	६८
१५।	बालभिट्टा, यसको प्रयोग गर्ने तरिका, प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु र यसको भण्डारण	७९
१६।	बाल भिट्टाको आपूर्ति व्यवस्थापन तथा सुपरिवेक्षण, यससँग सम्बन्धित दृष्य सामग्रीहरुको प्रभावकारी प्रयोग र यसको वितरणमा स्वास्थ्य कर्मी तथा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका	८३
१७।	गा. वि. स. अभिमुखीकरण	८७
१८।	बाल भिट्टा वितरण अभिलेख रजिस्टर र बालभिट्टा कार्ड भर्ने तरिका	९१
१९।	आमा समूहको बैठकबारे छलफल तथा कार्ययोजना	९५
२०।	अन्तिम परीक्षा, तालिम मूल्याङ्कन, तालिम समापन	९८
२१।	आमा समूहको बैठक	१००
२२।	अनुसूची	१०७
२३।	सन्दर्भ	११०

तालीम बारे सामान्य जानकारी

पृष्ठभूमि

नेपाल सरकारले शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि विभिन्न कार्यक्रमहरू संचालनमा ल्याइरहेको छ। यसै सिलसिलामा विगत धेरै वर्ष देखि समुदायस्तरका सरकारी तथा गैर सरकारी स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई 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 दिनहरूमा 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 सेविकाहरूको शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि विद्यमान ज्ञान/सीपलाई अद्यावधिक गराई शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि परामर्श तथा गुणस्तरीय सेवा संचालन गरी समुदायका सम्पूर्ण बालबालिकाहरूलाईको पोषण स्थितिमा सुधार ल्याउनु हो।

तालीमका मुख्य उद्देश्यहरू

- 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 बालबालिकाहरूलाई बालभिता वितरण गरी सो को अभिलेख राख्न सक्षम तुल्याउने।

तालीम कार्यक्रमको लक्षित समूह

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

तालीमको अवधि :

तालीमको अवधि चार दिनको हुनेछ। पहिलो ३ दिन महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकालाई चाहिने सीप र ज्ञान दिइनेछ र गा. वि. स. परिचयात्मक गोष्ठी, आमा समूहको बैठकको वारेमा छलफल र नमूना अभ्यास गरिने छ। तालीमको अन्तिम दिन अर्थात् चौथो दिन आमा समूहको परिचयात्मक गोष्ठी आयोजना गरिन्छ।

तालीम कार्यक्रम सञ्चालन गर्न आवश्यक तालीम सामग्री :

आवश्यक संख्यामा:

- तालीम निर्देशिका
- आवश्यक संख्यामा व्यवहार परिवर्तन संचार सामाग्रीहरू (जस्तै: पोष्टर, परामर्श पुस्तिका,, आदि)
- ह्वाइट बोर्ड/ ब्ल्याक बोर्ड/ सफ्ट बोर्ड/ फ्लानेल बोर्ड
- बोर्ड मार्कर, परमानेन्ट मार्कर
- मास्कड टेप
- पुशपिन
- न्यूजप्रिन्ट
- विषय-वस्तुसँग सम्बन्धित विभिन्न चित्रहरू
- सहभागी सामाग्री

तालीमका मुख्य विषय वस्तुहरू

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

तालीम विधि

यस तालीममा व्याख्यान विधि भन्दा सहभागितात्मक विधिहरूको प्रयोग गरिएको छ। अन्तरकृयात्मक छलफल, समूह छलफल, प्रदर्शनी, अभ्यास, प्रश्न-उत्तर, भूमिका अभियान, स-साना समुहमा छलफल तथा सिकाईको लागि विभिन्न लेखहरू समेत प्रयोग गरिएका छन्।

तालीम मुल्याङ्कन

सहभागीहरूको ज्ञान तथा सिपको मुल्याङ्कन प्रत्येक सत्रमा गरिने कृयाकलापहरूमा प्रत्यक्ष रूपमा अवलोकन मार्फत गरिने छ। सहभागीहरूको पूर्व ज्ञानको बारेमा पूर्व परिक्षा तथा तालीम सकिएपछि सोहि प्रश्नावलि प्रयोग गरी अन्तिम परिक्षा संचालन गर्न प्रशिक्षकहरूले आवश्यक कार्य गर्नेछन्। त्यसै गरी प्रत्येक दिनको सत्रनहरू मुल्याङ्कनको लागि समेत सहभागीहरूलाई मुडचार्ट भर्न आग्रह गरीने छ। तालीमको अन्त्यमा तालीम प्रक्रियाको मुल्याङ्कन समेत गरीने छ।

समुदाय स्तरीय तालीम (४ दिने) कार्य तालिका

सत्र	समय	विषय	विधि	आवश्यक सामग्री
पहिलो दिन				
१	१५ मिनेट	नाम दर्ता	स्वयं उपस्थिति जनाउने	हाजिरी फारम, कलम
	४५ मिनेट	परिचय कार्यक्रम <ul style="list-style-type: none"> सहभागी परिचय स्वागत मन्तव्य तथा तालिमको उद्देश्यमाथि प्रकाश आशा र अपेक्षा संकलन सामूहिक समझदारी र मान्यता निर्धारण 	जोडी बनाउने र खाद्य वस्तुको वर्णन, सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुती	विभिन्न खाद्य वस्तुका जोडी (स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्य वस्तु), जिपलक ब्याग, नाइलो वा थाल, नाम कार्ड, मार्कर, सेप्टी पिन, तालीमको उद्देश्य लेखिएको न्यूजप्रिन्ट, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, मेटा कार्ड,
	१५ मिनेट	पूर्व परीक्षा	सामूहिक रूपमा हात उठाएर गरिने पूर्व परीक्षा, समूह कार्य	पूर्व परीक्षा प्रश्नावली, पूर्व परीक्षाको नतिजा लेख्न तयार गरिएको न्यूजप्रिन्ट वा ग्राफ पेपर, मार्कर, मास्किङ टेप
२	४५ मिनेट	शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको आवश्यकता किन <ul style="list-style-type: none"> शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको परिचय शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको वर्तमान अवस्था किन २ वर्षका बालबालिकालाई महत्व दिने ? 	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुती, समूह कार्य	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, तथ्याङ्क लेखिएका चिटहरु, सन्दर्भ सामग्री २.१, २.२
चिया विश्राम (१५ मिनेट)				
३	३० मिनेट	व्यवहार परिवर्तनका लागि परामर्श (भाग १) <ul style="list-style-type: none"> सुन्ने र सिकने सीप व्यवहार परिवर्तनका चरणहरु 	सहभागी मूलक छलफल, भूमिका अभिनय, समूह कार्य, प्रस्तुती	पुतली, घटनाहरु, व्यवहार परिवर्तनका चरणहरु लेखिएका मेटा कार्डहरु (३ सेट), न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, सन्दर्भ सामग्री ३.१, ३.२
४	४५ मिनेट	स्तनपान <ul style="list-style-type: none"> बिगौती दूधको महत्त्व स्तनपानको महत्त्व र फाईदाहरु शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणका लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु (स्तनपान) 	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुती, समूह कार्य, ग्यालरी प्रस्तुती,	मार्कर, मास्किङ टेप, स्तनपानको लागि सिफारिस गरिएका ११ बुँदाहरु, सन्दर्भ सामग्री ४.१, ४.२
५	३० मिनेट	स्तनपान गराउने तरिका <ul style="list-style-type: none"> उपयुक्त दूध चुसाईका आसन सम्बन्धि संकेतहरु (Positioning) उपयुक्त दूध चुसाईका सम्पर्क सम्बन्धि संकेतहरु (Attachment) 	सहभागी मूलक छलफल, भूमिका अभिनय, प्रदर्शन	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, पुतली, न्यूजप्रिन्टमा टाँसिएको उपयुक्त र अनुपयुक्त दूध चुसाईका फोटोहरु, सन्दर्भ सामग्री ५.१

खाजा विश्राम (४५ मिनेट)				
६	४५ मिनेट	<p>स्तनपान सम्बन्धी विश्र्वास, मान्यता र समस्याहरु</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ स्तनपान सम्बन्धी समुदायमा रहेका विश्र्वास र मान्यताहरु ■ स्तन र स्तनपान सम्बन्धी समस्याहरु: लक्षण, रोकथाम र उपायहरु ■ स्तनपानलाई असर गर्ने विशेष अवस्थाहरु 	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल, समूह कार्य, प्रदर्शन, प्रश्नोत्तर, प्रस्तुती	स्तनपान सम्बन्धि समस्याका चित्रहरु, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, स्तनपानलाई प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरु लेखिएका माछा आकारका मेटाकार्डहरु, सन्दर्भ सामग्री ६.१, ६.२, ६.३, ६.४
७	४५ मिनेट	<p>शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणका लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु (पूरक खाना)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ आमाको दूधले पूरक खानाको लागि पुऱ्याउने योगदान ■ बच्चाको उमेर अनुसार सिफारिस गरिएका खाना र व्यवहारहरु (उ.प.मा.बा.प्र.स.स) 	मस्तिष्क मन्थन, प्रदर्शन, समूहकार्य, प्रस्तुती	३ वटा फरक आकारका सिसा गिलास, दूध (तरल अथवा धूलो), परिचयको क्रममा प्रयोग गरिएका खाद्य वस्तुहरु, सन्दर्भ सामग्री ७.१, उ.प.मा.बा.प्र.स.स. चार्ट, मेटाकार्ड, मास्किड टेप
दोस्रो दिन				
	२० मिनेट	पहिलो दिनको पुनरावलोकन	माछा मार्ने खेल	मेटा कार्ड, मार्कर, बल्ल्छी, धागो, लट्टी
८	३० मिनेट	<p>पूरक तथा थप खाना सम्बन्धि विश्र्वास र मान्यता</p> <ul style="list-style-type: none"> ● पूरक तथा थप खाना छिटो वा ढिलो सुरु गर्दा देखिने समस्याहरु 	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल, प्रश्नोत्तर	सम्बन्धित शीर्षक लेखिएको न्यूजप्रिन्ट, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, सन्दर्भ सामग्री ८.१
९	३० मिनेट	<p>स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्यान्नको वर्गीकरण तथा बच्चालाई उपयुक्त आहार बनाउने तरिका</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्यान्न, सागसब्जी र फलफूलहरुबारे जानकारी ■ बाक्लोपना/पातलोपना हेर्ने लिटो बनाउने अभ्यास 	प्रश्नोत्तर, समूह कार्य, सहभागी मूलक छलफल, व्याख्यान, प्रदर्शन	परिचयको क्रममा प्रयोग गरिएका खाद्य वस्तुहरु, खाद्य समूहको वर्गीकरणको लागि न्यूजप्रिन्ट, ठीक चिन्ह आकारमा काटीएका मेटा कार्डहरु, कचौरा, चम्चा, पानी, साबुन, सन्दर्भ सामग्री ९.१
१०	३० मिनेट	<p>बिरामी बच्चाको खाना र हेरचाह</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ बिरामी बच्चाको खाना 	प्रश्नोत्तर, सहभागीमूलक छलफल समूह कार्य, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप,सन्दर्भ सामग्री १०.१
त्रिया विश्राम (१५ मिनेट)				
१२	४५ मिनेट	<p>व्यवहार परिवर्तनका लागि परामर्श (भाग २)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ वार्तालापका चरणहरु तथा परामर्श सीप (GALIDRAA) ■ आत्म विश्र्वास बढाउने र सहयोगी सीप 	सहभागी मूलक छलफल, घटना अध्ययन, भूमिका अभिनय, मस्तिष्क मन्थन	न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको वार्तालाप/परामर्शका चरणहरु, शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि समस्या पहिचान गर्न सहयोगी फारम, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप , घटनाहरु, सहभागी सामग्री १२.१, १२.२, सन्दर्भ सामग्री १२.१, १२.२, १२.३

१३	३० मिनेट	व्यवहार परिवर्तनका लागि संचार सामग्रीको प्रयोग विधि वा तरीका	छलफल, भूमिका प्रस्तुती, अ.सो.को.का. (OTTA) विधि, अभ्यास	मार्कर, न्यूजप्रिन्ट, मास्कड टेप, व्यवहार परिवर्तन संचार सामग्री जस्तै (परामर्श पुस्तिका, पोस्टर), सन्दर्भ सामग्री १३.१
१४	३० मिनेट	मातृ पोषण <ul style="list-style-type: none"> ■ कुपोषण चक्र ■ कुपोषणको चक्र तोड्न गर्नु पर्ने कार्यहरु ■ पोषणको १००० दिनको महत्त्व ■ LAM र जन्मान्तर 	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल, समूह कार्य, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको कुपोषणको चक्र, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्कड टेप,सन्दर्भ सामग्री १४.१, १४.२
खाजा विश्राम (४५ मिनेट)				
१५	४५ मिनेट	बाल भिटा <ul style="list-style-type: none"> ● प्रयोग गर्ने तरीका ● बाल भिटा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु ● बाल भिटा भण्डारण 	प्रस्तुती, छलफल, प्रदर्शन	मास्कड टेप, न्यूज प्रिन्ट र मार्कर, परामर्श पुस्तिका, बालभिटा, बाल भिटा मिसाउन तयार गरिएको खाना, ४ वटा ३ साईजको गिलास र अर्को एउटा भाँडामा पानी ।
तेस्रो दिन				
	२० मिनेट	दोस्रो दिनको पुनरावलोकन	हाजिरि जवाफ	न्यूजप्रिन्ट, मास्कड टेप,मार्कर
१६	४५ मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> ● बालभिटा संग सम्बन्धित दृष्य सामग्री बारे जानकारी ● आपूर्ति व्यवस्थापन तथा सुपरिवेक्षण ● बालभिटा वितरणमा स्वास्थ्य कर्मी तथा म. स्वा. स्व. से. को भूमिका 	छलफल, प्रदर्शन	मास्कड टेप, न्यूज प्रिन्ट र मार्कर, महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुको भूमिका लेखिएको न्यूज प्रिन्ट, मासिका, ग्रा.स्व.का का भूमिका लेखिएको न्यूज प्रिन्ट
१७	९० मिनेट	गा. वि. स. अभिमुखीकरण	छलफल, प्रदर्शन	मास्कड टेप, न्यूज प्रिन्ट र मार्कर, रजिष्टर, बाल भिटा कार्ड, पोस्टर, ब्रोसियर, फिल्म चार्ट, बाल भिटा,
खाजा विश्राम (४५ मिनेट)				
१८	६० मिनेट	अभिलेख रजिष्टर, बाल भिटा कार्ड र प्रतिवेदन	छलफल, अभ्यास	मास्कड टेप, न्यूज प्रिन्ट र मार्कर, रजिष्टर, बाल भिटा कार्ड
१९	६० मिनेट	आमा समूहको बैठकबारे छलफल तथा कार्ययोजना	प्रस्तुती, छलफल, अभ्यास	मास्कड टेप, न्यूज प्रिन्ट र मार्कर, चेकलिष्ट, पोस्टर, ब्रोसियर, फिल्म चार्ट
२०	२० मिनेट	अन्तिम परीक्षा	सामुहिक कार्य	अन्तिम परीषा प्रश्नावली, अन्तिम परीषाको नतिजा लेख्न तयार गरिएको न्यूजप्रिन्ट वा ग्राफ पेपर, मार्कर, मास्कड टेप
आर्थिक तथा प्रशासनिक कार्य र समापन				
चौथो दिन				
२१	दिनभरी	आमा समूह बैठक तथा प्रतिवेदन संकलन	सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुती	तलिम पुस्तिका, बाल भिटा, रजिष्टर, पोस्टर, ब्रोसियर, परामर्श पुस्तिका, चेकलिष्ट, बाल भिटा कार्ड

सत्र : १

(परिचय कार्यक्रम तथा पूर्व परीक्षा)

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

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरू, प्रशिक्षकहरू तथा स्रोत व्यक्तिहरू एक आपसमा परिचित तथा घुलमिल हुनेछन् ।	जोडी मिलाउने (साथी छान्ने खेल), खाद्य वस्तुको वर्णन	विभिन्न खाद्य वस्तुका जोडी (स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्य वस्तु), जिपलक ब्याग, नाइलो वा थाल, नाम कार्ड, मार्कर, सेप्टी पिन
२	सहभागीहरूले तालीमको उद्देश्यको बारेमा थाहा पाउने छन् ।	प्रस्तुती, सहभागीमूलक छलफल	तालीमको उद्देश्य लेखिएको न्यूजप्रिन्ट, मास्किड टेप
३	सहभागीहरूले तालीमबाट राखेका आशा र अपेक्षाहरूबारे जानकारी हुनेछ ।	सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड 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 लेखन तयार गरिएको न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप
५	तालीम पूर्व सहभागीहरूमा रहेको शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि ज्ञानको अवस्था थाहा हुनेछ ।	सामुहिक रूपमा हात उठाएर गरिने पूर्व परीक्षा, समूह कार्य	पूर्व परीक्षा प्रश्नावली, पूर्व परीक्षाको नतिजा लेखन तयार गरिएको न्यूजप्रिन्ट वा ग्राफ पेपर, मार्कर, मास्किड टेप

पूर्व तयारी

- प्रत्येक सहभागीलाई दिने स्टेशनरी र अन्य सामग्री तयार गर्ने ।
- परिचयको लागि सहभागी, प्रशिक्षक तथा अन्य सहभागीहरूको संख्या अनुसार खाद्य वस्तुको जोडी प्लाष्टिक जिपलक ब्यागमा राखेर तयार गर्ने ।
- नाम लेखनका निमित्त उपयुक्त आकारमा काटीएका मेटाकार्ड तयार गर्ने ।
- तालीमको उद्देश्य बुँदागत रूपमा न्यूजप्रिन्टमा तयार गर्ने ।
- सामुहिक समझदारी र मान्यता निर्धारण गर्न न्यूजप्रिन्ट तयार गर्ने ।
- सचेतक, मनोरंजनकर्ता र प्रतिवेदकको छनौट गर्न न्यूजप्रिन्ट तयार गर्ने ।

समय

७५ मिनेट

सिकाई उद्देश्य १ : सहभागीहरू, प्रशिक्षकहरू तथा स्रोत व्यक्तिहरू एक आपसमा परिचित तथा घुलमिल हुनेछन् ।
क्रियाकलाप:
<ul style="list-style-type: none"> ○ खाद्य वस्तुहरू राखिएका जिप लक ब्यागहरू नाइलो वा थालमा फिँजाउने । ○ प्रत्येक सहभागीलाई नाइलो वा थालबाट आफूलाई मन पर्ने प्लाष्टिक जिप लक ब्यागमा भएको एउटा खाद्य वस्तु भिक्न आग्रह गर्ने । ○ सबै खाद्य वस्तुको वितरण पश्चात् आफूसँग मिल्ने खाद्य वस्तु भएको साथी खोजी जोडी बन्न अनुरोध गर्ने । ○ एउटा साथीले आफ्नो जोडी अर्को साथीको परिचय (जस्तै: नाम, पद, पोषणमा काम गरेको अवधि) गर्दै खाद्य वस्तुको वर्णन गरि परिचय दिन अनुरोध गर्ने ।

सिकाई उद्देश्य २: सहभागीहरूले तालीमको उद्देश्यको बारेमा थाहा पाउने छन् ।
क्रियाकलाप:
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 न्युजप्रिन्टमा टाँस्ने ।
- लेख्न नसक्नेले भनेको बुँदा न्युजप्रिन्टमा 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:

- सहभागीहरूमाझ छलफल गर्दै तयार गरिएको न्युजप्रिन्टमा तालीममा पालना गर्नु पर्ने सामान्य नियमहरू टिप्ने।
नोट: उदाहरणको लागि:
 - तालीम सुरु हुने समय ठिकबजे ।
 - तालीम अन्त्य हुने समय ठिकबजे ।
 - खाजा समयबजे ।
 - बीच बीचमा आराम र विश्राम ।
 - नबुझेको कुरा पालै पालो सोध्ने ।
 - सबैले छलफलमा भाग लिने ।
 - सबैले आफ्नो अनुभव सुनाउने ।
 - सचेतक, प्रतिवेदक र मनोरंजनकर्ता छनौट गर्ने, आदि ।
- 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 प्रत्येक दिनको सचेतकलाई दिने ।
- अन्त्यमा सबैलाई धन्यवाद दिने ।

सिकाई उद्देश्य ५: तालीम पूर्व सहभागीहरूमा रहेको शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि ज्ञानको अवस्था थाहा हुनेछ ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई पूर्व परीक्षा गर्न लागिएको जानकारी गराउँदै जम्मा १५ वटा प्रश्न सोधिने कुरा बताउने ।
- 'यो कुनै औपचारिक परीक्षा नभई प्रशिक्षकले कुन विषयमा ध्यान दिनु जरुरी रहेछ, बुझ्न लागिएको हो' भनी बताउने ।
- 'यस्तै प्रकारको परीक्षा तालीमको अन्त्यमा पनि लिइन्छ, र पूर्व परीक्षाको नतिजा अन्तिम परीक्षसँग तुलना गरेर हेरिन्छ, जसले गर्दा तालीम कार्यक्रमको प्रभावकारिता थाहा पाउन सकिन्छ' भन्ने सन्देश दिने ।
- प्रत्येक प्रश्नलाई दुई पटक पढेर सुनाउने र प्रशिक्षकले 'हात तल फार्नुहोस्' नभनेसम्म हात तल नफार्न लगाउने।
- सहभागीहरूलाई प्रश्नको जवाफ दिँदा निम्न तरिकाले दिनुपर्छ भन्ने कुरा प्रष्ट्याउने :
 - हो - हात उठाउने, हत्केला खुला राख्ने ।
 - होइन - हात उठाउने, मुठ्ठी पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई पछाडी फर्काएर, आँखा चिम्ली वृत्ताकार रूपमा बस्न लगाउने । ऐना छ भने छोप्ने वा हटाउने।
- एक जना प्रशिक्षकले प्रश्न पढ्ने र अर्को प्रशिक्षकले हात गनेर प्रश्नवलीमा 'हो' र 'होइन' को संख्या भर्ने ।
- सहभागीहरूलाई ती सबै विषयहरूमा विस्तृत रूपमा तालीम अवधिभर छलफल गर्ने कुरा बताउने ।
- प्रश्नावलीमा जवाफ दिएकोमा सबै सहभागीलाई धन्यवाद दिने र सहभागीहरूलाई स्टेशनरी र अन्य सामग्री वितरण गर्ने ।

नोट: सहभागीहरूलाई प्रत्येक दिनको तालीम मूल्याङ्कनका लागि तयार गरिएको मुड चार्टको बारेमा पनि भनेर हरेक दिन चार्ट भर्न लगाउने ।

सत्र : १

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको आवश्यकता किन ?



सत्र: २. शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको आवश्यकता किन ?

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, समूह कार्य	सहभागी सामग्री २.१, तथ्याङ्क लेखिएका चिटहरु
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

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]
 - समयमामै (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]

समय

४५ मिनेट

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:

- सहभागीहरूलाई ३ समूहमा विभाजन गर्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई एक-एक वटा तथ्याङ्क लेखिएको चिट निकाल्न अनुरोध गर्ने ।
- समूहका सदस्यहरूबीच एक-आपसमा छलफल गर्दै A4 कागजमा (सहभागी सामग्री २.१) तयार पारिएको कोठाहरूमा तथ्याङ्क अनुरूप सिमीको गोडाहरू (वा अन्य कुनै उपलब्ध गोडागुडी) भरी प्रस्तुती गर्न लगाउने ।
- अन्त्यमा तीनवटै समूहको प्रस्तुतीमा छलफल गरी 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 ।

- **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 पोषकतत्वहरुको परिपूर्ती गर्छ, त्यसलाई पूरक खाना (Complementary Food) भनिन्छ।



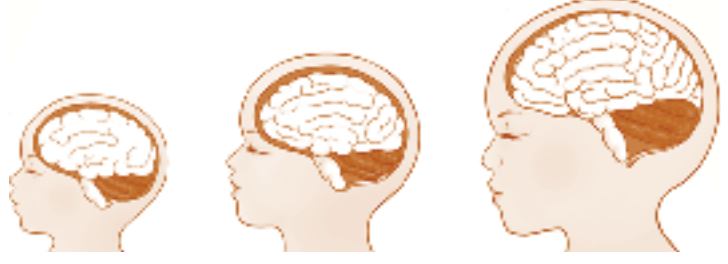
सहभागी सामग्री २.१

तथ्यांक फारम

सन्दर्भ सामग्री १.१

२ वर्ष मुनिका बच्चाहरुलाई किन बढि महत्त्व दिने ?

- ✓ २ वर्ष मुनिका बच्चाहरुको 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 बच्चाहरुको स्वास्थ्यमा दूरगामी प्रभावहरु पर्छन् ।



सत्र : ३

व्यवहार परिवर्तनका लागि परामर्श (भाग १)



सत्र : ३. व्यवहार परिवर्तनका लागि परामर्श (भाग १)

क्र.सं.	सिकाई उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले परामर्श दिँदा अपनाउनु पर्ने सुनाई र सिकाईका सीपहरू (Listening and Learning skills) को बारेमा थाहा पाउने तथा अभ्यास गर्न सक्षम हुनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल,भूमिका अभिनय	सन्दर्भ सामग्री ३.१, पुतली, घटनाहरू, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप
२	सहभागीहरूले व्यवहार परिवर्तन गर्न किन गाह्रो छ र यसका चरणहरूबारे थाहा पाउनेछन् तथा यसका लागि ध्यान दिनुपर्ने मुख्य-मुख्य बुँदाहरू भन्ने तथा अभ्यास गर्न सक्षम हुनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल, समूह कार्य, प्रस्तुती	सन्दर्भ सामग्री ३.२, घटनाहरू, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू लेखिएका मेटा कार्डहरू (३ सेट)

पूर्व तयारी

- सुन्ने र सिक्ने सीपहरू सम्बन्धि २ वटा घटना अध्ययनहरू ।
- व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू पत्ता लगाउन २ वटा घटना अध्ययनहरू ।
- न्यूजप्रिन्टमा व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू तयार गर्ने (सन्दर्भ सामग्री ३.२) ।

समय

३० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १ : सहभागीहरूले परामर्श दिँदा अपनाउनु पर्ने सुनाई र सिकाईका सीपहरू (Listening and Learning Skills) को बारेमा थाहा पाउने तथा अभ्यास गर्न सक्षम हुनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- कुनै दुई सहभागीहरूलाई निम्न घटना अध्ययन गर्न लगाउने र सोही बमोजिम भूमिका अभिनय गर्न लगाउने ।

घटना अध्ययन

घटना १

सिता आफ्नी ७ महिनाकी छोरीलाई ज्वरो आएको कारणले महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको घरमा आएकी छिन् । घरमा जानकी (म.स्वा.स्व.से.) यता-उता काम गर्दै व्यस्त छिन् । उनले सिताको बच्चालाई हेर्नलाई कुनै चासो देखाएकी छैनन् । सिता जानकी भन्दा अलि टाढा काम गरिरहेकी छिन् । सिता बारम्बार आफ्नी छोरीको व्यथा सुनाईरहेकी छिन् तर जानकीको ध्यान काममा केन्द्रित छ र बिना जाँच स्वास्थ्य संस्था पठाईदिने कोशिशमा छिन् ।

- भूमिका अभिनय पछि, सहभागीहरूलाई 'दुई जनाको संवाद कस्तो लाग्यो र त्यहाँ के भईरहेको थियो ?' भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूबाट आएका सम्पूर्ण उत्तरहरू न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने ।
- फेरी कुनै दुई सहभागीहरूलाई निम्न घटना अध्ययन गर्न लगाई सोहि बमोजिम भूमिका अभिनय गर्न लगाउने ।

घटना २

सिता आफ्नी ७ महिनाको छोरीलाई ज्वरो आएको कारणले महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको घरमा आएकी छिन् । जानकी (म.स्वा.स्व.से.) सितालाई देख्ने बित्तिकै घरायसी काम छाडी, उनलाई बस्न आग्रह गर्छिन् । सिता र जानकीबीच कुनै पनि अवरोध छैन र जानकी बच्चालाई ध्यान दिएर नारी समाउँदै ज्वरोको जाँच गर्छिन् । केहि औषधीहरू दिन्छिन् र पुनः भेटको लागि सिफारिस गर्छिन् ।

- सहभागीहरूलाई 'पहिलेको भूमिका प्रस्तुती र अहिलेको भूमिका प्रस्तुतीमा के भिन्नता छ ?' भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूबाट आएका सम्पूर्ण उत्तरहरू न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने ।
- 'प्रभावकारी सुनाई र सिकाईका सीपहरूमा के-के कुराहरू पर्छन् ?' भनी सहभागीमूलक छलफल चलाउने (सन्दर्भ सामग्री ३.१) ।
- अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सिकाई उद्देश्य २ : सहभागीहरूले व्यवहार परिवर्तन गर्न किन गाह्रो छ र यसका चरणहरूबारे थाहा पाउनेछन् तथा यसका लागि ध्यान दिनुपर्ने मुख्य-मुख्य बुँदाहरू भन्ने तथा अभ्यास गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- प्रेरणा वा कुनै कुरालाई दिइने महत्त्व सम्बन्धि कुरा बुझाउन सहभागीहरूलाई सोध्ने: के तपाईं बाटामा छरीएका कागजका टुक्राहरू टिप्नु हुन्छ (सम्भवतः टिप्नुहुन्न होला)? तर त्यहाँ नोटहरू भएको भए तपाईं टिप्नुहुन्छ कि हुन्न (सम्भवतः टिप्नुहुन्छ), किनकी यसको महत्त्व तपाईंलाई थाहा छ र तल भुकेर, अलि-अलि दुखे तापनि पैसाको नोट टिप्नुहुन्छ । विषयलाई जोड्दै सहभागीहरूलाई व्यवहार परिवर्तन गर्न किन प्रायः ज्ञान मात्र पर्याप्त हुँदैन भन्ने बारेमा व्याख्या गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा तयार गरिएको व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू उदाहरण सहित प्रस्तुती गर्ने (सन्दर्भ सामग्री ३.२) ।
- सहभागीहरूलाई ३ समूहमा विभाजन गर्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई एक-एक वटा घटना अध्ययन दिने र सबैले सुन्ने गरी त्यस घटनालाई पढ्न लगाउने वा पढिदिने । त्यसपछि पालै-पालो घटना कुन चरणमा पर्छ र किन छलफल गर्ने ।

व्यवहार परिवर्तनका लागि घटना अध्ययनहरू

घटना १

एउटी गर्भवती महिलाले स्तनपान सम्बन्धि नयाँ जानकारी पाएकी छिन् र उनको श्रीमान् तथा सासुले पनि यहि विषयमा कुराकानी गरिरहेका छन् । उनी ६ महिना सम्म स्तनपान मात्रै गराउने कोशिस गर्न सोचिरहेकी छिन् किनभने उनी यसले आफ्नो बच्चालाई राम्रो गर्छ भन्ने ठान्छिन् ।

घटना २

एउटी महिलाले उनको ८ महिनाको बच्चालाई तौल नाप्नको लागि स्वास्थ्य संस्था ल्याएकी छिन् । उनले आफ्नो बच्चालाई पातलो लिटो र जाउलो खुवाउने गरेकी छिन् जुन उनी ठिक ठान्छिन् । उनको बच्चाको तौल घटेको छ । स्वास्थ्यकर्मीले उनलाई बच्चाको राम्रोसँग वृद्धि नभएकोले बाक्लो तथा विभिन्न प्रकारका खानाहरू खुवाउन भन्छन् ।

घटना ३

गएको महिना ग्रामिण स्वास्थ्य कार्यकर्ताले एउटी आमालाई उनको ७ महिना लागेको बच्चालाई दिनमा एक पटकको सट्टा विस्तारै दैनिक ३ पटक खाना खुवाउनुपर्छ भनेर भन्छन् । आमाले २ पटक खानाका साथै तेस्रो पटक पनि खाना खुवाउन थालिन् । अब उनको बच्चा दैनिक ३ पटक खाना खान चाहन्छ, र आमाले दैनिक ३ पटक खाना खुवाईरहेकी छिन् ।

व्यवहार परिवर्तनका लागि घटना अध्ययनका उत्तरहरू

घटना १ : गर्न इच्छुक ।

घटना २ : यो के हो भन्ने थाहा पाएको तथा सुनेको ।

घटना ३ : निरन्तर गरिरहने र अरुलाई भन्ने ।

सन्दर्भ सामग्री ३.१ परामर्शका सुन्ने तथा सिक्ने सीपहरू

- शारिरीक हाउभाउले (नबोलिकन) सहयोगी सञ्चारको प्रयोग गर्ने ।
 - ✓ समान स्तरमा बसाई
 - ✓ आँखा हेर्दै कुराकानी
 - ✓ बाधा व्यवधान हटाउने
 - ✓ समय पूरा दिने
 - ✓ सुहाउँदो तरिकाले छुने
 - ✓ सुहाउँदो शारिरीक हाउभाउ (टाउको हल्लाउने) ।
- खुल्ला प्रश्नहरू सोध्ने ।
- रुचि प्रकट गर्ने खालका भाव, इशारा तथा बोली प्रयोग गर्ने ।
- आमाले भनेका कुराहरूलाई पुनः उल्लेख गर्ने ।
- आदेशात्मक शब्दशरु प्रयोग नगर्ने ।



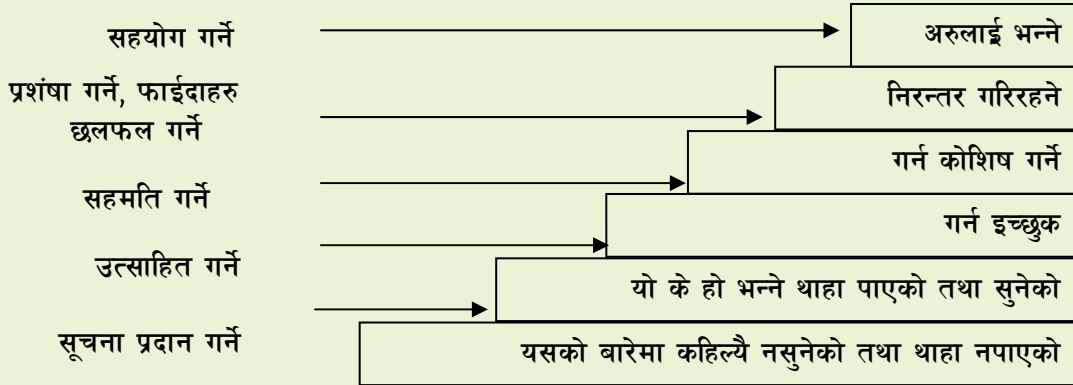
सन्दर्भ सामग्री ३.२

व्यवहार परिवर्तन संचार

व्यवहार परिवर्तन सञ्चार भनेको त्यस्तो सञ्चार हो जसले व्यक्ति, परिवार वा समुदायमा बानी व्यवहार परिवर्तन गर्नलाई सहयोग गर्दछ।

परिवर्तनका चरणहरू

व्यक्ति वा समूहले आफ्नो बानी व्यवहार परिवर्तन गर्दा अपनाउने चरणहरू



उदाहरण :

- कोहि व्यक्तिलाई कुनै विषय-वस्तुको बारेमा थाहा छैन भने पहिले उसलाई सूचना प्रदान गर्नुपर्छ। जस्तै: पूर्ण स्तनपानको बारेमा नबुझेको व्यक्तिलाई पहिले पूर्ण स्तनपान भनेको के हो भनी प्रष्ट पार्नु पर्छ।
- यदि कोहि व्यक्तिलाई कुनै विषय-वस्तुका बारेमा थाहा छ भने उसलाई त्यो व्यवहार गर्न इच्छुक बनाउन उत्साहित गर्नुपर्छ। जस्तै: पूर्ण स्तनपानको बारेमा थाहा पाएकी गर्भवती महिलालाई पछि सो व्यवहार गर्न इच्छुक बनाउन त्यसैग सम्बन्धित वार्तालाप गर्नुपर्छ।
- गर्न इच्छुक भएको तर कोशिश नगरेको व्यक्तिलाई त्यस विषय-वस्तु प्रति उत्साहित गर्दै कोशिश गर्ने तर्फ अग्रसर गराउनु पर्छ। जस्तै: पूर्ण स्तनपान मात्र गराउन सोचिरहेकी गर्भवती महिलालाई उनले पूर्ण स्तनपान गराउन प्रकट गरेको इच्छालाई बुझ्दै सहमति गर्नुपर्छ।
- कुनै पनि राम्रो व्यवहार कोशिश गरिरहेको व्यक्तिलाई त्यो व्यवहार निरन्तर गराउन प्रशंसा गर्नुपर्छ र फाईदाहरू छलफल गर्नुपर्छ। जस्तै: स्तनपान गराईरहेकी महिलालाई स्तनपान गराएकोमा प्रशंसा गर्दै त्यसको फाईदाहरूको बारेमा छलफल गर्नुपर्छ ताकि उनले त्यस व्यवहारलाई निरन्तर गरीरहोस्।
- त्यस्तै गरी कुनै पनि राम्रो व्यवहार निरन्तर गरिरहने व्यक्तिलाई त्यस्तो व्यवहार आफूमा मात्र सिमित नराखी घरका अन्य सदस्य, टोल, छिमेकी आदिलाई पनि भन्न सहयोग गर्नुपर्छ।

सत्र : 8

स्तनपान

- बिगौती दूधको महत्व
- स्तनपानको महत्व र फाईदाहरु
- शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणका लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु (स्तनपान)



सत्र : ४. स्तनपान

क्र.सं.	सिकाई उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले बिगौती दूधको महत्त्व थाहा पाउनुका साथै आमा, बच्चा, परिवार, समाज र देशका लागि स्तनपानको महत्त्व तथा फाइदाको बारेमा बताउन सक्षम हुनेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल, समूह कार्य, ग्यालरी प्रस्तुती	मार्कर, मास्किड टेप, न्यूजप्रिन्टमा तयार गरिएका शीर्षकहरू, सन्दर्भ सामग्री ४.१
२	सहभागीहरूले स्तनपानको लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरूबारे थाहा पाउनुका साथै बताउन सक्षम हुनेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल, समूह कार्य, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, मेटा कार्ड, ११ वटा मेटा कार्डमा तयार गरिएका स्तनपानको लागि सिफारिस गरिएका ११ बुँदाहरू, सन्दर्भ सामग्री ४.२

पूर्व तयारी

- ५ वटा न्यूजप्रिन्टमा निम्न शीर्षकहरू लेखेर तयार गर्ने :
 - बिगौती दूधको महत्त्व
 - आमाको लागि स्तनपानको महत्त्व
 - बच्चाको लागि स्तनपानको महत्त्व
 - परिवारको लागि स्तनपानको महत्त्व
 - समाज र देशको लागि स्तनपानको महत्त्व
- ११ वटा मेटा कार्डमा स्तनपानको लागि सिफारिस गरिएका ११ बुँदाहरू तयार गर्ने (१ मेटा कार्ड=१ बुँदा) ।

समय

४५ मिनेट

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूले बिगौती दूधको महत्त्व थाहा पाउनुका साथै आमा, बच्चा, परिवार, समाज र देशका लागि स्तनपानको महत्त्व तथा फाइदाको बारेमा बताउन सक्षम हुनेछन् ।
<p>क्रियाकलाप:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ सहभागीहरूलाई 'तपाईंको गाउँ-घरमा बिगौती दूध खुवाउने सम्बन्धि कस्तो चलन छ ?' भनी प्रश्न गरी मस्तिष्क मन्थन गर्ने । नोट: सहभागीहरूको जवाफबाट स्थानीय चलन थाहा पाउन सकिन्छ । ○ सहभागीहरूलाई ५ समूहमा विभाजन गर्ने । ○ प्रत्येक समूहलाई पूर्व तयार गरिएको १-१ वटा न्यूजप्रिन्ट बाँड्ने । ○ प्रत्येक समूहलाई आपसमा छलफल गरी दिईएको शीर्षक अन्तर्गत बुँदाहरू लेख्न लगाउने । ○ प्रत्येक समूहबाट १ जना सहभागीलाई प्रस्तुती गर्न लगाउने र छलफल गर्ने । ○ प्रत्येक शीर्षकमा छुटेका वा थप्नुपर्ने बुँदाहरू थप्ने (सन्दर्भ सामग्री ४.१) । ○ अन्त्यमा छलफल गर्दै संक्षेपीकरण गर्ने ।

सिकाई उद्देश्य २ : सहभागीहरूले स्तनपानको लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरूबारे थाहा पाउनुका साथै बताउन सक्षम हुनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई 'स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू के-के हुन् ?' भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
नोट: सहजकर्ताले मेटा कार्डमा तयार गरिएको कुनै एउटा बुँदालाई उदाहरणको रूपमा प्रस्तुत गर्ने । जस्तै: बच्चा जन्मने बित्तिकै आमाको छातिमा टाँसेर राख्ने ।
- उदाहरणको रूपमा प्रस्तुत गरिएको बुँदालाई न्यूजप्रिन्टमा टाँस्दै सहभागीहरूलाई सो बुँदामा छलफल गर्न लगाउने।
- पहिलो बुँदामा छलफल सकिएपछि सहभागी मध्येबाट कोहि १ लाई बाँकी रहेको १० वटा मेटाकार्डहरू मध्ये कुनै एउटा मेटा कार्ड तान्न लगाउने ।
- त्यस मेटा कार्डमा परेको बुँदालाई ठूलो स्वरले पढ्न लगाउने वा पढ्ने ।
- त्यस मेटा कार्डलाई पनि पहिलो मेटा कार्ड जस्तै न्यूजप्रिन्टमा क्रम मिलाएर टाँस्ने र छलफल गर्ने ।
- क्रमै रूपले अर्को सहभागीलाई पुनः बाँकी रहेका ९ वटा मेटा कार्डहरू मध्ये कुनै एउटा तान्न लगाउने र परेको बुँदामा छलफल गर्न लगाउने ।
- यसरी स्तनपानको लागि सिफारिस गरिएका ११ वटै बुँदाहरू टाँसेर छलफल गरि सकेपछि पुनः ११ वटै टाँसिएका बुँदाहरूलाई दोहोर्‍याउने ।
- प्रत्येक बुँदामा रहेका मुख्य-मुख्य सन्देशहरूलाई पुनः दोहोर्‍याउँदै संक्षेपीकरण गर्ने ।

सन्दर्भ सामग्री ४.१

बिगौती दूधको महत्त्व

- बिगौती दूधले बच्चालाई एलर्जि (allergy) अथवा खाना नपच्ने (Intolerance) हुन दिँदैन ।
- बिगौती दूधले बच्चाको पाचन प्रणालीले सजिलै पचाउन सक्ने विभिन्न पोषकतत्त्वहरू धेरै मात्रामा प्रदान गर्छ ।
- बिगौती दूधले बच्चाको शरीरबाट बिलीरुबिन (Bilirubin) नामक तत्त्वलाई निष्कासन गर्न मद्दत गर्छ जसले गर्दा कमलपित्त (जण्डिस) हुन दिँदैन ।
- बिगौती दूधमा विभिन्न रोगहरूसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक तत्त्वहरू हुने भएकोले यसले बच्चालाई रोगहरूबाट बचाउँछ ।
- बच्चाको पाचन प्रणालीको विकासमा सहयोग पुर्‍याउँछ ।
- बिगौती दूधमा प्रोटीन, भिटामिन 'ए' र अन्य सूक्ष्म पोषकतत्त्वहरू बढी मात्रामा पाईन्छ जसले बच्चाको वृद्धि-विकासमा मद्दत गर्छ ।
- बिगौती दूधमा वृद्धिकारक तत्त्वहरू (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 पोषकतत्त्वहरू सन्तुलित तथा पर्याप्त मात्रामा हुन्छ ।
- यसले बच्चाको उपयुक्त वृद्धि तथा विकास हुन मद्दत गर्छ र पुडको हुनबाट रोक्छ ।
- यसमा भ्रूणपखाला तथा श्वास प्रश्वास सम्बन्धि संक्रमणहरू विरुद्ध लड्ने प्रतिरोधात्मक तत्त्वहरू रहेको हुन्छ ।
- यो सधैं सफा र सुरक्षित हुन्छ ।
- यो सधैं तयारी अवस्थामा र उपयुक्त तापक्रममा उपलब्ध हुन्छ ।
- यो सजिलै पचाउन सकिन्छ । यसमा रहेका पोषकतत्त्वहरू शरीरले राम्ररी सोस्न सक्छ ।
- यसले एलर्जी विरुद्ध रक्षा गर्छ । दूधमा रहेको प्रतिरोधात्मक तत्त्वले (Antibody) बच्चाको आन्द्राको रक्षा गर्छ र हानीकारक तत्त्वहरूलाई रगतसम्म पुग्न दिँदैन ।
- यसमा बच्चालाई आवश्यक पर्ने पर्याप्त पानी (८७%) र खनीज तत्त्वहरू 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, सुन्निने, मुन्टो 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 बचेको पैसाले परिवारमा जरुरी परेका अन्य कुराहरु किन्न सकिन्छ ।
- अन्य दूध खुवाउँदा बच्चाहरु विरामी भएर लाग्ने औषधि खर्च हुँदैन । आमा र बच्चा दुबै 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 ।

सन्दर्भ सामग्री ४.२ स्तनपानको लागि सिफारिस गरिएको व्यवहार तथा परामर्श छलफलको लागि संभावित बुँदाहरू

क्र.सं.	स्तनपानको लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू	परामर्श/छलफलको लागि संभावित बुँदाहरू (आमाको आवश्यकतालाई ध्यानमा राख्दै उपयुक्त बुँदा छान्ने)
१	बच्चा जन्मने बित्तिकै आमाको छातिमा टाँसेर राख्ने । [मायाको अँगालो (Kangaroo mother care)] 	<ul style="list-style-type: none"> ■ बच्चा जन्मने बित्तिकै आमासँगै टाँसेर राख्दा बच्चालाई न्यानो हुन्छ । ■ यसले आत्मियता बढाउँछ । ■ बिगौति दूधको उत्पादनमा सहयोग गर्छ । ■ यसले बच्चाको दिमागको विकासमा पनि सहयोग गर्छ ।
२	बच्चा जन्मेको १ घण्टा भित्रमै स्तनपान गराउने। (E= Early Initiation of Breastfeeding) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ आमाको पहिलो बिगौति दूध बाक्लो र पहुँलो हुन्छ । यसले बच्चालाई रोगसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता प्रदान गर्छ । ■ यो बच्चाको पहिलो खोप हो । ■ बच्चा जन्मने बित्तिकै दूध खुवाउन शुरु गरेमा यसले पछिसम्म स्तनबाट धेरै दूध निकाल्न मद्दत गर्छ । ■ बच्चा जन्मेदेखि पटक-पटक स्तनपान गराउनाले स्तन गनिने, सुन्निने, मुन्टो रातो हुने, घाउ हुने, स्तनका नली बन्द हुने समस्याबाट रोकथाम गर्न सकिन्छ । ■ बच्चालाई आमाको दूध बाहेक अरु कुनै भोल कुराहरु, पानी पनि दिन जरुरी छैन ।
३	बच्चा जन्मेदेखि ६ महिना पूरा नभएसम्म बच्चालाई स्तनपान मात्र गराउने । (E= Exclusive Breastfeeding) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ आमाको दूधमा बच्चाको लागि ६ महिना पूरा नभएसम्म आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण तत्वहरु रहेको हुन्छ। ■ पहिलो ६ महिनासम्म बच्चालाई आमाको दूध बाहेक अरु कुनै भोल कुराहरु, पानी पनि दिन जरुरी छैन किनकि बच्चालाई चाहिने जति पानी आमाको दूधबाट नै प्राप्त हुन्छ । ■ बच्चालाई अरु कुनै भोल कुराहरु/पानी खुवाउनाले बच्चाले दूध कम चुस्न थाल्छ र स्तनबाट पनि कम दूध निस्कन्छ । ■ बच्चालाई अरु कुनै भोल कुराहरु/पानी खुवाउनाले बच्चालाई भाडापखाला लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।

<p>४</p>	<p>आमाले आफ्नो बच्चालाई दिन र रात गरी पटक पटक स्तनपान गराउने ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ बच्चालाई पटक-पटक गरि (दिन र रातमा) कम्तिमा पनि ८ देखि १२ पटक स्तनपान गराउनुपर्छ । नोट: बच्चालाई दूध पुगे-नपुगेको थाहा पाउने एउटा माध्यम बच्चाले फेर्ने पिसापको पटक हो । दूध प्रशस्त खान पुगेको बच्चाले एक दिनमा (२४ घण्टामा) कम्तिमा ६ देखि ८ पटकसम्म पिसाप फेर्छ र पिसापको रङ्ग सफा हुन्छ । यदि २४ घण्टामा ६ पटक भन्दा कम पिसाप फेर्छ र पिसापको रङ्ग गाढा पहेँलो, बाक्लो, एकदम गन्हाउने छ भने त्यो बच्चालाई आमाको दूध पुगेको छैन भनेर थाहा पाउनु पर्छ । ■ आमाले बच्चालाई उपयुक्त आसनमा पटक-पटक दूध चुसाउनाले बढी दूधको उत्पादन हुन्छ ।
<p>५</p>	<p>बच्चाले चाहेको प्रत्येक समयमा स्तनपान गराउने ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ बच्चा रुनु भनेको बच्चा भोकाएको ढिलो संकेत हो । स्तनपान गर्न चाहेको बच्चाको शुरुको संकेतहरू यस प्रकार छन् : ✓ छटपटिने । ✓ मुख खोले तथा टाउको यता उता सार्ने, हल्लाउने । ✓ जिब्रो बाहिर निकाल्ने र भित्र लाने गरिरहने । ✓ औँला वा मुठ्टी चुस्ने ।
<p>६</p>	<p>बच्चाले एउटा स्तनको दूध निखारेर चुसेपछि मात्रै अर्को स्तनको दूध चुसाउने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ बच्चालाई एउटा स्तनबाट दूध ननिखिउँदै अर्को स्तनबाट दूध चुसाएमा पछि आउने पोषिलो दूध खान पाउँदैन । ■ स्तनबाट शुरुमा आउने अग्र-अंश दूध (Fore milk) मा पानीको मात्रा धेरै हुने हुँदा यसले बच्चाको तिर्खा मेट्छ । त्यसपछि आउने पृष्ठःअंश दूध (Hind milk) मा बच्चालाई चाहिने पोषकतत्व धेरै हुने हुँदा यसले बच्चाको भोक मेट्छ ।
<p>७</p>	<p>उपयुक्त दूध चुसाईको आसन र सम्पर्क हुनुपर्ने ।</p>  <p>उपयुक्त सम्पर्क अनुपयुक्त सम्पर्क</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ उपयुक्त दूध चुसाईको आसनको ४ संकेतहरू: ✓ 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 ■ उपयुक्त दूध चुसाईको सम्पर्कको ४ संकेतहरू: ✓ बच्चाको चिउँडोले आमाको स्तन छोएको हुनु पर्छ । - Chin ✓ स्तनको धेरैजसो कालो भाग बच्चाको मुख भित्र हुनु पर्छ । - Areola ✓ बच्चाको तल्लो ओठ तल फर्केको हुनु पर्छ । - Lower lip ✓ बच्चाको मुख पूरा खुलेको हुनु पर्छ । - Mouth

८	<p>बच्चालाई कम्तिमा २ वर्षको उमेरसम्म वा अझ लामो समयसम्म स्तनपान निरन्तर गराइरहने ।</p> <p>(E= Extended Breastfeeding)</p>	<ul style="list-style-type: none"> बच्चाले पूरक खाना शुरु गरेपछि पनि स्तनपान गराइरहँदा आमाको दूधले शक्ति र पोषकतत्वहरु प्रदान गर्छ । यसले बच्चालाई बिरामी हुनबाट बचाउँछ ।
९	<p>आमा वा बच्चा बिरामी भए तापनि स्तनपान निरन्तर गराइरहने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> बच्चा बिरामी भएको बेलामा अघिपछि भन्दा धेरै पटक स्तनपान गराउनु पर्छ । आमा वा बच्चा बिरामी हुँदा दूधमा रहेको पोषिलो तथा रोग विरुद्ध लड्ने प्रतिरोधात्मक तत्वको धेरै महत्त्व हुन्छ । बिरामी बच्चालाई स्तनपानले आराम प्रदान गर्छ ।
१०	<p>आमाले भोक र तिर्खा मेट्न अघिपछि भन्दा धेरै खाने वा पिउने ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> पर्याप्त तथा पोषिलो दूध आउन आमाले कुनै विशेष प्रकारको खानेकुराहरु खानु पर्दैन । आमाले खाने खानाको प्रकारले दूध उत्पादनमा केहि असर गर्दैन । कुनै पनि खानेकुराहरु वार्नु वा निषेध गर्नु पर्दैन । स्तनपान गराइरहेकी आमाले अघिपछि भन्दा दुई पटक थप खाना खानुपर्छ ।
११	<p>बोटलको प्रयोग गरि नखुवाउने ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> बोटल र त्यसको मुण्टो सजिलै फोहोर हुने हुनाले बच्चालाई खानेकुरा वा भोल चम्चा वा कपले खुवाउनुपर्छ र बोटलको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

सत्र : ५

स्तनपान गराउने तरिका

- उपयुक्त दूध चुसाईका सम्पर्क सम्बन्धि संकेतहरु (Attachment)
- उपयुक्त दूध चुसाईका आसन सम्बन्धि संकेतहरु (Positioning)



सत्र : ५. स्तनपान गराउने तरिका

क्र.सं.	सिकाई उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले स्तनपान गराउने उपयुक्त आसन र सम्पर्कका संकेतहरू बताउन तथा प्रदर्शन गर्न सक्षम हुनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल, भूमिका अभिनय, प्रदर्शन	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, पुतली, न्यूजप्रिन्टमा टाँसिएको उपयुक्त र अनुपयुक्त दूध चुसाईका फोटोहरू, सन्दर्भ सामग्री ५.१

पूर्व तयारी

- न्यूजप्रिन्टमा उपयुक्त र अनुपयुक्त दूध चुसाईका (Good and poor attachment) चित्रहरू टाँसेर तयार गर्ने (सन्दर्भ सामग्री ५.१) ।
- न्यूजप्रिन्टमा स्तनपानका विभिन्न आसनहरूका चित्रहरू टाँसेर तयार गर्ने (सन्दर्भ सामग्री ५.१) ।

समय

३० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १ : सहभागीहरूले स्तनपान गराउने सहि आसन र सम्पर्कका संकेतहरू बताउन तथा प्रदर्शन गर्न सक्षम हुनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- कोही १ सहभागीलाई अगाडि आउन 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 ५.१) ।
- सहभागीहरूलाई स्तनपानका विभिन्न आसनहरूका चित्रहरू प्रदर्शन गर्दै छलफल गर्ने (सन्दर्भ सामग्री ५.१) ।
- सहभागीहरूलाई स्तनपान गराउने विभिन्न आसनहरूको (Position) बारेमा पनि प्रष्ट पार्ने (सन्दर्भ सामग्री ५.१) ।
- 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 ५.१) ।
- अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

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।

कोल्टे 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
 - जुम्स्याहा 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।

सत्र : ६

स्तनपान सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरू

- स्तनपान सम्बन्धि समुदायमा रहेका विश्वास र मान्यताहरू
- स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरू
- स्तनपानलाई असर गर्ने विशेष अवस्थाहरू

सत्र : ५. स्तनपान सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरू

क्र.सं.	सिकाई उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले स्तनपानसँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान सकारात्मक र नकारात्मक विश्वास, मान्यता र समस्याहरूबारे जानकारी पाउनेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल	सम्बन्धित शीर्षक लेखिएको न्यूजप्रिन्ट, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, सन्दर्भ सामग्री ६.१
२	सहभागीहरूले स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरू र यी समस्याहरूको लक्षण, रोकथाम र उपाहरूबारे जानकारी पाउनेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल, समूह कार्य, प्रदर्शन, प्रस्तुती	स्तनपान सम्बन्धि समस्याका चित्रहरू, सन्दर्भ सामग्री ६.२, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप
३	सहभागीहरूले स्तनपानलाई प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरूको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल, समूह कार्य	स्तनपानलाई प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरू लेखिएका माछा आकारका मेटाकार्डहरू, सन्दर्भ सामग्री ६.३
४	सहभागीहरूले पुनः स्तनपानको (Relactation) बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।	प्रश्नोत्तर, सहभागी मूलक छलफल	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, सन्दर्भ सामग्री ६.४

पूर्व तयारी

- न्यूजप्रिन्टमा २ भाग लगाई, १ भागमा स्तनपानसँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान सकारात्मक र अर्को भागमा नकारात्मक विश्वास, मान्यता र समस्याहरूको शीर्षक तयार गर्ने ।
- प्रत्येक माछा आकारको एक एक ओटा मेटाकार्डमा निम्न अवस्थाहरू लेखेर तयार गर्ने (२ सेट) ।

बिगौती दूध खुवाउने

- जन्मदा कम तौल, समय नपुगी जन्मेको बच्चा
- मायाको अँगालो (Kangaroo Mother Care)
- जुम्ल्याहा बच्चा
- बच्चाले स्तनपान गर्न नमानेमा
- नयाँ गर्भधारण
- काम गर्ने आमा
- रून्चे बच्चा
- विरामी आमा
- तनावमा भएकी वा चिन्तित आमा
- कुपोषित आमा
- विरामी बच्चा (६ महिना भन्दा कम उमेर)
- विरामी बच्चा (६ महिना भन्दा बढी उमेर)
- स्तनको मुन्टो भित्र पसेको
- गर्भवती आमाको खाना
- सुत्केरी आमाको खाना

समय

४५ मिनेट

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूले स्तनपानसँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान सकारात्मक र नकारात्मक विश्वास, मान्यता र समस्याहरूबारे जानकारी पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई स्तनपानसँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान सकारात्मक र नकारात्मक विश्वास, मान्यता र समस्याहरू के-के छन् भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूबाट आएका स्तनपानसँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान सकारात्मक विश्वास र मान्यताहरूलाई तयार गरिएको न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने ।
जस्तै:
 - सुत्केरीको खानामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- त्यसै गरी सहभागीहरूबाट आएका स्तनपानसँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान नकारात्मक विश्वास, मान्यता र समस्याहरूलाई तयार गरिएको न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने ।
जस्तै:
 - विगौती दूध फोहोर हुन्छ र खुवाउनु हुँदैन ।
 - जन्मना साथ बच्चालाई मह वा अन्य गुलियो खाद्य वस्तु खुवाउनु पर्छ जसले गर्दा बच्चाले भविष्यमा मीठो बोल्छ ।
- यसरी न्यूजप्रिन्टमा टिपिएका बुँदाहरूमा छलफल गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई सकारात्मक बुँदाहरूमा जोड दिँदै नकारात्मक मान्यताहरूलाई निरुत्साहित गर्न परामर्श दिनुपर्छ भन्ने कुरा प्रष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई स्तनपान गराउनु अगाडी खुवाउने खानाले के-के असरहरू गर्न सक्छ भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूबाट आएका बुँदाहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्दै जाने ।
- छुटेका वा थप्नुपर्ने बुँदाहरू छलफल गर्दै संक्षेपीकरण गर्ने (सन्दर्भ सामग्री ६.१) ।

सिकाई उद्देश्य २ : सहभागीहरूले स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरू र यी समस्याहरूको लक्षण, रोकथाम र उपायहरूबारे जानकारी पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई स्तनपानसँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान समस्याहरू के-के छन् भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूसँग सम्बन्धित चित्रहरू प्रदर्शन गर्ने (सन्दर्भ सामग्री ६.२) ।
- सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई स्तनपानसँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान समस्याहरूको १-१ वटा शीर्षक र सम्बन्धित चित्रहरू प्रदान गर्ने ।
नोट: निम्न शीर्षकहरू प्रदान गर्ने:
 - स्तन गानिनु (Breast engorgement)
 - स्तनको मुन्टामा घाउ-खटिरा आउनु (Sore or cracked Nipple)
 - स्तनका नलीहरू बन्द-संक्रमित हुनु (Plugged ducts and Mastitis)
 - आमाको दूध पर्याप्त मात्रामा नआउनु (Not enough breast milk)
- प्रत्येक समूहका सहभागीहरूलाई आपसी समझदारी निर्धारण गर्दै सो समस्यासँग सम्बन्धित लक्षण, रोकथाम र उपायहरू न्यूजप्रिन्टमा तयार गर्न लगाउने । सहभागीहरूलाई प्रदान गरीएको चित्र पनि समस्यासँगै टाँस्न लगाउने ।
- प्रत्येक समूहबाट १ जना सहभागीलाई तयार गरिएको न्यूजप्रिन्ट प्रस्तुती गर्न लगाउने ।
- प्रत्येक प्रस्तुती पश्चात् छुटेका वा थप्नुपर्ने बुँदाहरू थप्ने ।
- अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सिकाई उद्देश्य ३ : सहभागीहरूले स्तनपानलाई प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरूको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्ने ।
नोट : सहभागीहरूलाई भूमिकाको क्रममा हामीसँग जम्मा २ वटा डुङ्गाहरू छन् र हामी डुङ्गा चढेर नदीमा माछा मार्न जान्छौं र प्रत्येकले खाजाको लागि एउटा माछा मार्नु पर्छ भन्ने कुरा जानकारी गराउने ।
- प्रत्येक समूहलाई १-१ सेट स्तनपानलाई प्रभाव पार्ने अवस्थाहरू लेखिएको माछा आकारको मेटा कार्डहरू वितरण गर्ने ।
- प्रत्येक समूहमा प्रदान गरिएको मेटा कार्डहरूलाई उल्टो पारेर भुइँमा फिजाउने र त्यस समूहको प्रत्येक सहभागीलाई एउटा-एउटा माछा मार्न लगाउने ।
- त्यस माछाको पछाडी लेखिएको अवस्थाले स्तनपानलाई कसरी प्रभाव पार्छ भन्ने लगाउने र समूहमा छलफल गर्ने ।
- अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सिकाई उद्देश्य ४ : सहभागीहरूले पुनः स्तनपानको (Relactation) बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्ने :
 - कसले पुनः स्तनपान गराउन सक्छ ?
 - सफल तरिकाले पुनः स्तनपान गराउन के-के आवश्यक पर्छ ?
 - पुनः स्तनपान गराउन कति समय लाग्छ ?
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्ने ।
- छुटेका वा थप्नुपर्ने बुँदाहरू छलफल गर्दै संक्षेपीकरण गर्ने (सन्दर्भ सामग्री ६.४) ।

सन्दर्भ सामग्री ६.१. स्तनपान गराउनु अगाडी खुवाउने खानाका असरहरू (Prelacteal feeds) :


स्तनपान गराउनु अघि बच्चालाई दिने कृत्रिम खाना वा भोल पदार्थलाई स्तनपान गराउन अगाडी खुवाउने खाना (Prelacteal feeds) भनिन्छ । यो खुवाउनु अत्यन्तै खतरा पूर्ण हुन्छ ।

स्तनपान गराउन अगाडी खुवाउने खानाका असरहरू निम्न छन् :




- विगौती दुधको सट्टामा दिइने खानाले बच्चालाई संक्रमण हुने, भाडापखाला लाग्ने, घाउ खटिरा आउने र मेनिनजाईटिस हुने सम्भावना हुन्छ ।
- कृत्रिम खानामा भएको प्रोटीनलाई बच्चाले पचाउन नसक्ने (Protein intolerance) हुनाले एलर्जि, दाद-खटिरा (Eczema) पनि हुने सम्भावना हुन्छ ।
- कृत्रिम खाना खुवाएमा बच्चा अघाउँछ र थोरै मात्र स्तनपान गर्छ ।
- बच्चाले बोतलबाट कृत्रिम खाना खाएमा स्तनपान गराउँदा दूध चुस्न बिसिन्छ ।
- कृत्रिम खाना खुवाएमा लामो समयसम्म स्तनपान गराउँदा पनि दूध आउन कठिनाई हुन्छ ।
- स्तनपान नियमित भएन भने आमाको दूध कम आउँछ ।
- आमाको दूध गानिने, सुनिने, स्तनको नली बन्द हुने वा संक्रमण हुने सम्भावना हुन्छ ।




सन्दर्भ सामग्री ६.२ स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरू

अवस्था, कठिनाई तथा लक्षणहरू	रोकथाम	उपायहरू
<p>स्तन गानिनु (Breast engorgement)</p> <ul style="list-style-type: none"> स्तन सुन्निले, छाम्दा दुख्ने, तातो, रातो हुने, दुख्ने, अलिअलि ज्वरो आउनुका साथै स्तनको मुण्टो चौडा हुन्छ। यो दुबै स्तनमा हुन्छ। स्तनको छाला कस्सिनुका साथै स्तन सम्पर्कमा समस्या हुन्छ। <p>नोट : प्रायः यो बच्चा जन्मेको तेस्रो देखि पाचौं दिनमा शुरु हुन्छ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चालाई आमाको छातीमा टाँसेर राख्नु पर्छ। सहि तरिकाले बसेर दूध चुसाउनु पर्छ। बच्चा जन्मने वित्तिकै स्तनपान गराउनु पर्छ। बच्चाले चाहे अनुसार दिनमा र रातमा (२४ घण्टामा) ८ देखि १२ पटक स्तनपान गराउनु पर्छ। नोट : जन्मेको पहिलो वा दोस्रो दिनमा बच्चाले २-३ पटक मात्र स्तनपान गर्छ। एउटा स्तनबाट दूध निखीएपछि मात्रै अर्को स्तन चुसाउनु पर्छ। 	<ul style="list-style-type: none"> स्तन सुन्निएको कम गर्न चिसो कपडा पट्टी लगाउनुपर्छ। दूध निकाल्नको लागि न्यानो कपडा पट्टी लगाउनुपर्छ। पटक-पटक स्तनपान गराउनु पर्छ। बच्चालाई उपयुक्त आसन र सम्पर्कमा दूध चुसाउनु पर्छ। स्तनको कालो भाग बरिपरि मालिस गर्नुपर्छ। बच्चालाई दुबै स्तनबाट स्तनपान गराउनु पर्छ। बच्चाले स्तन चुस्न सुरु नगरेसम्म केहि दूध निचोरेर फाल्नुपर्छ।
<p>स्तनको मुन्टामा घाउ-खटिरा आउनु (Sore or cracked Nipple)</p>  <ul style="list-style-type: none"> स्तन वा मुण्टो दुख्छ। स्तनको मुण्टोमा घाउ खटिरा आउँछ। स्तनको मुण्टोबाट कहिले काहीँ रक्तश्राव हुन्छ। स्तनको मुण्टो रातो हुन्छ। स्तनको मुण्टोमा संक्रमण पनि हुन सक्छ। 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चाले उपयुक्त सम्पर्क र आसनमा स्तनपान गरेको सुनिश्चित गर्नुपर्छ। बच्चालाई दूध खुवाउन बोतलहरूको प्रयोग गर्नु हुँदैन। मुन्टोमा साबुन वा क्रिमको (डाक्टरले सिफरिस गरेको बाहेक) प्रयोग गर्नुहुँदैन। 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चालाई स्तनपान गराउन छोड्नु हुँदैन। बच्चाले उपयुक्त सम्पर्क र आसनमा स्तनपान गरेको सुनिश्चित गर्नुपर्छ। स्तनको मुण्टोमा दूधका थोपाहरू राखेर यसलाई सुक्न दिनुपर्छ। कम दुख्ने पट्टिको स्तनबाट दूध चुसाउन शुरु गर्नुपर्छ। बच्चालाई आमाको स्तनबाट आफैँ हट्न दिनुपर्छ। बच्चालाई दूध खुवाउन बोतलहरूको प्रयोग गर्नु हुँदैन। मुन्टोमा साबुन वा क्रिमको (डाक्टरले सिफरिस गरेको बाहेक) प्रयोग गर्नुहुँदैन। बच्चालाई दूध खुवाउँदा पहिला स्तन भरियोस् भनेर पर्खनु हुँदैन र यदि भरियो भने केही दूध निचोरेर फाल्नुपर्छ।


<p>स्तनका नलीहरु बन्द-संक्रामित हुनु (Plugged ducts and Mastitis)</p>  <p>स्तनका नलीहरु बन्द हुने लक्षणहरु:</p> <ul style="list-style-type: none"> गाँठो पर्ने, छाया दुख्ने, बरीपरी रातो हुने, सामान्य नै अनुभव हुनुका साथै ज्वरो आउँदैन । <p>स्तनका संक्रमण हुने लक्षणहरु:</p> <ul style="list-style-type: none"> स्तन सुनिनु को साथै कडा हुन्छ । स्तन धेरै दुख्छ । सामान्य विरामी भएको अनुभवा स्तनको कुनै एक भाग रातो हुन्छ। ज्वरो आउँछ । दूध साविक भन्दा बढी नुनीलो हुन्छ जसले गर्दा बच्चाले दूध खान मान्दैन। 	<ul style="list-style-type: none"> परिवारका सदस्यले घरको कार्यमा सहयोग गर्नुपर्छ । बच्चाले उपयुक्त सम्पर्क र आसनमा स्तनपान गरेको सुनिश्चित गर्नुपर्छ । स्तनलाई कैचि जस्तो गरेर समात्नु हुँदैन । बच्चाले चाहेको बेलामा स्तनपान गराएर आमाको स्तनबाट आफैँ हट्न दिनुपर्छ, । आमाले कसिएको लुगा लगाउनु हुँदैन । 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चालाई स्तनपान गराउन छोड्नु हुँदैन । (बच्चालाई स्तनपान नगराउँदा पीप भरीने सम्भावना अझ बढी हुन्छ ।) बच्चालाई स्तनपान गराउनु भन्दा पहिला स्तनलाई तातोले सेक्नु पर्छ । बच्चालाई स्तनपान गराउनु भन्दा पहिला स्तनलाई मालिस गर्नुपर्छ । बच्चाले उपयुक्त सम्पर्क र आसनमा स्तनपान गरेको सुनिश्चित गर्नुपर्छ । आमाले पर्याप्त आराम गर्नुपर्छ। सुत्केरी महिलाले भोलिलो खानेकुरा अघिपछि भन्दा धेरै पटक खानुपर्छ । २४ घण्टासम्म समस्या समाधान नभएमा स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउनुपर्छ । संक्रमण भएर स्तनपान गराउन गाह्रो भएको अवस्थामा दूध निचोरेर खुवाउनु पर्छ।
<p>आमाको दूध पर्याप्त मात्रामा नआउनु (Not enough breast milk)</p> <ul style="list-style-type: none"> आमाको सोचाई अनुसार उनको दूध धेरै आउँदैन । <p>नोट : पहिले बच्चाले पर्याप्त मात्रामा आमाको दूध खान पाएको छ-छैन भनी सुनिश्चित गर्नुपर्छ (बच्चाको तौल, बच्चाले गर्ने दिसा-पिसापलाई ध्यान दिनुपर्छ) ।</p> <ul style="list-style-type: none"> स्तनबाट अपर्याप्त दूध आएमा <p>नोट : तौलको सही वृद्धि हुँदैन र प्रति दिन ६ वटाभन्दा कम टालोहरु भिज्छन् (दिशा-पिसापबाट), बच्चा असन्तुष्ट हुन्छ (निरास भएर रोइरहन्छ) ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> बच्चालाई आमाको छातीमा टाँसेर राख्नु पर्छ । बच्चा जन्मने बित्तिकै स्तनपान गराउनु पर्छ । बच्चाले उपयुक्त सम्पर्क र आसनमा स्तनपान गरेको सुनिश्चित गर्नुपर्छ । बच्चाले चाहेको बेलामा स्तनपान गराएर आमाको स्तनबाट आफैँ हट्न दिनुपर्छ, । बच्चाले चाहे अनुसार दिनमा र रातमा (२४ घण्टामा) ८ देखि १२ पटक स्तनपान गराउनु पर्छ। ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्रै खुवाउनु पर्छ । बच्चालाई दूध खुवाउन बोतलहरुको प्रयोग गर्नु हुँदैन । उपयुक्त परिवार नियोजनका साधनहरु प्रयोग गर्न उत्साहित गर्नुपर्छ । 	<ul style="list-style-type: none"> आमाको गुनासो सुनेर उनको किन यस्तो सोचाई भयो भनी बुझ्नुपर्छ । बच्चाले उपयुक्त सम्पर्क र आसनमा स्तनपान गरेको सुनिश्चित गर्नुपर्छ । स्तनपानसँग सम्बन्धित विद्यमान समस्याहरु पहिचान गर्नुपर्छ (अनुपयुक्त आसन र सम्पर्क, चिन्तित आमा, अस्वस्थ बच्चा वा आमा) । बच्चाको तौल, बच्चाले गर्ने दिसा-पिसापको पटक पत्ता लगाउनुपर्छ (यदि तौलको सही वृद्धि भएको छैन भने स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनु पर्छ) । आमालाई उनको दूध प्रशस्त आउँछ भन्ने कुरामा ढक्क पार्नुपर्छ । बच्चालाई जति बढी स्तनपान गरायो उति नै बढी दूध आउँछ भन्ने कुरा प्रष्ट पार्नु पर्छ । पानी, बजारको खाना, चिया अथवा भोल खानेकुराहरु खुवाएको भए त्यसलाई बन्द गर्नुपर्छ । बच्चाले चाहे अनुसार दिनमा र रातमा (२४ घण्टामा) ८ देखि १२ पटक स्तनपान गराएर आमाको स्तनबाट आफैँ हट्न दिनुपर्छ, । दूध चुसाउँदा एउटा स्तनबाट पुरै निखार्नुपर्छ (बच्चाले स्तनबाट आउने शुरुको र पछिको दुवै दूध खुवाउन जरुरी छ) । यदि वास्तवमै दूध अपर्याप्त भएको खण्डमा आमालाई नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जान सल्लाह दिनुपर्छ ।

सन्दर्भ सामग्री ६.३ स्तनपानलाई प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरू

क्र.सं.	साभ्ना अवस्था	के गर्नु वेश हुन्छ ?
१	विगौती दूध 	विगौती दूधमा विभिन्न रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता भएकोले यो बच्चाको लागि पहिलो खोप समान हुन्छ। त्यसैले बच्चालाई जन्मने वित्तिकै आमाको पहिलो विगौती दूध खुवाउनु पर्छ।
२	जन्मदा कम तौल, समय नपुगी जन्मेको बच्चा 	<ul style="list-style-type: none"> बच्चा जन्मने वित्तिकै आमाको छाती माथि टाँसेर राख्नुपर्छ। यसो गर्दा बच्चाले न्यानो अनुभव गर्छ र स्वास प्रश्वासमा सहयोग हुन्छ। जन्मदा कम तौल भएको बच्चाले आमाको दूध सजिलै चुस्न सक्दैनन् त्यसैले उनीहरूलाई धैर्यका साथ दूध चुसाउनु पर्छ। यस्तो बच्चालाई आमाले उपयुक्त आसन र सम्पर्कमा स्तनपान गराउनु पर्छ। जन्मदा कम तौल भएको बच्चाले केहि हप्तासम्म प्रत्यक्ष रुपमा स्तनपान गर्न सक्दैन। यस्तो अवस्थामा सफा भाँडामा आमाको दूध निचोरेर (Expression of breastmilk) धैर्यता पूर्वक कपबाट खुवाउनु पर्छ। यदि बच्चा धेरै समयसम्म निदाइरह्यो भने बच्चालाई बेरेको केहि कपडा निकालेर अलिकति ठाडो बनाउने तथा ब्युँझाउन प्रयास गर्नुपर्छ। <p>नोट: बच्चालाई भोक लागेको अन्तिम संकेत भनेको रुनु हो। भोक लागेका शुरुवातका संकेतहरूमा हात खुट्टा, शरिर चलाउने तथा तन्काउने, फ्याल्ने पर्छन्।</p>
३	 मायाको अँगालो (Kangaroo Mother Care)	<ul style="list-style-type: none"> नाङ्गो बच्चालाई आमाको नाङ्गो छातीमा राखेर एउटै कपडाले आमा र बच्चालाई राम्ररी ढाक्नुपर्छ। यसले निम्न फाईदाहरू गर्छ : <ul style="list-style-type: none"> ✓ बच्चालाई न्यानो हुन्छ। ✓ बच्चाको श्वास-प्रश्वास र मुटुमा धड्कनमा स्थिरता आउँछ। ✓ स्तनपान स्थापित गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। ✓ बच्चाको दिमागको विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ। बच्चाले स्तनपान गराउन गाह्रो भएमा सफा भाँडामा आमाको दूध निचोरेर (Expression of breastmilk) धैर्यता पूर्वक कपबाट खुवाउनु पर्छ। बच्चा र आमालाई प्रायः सधैं सँगै राख्नुपर्छ।

<p>४</p>	 <p>जुम्ल्याहा बच्चा</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ आमाले दुवै बच्चालाई ६ महिना सम्म स्तनपान मात्रै गराउन सकिन्छन् । ■ आमाले दुवै बच्चालाई जति धेरै पटक दूध चुसाउँछिन्, आमाको स्तनमा अझ धेरै दूध निस्कन्छ । ■ आमालाई जुम्ल्याहा बच्चालाई स्तनपान गराउने विभिन्न आसन तथा सही सम्पर्कका बारेमा परामर्श दिनुपर्छ ।
<p>५</p>	<p>बच्चाले स्तनपान गर्न नमानेमा</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ बच्चा डराएमा, स्तनपान गराउँदा दूध नआएमा वा उपयुक्त दूध चुसाईको आसन र सम्पर्क नमिलेमा बच्चाले दूध चुस्न मान्दैन । त्यसैले आमाले स्तनपान गराउँदा यी कुराहरुमा ध्यान दिनुपर्छ । ■ बच्चा बिरामी भएको कुनै सङ्केत भए-नभएको हेर्नुपर्छ र शङ्का लागेमा स्वास्थ्य संस्थामा लग्नुपर्छ । ■ सकभर बच्चालाई आमाको नजिकै राख्नुपर्छ र बेलाबेलामा बच्चालाई छातीमा राख्नुपर्छ । ■ बच्चालाई जबर्जस्ती गरेर दूध चुसाउनु हुँदैन । बच्चाको तल्लो ओठ स्तनले विस्तारै छोएमा बच्चाले मुख खोल्छ, अनि मात्र दूध चुसाउनु पर्छ । ■ मुखमा घाउ भएर चुस्न नसकेमा सफा भाँडामा आमाको दूध निचोरेर (Expression of breastmilk) धैर्यता पूर्वक कपवाट खुवाउनु पर्छ । ■ बच्चालाई वट्टाको दूध खुवाउनु हुँदैन । ■ दूध खुवाउन बोतलको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
<p>६</p>	<p>नयाँ गर्भधारण</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ गर्भवती भएमा तुरुन्तै आमाले बच्चालाई दूध चुसाउनु छाड्नु पर्दछ, भन्ने धारणा व्यापक रूपमा रहेको पाइन्छ, जुन गलत हो । दूध खुवाई रहनाले बच्चालाई केहि हानी गर्दैन र पर्याप्त दूध आउँछ । ■ आमालाई आफ्नो स्वास्थ्य तथा स्तनपानको लागि अधिपछि भन्दा धेरै पटक खानेकुराहरु खान उत्साहित गर्नुपर्छ । ■ गर्भवती भएपनि कम्तिमा २ वर्षसम्म बच्चालाई दूध खुवाउन पर्छ । ■ गर्भवती आमाको दूधमा केहि मात्रामा बिगौति दूध हुने हुनाले कहिलेकाँही पखाला लाग्न सक्छ, जुन १-२ दिन पछि आफैँ ठिक हुन्छ । ■ दुईवटा बच्चाहरुलाई स्तनपान गराउनु पूर्ण रूपमा सुरक्षित छ, यसले कुनै पनि बच्चालाई केहि हानी गर्दैन र दुवै बच्चाको लागि पर्याप्त दूध आउँछ ।

७	काम गर्ने आमा	<ul style="list-style-type: none"> ▪ यदि आमा काम गर्न घरबाट लामो समयको लागि बाहिर जानु पर्ने र बीचको समयमा स्तनपान गराउन नसक्ने अवस्था आएमा, काममा जानु अगाडी सफा भाँडोमा दूध निचोरेर जाने गर्नुपर्छ (Expression of breastmilk) । यस्तो दूधलाई सफा ठाउँमा राखेर आवश्यकता अनुसार बच्चालाई कपको सहायताले घरका अन्य सदस्यले खुवाउनु पर्छ । ▪ हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई दूध कसरी सुरक्षित ठाउँमा राख्न र बच्चालाई खुवाउन सकिन्छ भन्ने कुरा सिकाउनु पर्छ । ▪ यसरी निचोरेको दूधलाई सामान्य तापक्रममा (Room temperature) ८ घण्टासम्म राख्न सकिन्छ । ▪ काममा जान अगाडी र कामबाट आए लगत्तै स्तनपान गराउनु पर्छ । ▪ काम गर्न जाँदाखेरी बच्चालाई सँगै लिएर जान सक्ने आमाहरूलाई स्तनपान गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।
८	रुन्चे बच्चा	<ul style="list-style-type: none"> ▪ प्राय बच्चा भोकाएमा रुने गर्छन् तर यसको अर्थ बच्चा सधैं भोकले मात्रै रुने गर्छन् भन्ने होइन । निम्न अवस्थामा पनि बच्चा रुने गर्छन् । <ul style="list-style-type: none"> ✓ डराएमा । ✓ बिरामी भएमा । ✓ मान्छेको भीडभाड वा हो हल्ला बढी भएमा । ✓ चिसो, गर्मी, फोहर भएमा । ✓ दूध चुसाएको अवस्था नमिलेमा । ▪ यी अवस्थाहरूमा आमाले समस्या पहिचान गरी बच्चालाई स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्छ र निरन्तर स्तनपान गराइराख्नु पर्छ ।
९	बिरामी आमा	<ul style="list-style-type: none"> ▪ आमा बिरामी भएको बेलामा स्तनपान गराउँदा बच्चालाई कुनै असर हुँदैन । त्यसकारणले यस अवस्थामा बच्चालाई स्तनपान गराउन छोड्नु हुँदैन । ▪ लामो समयसम्म बिरामी भएमा आमालाई स्वास्थ्य संस्थामा जचाउन लैजानुपर्छ । ▪ आमाले अधिपछि भन्दा बढी खाना र भोल कुराहरु खानु पर्छ र आराम गर्नुपर्छ ।
१०	तनावमा भएकी वा चिन्तित आमा	<ul style="list-style-type: none"> ▪ आमामा हुने बढी तनाव, चिन्ता वा आत्मविश्वासको कमी भएमा यसले दूध उत्पादनमा प्रभाव पार्न सक्छ । त्यसैले आमाले बढी तनाव वा चिन्ता लिनु हुँदैन । ▪ आमाले आराम गर्नु पर्छ । ▪ बच्चालाई आमाको नजिकै राख्नु पर्छ । बेलाबेलामा बच्चालाई आमाको छातीमा टाँसेर राख्नुपर्छ । ▪ आमालाई प्रशस्त मात्रामा तातो भोल कुराहरु खुवाउनु पर्दछ ।
११	कुपोषित आमा	<ul style="list-style-type: none"> ▪ कुपोषित आमाले पनि आफ्नो बच्चालाई आवश्यक पर्ने दूध उत्पादन गर्न सकिन्छ । ▪ जति बच्चालाई स्तनपान गरायो, त्यति बढी दूध उत्पादन हुन्छ । त्यसैले बच्चालाई लगातार दूध खुवाई राख्नु पर्छ । ▪ आमाले प्रशस्त मात्रामा खाना खानुपर्छ । ▪ यदि आमालाई कडा कुपोषण भएमा स्वास्थ्य संस्था लैजानुपर्छ ।

१२	विरामी बच्चा (६ महिना भन्दा कम उमेर)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ बच्चालाई पटक-पटक आमाको दूध खुवाउनु पर्छ । आमाको दूधमा विभिन्न रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता भएकोले यसले बच्चालाई रोगसँग (जस्तै:भाडापखाला) लड्न मद्दत पुऱ्याउँछ र तौल घट्नबाट रोक्छ । ▪ यदि बच्चा एकदम कमजोर भएर दूध चुस्न नसकेमा सफा भाँडामा आमाको दूध निचोरेर (Expression of breastmilk) धैर्यता पूर्वक कपबाट खुवाउनु पर्छ । ▪ स्तनपानले विरामी बच्चालाई आराम दिन्छ ।
१३	विरामी बच्चा (६ महिना भन्दा बढी उमेर)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ बच्चालाई भाडापखाला लागेमा अन्य बेला भन्दा बढी स्तनपान गराउनु पर्छ । बच्चाले मन पराउने खाना थोरै-थोरै तर पटक-पटक खुवाउनुक पर्छ । ▪ निको भएपछि २ हप्ता सम्म बच्चालाई साविकको भन्दा थप १ खाना खुवाउनु पर्छ। ▪ बच्चाले खाना खान मन नगरे नरम खानाकुराहरु (जस्तै: जाउलो, लिटो, आदि) खुवाउनु पर्छ । ▪ गाई भैँसीको दूध पचाउन गाढो हुने हुँदा सकेसम्म बच्चालाई आमाको दूध नै खुवाउनु राम्रो हुन्छ ।
१४	स्तनको मुन्टो भित्र पसेको 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ दूधको मुन्टोलाई विस्तारै घुमाउँदै बाहिर निकाल्न कोशिस गर्नुपर्छ ।
१५	गर्भवती आमाको खाना	<ul style="list-style-type: none"> ▪ गर्भवती आमाले साविकको भन्दा थप १ पटक खाना खानुपर्छ । ▪ कुनै पनि प्रकारको खाना वार्नु पर्दैन । ▪ गर्भवती आमाले धुम्रपान र मद्यपान गर्नु हुँदैन ।
१६	सुत्केरी आमाको खाना	<ul style="list-style-type: none"> ▪ सुत्केरी आमाले साविकको भन्दा थप २ पटक खाना खानुपर्छ । ▪ अधिपछि भन्दा बढी भोल कुराहरु खानुपर्छ । ▪ दूधको उत्पादनमा खानाको प्रकारले असर गर्दैन त्यसकारणले कुनै पनि प्रकारको खाना वार्नु पर्दैन । ▪ सुत्केरी आमाले धुम्रपान र मद्यपान गर्नु हुँदैन ।

सन्दर्भ सामग्री ६.८ पुनः स्तनपान (Relactation):

आमाले आफ्नो बच्चालाई केहि कारणले केहि समयको लागि स्तनपान गराउन छोडेको तर फेरी स्तनपान गराएको अवस्थालाई पुनः स्तनपान (Relactation) भनिन्छ। यस अवस्थाबाट नियमित स्तनपानको अवस्थामा आउन केहि समय लाग्न सक्छ।

कसले पुनः स्तनपान गराउन सक्छ ?

- विगतमा स्तनपान गराएका वा दूध उत्पादनमा कमी भएका महिलाहरूले पुनः स्तनपान गराउन सक्छन्।

सफल तरिकाले पुनः स्तनपान गराउन के-के आवश्यक पर्छ ?

- प्रेरित महिला।
- बच्चाले निरन्तर दूध चुसेमा।
- आमाहरूलाई पर्याप्त समय दिने दक्ष स्वास्थ्यकर्मी।
- पुनः स्तनपानमा अनुभव भएका महिलाहरू।
- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिई आवश्यक परेमा Breast pump वा Syringe।

पुनः स्तनपान गराउन लाग्ने समय निम्न कुराहरूमा भर पर्छ।

- आमाको धैर्यता।
- बच्चाले निरन्तर दूध चुसेमा।
- कम दूध उत्पादनको हकमा, यदि बच्चाले निरन्तर स्तनपान गरेमा केहि दिनमै दूध उत्पादनमा बृद्धि हुन्छ तर यदि बच्चाले स्तनपान नगरेमा १ देखि २ हप्ता वा बढी समय लाग्न सक्छ।
- बच्चा कम उमेरको (२ महिना भन्दा मुनि) भएमा बढी उमेरका बच्चाहरूको (६ महिना भन्दा माथि) तुलनामा पुनः स्तनपान गराउन कम समय लाग्छ, तर यो जुनसुकै उमेरमा गर्न सकिन्छ।
- यदि बच्चाले छोटो समय अगाडि स्तनपान गर्न छोडेको छ भने, लामो समयदेखि स्तनपान गर्न छोडेका बच्चाहरूको तुलनामा स्तनपान गराउन सजिलो हुन्छ।
- धेरै लामो समय अगाडिदेखि स्तनपान गराउन बन्द गरेका र रजश्वता बन्द भएका महिलाले (जस्तै हजुरआमा) समेत पुनः स्तनपान गराउन सक्छन्।

सत्र : ७

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणका लागि
सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू
(पूरक खाना)



सत्र : ७. शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणका लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू (पूरक खाना)

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले बच्चालाई ६ महिनापछि पनि किन आमाको दूध आवश्यक पर्छ भन्ने कुरा बभनेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, प्रदर्शन	३ वटा फरक आकारका सिसा गिलास, दूध (तरल अथवा धूलो)
२	उमेर अनुसार बच्चालाई पूरक खाना बनाउँदा के-के कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ भन्ने बारे बुभनेछन् (उ.प.मा.अ.प्र.स.स.)।	मस्तिष्क मन्थन	-
३	६ महिना देखि २४ महिनासम्मका बच्चाका लागि सिफारिस गरिएका पूरक खानाका व्यवहारहरूबारे जानकारी प्राप्त गर्ने र उ.प.मा.वा.प्र.स.स. अभ्यास गर्न सक्षम हुनेछन् ।	समूहकार्य, प्रस्तुती	परिचयको क्रममा प्रयोग गरिएका खाद्य वस्तुहरू, सन्दर्भ सामग्री ७.१, उ.प.मा.वा.प्र.स.स. चार्ट, मेटाकार्ड, मास्किड टेप

पूर्व तयारी

- ३ वटा फरक आकारका सिसा गिलासहरू (१ पहिलोभन्दा दोब्बर र १ पहिलोभन्दा तेब्बर आकारको सिसा गिलास)।
- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्य वस्तुहरू (परिचयको क्रममा प्रयोग गरिएको खाद्य वस्तुहरू) ।
- 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 (२ सेट) (सन्दर्भ सामग्री ७.१) ।
- ठूलो न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको उ.प.मा.अ.प्र.स.स. सम्बन्धित चार्ट (सन्दर्भ सामग्री ७.१) ।

समय

४५ मिनेट

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूले बच्चालाई ६ महिनापछि पनि किन आमाको दूध आवश्यक पर्छ भन्ने कुरा बुझ्नेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्ने :
 - आमाको दूधले जन्मेदेखि ६ महिनासम्मका बच्चालाई कति शक्ति प्रदान गर्छ ?
 - आमाको दूधले ६ महिनादेखि १२ महिनासम्मका बच्चालाई कति शक्ति प्रदान गर्छ ?
 - आमाको दूधले १२ महिनादेखि २४ महिनासम्मका बच्चालाई कति शक्ति प्रदान गर्छ ?

उत्तरहरू

- ✓ आमाको दूधले जन्मेदेखि ६ महिनासम्मका बच्चालाई पूरा शक्ति प्रदान गर्छ ।
- ✓ आमाको दूधले ६ महिनादेखि १२ महिनासम्मका बच्चालाई आधा (१/२) शक्ति प्रदान गर्छ ।
- ✓ आमाको दूधले १२ महिनादेखि २४ महिनासम्मका बच्चालाई एक तिहाई (१/३) शक्ति प्रदान गर्छ ।

- माथिका कुरा प्रष्ट पार्नका निम्ति ३ वटा फरक आकारका सिसा गिलासहरू लिने । पहिलो सिसा गिलासलाई जन्मेदेखि ६ महिना उमेर सम्मको बच्चाहरू, दोस्रो अलि ठूलो आकारको सिसा गिलासलाई ६ देखि १२ महिना उमेर सम्मको बच्चाहरू र अन्तिम सबैभन्दा ठूलो आकारको सिसा गिलासलाई १२ देखि २४ महिना उमेर सम्मको बच्चाहरू मान्ने ।
- पहिलो गिलासमा भरी दूध राख्ने र आमाको दूधले जन्मेदेखि ६ महिनासम्म आवश्यक पर्ने पूरा शक्ति प्रदान गर्छ भन्ने कुरा प्रष्ट पार्ने । त्यसपछि, पहिलो गिलासको दूधलाई दोस्रो गिलासमा खन्याउने जसमा आधा भाग खाली रहन्छ । सहभागीहरूलाई ६ देखि १२ महिनाका बच्चालाई आमाको दूधले आवश्यक पर्ने आधा मात्रै शक्ति प्रदान गर्छ र बाँकी भागलाई पोषिलो पूरक खानाले पूरा गर्नुपर्छ भन्ने कुरा प्रष्ट्याउने ।
- त्यसैगरि दोस्रो गिलासबाट तेस्रो गिलासमा माथिकै प्रक्रिया दोहोर्‍याउने र सहभागीहरूलाई १२ देखि २४ महिनासम्मका बच्चालाई आमाको दूधले आवश्यक पर्ने एक तिहाई मात्र शक्ति प्रदान गर्छ र बाँकी भागलाई पोषिलो पूरक खानाले पूरा गर्नुपर्छ भन्ने कुरा प्रष्ट्याउने ।
(नोट : माथि उल्लेखित ३ आकारका सिसा गिलासहरू उपलब्ध हुन नसकेको खण्डमा अलि फरक आकारका ३ वटा सिसा गिलासहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ, तर प्रशिक्षकले ३ वटै गिलासहरूमा पहिले नै दूधको मात्रा भरेर राख्नुपर्नेछ जस्तै : पहिलो सिसा गिलासमा पूरै दूध भरी राख्ने, दोस्रो सिसा गिलासमा आधा दूध भरी राख्ने र तेस्रो सिसा गिलासमा १/३ भाग मात्रै दूध भरी राख्ने र सहभागीहरूलाई खाली भाग पूरक खानाले भर्ने कुरा प्रष्ट्याउने । साथै दूध उपलब्ध नहुने ठाउँमा पानीको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।)
- अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सिकाई उद्देश्य २ : उमेर अनुसार बच्चालाई पूरक खाना बनाउँदा के-के कुरामा ध्यान पुर्‍याउनु पर्छ भन्ने बारे बुझ्नेछन्
(उ.प.मा.अ.प्र.स.स.)।

क्रियाकलाप:





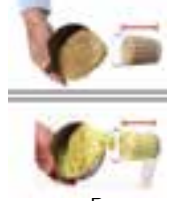
















- सहभागीहरूलाई पूरक खाना भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई पुनः पूरक खाना सम्झँदा के-के कुराहरू सम्झनुहुन्छ भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूबाट जबसम्म पटक, मात्रा, अवस्था, प्रकार, सक्रिय खुवाई र सरसफाईका कुराहरू आउँदैनन्, तब सम्म मस्तिष्क मन्थन जारी राख्ने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

सिकाई उद्देश्य ३ : ६ महिना देखि २४ महिनासम्मका बच्चाका लागि सिफारिस गरिएका पूरक खानाका व्यवहारहरूबारे जानकारी प्राप्त गर्ने र उ.प.मा.बा.प्र.स.स. अभ्यास गर्न सक्षम हुनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्ने ।
- प्रत्येक समूहका आधा सहभागीहरूलाई मेटा कार्डमा तयार पारिएका उ.प.मा.बा.प्र.स.स (०-६, ६-१२, १२-२४ महिना उमेर समूह) एक सेट र सम्बन्धित चित्रहरू प्रदान गर्ने र बाँकी आधालाई विभिन्न खाद्य वस्तुहरू (नोट : परिचयको क्रममा प्रयोग गरिएका खाद्य वस्तुहरू) प्रदान गर्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई आपसी समझदारी निर्धारण गर्दै न्यूजप्रिन्टमा तयार गरिएको उ.प.मा.बा.प्र.स.स.चार्टमा आफ्नो समूहसँग रहेको मेटाकार्ड र खाद्य वस्तु भर्न लगाउने (सन्दर्भ सामग्री ७.१) ।
- सहभागीहरूलाई चार्टका सबै कोठाहरू भरिसकेपछि कोहि एक सहभागीलाई समूहको तर्फबाट प्रस्तुती गर्न लगाउने ।
- चार्टमा छुटेका वा नमिलेका कुराहरूलाई सुधार गर्दै छलफल गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई उ.प.मा.बा.प्र.स.स. र त्यसको महत्त्वको बारेमा पुनः चर्चा गर्ने ।
- अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सन्दर्भ सामग्री ७१

उमेर (उ)	पटक (प)	मात्रा (मा) (एक पटकमा)	बाक्लोपन (बा)	प्रकार (प्र)	सक्रिय खुवाई (स)	सरसफाई (स)
६-९ महिना	खाना 	 लक्ष्मी मा दुई आ 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 ।

सत्र : ८

पूरक खाना सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरू

- पूरक खाना सम्बन्धि समुदायमा रहेका विश्वास र मान्यताहरू
- पूरक खाना छिटो वा ढिलो सुरु गर्दा देखिने समस्याहरू



सत्र : ८. पूरक खाना सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरू

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले पूरक खानासँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान सकारात्मक र नकारात्मक विश्वास, मान्यता र समस्याहरूबारे जानकारी पाउनेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल	सम्बन्धित शीर्षक लेखिएको न्यूजप्रिन्ट, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप
२	सहभागीहरूले पूरक खाना छिटो र ढिलो सुरु गर्नुका असरहरूको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।	प्रश्नोत्तर, सहभागी मूलक छलफल	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, सन्दर्भ सामग्री ८.१

पूर्व तयारी

- न्यूजप्रिन्टमा २ भाग लगाई, १ भागमा पूरक खानासँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान सकारात्मक र अर्को भागमा नकारात्मक विश्वास, मान्यता र समस्याहरूको शीर्षक तयार गर्ने ।
- न्यूजप्रिन्टमा २ भाग लगाई, १ भागमा पूरक खाना छिटो र अर्को भागमा ढिलो सुरु गर्नुका असरहरूको शीर्षक तयार गर्ने ।

समय

३० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूले पूरक खानासँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान सकारात्मक र नकारात्मक विश्वास,मान्यता र समस्याहरूबारे जानकारी पाउनेछन् ।
<p>क्रियाकलाप:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ सहभागीहरूलाई पूरक खानासँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान सकारात्मक र नकारात्मक विश्वास, मान्यता र समस्याहरू के-के छन् भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने । ○ सहभागीहरूबाट आएका पूरक खानासँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान सकारात्मक विश्वास र मान्यताहरूलाई तयार गरिएको न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने । जस्तै: <ul style="list-style-type: none"> ▪ बच्चाले खाने लिटोमा घिउ, मह, आदि हाल्नुपर्छ । ○ त्यसै गरी सहभागीहरूबाट आएका पूरक खानासँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान नकारात्मक विश्वास, मान्यता र समस्याहरूलाई तयार गरिएको न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने । जस्तै: <ul style="list-style-type: none"> ▪ छोरीहरूको ५ महिना लागेपछि पास्नी गर्नुपर्छ । ○ यसरी न्यूजप्रिन्टमा टिपिएका बुँदाहरूमा छलफल गर्ने । ○ सहभागीहरूलाई सकारात्मक बुँदाहरूमा जोड दिँदै नकारात्मक मान्यताहरूलाई निरुत्साहित गर्न परामर्श दिनुपर्छ भन्ने कुरा प्रष्ट पार्ने ।

सिकाई उद्देश्य २ : सहभागीहरूले पूरक खाना छिटो र ढिलो सुरु गर्नुका असरहरूको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्ने :
 - पूरक खाना छिटो सुरु गर्दा बच्चाहरूलाई कस्तो असरहरू हुन्छ ?
 - पूरक खाना ढिलो सुरु गर्दा बच्चाहरूलाई कस्तो असरहरू हुन्छ ?
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई तयार गरिएको न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने ।
- छुटेका वा थप्नुपर्ने बुँदाहरू छलफल गर्दै थप्ने (सन्दर्भ सामग्री ८.१) ।
- अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सन्दर्भ सामग्री ८.१: पूरक खाना छिटो र ढिलो सुरु गर्नुका असरहरू

पूरक खाना बच्चा ६ महिना पूरा नपुग्दै सुरु गर्नुका असरहरू

पूरक खाना उमेर भन्दा चाँडै सुरु गर्दा रोगहरूको संक्रमण हुनुका साथै बाल मृत्यु दर समेत बढाउन सक्छ ।

- पूरक खानाले आमाको दूधको ठाउँ लिन्छ ।
- बच्चाले खाने खानाबाट पर्याप्त मात्रामा पोषकतत्त्वहरू पुग्दैन ।
- रोगहरूको संक्रमणलाई बढाउँछ जस्तै: भाडापखाला ।
- बच्चाले पूरक खानालाई सजिलै पचाउन सक्दैन ।
- आमा चाँडै गर्भवती हुने सम्भावना बढ्छ ।

पूरक खाना ढिला सुरु गर्नुका असरहरू

पूरक खाना उमेर भन्दा ढिला सुरु गर्दा बच्चाको शरीरलाई चाहिने जति पोषकतत्त्वहरू प्राप्त हुँदैन र बच्चाको ढिलो वृद्धि विकास हुन्छ ।

- बच्चाको वृद्धि-विकासलाई चाहिने जति खाना प्राप्त हुँदैन ।
- बच्चाले शरीरलाई चाहिने जति पोषकतत्त्वहरू प्राप्त गर्न सक्दैन ।
- बच्चाको समग्र वृद्धि-विकास ढिला हुन्छ ।
- सूक्ष्म पोषकतत्त्वहरूको कमी हुने सम्भावना बढ्छ ।
- समग्रमा कुपोषण हुन्छ ।

सत्र : ९

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्यान्नको वर्गीकरण तथा बच्वालाई उपयुक्त आहार बनाउने तरीका

- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्यान्न, सागसब्जी र फलफूलहरुबारे जानकारी र वर्गीकरण
- सर्वोत्तम पीठो र पोषिलो जाउलो बनाउने विधि
- खानाको अवस्था (बाक्लो वा पातलोपना) हेर्ने लिटो बनाउने अभ्यास

सत्र ५. स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्यान्नको वर्गीकरण तथा बच्चालाई उपयुक्त आहार बनाउने तरिका

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खानाको वर्गीकरण र त्यसको प्रयोग गरी बच्चाको खाना तयार गर्ने तरिकाको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।	प्रश्नोत्तर, समूह कार्य, सहभागी मूलक छलफल	परिचयको क्रममा प्रयोग गरिएका खाद्य वस्तुहरू, खाद्य समूहको वर्गीकरणको लागि न्यूजप्रिन्ट, ठीक चिन्ह आकारमा काटिएका मेटा कार्डहरू, सन्दर्भ सामग्री ९.१
२	सहभागीहरूले सर्वोत्तम पीठो र पोषिलो जाउलो बनाउने विधिको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।	प्रश्नोत्तर,सहभागी मूलक छलफल, व्याख्यान	-
३	सहभागीहरूले उपयुक्त अवस्थाको (बाक्लोपना) बच्चालाई खुवाउने सर्वोत्तम पीठोको लिटो बनाउन सक्षम हुनेछन् ।	समूहकार्य,सहभागी मूलक छलफल, प्रदर्शन	सर्वोत्तम पीठो, कचौरा, चम्चा, पानी, साबुन

पूर्व तयारी

- खाद्य वस्तुहरू वर्गीकरणका निम्ति न्यूजप्रिन्टमा चारवटा कोठा बनाई प्रत्येक कोठामा ४ खाद्य समूहको नाम (अन्न, गेडागुडी, पशुपंक्षीजन्य खाना र फलफूल तथा तरकारी) लेख्ने (२ सेट) ।
- न्यूजप्रिन्टमा खाद्यान्न क्यालेन्डर तयार गर्ने (सन्दर्भ सामग्री ९.१) ।
- ठीक चिन्हको आकारमा काटिएका मेटा कार्डहरू (सन्दर्भ सामग्री ९.१) ।

समय

३० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूले स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खानाको वर्गीकरण र त्यसको प्रयोग गरी बच्चाको खाना तयार गर्ने तरिकाको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्ने ।
 - प्रत्येक समूहलाई खाद्य वस्तुहरू वर्गीकरणका निम्ति तयार गरिएको १-१ सेट न्यूजप्रिन्ट र परिचयको क्रममा प्रयोग गरिएका खाद्य वस्तुहरू बाँड्ने ।
 - प्रत्येक समूहलाई प्रदान गरिएका खाद्य वस्तुहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा लेखिएको समूह अनुसार वर्गीकरण गर्न लगाउने र नमिलेको खण्डमा मिलाईदिने ।
 - प्रत्येक समूहबाट एक जना सहभागीलाई आमाको भूमिका गर्न लगाउने र ती खाद्य वस्तुबाट आफ्नो बच्चालाई (उमेर तोक्दै) खाना बनाउन लगाउने ।
 - एउटा खाद्य समूहबाट खाना बनाएमा एउटा ठीक चिन्ह, २ वटा समूहबाट निकालेर खाना बनाएमा २ वटा ठीक चिन्ह, एवं रितले ३ वा ४ वटा ठीक चिन्ह दिने ।
 - बच्चाको लागि खाना बनाउँदा सकभर सबै समूहको खाद्य सामग्री मिसाएर बनाउनु पर्छ भन्ने कुरा प्रष्ट पार्दै संक्षेपीकरण गर्ने ।
- नोट : सहभागीहरूलाई 'हरेक बार खाना चार' को नारा दोहोर्‍याउन लगाउने ।
- न्यूजप्रिन्टमा तयार गरिएको खाद्यान्न क्यालेन्डर टाँस्दै सहभागीहरूलाई 'तपाईंहरूको समुदायमा (घर र बजार) कुन-कुन महिनामा के-कस्ता खाद्यान्न, सागसब्जी र फलफूलहरू पाईन्छन् ?' भनी प्रश्न गर्ने ।
 - सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई तयार गरिएको खाद्यान्न क्यालेन्डरमा टिप्ने (सहभागी सामग्री ९.१) ।
 - 'आफ्नै समुदायमा पनि बाह्रै महिना, ४ वटै खाद्य समूहका विभिन्न खाद्यान्नहरू उपलब्ध छन् र ती खाद्यान्नहरूको प्रयोग गरी बच्चालाई ४ ठीक चिन्हको खाना तयार गर्न सकिन्छ' भन्ने कुरा प्रष्ट पार्ने ।
 - अन्त्यमा 'हरेक बार खाना चार' को नारालाई पुनः दोहोर्‍याउँदै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सिकाई उद्देश्य २ : सहभागीहरूले सर्वोत्तम पीठो र पोषिलो जाउलो बनाउने विधिको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई 'सर्वोत्तम पीठो बनाउन हाम्रो गाउँघरमा के-के सामग्री कति-कति मात्रामा मिसाएर बनाउने चलन छ ?' भनी प्रश्न गर्ने ।
 - सहभागीहरूलाई सर्वोत्तम पीठो बनाउने तरिका वर्णन गर्ने ।
 - एक भाग गेडागुडी र दुई भाग २ किसिमको अन्न लिने ।
 - अन्न र गेडागुडीहरूलाई छुट्टाछुट्टै भुट्ने (मिसाएर भुट्दा कुनै पाक्ने र कुनै नपाक्ने हुन सक्छ) ।
 - भुटेका गेडागुडीहरूलाई छुट्टाछुट्टै पिस्ने ।
 - अन्न र गेडागुडीहरू पिनेर तयार भएको पीठोलाई राम्ररी मिसाउने र हावा नछिर्ने गरी भाँडामा राख्ने ।
 - सहभागीहरूलाई 'यसरी तयार पारिएको पीठोको लिटो बनाउँदा घिउ, तेल, मह, आदि राखेर पोषिलो लिटो बनाउन सकिन्छ' भन्ने कुरा प्रष्ट पार्ने ।
 - सहभागीहरूलाई 'पोषिलो जाउलो बनाउन हाम्रो गाउँघरमा के-के खाद्यान्न कति-कति मिसाएर बनाउने चलन छ ?' भनी प्रश्न गर्ने ।
 - सहभागीहरूलाई पोषिलो जाउलो बनाउने तरिका वर्णन गर्ने ।
 - चामल, दाल तथा तरकारीहरू जस्तै : गाजर, हरियो सागपात छुट्टाछुट्टै राम्रोसँग केलाउने ।
 - सबै चिजलाई राम्ररी पखाल्ने । चामललाई एक पटक मात्र पखाल्ने ।
 - गाजर तथा हरियो सागपातलाई मसिनो टुक्रा पार्ने ।
 - घिउ वा तेलमा बेसार, चामल, दाल र तरकारीहरू एकै ठाउँमा राखेर भुट्ने ।
 - आवश्यक मात्रामा पानी र नून राखेर राम्ररी पकाउने ।
- नोट: जाउलो बनाउँदा मासु वा अण्डाको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
खाना बनाउँदा दुई बालबालिका चिन्ह अंकित आयोजितयुक्तः प्याकेटको नूनको मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सिकाई उद्देश्य ३ : सहभागीहरूले उपयुक्त अवस्थाको (बाक्लोपना) बच्चालाई खुवाउने सर्वोत्तम पीठोको लिटो बनाउन सक्षम हुनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई ३ समूहमा विभाजन गर्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई १-१ सेट कचौरा र चम्चा; सर्वोत्तम पीठो, साबुन र सफा पानी प्रदान गर्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई आपसी समझदारी निर्धारण गर्दै ६ देखि ९ महिना उमेरसम्मका बच्चाहरूले खान सक्ने अवस्थामा लिटो तयार पार्न लगाउने ।
नोट: सहभागीहरूले साबुन पानीले हात सही तरिकाले धोए-नधोएको अवलोकन गर्ने । सही तरिकाले हात धुने तरिकाको लागि अनुसूची ८ हेर्ने ।
- प्रत्येक समूहबाट १ जना सहभागीलाई त्यस समूहले तयार गरेको लिटोलाई अगाडि आएर प्रदर्शन गर्न लगाउने।
- ३ वटै समूह मध्येबाट सही अवस्थामा तयार भएको लिटोलाई पुनः प्रदर्शन गर्दै छलफल गर्ने ।
नोट: अवस्थाको कुरा प्रष्ट पार्न सहभागी सामग्री ७.२ पुनरावलोकन गर्ने ।
- अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सन्दर्भ सामग्री ८.१ : खाद्यान्न क्यालेन्डर

वैशाख	जेष्ठ	आषाढ	श्रावण
भाद्र	आश्विन	कार्तिक	मंसिर
पौष	माघ	फागुन	चैत्र

सत्र : १०

बिरामी बच्चाको खाना र हेरचाह

- बच्चालाई स्वास्थ्य संस्था लैजानुपर्ने अवस्थाहरु
- बिरामी बच्चाको खाना

सत्र : १०. बिरामी बच्चाको खाना र हेरचाह

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले बच्चालाई स्वस्थ राख्न चाहिने आवश्यक कुराहरू बारे जानकारी पाउनेछन् ।	प्रश्नोत्तर, सहभागीमूलक छलफल	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, सन्दर्भ सामग्री १०.१
२	सहभागीहरूले बच्चालाई स्वास्थ्य संस्था लैजानु पर्ने विभिन्न अवस्थाहरूको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।	प्रश्नोत्तर, सहभागीमूलक छलफल	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, बच्चालाई स्वास्थ्य संस्था लैजानु पर्ने विभिन्न अवस्थाका चित्रहरू, सन्दर्भ सामग्री १०.२
३	सहभागीहरूले बिरामी बच्चाको खाना र हेरचाहबारे जानकारी पाउनेछन् ।	समूह कार्य, सहभागीमूलक छलफल, प्रस्तुती	शीर्षकहरू लेखेर तयार गरिएको न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, सन्दर्भ सामग्री १०.३

पूर्व तयारी

- न्यूजप्रिन्टमा जन्मेदेखि ६ महिना सम्मका बिरामी बच्चाहरूको खाना र हेरचाह तथा ६-२४ महिना सम्मका बिरामी बच्चाहरूको खाना र हेरचाह शीर्षक लेखेर तयार गर्ने (सन्दर्भ सामग्री १०.३) ।

समय

३० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूले बच्चालाई स्वस्थ राख्न चाहिने आवश्यक कुराहरू बारे जानकारी पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- न्यूजप्रिन्टको ठीक बीचमा स्वस्थ बच्चाको चित्र टाँस्ने ।
- सहभागीहरूलाई 'यो बच्चा स्वस्थ हुनको लागि के-के कुराहरू आवश्यक पर्छ ?' भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूले भनेका कुराहरूलाई ध्यानपूर्वक सुन्ने र सम्बन्धित चित्रहरू टाँस्दै जाने (सन्दर्भ सामग्री १०.१) ।
- अन्त्यमा सबै चित्रलाई रेखाले बच्चातर्फ अंकित गर्दै जोड्ने (सन्दर्भ सामग्री १०.१) ।
- सहभागी सामग्री १०.२ वितरण गर्ने र संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सिकाई उद्देश्य २ : सहभागीहरूले बच्चालाई स्वास्थ्य संस्था लैजानु पर्ने विभिन्न अवस्थाहरूको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

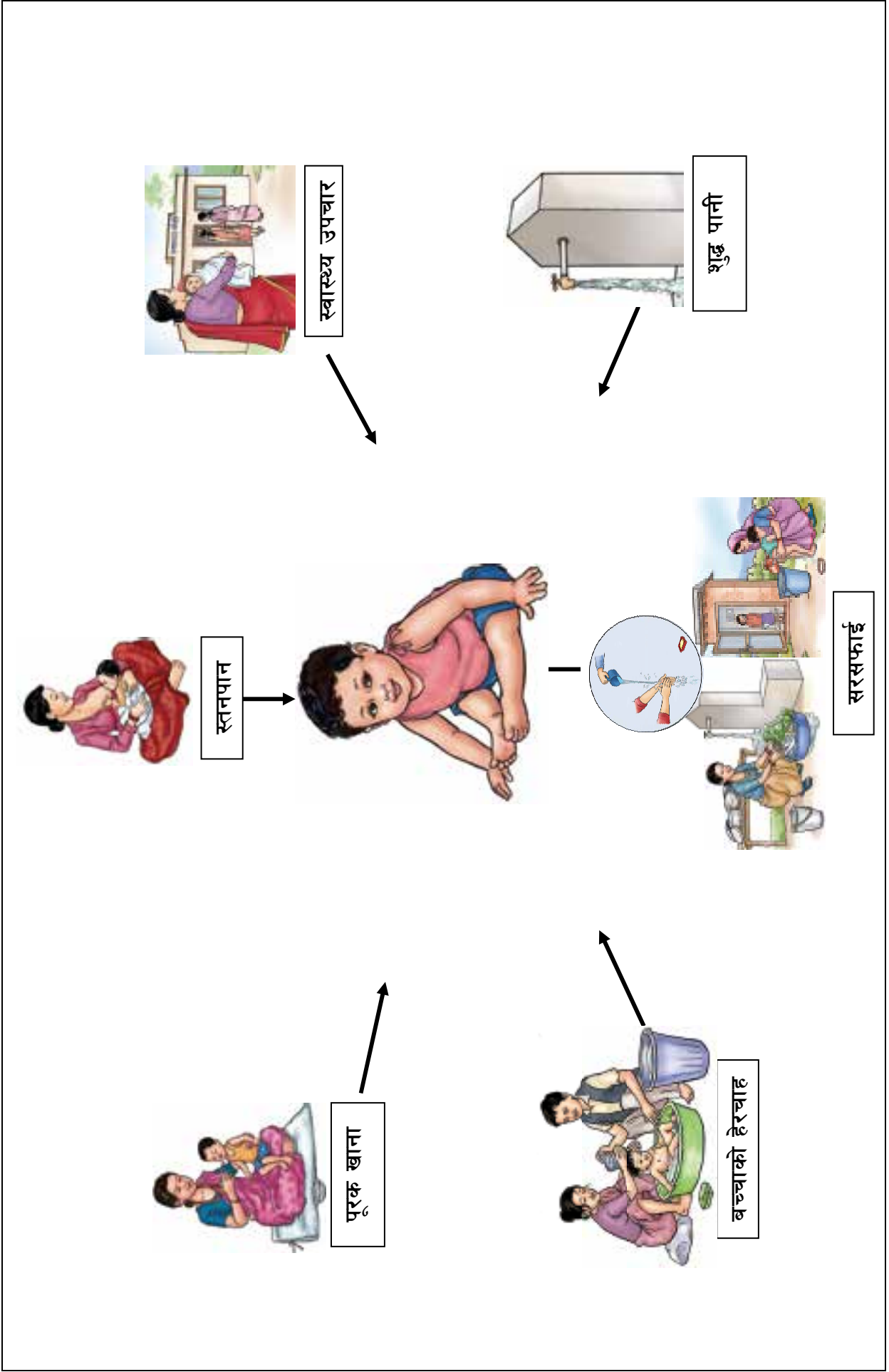
- न्यूजप्रिन्टको ठीक बीचमा स्वास्थ्य संस्थाको चित्र टाँस्ने ।
- सहभागीहरूलाई बच्चालाई के-कस्ता लक्षण वा चिन्हहरू देखिएमा स्वास्थ्य संस्था लगनुपर्छ भनेर प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूले भनेका कुराहरूलाई ध्यानपूर्वक सुन्ने र सम्बन्धित चित्रहरू टाँस्दै जाने (सन्दर्भ सामग्री १०.२) ।
- सबै चित्रलाई रेखाले स्वास्थ्य संस्थातर्फ अंकित गर्दै जोड्ने (सन्दर्भ सामग्री १०.२) ।
- अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

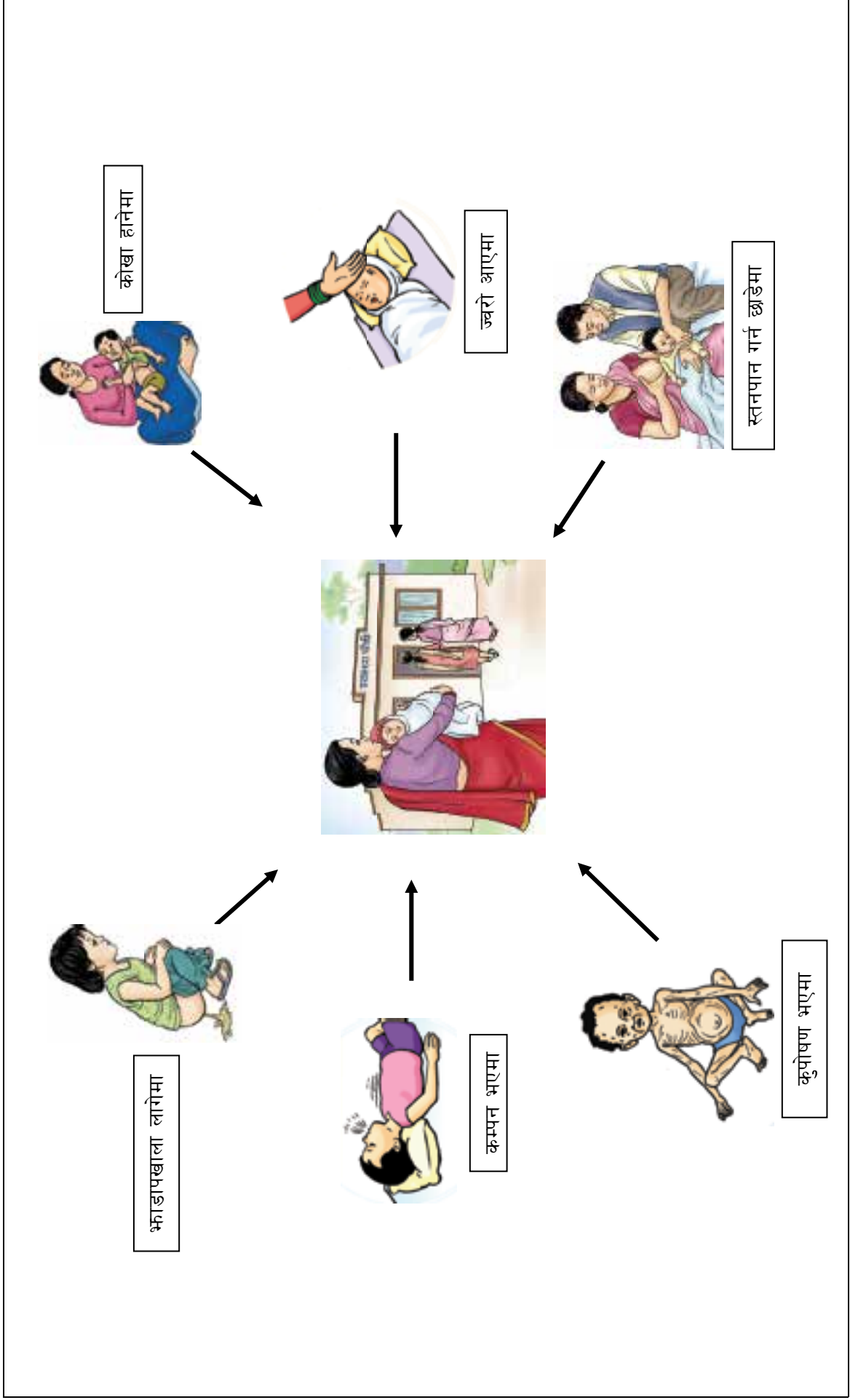
सिकाई उद्देश्य ३ : सहभागीहरूले बिरामी बच्चाको खाना र हेरचाहबारे जानकारी पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्ने ।
 - दुवै समूहलाई आपसी समझदारी निर्धारण गरी जन्मदेखि ६ महिना सम्मका बच्चाहरूको खाना र हेरचाह तथा ६-२४ महिना सम्मका बच्चाहरूको खाना र हेरचाह शीर्षक लेखेर तयार गरिएको न्यूजप्रिन्टमा सम्बन्धित बुँदाहरू लेख्न लगाउने (सन्दर्भ सामग्री १०.३) ।
 - प्रत्येक समूहबाट कुनै १ सहभागीलाई प्रस्तुती गर्न लगाउने ।
 - अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।
- नोट : बिरामी बच्चाको खानाको कुरा गर्दा सहभागी सामग्री ७.२ लाई पुनरावलोकन गर्दै सक्रिय खुवाईलाई जोड दिने ।

सन्दर्भ सामग्री १०.१ बच्चालाई स्वस्थ राख्न चाहिने आवश्यक कुराहरू





सन्दर्भ सामग्री १०.३ बिरामी बच्चाको खाना र हेरचाह

जन्मे देखि ६ महिनासम्मका बच्चाहरु	
आमा, बुवा वा हेरचाह गर्ने व्यक्ति	<ul style="list-style-type: none"> ▪ बिरामी भएको बेलामा चाँडो निको हुनको लागि बच्चालाई अधिपछि भन्दा बढि स्तनपान गराउने । ✓ भडापखाला लागेको बेलामा अधिपछि भन्दा धेरै पटक स्तनपान गराउने । ✓ पटक-पटक स्तनपान गराउनाले बच्चाको रोगसँग लड्ने शक्ति बढ्छ तथा तौल घट्न पाउँदैन । ✓ बिरामी बच्चालाई स्तनपान गराएमा उसले आराम महसुस गर्छ । ✓ बिरामी आमाले पनि बच्चालाई दूध चुसाई राख्ने ।
आमा	<ul style="list-style-type: none"> ▪ बच्चाको तौल बढाउन र पूर्ण स्वस्थ हुन, बिरामी निको हुने बित्तिकै धेरै पटक स्तनपान गराइराख्ने । ✓ हरेक पटक बच्चालाई बिरामी परेको समयमा उसको तौल घट्ने हुनाले सकेसम्म धेरै पटक स्तनपान गराउने । ✓ बच्चा पूर्ण स्वस्थ हुन र तौल बढाउनको आमाको दूध नै सबै भन्दा सुरक्षित र महत्वपूर्ण खाना हो ।
६ महिना देखि २४ महिनाका बच्चाहरु	
आमा, बुवा वा हेरचाह गर्ने व्यक्ति	<ul style="list-style-type: none"> ▪ बच्चाको तौल बढाउन र पूर्ण स्वस्थ हुन, बिरामी अवस्थामा अधिपछि भन्दा पटक-पटक स्तनपान गराउने र थप खानेकुराहरु खुवाउने । ✓ बिरामी भएको बेलामा भोलिलो तथा अन्य खानाको आवश्यकता बढी पर्छ । ✓ बिरामी भएको कारणले खाने रुची घट्न सक्ने भएकोले धैर्यताका साथ बच्चालाई खानको लागि उत्साहित गर्ने । ✓ बिरामी बच्चालाई थोरै-थोरै गरेर खान सजिलो हुने हुनाले पटक-पटक थोरै खाना दिनभरी नै खुवाइराख्ने । ✓ बच्चाको शक्ति र तौल घट्न नदिन स्तनपान तथा थप खानाहरु खुवाइरहने ।
आमा, बुवा वा हेरचाह गर्ने व्यक्ति	<ul style="list-style-type: none"> ▪ चाडै पूर्ण स्वस्थ हुन बिरामी निको हुने बित्तिकै बच्चालाई प्रत्येक दिन थप एक पटक गरी दुई हप्तासम्म पूरक खाना खुवाउने । ✓ घटेको तौल तथा शक्ति पुनः प्राप्त गर्न बिरामी भएको बच्चालाई थप खानाको आवश्यकता हुन्छ र पटक-पटक स्तनपान गराउने । ✓ बिरामी भएको कारण बच्चालाई खाना खान नरुचाउने हुँदा बच्चाहरुलाई धैर्यतापूर्वक खुवाउने ।

सत्र : ११

वृद्धि अनुगमन (Growth Monitoring)

- वृद्धि अनुगमन भनेको के हो ?
- वृद्धि अनुगमनको महत्व ।
- वृद्धि अनुगमन र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणबीचको सम्बन्ध



सत्र : ११ वृद्धि अनुगमन (Growth Monitoring)

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले वृद्धि अनुगमन, यसको महत्त्व र नाप्ने तरीकाको बारेमा बुझ्नुका साथै यसको शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणबीचको सम्बन्धका बारेमा बुझ्नेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, प्रश्नोत्तर, सहभागी मूलक छलफल	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, सन्दर्भ सामग्री ११.१

समय

३० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूले वृद्धि अनुगमन, यसको महत्त्व र नाप्ने तरीकाको बारेमा बुझ्नुका साथै यसको शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणबीचको सम्बन्धका बारेमा बुझ्नेछन् ।
<p>क्रियाकलाप:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ सहभागीहरूलाई 'वृद्धि र विकास बीच के फरक छ ?' भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने । ○ सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई समेट्दै वृद्धि र विकास बीचको फरकलाई प्रस्ट्याउने (सन्दर्भ सामग्री ११.१) । ○ सहभागीहरूलाई बच्चाको विकास भए वा नभएको थाहा पाउने संकेतहरू के-के हुन् भनी प्रश्न गर्ने । ○ सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै, छुटेका बुँदाहरू थप्ने (सन्दर्भ सामग्री ११.१) । ○ सहभागीहरूलाई वृद्धि अनुगमनको महत्त्व र गर्ने तरीका के-के हुन् भनी प्रश्न गर्ने । ○ सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई समेट्दै वृद्धि र विकास बीचको फरकलाई प्रस्ट्याउने (सन्दर्भ सामग्री ११.१) । ○ सहभागीहरूलाई 'वृद्धि अनुगमनसँग शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण परामर्शलाई कसरी जोड्न सकिन्छ ?' भनी प्रश्न गर्ने । ○ सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै छुटेका बुँदाहरू थप्ने (सन्दर्भ सामग्री ११.१) । ○ सहभागीहरूलाई वृद्धि अनुगमन गर्न आउँदा शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणसँग सम्बन्धित विभिन्न विषयहरूमा परामर्श गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सन्दर्भ सामग्री ११.१: वृद्धि अनुगमन र यसको आवश्यकता

वृद्धि:

- वृद्धि भन्नाले शारीरिक परिपक्वता हो जसले शरीरको वृद्धि (जस्तै: तौल, उचाई, टाउको, छाती र पाखुरा एवं दाँत बढ्नु) लाई जनाउँछ। जब बच्चा अग्लो, मोटो, उचाल्दा वा बोक्दा गह्रौं हुन्छ र लुगा छोटो हुन्छन् तब आमा बुवाले आफ्ना केटाकेटी बढेको रहेछन् भन्ने थाहा पाउँछन्।

विकास:

- शरीरका अंगहरूले गर्नुपर्ने कार्यहरू परिपक्वताका साथ गर्न सक्ने क्षमता, दक्षता एवं बच्चाको उत्तरदायित्व बहन गर्न सक्ने कार्यलाई विकास भएको मानिन्छ।
- बच्चाहरूको वृद्धिलाई खाना, स्वास्थ्य स्थिति, स्वास्थ्य सेवाको उपभोग, वातावरण र घरको स्वास्थ्य स्थिति लगायतका कारणले प्रभाव पारिरहेको हुन्छ। वृद्धि अनुगमनबाट कुपोषणको समस्याहरू समाधान गर्ने होइन तर यसले बच्चाको उमेर अनुसारको तौल बढीरहेका छ वा छैन भन्ने निधो गर्छ।

बच्चाको विकास भए नभएको निम्न कुराहरू हेरेर थाहा पाउन सकिन्छ :

- ✓ ६-८ हप्तामा बच्चा मुस्कुराउँछ।
- ✓ ३ महिनामा बच्चाले आफ्नो टाउको अड्याउन सक्छ।
- ✓ ६ महिनामा बच्चा कसैको सहायताले बस्न सक्छ।
- ✓ ९ महिनामा बच्चा कसैको सहायता बिना बस्न सक्छ।
- ✓ १२ महिनामा बच्चा आफै उभिन सक्छ।
- ✓ १५ महिनामा बच्चा हिँड्न सक्छ।

नोट: वृद्धि र विकासका लागि गर्भावस्थादेखि नै पोषणको आवश्यकता पर्छ। खासगरी गर्भावस्थाको चौथो महिना देखि गर्भको वृद्धि आमाको खानामा निर्भर रहन थाल्छ। यदि बच्चाले माथि उल्लेख गरिएका कुराहरू उसको उमेर अनुसार गर्न सकेन भने बच्चाको वृद्धि विकास रोकिएको मानिन्छ। तसर्थ बच्चालाई तत्काल स्वास्थ्य संस्थामा जचाउन लैजानु पर्छ।

वृद्धि अनुगमन

- दोहोच्याइ-दोहोच्याएर बच्चाको वृद्धि नाप्नुलाई वृद्धि अनुगमन भनिन्छ, जस्तै: बच्चाहरूको उमेर अनुसारको तौल र उचाई बढेको छ वा छैन भनेर थाहा पाउन तौलेर हेर्ने वा जानकारी लिने कुरा पनि वृद्धि अनुगमन हो। अर्को अर्थमा, हरेक आमा-बुवाले आफ्ना सन्तानको हुनुपर्ने किसिमले शारीरिक वृद्धि विकास भएको छ, छैन भनेर जानकारी लिने उपाय पनि वृद्धि अनुगमन नै हो।



उमेर अनुसारको तौल तालिका:

उमेर	तौल वृद्धि
० - ६ महिना	२० ग्राम प्रति दिन
७ - १२ महिना	१५ ग्राम प्रति दिन
२ वर्ष सम्म	२.५ के.जी. प्रति वर्ष
३ देखि ५ वर्ष सम्म	२ के.जी. प्रति वर्ष

उमेर अनुसारको उचाई तालिका:

उमेर	उचाई
जन्मदा	५० से.मी.
१ वर्षसम्म	थप २५ से.मी.
२ वर्षसम्म	थप १२.५ से.मी.
३ देखि ५ वर्ष सम्म	थप ६ - ८ से.मी. प्रति वर्ष

वृद्धि नाप्ने तरीका

- उमेर अनुसारको तौल ।
- सकिर टेप (MUAC Tape) ।
- उचाई अनुसारको तौल ।
- छातीको परिधि नाप ।
- टाउकोको परिधि नाप ।

नोट: नेपालमा वृद्धि अनुगमन गर्दा छाती र टाउकोको परिधि नाप्ने तरीका अपनाईदैन ।

वृद्धि अनुगमन गर्नुको आवश्यकताहरु

- बच्चाको उमेर अनुसार तौल र उचाइ बढेको छ, छैन भनेर थाहा पाउन ।
- बच्चाको पोषण स्थिति थाहा पाउन ।
- कुनै रोग लागेको छ कि भनेर समयमै थाहा पाउन र रोग लागेको भए उपचार गर्न ।
- स्तनपान कुन बेला कसरी गराउने भन्नेबारे आमालाई ज्ञान दिन ।
- स्थानीय श्रोतका खाद्य सामग्री कुन कुन खाने, कुन बेला खाने, कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा आमाबुवालाई स्वास्थ्य कार्यकर्ता मार्फत ज्ञान दिन ।

वृद्धि अनुगमन र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको सम्बन्ध

वृद्धि अनुगमन गर्न आउँदा शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणसँग सम्बन्धित निम्न विषय-वस्तुमा परामर्श गर्न सकिन्छ:

- मातृ पोषणमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु
- बिगौती दूधको महत्त्व
- पूर्ण स्तनपान र यसको महत्त्व
- स्तनपानको उपयुक्त आसन र सम्पर्क
- स्तनपानको पटक
- स्तनपानको निरन्तरता (२ वर्ष वा सो भन्दा बढी उमेरसम्म)
- स्तनसँग सम्बन्धि समस्याहरु
- पूरक खाना (उ.प.मा.अ.प्र.स.स.)
- विरामी बच्चाको स्याहार र हेरचाह

सत्र : १२

व्यवहार परिवर्तनका लागि परामर्श (भाग २)



सत्र : १२ व्यवहार परिवर्तनका लागि परामर्श (भाग २)

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले वार्तालापका चरणहरू (GALIDRAA) तथा परामर्श सीपको बारेमा थाहा पाउनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल, घटना अध्ययन, भूमिका अभिनय	न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको वार्तालाप/परामर्शका चरणहरू, शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि समस्या पहिचान गर्ने सहयोगी फारम, घटनाहरू, सन्दर्भ सामग्री १२.१, १२.३
२	सहभागीहरूले आत्म विश्वास बढाउने र सहयोगी सीपका बारेमा थाहा पाउनेछन्।	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल	सन्दर्भ सामग्री १२.२, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप
३	सहभागीहरूले माथिका कुराहरू अभ्यास गर्न सक्षम हुनेछन् ।	भूमिका अभिनय, सहभागी मूलक छलफल	सहभागी सामग्री १२.१, १२.२, विभिन्न घटनाहरू

पूर्व तयारी

- न्यूजप्रिन्टमा वार्तालाप र परामर्शका चरणहरू तयार पार्ने (सन्दर्भ सामग्री १२.१) ।
- न्यूजप्रिन्टमा 'आत्मविश्वास बढाउँदै सहयोग गर्ने सीपहरू' तयार पार्ने (सन्दर्भ सामग्री १२.२) ।
- शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि समस्या पहिचान गर्ने सहयोग फारम तयार पार्ने (सहभागी सामग्री १२.१)।
- शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण परामर्श अवलोकन चेकलिष्ट फारम (सहभागी सामग्री १२.२)।

समय

४५ मिनेट

सिकाई उद्देश्य १ : 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 ३.१) ध्यान दिने ।)
 - स्तनपान र पूरक खाना सम्बन्धि **कठिनाई वा समस्याहरू पहिचान गर्ने** ।
(रमाको हकमा राजेशलाई रुन शुरू 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 वन्ने 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 १२.१) ।
- सहभागीहरूलाई शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि समस्या पहिचान गर्न सहयोगी फारम (सहभागी सामग्री १२.१) बारे जानकारी दिने र भर्ने तरिकाबारे जानकारी गराउने ।
नोट:सहभागीहरूलाई आफूले सम्भक्त सकेपछि परामर्शको क्रममा सो फारम भर्ने र प्रयोग गर्न नपर्ने कुरा प्रष्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूको केहि जिज्ञासा भए त्यसको समाधान गर्दै संक्षेपीकरण गर्ने ।

सिकाई उद्देश्य २ : सहभागीहरूले आत्म विश्वास बढाउने र सहयोगी सीपका बारेमा थाहा पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई 'आमा, बुवा वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई कसरी सहयोग गर्ने र विश्वास दिलाउने ?' भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै जाने र मुख्य-मुख्य बुँदाहरू (सन्दर्भ सामग्री १२.२) नआएसम्म मस्तिष्क मन्थनलाई जारी राख्ने ।
- अन्त्यमा छुटेका कुराहरूलाई थप्ने र संक्षेपीकरण गर्ने ।

सिकाई उद्देश्य ३ : सहभागीहरूले माथिका कुराहरू अभ्यास गर्न सक्षम हुनेछन् ।

घटना अध्ययन

घटना १

तपाईं नयाँ आमाको (मीरा) घरमा हुनुहुन्छ । मीरासँग कम तौल भएको, भर्खरै जन्मेको छोरा छ । उनी आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउँछिन् । उनको सासु आफ्नो नातीलाई पानी पिलाउनुपर्छ भन्ने कुरा गरिरहेकिछिन् ।

उत्तर : परामर्शदाताले बच्चाको नाम, उमेर तथा खानापिन सम्बन्धि अहिले गरिरहेको व्यवहार वा कार्यका बारेमा सोध्नु र सुन्नुपर्छ र समस्याहरू तथा तीनका कारणहरूको पहिचान गर्नुपर्छ ।

यो घटना अध्ययनमा पहिचान गरिएको मुख्य समस्या भनेको पानी दिनु हो । हजुरआमाले जोड (कर) गरेको कारणले नै आमाले त्यसो गर्नु परेको हो । परामर्शदाताले हजुरआमाले बच्चालाई किन पानी दिनुपर्छ भन्ने ठान्छिन् भनेर सोध्नुपर्छ । आफ्नो बच्चालाई पानी खुवाइरहेकि छन् कि छैनन् भनेर परामर्शदाताले आमालाई पनि सोध्नुपर्छ ।

म.स्वा.स्व.से.वा परामर्शदाताले निम्न कुराहरू व्याख्या गर्नु पर्छ :

- आमाको दूधमा बच्चालाई आवश्यक पर्ने पानी पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ । त्यसैकारणले बच्चाले २४ घण्टामा ६ पटक अथवा बढी मात्रामा पिसाव गर्छ ।
- बच्चालाई पानी खुवाउँदा हुने खतराहरू : भ्रूडा पखाला लाग्न सक्छ , पानीले गर्दा बच्चाको पेट भरीन्छ र उसले अरु खाना कम खान्छ , तौल घट्छ , आमाको दूध लगातार रुपले नचुसाउँदा दूध आउन कम हुँदै जान्छ ।

बच्चालाई समाउने तरीका र राम्रो अथवा सही तरीकाले दूध चुसेको छ कि छैन भनेर हेर्नुपर्छ ।

मायाको अङ्गाले स्याहार गर्ने बारेमा छलफल :

- आमाको नांगो छातीमा नांगो बच्चा टाँस्ने र एउटै कपडाले आमा बच्चा दुवैलाई ढाक्ने ।
- न्यानो पार्ने ।
- सहयोग गर्ने ।

परामर्शदाताले आमालाई २-३ दिनसम्म स्तनपान मात्रै गराउनको लागि सुझाव दिनु , छलफल गर्नु र सहमती गराउनु पर्छ र अर्को भेटघाट गर्ने दिनको कुरा गर्नुपर्छ । उनीले हजुरआमा वा आमाको प्रशंसा गर्दै समय दिएकोमा धन्यवाद दिन्छन् ।

घटना २

तपाईं मीरालाई भेटनुहुन्छ, उनको बच्चा साढे ६ महिनाको छ। मीराले आफ्नो बच्चा धेरै सानो भएकोले गर्दा उसको पेट पनि धेरै सानो छ भनि बताउँछिन्। उनले आफ्नो बच्चालाई खाना खुवाउने बेला भएको छैन भन्ठन्छिन् र आफ्नो बच्चालाई खाली स्तनपान मात्र निरन्तर रूपमा गराउँदै आएकी छिन् जुन बच्चा ठूलो नभएसम्म गराइराख्ने बताउँछिन्। उनको सासु र पति पनि मिराको विचारमा सहमत भएका छन्।

उत्तर : परामर्शदाताले खानापान सम्बन्धि अहिले गरिरहेको व्यवहार वा कार्यका बारेमा सोध्नु र सुन्नुपर्छ र समस्याहरू तथा तीनका कारणहरूको पहिचान गर्नुपर्छ। यस घटनामा समस्या भनेको नै पूरक खानाको सुरुवात ढिलो गर्नु हो। यहाँ बच्चाको पेट धेरै सानो भएकोले यस्तो गरिएको भन्ने कारण दिइएको छ।

म.स्वा.स्व.से.वापरामर्शदाताले निम्न कुराहरू व्याख्या गर्नुपर्छ :

- बच्चाको पेट सानो भए पनि ६ महिना पूरा भएपछि आमाको दूध बाहेक अन्य खानेकुरा खान पनि उसको पेट तयार भइसकेको हुन्छ।
- पूरक खानाको सुरुवात नरम लिटो दिएर गर्नुपर्छ, यसलाई बच्चाले सजिलैसँग निल्न सक्छ।
- बच्चाले खाने खानाहरूको मात्रा क्रमशः बढाउँदै लैजानु पर्छ (विस्तारै १ चिया गिलास सम्म पुऱ्याउने) र लिटो बनाउँदा अन्नहरू तथा गेडागुडीहरूको पिठोको (सर्वोत्तम पीठो) प्रयोग गर्नुपर्छ। बच्चालाई फलफूलहरू र तरकारीहरू मिचेर नरम पारी खुवाउनुपर्छ।
- ६-९ महिनासम्मका बच्चालाई दिनमा ३ पटक खाना खुवाउनुपर्छ। जसले गर्दा बच्चाको वृद्धि-विकास राम्रोसँग हुन्छ।
- बच्चालाई खुवाउँदा तथा खानेकुरा बनाउँदा सरसफाईमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ।
- बच्चालाई हेर्दै, कुराकानी गर्दै सक्रिय रूपले खुवाउनु पर्छ।
- बच्चालाई २ वर्ष र अझ पछि सम्म स्तनपान निरन्तर रूपमा गराई राख्नुपर्छ।

परामर्शदाताले आमासँग उमेर अनुसार पर्याप्त पूरक तथा थप खानाको व्यवहार वा कार्यहरूको लागि प्रयास गर्न सुझाव दिनुपर्छ, वार्तालाप र सहमती गर्नुपर्छ र सहमतीका भएका बुँदाहरूलाई दोहोर्याउनुपर्छ। दोस्रो घरभेट वा भ्रमणको लागि अर्को दिन तय गर्नुपर्छ। अन्तमा परामर्शदाताले आमालाई उनको समय र प्रयास गर्ने इच्छाको लागि प्रशंसा गर्नुपर्छ।

घटना ३

मुक्तीसँग १२ महिनाको बच्चा छ र आमाले उसलाई खाना खाने समयमा मात्र परिवारले खाने खाना अलिकति टोकेर खान दिन्छन् ।

उत्तर: अपर्याप्त पूरक तथा थप खाना सम्बन्धि व्यवहार

परामर्शदाताले खानापिन सम्बन्धि अहिले गरिरहेको व्यवहार वा कार्यका बारेमा सोध्नु र सुन्नुपर्छ तथा समस्याहरु तथा तीनका कारणहरुको पहिचान गर्नुपर्छ । यो घटना अध्ययनमा समस्या भनेको नै आमाले उपयुक्त खानेकुरा (पटक, मात्रा र बाक्लो वा पातलो, खानाको प्रकारहरु) मिलाएर नखुवाउनु हो । परामर्शदाताले निम्न बुँदाहरुमाथि छलफल, सुझाव दिनु र वार्तालाप गर्नुपर्छ ।

यस उमेरका बच्चालाई दिनको ३ पटक खाना र २ पटक खाजाहरु खुवाउनुपर्छ ।

- बच्चा ठूलो हुँदै जाँदा खानाको मात्रा पनि बढाउने (यस उमेरमा करिब २ चिया गिलास जति) ।
- बच्चाले खाने खानेकुराको मात्रा बढाउने र खानालाई पूर्ण तथा पोषिलो बनाउनको लागि त्यसमा पशुपंक्षीजन्य खानेकुराहरु (अण्डा, कलेजो, मासु) फलफूलहरु र तरकारीहरु थप्ने ।
- बच्चालाई खुवाउनुभन्दा अगाडि र खाना तयार पार्नुभन्दा अगाडि सफासँग साबुन पानीले हात धुनुका साथै सफा भाँडाकुँडाहरुको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- तयार पारिएका खानेकुरालाई सफा ठाउँमा राख्ने । अधिल्लो दिन तयार पारिएका (बासी खानेकुरा) खानेकुरा बच्चालाई नखुवाउने ।
- बच्चालाई हेर्दै, कुराकानी गर्दै खुवाउने ।
- बच्चालाई २ वर्ष र अझ पछिसम्म निरन्तर रूपमा स्तनपान गराइराख्ने ।

परामर्शदाताले आमासँग पर्याप्त पूरक तथा थप खानाको व्यवहार वा कार्यहरुको लागि प्रयास गर्न सुझाव दिनुपर्छ, वार्तालाप र सहमती गर्नुपर्छ र सहमतीका भएका बुँदाहरुलाई दोहोर्याउनुपर्छ । दोस्रो घरभेट वा भ्रमणको लागि अर्को दिन तय गर्नुपर्छ । अन्तमा परामर्शदाताले आमालाई उनको समय र नयाँ व्यवहार प्रयास गर्ने इच्छा प्रकट गरेकोमा प्रशंसा गर्नुपर्छ ।

क्रियाकलापः

- सबै सहभागीहरूलाई तीनवटा भूमिका (आमा, बुबा वा हेरचाह गर्ने व्यक्ति, परामर्शदाता र अवलोकन कर्ता) रहेको १-१ वटा समूह बनाउने ।
- परामर्श दाताको भूमिका निर्वाह गर्ने सबै सहभागीहरूलाई 'शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि समस्या पहिचान गर्न सहयोगी फारम' वितरण गर्ने (सहभागी सामग्री १२.१)।
- त्यस्तै गरी आमा वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिको भूमिका निर्वाह गर्ने सबै सहभागीहरूलाई छुट्टै ठाउँमा राखी घटना अध्ययनबारे भन्ने ।
नोट : एक पल्टमा एउटा घटना मात्र बुझाउने ।
- त्यस्तै गरी अवलोकनकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्ने सबै सहभागीहरूलाई 'शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण परामर्श अवलोकन चेकलिष्ट फारम (सहभागी सामग्री १२.२)को वितरण गर्ने ।
- तीनै वटा भूमिकामा रहेका पात्रहरूले आ-आफ्नो समूहमा भूमिका प्रस्तुती गर्ने ।
- अर्को घटना अध्ययनको भूमिका प्रस्तुती गर्दा एक-अर्काको भूमिका साट्टेने । जस्तै: पहिले आमा/हेरचाह गर्ने व्यक्तिको भूमिका निर्वाह गर्नेले परामर्श दाताको भूमिका निर्वाह गर्ने ।
नोट: यो प्रक्रिया तबसम्म जारी राख्ने जबसम्म प्रत्येक व्यक्तिले तीनैवटा भूमिका निर्वाह गर्न पाउँदैनन् ।
- माथिका ३ वटा घटना अध्ययनका भूमिकाहरू मध्ये एउटा भूमिका अध्ययन सबै सहभागीहरूको माफमा प्रस्तुती गर्ने ।
- अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सन्दर्भ सामग्री १२.१ परामर्श र वार्तालाप चरणहरू (GALIDRAA)

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 ।

सन्दर्भ सामग्री ११.१ आत्मविश्वास बढाउने सीपहरु

आत्म विश्वास बढाउँदै सहयोग गर्ने सीपहरु:

- परामर्श दाताले आमा वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिले के कुरा विचार गरी वा सोचीरहेको छ भन्ने कुरा बुझ्नु पर्छ ।
- पहिला आमा वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिको जिज्ञासा, विषयवस्तु सम्बन्धि ज्ञान वा के गरीरहेका छन् सुन्नु पर्छ । उनीहरुको करालाई वा कामलाई सिधै गलत भनेर टिप्पणी गर्नु राम्रो हुँदैन । उनीहरुले बताएको कुराहरुमा विस्तारै छलफल गर्दै जानु पर्छ, जसले गर्दा उनीहरुको आत्मविश्वास बढ्दै जान्छ ।
- आमा वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिको मुख्य समस्या वा जिज्ञासा ध्यान पूर्वक सुन्नु पर्छ ।
- उनीहरुले गरी रहेको सही कामलाई 'राम्रो काम' भनी हौसला बढाउनु पर्छ र यदि गलत सूचना वा काम गरेको पाएमा त्यसो गर्नु भन्दा यो काम गर्नु बढी राम्रो (छनौट सहित) बताउनु पर्छ ।
- उनीहरुले सजिलै गर्न सक्ने र व्यवहारीक सीप वा ज्ञान मात्र सिकाउनु पर्छ ।
- एक पटकमा थोरै र सम्बन्धित सूचना प्रदान गर्नु पर्छ ।
- आमा वा हेरचार गर्ने व्यक्तिले सजिलै बुझ्ने भाषाको (स्थानीय भाषा) प्रयोग गर्नुपर्छ ।



सत्र : १३

व्यवहार परिवर्तनका लागि संचार सामग्रीको प्रयोग विधि वा तरीका



सत्र : १३. व्यवहार परिवर्तनका लागि संचार सामग्रीको प्रयोग विधिवा तरीका

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले व्यवहार परिवर्तन सञ्चार सामग्रीहरूको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने मुख्य मुख्य बुँदाहरू भन्ने तथा अभ्यास गर्न सक्षम हुनेछन् ।	छलफल, भूमीका प्रस्तुती, अ.सो.को.का. (OTTA) विधि, अभ्यास	मार्कर, न्यूजप्रिन्ट, मास्किङ् टप, व्यवहार परिवर्तन संचार सामग्री जस्तै (फ्लिप् चार्ट, पोस्टर), सन्दर्भ सामग्री १३.१

पूर्व तयारी

- न्यूजप्रिन्टमा अ.सो.को.का.(OTTA) विधि लेख्ने (सन्दर्भ सामग्री १३.१) ।

समय

३० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १ : 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	सोध्ने
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 ।
- अन्वयमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

- 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, फ्लिप चार्ट, 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 : १४

मातृ पोषण



सत्र : १४. मातृ पोषण

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले कुपोषणको चक्रको बारेमा वर्णन गर्न र त्यस चक्र तोड्नलाई गर्नुपर्ने आयावश्यक कार्यहरूको बारेमा वर्णन गर्न सक्षम हुनेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल, समूह कार्य, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको कुपोषणको चक्र, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, सन्दर्भ सामग्री १४.१, १४.२
२	सहभागीहरूले पोषणका लागि १,००० दिनको महत्त्वको बारेमा बुझ्न र बताउन सक्षम हुनेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप
३	सहभागीहरूले मातृ पोषणमा ध्यान दिनुपर्ने मुख्य कार्यहरूका बारेमा थाहा पाउनुका साथै मातृ र बाल पोषणमा श्रीमान् वा पुरुषको भूमिकाबारे बुझ्न र बताउन सक्षम हुनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, सन्दर्भ सामग्री १४.३, १४.४, मातृ पोषणमा ध्यान दिनुपर्ने मुख्य बुँदाहरूसँग सम्बन्धित चित्रहरू, मातृ तथा बाल पोषणमा श्रीमान् वा पुरुषको भूमिकासँग सम्बन्धित चित्रहरू
४	सहभागीहरूले जन्मान्तरका लागि आवश्यक समय र स्तनपान विधिद्वारा गर्भनिरोधको (LAM) बारेमा बुझ्न र बताउन सक्षम हुनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुती	मार्कर, मास्किड टेप, न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको जन्मान्तरका लागि समय रेखा

पूर्त तयारी

- न्यूजप्रिन्टमा कुपोषणको चक्र तयार पार्ने (सन्दर्भ सामग्री १४.१) ।
- न्यूजप्रिन्टमा जन्मान्तरको लागि समय रेखा तयार पार्ने ।

समय

३० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूले कुपोषणको चक्रको बारेमा वर्णन गर्न र त्यस चक्र तोड्नलाई गर्नुपर्ने आवश्यक कार्यहरूको बारेमा वर्णन गर्न सक्षम हुनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूमाभ न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको कुपोषणको चक्र प्रस्तुत गर्ने र छलफल गर्ने (सन्दर्भ सामग्री १४.१) ।
- सहभागीहरूलाई 'एउटा महिला कुपोषित हुँदा के-के समस्याहरू आईपछिन् ?' भनी सोध्ने र आएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने ।
- सहभागीहरूमाभ 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 पुड्का 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 ।
- सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गर्ने । कुपोषणको चक्र तोड्नका लागि गर्नुपर्ने आवश्यक कार्यहरू के-के हुन सक्छन्, आपसमा छलफल गरी निम्न शीर्षकहरूमा न्यूजप्रिन्टमा तयार पारी प्रस्तुती गर्न लगाउने।
 - समूह १ : बच्चाको कम तौल र कम उचाई (वृद्धि नहुने) हुनबाट रोक्न गर्नुपर्ने कार्यहरू
 - समूह २ : किशोरीहरूको कम तौल र उचाईलाई रोकथाम गर्न गर्नुपर्ने कार्यहरू
 - समूह ३ : महिलाको कम तौल र कम उचाई हुनबाट रोकथाम गर्न गर्नुपर्ने कार्यहरू
 - समूह ४: कम तौलको बच्चा हुनबाट रोकथाम गर्न गर्नुपर्ने कार्यहरू
- सहभागीहरूले प्रस्तुतीमा कुनै बुँदा छुटाएको भएमा थप्ने (सन्दर्भ सामग्री १४.२) ।
- 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 २: सहभागीहरूले पोषणका लागि १,००० दिनको महत्वको बारेमा बुझ्न र बताउन सक्षम हुनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई 'पोषणका लागि १,००० दिन भन्ने सुन्नु भएको छ ?' भनी प्रश्न गर्ने र सामूहिक छलफल गर्ने।
 - यदि कुनै सहभागीले सकारात्मक जवाफ दिएमा उसलाई अगाडी आउन आग्रह गर्ने र १,००० दिनलाई न्यूज प्रिन्टमा छुट्याएर लेख्न भन्ने :
 - गर्भवती अवस्था अर्थात् ९ महिना = ९×३० दिन = २७० दिन
 - शिशु तथा बाल्यकालिन अवस्था अर्थात् २ वर्ष मुनिका बच्चा = २×३६५ दिन = ७३० दिन
 - अर्थात् = २७० दिन + ७३० दिन = १,००० दिन
 - पोषणका लागि १,००० दिन भन्नाले गर्भवती आमाको पोषण र शिशु तथा बालबालिकाको (२ वर्ष मुनिका) पोषणलाई जनाउँछ भन्ने कुरा प्रष्ट पार्ने ।
 - तसर्थ पोषणका लागि १,००० दिन कुपोषणको चक्र तोड्न र बच्चाको शारीरिक र मानसिक विकासका लागि महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा प्रष्ट पार्ने ।
- नोट: सहभागीहरूलाई २ वर्ष भित्रमा बच्चाको दिमागको ८०% भागको विकास भइसक्छ भन्ने कुरालाई पुनः जोड्ने।

सिकाई उद्देश्य ३ : सहभागीहरूले मातृ पोषणमा ध्यान दिनुपर्ने मुख्य कार्यहरूका बारेमा थाहा पाउनुका साथै मातृ र बाल पोषणमा श्रीमान् वा पुरुषको भूमिकाबारे बुझ्न र बताउन सक्षम हुनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई 'मातृ पोषणमा ध्यान दिनुपर्ने मुख्य कार्यहरू के-के हुन् ?' भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै सोसँग सम्बन्धित चित्रहरू पनि टाँस्ने ।
- छलफलको क्रममा छुटेका बुँदाहरू थप्ने (सन्दर्भ सामग्री १४.३) ।
- सहभागीहरूलाई पुनः 'मातृ र बाल पोषणमा श्रीमान् वा पुरुषको भूमिका के-के हुन सक्छ ?' भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै सोसँग सम्बन्धित चित्रहरू पनि टाँस्ने ।
- छलफलको क्रममा छुटेका बुँदाहरू थप्ने (सन्दर्भ सामग्री १४.४) ।
- अन्त्यमा छलफल गर्दै संक्षेपीकरण गर्ने ।

सिकाई उद्देश्य ४ : सहभागीहरूले जन्मान्तरका लागि आवश्यक समय र स्तनपान विधिद्वारा गर्भनिरोधको (LAM) बारेमा बुझ्न र बताउन सक्षम हुनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई सिफारिस गरिएको जन्मान्तरको समय कति हो भनी सोध्ने र जन्मान्तरसँग सम्बन्धित न्यूजप्रिन्टमा तयार गरिएको समय रेखामा सहभागीहरूले भनेका समयहरूलाई लेख्ने ।
- सबै सहभागीहरूले समय भनी सकेपछि जन्मान्तरका लागि सिफारिस गरिएको न्यूनतम समय भनेको कम्तीमा ३ वर्ष हो भनी प्रष्ट्याउने । सो ३ वर्ष कसरी आयो भन्नेबारे पनि छलफल गर्ने ।
 - जन्मेदेखि ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपानको समय = ६ महिना
 - ६ महिनादेखि २४ महिनासम्म पूरक खाना र स्तनपानको समय = १८ महिना
 - महिलाको शारीरिक अवस्था यथास्थितिमा फर्कन कम्तीमा ६ महिना लाग्दछ । सो समय अझ बढी भए राम्रो हुन्छ ।
 - अर्को गर्भाधारणको समय = ९ महिना

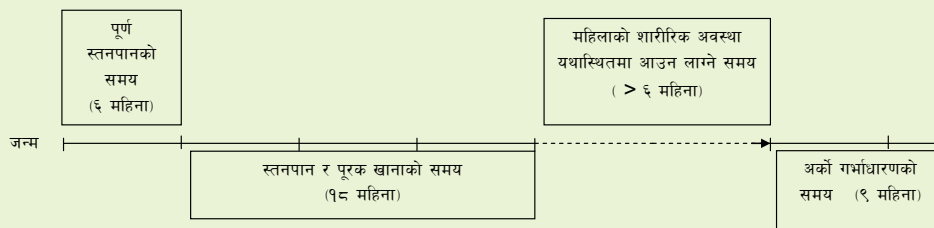
[स्रोत: Nutritional Institute of Central America and Panama (INCAP), 1990]

नोट: नेपाल सरकारको नीति अनुसार पनि जन्मान्तरको लागि कम्तीमा २ वर्ष समय अन्तर हुनुपर्छ ।

- सहभागीहरूलाई 'समुदायमा स्तनपान र जन्मान्तरलाई कसरी जोडेर हेरिन्छ ?' भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई 'स्तनपान विधिद्वारा गर्भनिरोध (LAM) भन्नाले के बुझिन्छ ?' भनी प्रश्न गर्ने र मस्तिष्क मन्थन गर्ने ।

Lactation (Breast feeding)	: स्तनपान
Amenorrhea (No menses)	: रजश्वला नभएको
Method (Type)	: विधि

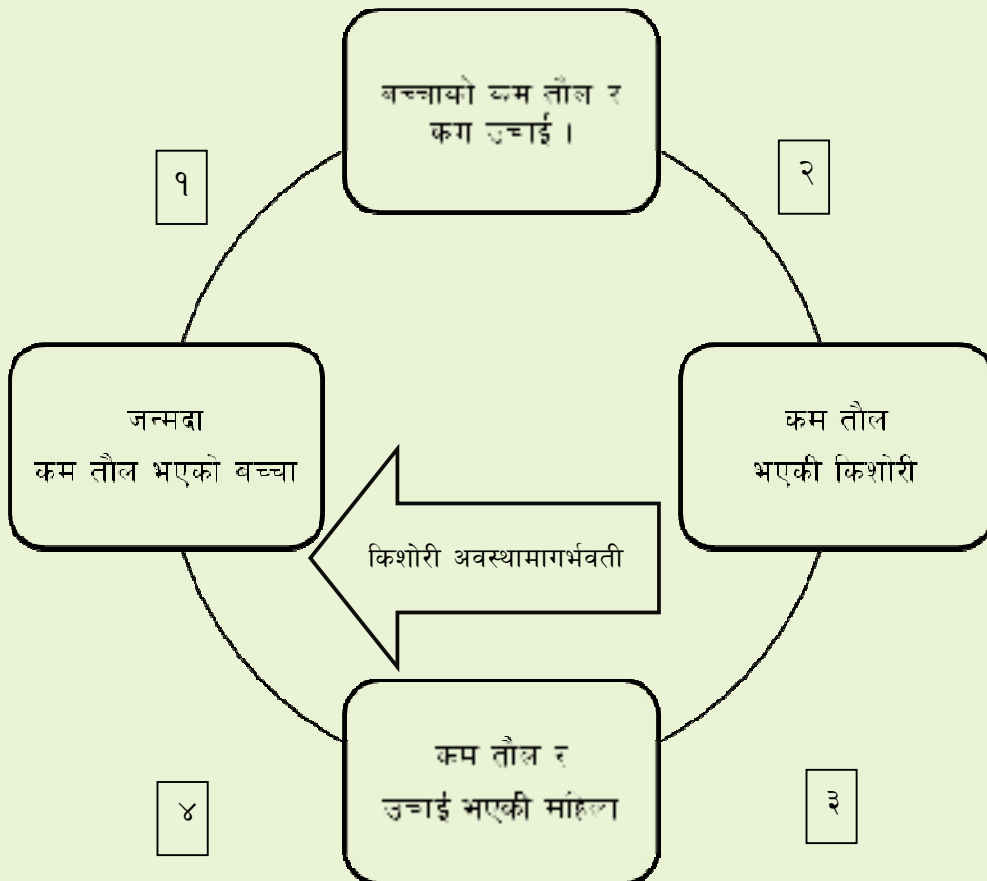
- पूर्ण स्तनपान गराउँदा जन्मान्तर राख्न मद्दत गर्छ भन्ने बुँदालाई पुनः दोहोर्‍याउँदै LAM विधिको चर्चा गर्ने । LAM विधि पूर्ण रूपले सफल हुन आवश्यक मुख्य तीन बुँदाहरू छलफल गर्ने :
 - सुत्केरी भएदेखि ८ हप्ताको समयसम्म रजश्वला नभएको ।
 - पूर्ण स्तनपान गराएको (दुई स्तनपानबीच ४ घण्टा भन्दा बढी फरक समय नभएको र २४ घण्टामा एक पटक भन्दा बढी ६ घण्टाको फरक नभएको) ।
 - बच्चा ६ महिना भन्दा मुनी भएको ।



- माथि उल्लेखित ३ बुँदाहरू समेटिएको खण्डमा LAM विधि जन्मान्तरका लागि ९८% भन्दा बढी भरपर्दो हुने कुरा प्रष्ट्याउने । तर माथिका कुनै एक अवस्था नमिल्दा LAM विधिले पूर्ण जन्मान्तरको काम गर्दैन र अन्य परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोगका लागि स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नुपर्छ भन्ने कुरालाई प्रष्ट पार्ने ।
- अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

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

- एक महिला कुपोषित हुँदा रोगको संक्रमण बढ्छ र रोगसँगको प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि कम हुन्छ ।
- त्यस्तै गरी कमजोरीले गर्दा महिलाहरुको उत्पादन शक्ति कम हुन्छ । अझ पुङ्का महिलाहरुलाई बच्चा जन्माउन गाह्रो हुन्छ जसले गर्दा आमाहरुको बच्चा जन्माउने बेला 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) ।
- बिरामी 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 आयोडिनको 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 छोराछोरीहरुलाई समान शिक्षाको अवसर दिनु पर्छ भन्ने कुरामा अभिभावकहरुलाई 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 ठाउँहरुका लागि) ।



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

क) मातृ पोषण र स्वास्थ्यको सुधार :

- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खाने ।
- महिलाको खानाको मात्रा जीवनका हरेक तहमा बढाउनु पर्छ ।
- आइरन, भिटामिन “ए” र आयोडिनको कमी हुन नदिन :
 - ✓ आइरन धेरै पाइने खाना खानको लागि प्रोत्साहन गर्ने (जस्तै: हरियो सागपातहरु, मासु र कलेजो) ।
 - ✓ भिटामिन “ए” धेरै पाइने खानेकुराहरु (जस्तै: मेवा, आँप, गाजर, फर्सि, कलेजो) बढि मात्रामा उपभोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।
 - ✓ 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) ।

ख) परिवार नियोजन :

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

ग) शरीरबाट धेरै शक्ति खर्च हुन नदिने :

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

घ) पुरुषको सहभागीतालाई प्रोत्साहन गर्ने :

- जन्मान्तर, गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा स्याहारको गर्ने ।
- पत्नीलाई उपयुक्त खानेकुराहरु खुवाउने तथा काममा सघाउने तथा हलुका काम मात्र गर्न लगाउने ।
- सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- किटनाशक भुलको प्रयोग गर्ने (मलेरियाको प्रकोप भएका ठाउँहरुका लागि) ।
- आफ्ना छोरा-छोरीहरुलाई समान शिक्षाको अवसर दिनु पर्छ भन्ने कुरामा अभिभावकहरुलाई प्रोत्साहन गर्ने (छोरीलाई पनि विद्यालय पठाउने) ।
- छोरी र महिलाहरुलाई 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 सम्झाउने ।
- स्तनपान गराउन प्रोत्साहन गर्ने ।
- घरायसी काममा सघाउने ।

सन्दर्भ सामग्री १४.३

मातृ पोषणमा ध्यान दिनुपर्ने मुख्य बुँदाहरू

<p>१. श्रीमान् (पति) वा अभिभावकले ध्यान दिनुपर्ने ।</p>	<p>गर्भवती महिलाले स्वस्थ र तन्दुरुस्त रहन प्रत्येक दिन अधिपछि भन्दा १ पटक थप खाना खाएको सुनिश्चित गर्ने ।</p>
<p>सहयोगी सूचनाहरू</p> 	<ul style="list-style-type: none"> गर्भवती महिलाले सधैं विभिन्न प्रकारका खानाहरू विशेष गरेर पशुपंक्षीजन्य खानेकुराहरू (जस्तै: मासु, दूध, अण्डा आदि), फलफूलहरू र तरकारीहरू (जस्तै: पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला, गाँजर र फर्सी) खानुपर्छ । गर्भवती महिलाले अधिपछि भन्दा बढि खाना खानुपर्छ ।
<p>२. श्रीमान् (पति) वा अभिभावकले ध्यान दिनुपर्ने ।</p>	<p>गर्भवती महिला स्वस्थ र तन्दुरुस्त रहन श्रीमान् (पति) वा अभिभावकले उनले आइरन चक्की खाएको सुनिश्चित गर्ने ।</p>
<p>सहयोगी सूचनाहरू</p> 	<ul style="list-style-type: none"> गर्भवती भएको ३ महिना पुरा भएदेखि सुत्केरी भएको ६ हप्तासम्म दिनको एक पटक १ चक्की आइरन चक्की खुवाउन स्वास्थ्यकर्मी, महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकासँग सम्पर्क राखेर आइरन चक्कीको जोरजाम गर्नुपर्छ । गर्भवती महिलालाई आइरनतत्व अधिपछि भन्दा बढि मात्रामा चाहिन्छ । गर्भवती महिलालाई रक्तअल्पता हुन नदिन, आमा र नवजात शिशुको स्वस्थ विकासको लागि आइरन चक्की महत्त्वपूर्ण हुन्छ। गर्भवती महिलाको लागि कलेजो पनि आइरनतत्वको राम्रो श्रोत हो ।
<p>३. श्रीमान् (पति) वा अभिभावकले ध्यान दिनुपर्ने ।</p>	<p>महिला गर्भवती भएको ३ महिना पुरा भएपछि जुकाको औषधी एक पटक खान दिने ।</p>
<p>सहयोगी सूचनाहरू</p> 	<ul style="list-style-type: none"> महिला गर्भवती भएको ३ महिना पुरा भएपछि स्वास्थ्यकर्मीसँग सोधेर मेविन्डाजोल वा एल्बेन्डाजोल (४०० मिली ग्राम), १ चक्की जुकाको औषधी एक पटक खान दिनु पर्छ । आन्द्राको जुकाले रक्तअल्पता हुन सक्छ जसले गर्दा थकाई लाग्छ, र स्वास्थ्य पनि नराम्रो हुन्छ ।

<p>४. श्रीमान् (पति) वा अभिभावकले ध्यान दिनुपर्ने।</p>	<p>आमा र बच्चालाई स्वस्थ राख्न सुत्केरी महिलाले दिनको थप २ पटक खाना खाएकी छिन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्ने ।</p>
<p>सहयोगी सूचनाहरू</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ आफू र आफ्नो बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यको लागि सुत्केरी आमाले विभिन्न प्रकारका खानाहरू विशेष गरेर पशुपंक्षीजन्य खानेकुराहरू (जस्तै: मासु, दुध, अण्डा आदि), फलफूलहरू र तरकारीहरू (जस्तै: पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला, गाँजर र फर्सी) खानुपर्छ । ■ स्तनपान गराउनका निम्ति सुत्केरी आमाले अधिपछि भन्दा बढी खानुपर्छ ।
<p>५. श्रीमान् (पति), अभिभावक वा आमाले ध्यान दिनुपर्ने।</p>	<p>बच्चालाई ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराएर जन्मान्तर राख्न (LAM) मद्दत गर्ने ।</p>
<p>सहयोगी सूचनाहरू</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ स्तनपान विधिद्वारा गर्भनिरोध (LAM) हुनका लागि निम्न अवस्थाहरू आवश्यक छः <ul style="list-style-type: none"> ✓ सुत्केरी भएदेखि ८ हप्ताको समयसम्म रजश्वला नभएको । ✓ पूर्ण स्तनपान गराएको (दुई स्तनपानबीच ४ घण्टा भन्दा बढी फरक समय नभएको र २४ घण्टामा एक पटक भन्दा बढी ६ घण्टाको फरक नभएको । ✓ बच्चा ६ महिना भन्दा मुनी भएको । ■ माथिका कुनै एक अवस्था नमिल्दा LAM विधिले पूर्ण जन्मान्तरको काम गर्दैन र अन्य परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोगका लागि स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नुपर्छ, भन्ने कुरालाई प्रष्ट पार्नुपर्छ ।
<p>६. परिवारका सबै सदस्यहरूले ध्यान दिनुपर्ने ।</p>	<p>मलेरियाबाट बच्नको निम्ति सुत्केरी महिलाहरूले र केटाकेटीहरूले सधैं किटनाशक भूल भित्र सुत्ने ।</p>
<p>सहयोगी सूचनाहरू</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ मलेरिया लाग्यो भने रक्तअल्पता हुन्छ, जसले परिवारका सदस्यहरूलाई थकित र विरामी बनाउँछ । ■ परिवारका सदस्यलाई ज्वरो आएमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गर्न लैजानु पर्छ ।

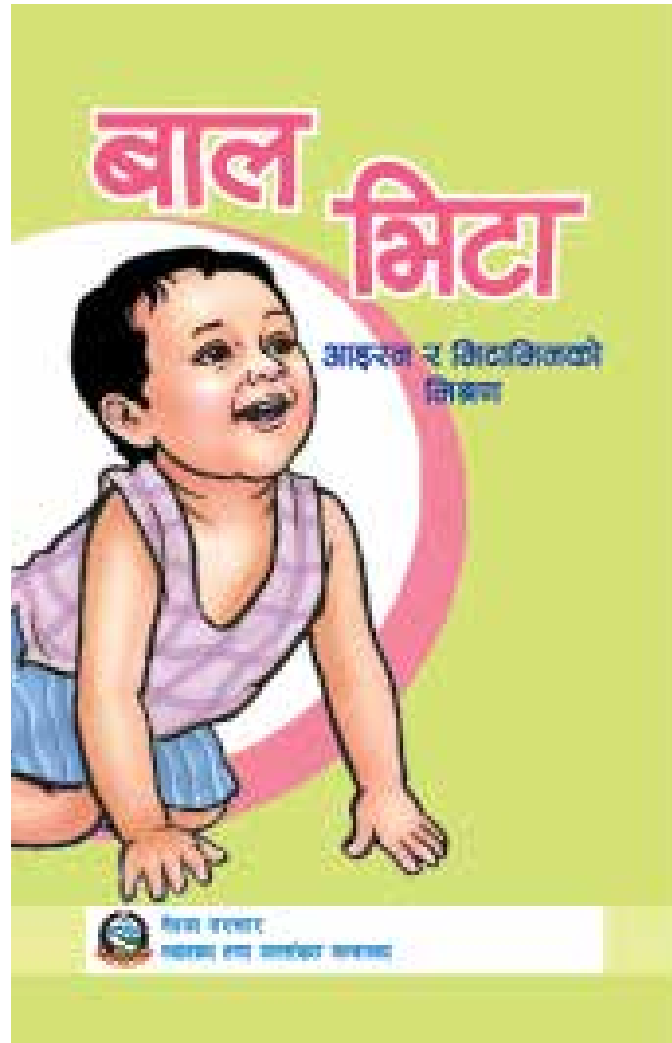
निम्न तरीकाले पुरुष/श्रीमान् वा अविभावकले मातृ तथा बाल पोषणमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छन् :

- पूर्व प्रसूति सेवा (Antenatal clinics) मा सँगै गएर वा लगेर ।
- गर्भवती अवस्थामा आइरन र फोलिक एसिड चक्की खान सम्भाएर ।
- गर्भवती र सुत्केरी (स्तनपान गराईरहेको) अवस्थामा थप पोषिलो खाना खान प्रोत्साहान र सहयोग गरेर ।
- घरायसी काम-काजमा सहयोग गरेर वा घरका अरु सदस्यहरुलाई काममा सघाउन लगाएर ।
- तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट वा स्वास्थ्य संस्थामा मात्र सुत्केरी गराउन लगेर ।
- सुत्केरी हुनु पूर्व सबै तयारीहरु गरेर जस्तै : पैसाको व्यवस्था, यातायातको व्यवस्था, रगत दिने मान्छेहरुको व्यवस्था आदि ।
- बच्चा जन्मने बित्तिकै आमालाई विगौती दूध खुवाउन प्रोत्साहन गरेर ।
- घरमा रहेको अन्य व्यक्तिहरु जस्तै आमा, सासु, बुवा वा ससुरासँग शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण र त्यसको महत्त्वको बारेमा छलफल गरेर ।
- श्रीमतीलाई ६ महिना सम्म अनिवार्य रूपले आमाको दूध मात्र खुवाउन प्रोत्साहन गरेर । ६ महिना पुरा भएपछिमात्र थप आहार शुरु गर्न सल्लाह दिएर ।
- बच्चा ६ महिना पूरा भएपछि विभिन्न प्रकारका पोषणयुक्त खानेकुरा खान प्रोत्साहन गरेर ।
- बच्चालाई सक्रिय रूपले खुवाउन, खेलाउन र स्याहार गर्न संलग्न भएर ।
- बच्चा बिरामी हुदाँ आमा सँगै स्वास्थ्य चौकी गएर ।
- बच्चालाई वृद्धि अनुगमन (Growth Monitoring) र खोप दिन आमा सँगै स्वास्थ्य संस्था गएर ।
- घरमा किटनाशक भुलको प्रयोग गर्ने (मलेरियाको प्रकोप भएका ठाउँहरुका लागि) ।
- छोरीलाई पनि छोरा समान शिक्षा र आधिकार प्रदान गरेर ।



सत्र : १५

बालभिटा, यसको प्रयोग गर्ने तरिका,
प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू र
यसको भण्डारण



सत्र: १५ बालभिता, यसको प्रयोग गर्ने तरिका, प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु र यसको भण्डारण

क्र.सं	सिकाईका उद्देश्यहरु	सिकाई विधि	तालिम सहयोगी सामग्री
१.	सहभागीहरुले बाल भिता भनेको के हो र यसको महत्व बारेमा बुझ्नेछन् ।	प्रस्तुती, छलफल, प्रदर्शन	मास्किङ टेप, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, परामर्श पुस्तिका र बालभिता
२.	सहभागीहरुले बाल भिता प्रयोग गर्ने तरिका बारे बुझ्नेछन् र बाल भिता प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।	छलफल, प्रदर्शन	मास्किङ टेप, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, परामर्श पुस्तिका , बालभिता र बाक्लो जाउलो
३.	सहभागीहरुले बाल भिता प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु थाहा पाउनेछन्।	छलफल	मास्किङ टेप, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, परामर्श पुस्तिका र बालभिता
४.	सहभागीहरुले बाल भिता सुरक्षित तरिकाले भण्डारण गर्न सक्नेछन् र अरुलाई सिकाउन सक्नेछन् ।	छलफल	मास्किङ टेप, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर र परामर्श पुस्तिका

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 ।
- सहभागीहरूले भनेका कुराहरूलाई प्रोत्साहन गर्दै बाल भिटा के हो, कसको लागि हो भन्ने कुरा गर्ने । (सन्दर्भ सामाग्री १५.१ 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 भन्ने एकदम राम्रोसँग बुझ्नु भएको रहेछ भनी प्रोत्साहन गर्दै फेरि आफैले पनि बताउने । (सन्दर्भ सामाग्री १५.१ 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 कुराहरू थाहा पाउने छन् ।

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई बाल भिटा प्रयोग गर्दा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने कुराहरू के के हुन सक्छ भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूबाट आएका बुँदाहरू टिप्ने र सहभागी मुलक छलफल गर्ने ।
- अन्त्यमा बाल भिटाको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने बुँदाहरू चित्र देखाउँदै प्रष्ट पार्ने । (सन्दर्भ सामाग्री १५.१ अनुसार)

सिकाई उद्देश्य ४: सहभागीहरूले बाल भिटा सुरक्षित तरिकाले भण्डारण गर्न सक्नेछन् र अरुलाई सिकाउन सक्नेछन् ।

क्रियाकलाप :

बाल भिटा सुरक्षित तरिकाले राख्न के के गर्नु पर्ला प्रश्न गर्ने र सहभागीहरूमा छलफल गर्ने ।

- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरू न्युजप्रिन्टमा टिप्ने ।
- अन्त्यमा आफूले सही भण्डारण कसरी गर्न सकिन्छ चित्र देखाउने, सिकाउने र प्रष्ट पार्ने (सन्दर्भ सामाग्री १५.१ अनुसार)

सब्दर्म सामाग्री १५.१

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 आर्इरन 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 फाइदाहरू

- 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 नमिसाउने



भाग नलगाउने

५) बाल भिटा भण्डारण गर्ने सुरक्षित तरिका

- बाल भिटा सुरक्षित तरिकाले भोला, बाकस, च्याक 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 : १६

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

सत्र: १६ बाल भिटाको आपूर्ति व्यवस्थापन तथा सुपरिवेक्षण, यससँग सम्बन्धित दृष्य सामाग्रीहरूको प्रभावकारी प्रयोग र यसको वितरणमा स्वास्थ्य कर्मी तथा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका

क्र.सं	सिकाईका उद्देश्यहरू	सिकाई विधि	तालिम सहयोगी सामाग्री
१.	सहभागीहरूले बालभिटासँग सम्बन्धित दृष्य सामाग्रीहरू प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।	छलफल, प्रदर्शन	मास्कड टेप, न्यूजप्रिन्ट र मार्कर, पोष्टर, ब्रोसियर, परामर्श पुस्तिका
२.	सहभागीहरूले बाल भिटा कहिले थप माग गर्ने, कसलाई माग गर्ने आदि कुरा बुझ्नेछन् र बाल भिटा वितरण कसरी गर्ने भन्ने कुरा बताउन सक्नेछन् ।	छलफल	मास्कड टेप, न्यूजप्रिन्ट र मार्कर
३.	सहभागीहरूले यस कार्यक्रममा स्वास्थ्य कर्मी तथा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको गर्नुपर्ने भूमिका बुझ्नेछन् ।	छलफल	मास्कड टेप, न्यूजप्रिन्ट र मार्कर, महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूको भूमिका लेखिएको न्यूजप्रिन्ट,

समय

४५ मिनेट

पूर्व तयारी

- दृष्य सामाग्रीहरू प्रदर्शनमा राख्ने ।

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

क्रियाकलाप :
<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरूलाई बाल भिटासँग सम्बन्धित पोष्टर, ब्रोसियर, परामर्श पुस्तिका पालैपालो हेर्न दिने । ■ सहभागीहरूलाई 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 १६.१ अनुसार) ■ सहभागीहरूले देख्ने गरी चित्रहरू देखाउने र ध्यानपूर्वक हेर्न भन्ने । चित्रहरू सबैले देख्ने गरी चारैतिर घुमाई देखाउने । ■ सहभागीहरूले चित्रमा के के देखे र के के बुझे पालै पालो गरी सबैलाई भन्न मौका दिने । ■ सहभागीहरूलाई चित्रसँग सम्बन्धित आफूलाई भएको वा आफ्नो घर वरपर वा छिमेकमा भएका यसता अनुभव छन् भन्ने सहभागीहरू विच अनुभव प्रदान गर्न लगाउने । ■ सहभागीहरूलाई राम्रा चलन तथा व्यवहारलाई निरन्तरता दिन भन्ने र नराम्रा व्यवहारलाई परिवर्तन गर्न के गर्न सकिन्छ छलफल गर्ने । ■ सहभागीहरूको जवाफलाई प्रोत्साहन गर्दै परामर्श पुस्तिका भएका मुख्य सन्देशहरू प्रष्ट पार्ने । ■ त्यसै गरी पोष्टरमा पनि यो प्रकृया दोहोर्याउने र आफ्नो तर्फबाट माथिका बुँदाहरूको आधारमा सुझाव दिने । 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 अनुसार)

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

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई ६ महिना पुरा भएदेखि २ वर्ष मुनिका बालबालिकाले बाल भिटाको 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 भिटा वितरण गर्ने भन्ने प्रश्न गर्ने र छलफल गर्ने । (सन्दर्भ सामाग्री १६.१ अनुसार)

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

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूसँग कार्यक्रमको उद्देश्य प्राप्तिका लागि वाध्य कर्ता र महिला स्वास्थ्य स्वयम 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 सामाग्री)

१) बालभितासँग सम्बन्धित दृष्य सामाग्रीहरु

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

परामर्श पुस्तिका प्रयोग गर्ने तरीका

- 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 भिताको आपूर्ति व्यवस्थापन तथा सुपरिवेक्षण

बाल भिताको आपूर्ति व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- समयमै आपूर्ति
- सम्बन्धित रजिष्टरमा उचित तरीकाले 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 बालभिता दिने ।
- एक पटक ६० दिन सम्म लगातार बाल भिता खुवाईसकेपछि लागि यदि बच्चा २४ महिना वा २ वर्ष पुरा भएको छैन भने अर्को मात्रा बाल भिताको लागि ४ महिना पछि आफ्नो नजिकको स्वयं सेविका वा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।
- यदि कुनै आमा आफ्नो बच्चालाई लगातार बालभिता खुवाईसकेको ४ महिना पछि अर्को मात्रा बालभिता लिन आउनु पर्नेमा कामको व्यस्तता वा बिसेर लिन जानु पर्ने समय भन्दा १ वा २ महिना पछि आएमा उसलाई बाल भिता लिएर गए पछि उसलाई फेरि लगातर ६० दिन सम्म बालभिता खुवाउन सल्लाह दिने । यो ६० प्याकेट बालभिता खुवाउन सकेपछि यदि बच्चा अभै २ वर्ष पुरा भएको छैन भने ४ महिना पछि फेरि अर्को मात्रा लिन सल्लाह दिने ।
- आमा आफैँ आउन नसके सम्भना पुस्तिका सहित परिवारको सदस्यलाई पठाउने ।

३) महिला स्वास्थ्य स्वयम सेविकाले गर्नुपर्ने भूमिका

- बालभिता लिन आउने आमा अथवा अविभावकलाई यसको सही प्रयोग र फाइदा बारे परामर्श गर्ने ।
- बालभिता वितरण अभिलेख राख्ने ।
- आफ्नो वडामा ६ महिना देखि २ वर्ष सम्मका सबै बच्चाहरुले बाल भिता खानै पर्नेबारे प्रचार प्रसार गर्ने ।
- ६ महिना देखि २ वर्ष मुनिका बच्चा भएका आमाहरुलाई आवश्यकता अनुसार बाल भिताबारे परामर्श दिने ।

ख. स्वास्थ्य कर्मीले गर्नुपर्ने भूमिका

- आमाहरुले आवश्यकता अनुसार नियमित बालभिता खुवाए नखुवाएको अनुगमन गर्ने ।
- शिक्षक, समाजसेवी र स्थानीय प्रतिनिधिले नियमित खाए नखाएको अनुगमन गर्ने र स्वयं सेविकालाई सहयोग गर्ने वा गर्न लगाउने ।

सत्र : १७
गा. वि. स. अभिमुखीकरण

सत्र : १७ गा. वि. स. अभिमुखीकरण

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले तालिमको मुख्य उद्देश्यको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।	प्रस्तुती	तालिमको उद्देश्य लेखेर तयार गरीएको न्यूजप्रिन्ट
२	सहभागीहरूले नेपालको बाल पोषणको स्थितिको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुतीकरण	न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको नेपालको बाल पोषणको स्थिति दर्साउने तथ्याङ्क
३	सहभागीहरूले बाल पोषणको स्थितिमा सुधार ल्याउन के के गर्न सकिने रहेछ बताउन सक्नेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुतीकरण	सहयोगी सामाग्री ५.१
४	सहभागीहरूले बाल भिटा भनेको के हो र यसको महत्व बारेमा बुझ्नेछन् ।	प्रस्तुती, छलफल, प्रदर्शन	मास्किड टेप, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, फिल्म चार्ट र बालभिटा
५	सहभागीहरूले बाल भिटा प्रयोग गर्ने तरिका बारे बुझ्नेछन् र बाल भिटा प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।	छलफल, प्रदर्शन	मास्किड टेप, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, फिल्म चार्ट, बालभिटा र बाक्लो जाउलो
६	सहभागीहरूले बाल भिटा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु थाहा पाउनेछन्।	छलफल	मास्किड टेप, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, फिल्म चार्ट र बालभिटा
७	सहभागीहरू प्रतिबद्धता सहित कार्यक्रमको शुरुवात गर्न उत्प्रेरित हुनेछन् ।	छलफल, मन्तव्य	माइन्पूट

पूर्व तयारी

- न्यूज प्रिन्टमा तालिमको उद्देश्यहरू लेखेर तयार गर्ने, न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको नेपालको बाल पोषणको स्थिति दर्साउने तथ्याङ्क, तयार गरिएको कसको जिम्मेवारी चार्ट, एउटा कचौरामा राम्रोसँग पाकेको बाक्लो जाउलो, लिटो, अथवा मिचेको दाल भात तयार गर्ने , माइन्पूट,

समय

१२० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूले तालिमको मुख्य उद्देश्यको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- अ) स्वागत मन्तव्य र परिचय
- आ) तालिमको मुख्य विषयवस्तुबारे प्रकाश

सिकाई उद्देश्य २: सहभागीहरूले नेपालको बाल पोषणको स्थितिको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको नेपालको बाल पोषणको स्थिति दर्साउने तथ्याङ्क तथा बुँदाहरू देखाउँदै छलफल गर्ने ।

सिकाई उद्देश्य ३: सहभागीहरूले बाल पोषणको स्थितिमा सुधार ल्याउन के के गर्न सकिने रहेछ बताउन सक्नेछन् ।

क्रियाकलाप:

- तयार गरिएको “कसको जिम्मेवारी” चार्टलाई भित्तामा टाँस्ने र प्रत्येक बुँदामा छलफल गरि कसको जिम्मेवारी अन्तरगत पर्छ छलफल गरि त्यस कोठामा चिन्ह लगाउने ।

सिकाई उद्देश्य ४: सहभागीहरूले बाल भिटा भनेको के हो र यसको महत्व बारेमा बुझ्नेछन् ।

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई बाल भिटाको बारेमा सुन्नु भएको छ भनी सोध्ने ।
- सहभागीहरूबाट छ भन्ने उत्तर आएमा के थाहा छ बताउन भन्ने ।
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरू न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने ।
- सहभागीहरूलाई बाल भिटाको पुरिया हेर्न दिने ।
- सहभागीहरूले भनेका कुराहरूलाई प्रोत्साहन गर्दै बाल भिटा के हो, कसको लागि हो भन्ने कुरा गर्ने । (सन्दर्भ सामाग्री १६.१ अनुसार)

सिकाई उद्देश्य ५: 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 १६.१ 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 ६: 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 समाग्री १६.१ अनुसार)

सकाई उद्देश्य ७ : सहभागीहरु प्रतिबद्धता सहित कार्यक्रमको शुरुवात गर्न उत्प्रेरित हुनेछन्

क्रियाकलाप :

- कसको जिम्मेवारी चार्ट टाँस्ने ।
- कार्यक्रम सफल बनाउन कसले के के सहयोग गर्ने ब्यक्तिगत र संस्थागत प्रतिबद्धता ब्यक्त गर्न लगाउने साथै निर्णय माइन्टूट पनि गर्ने ।
- अभिमुखीकरण कार्यक्रममा सक्रिय सहभागीताको लागि धन्यवाद ज्ञापन गर्दै समापन गर्ने ।

सत्र : १८

अभिलेख तथा प्रतिवेदन

सत्र: १८ बाल भिटा वितरण अभिलेख रजिस्टर र बालभिटा कार्ड भर्ने तरीका

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

समय ६०

६० मिनेट

पूर्व तयारी

रजिस्टर, बालभिटा कार्ड

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

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूले 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 ।
- सहभागीहरूलाई 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 १८.१ अनुसार)
- सहभागीहरूलाई बाल भिटा वितरण कार्यक्रममा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको लागि तयार गरिएको अभिलेख पुस्तिका प्रत्येक सहभागीलाई बाँड्ने र राम्रोसँग हेर्न भन्ने ।
- अभिलेख पुस्तिका रजिष्टर हेरेर के बुझियो सोध्ने ।
- 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 आमाहरूलाई कसरी भरिन्छ गरेर देखाउन लगाउने (अभिलेख पुस्तिका (रजिष्टर) भर्ने तरिका रजिस्टरको बहिरी पानाको भित्र पट्टी लेखिएको छ ।)

सिकाई उद्देश्य २: बालभिटा कार्ड भर्न सिकाउन सक्नेछन् ।

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई बाँड्ने र हेर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई बालभिटा कार्ड भर्ने बाल भिटा खुवाउन शुरु गरेका आमाहरूले भर्नु पर्ने कार्ड हो भनेर जानकारी दिने ।
- सहभागीहरूलाई बालभिटा कार्ड राम्ररी हेर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई सम्झना पुस्तिका आमाहरूले भर्ने कार्ड हो भनेर कसरी चिनिन्छ सोध्ने 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 १८.१ अनुसार)
- सबै सहभागीले भर्न जानेको एकिन गर्नुहोस् ।

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 तरिका

- 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 : १८
आमा समूहको बैठकबारे छलफल तथा
कार्ययोजना

सत्र : १८ 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,	मास्कड टेप, न्यूजप्रिन्ट र मार्कर, रजिष्टर, बाल भिटा, फ्लिप चार्ट
२.	सहभागीहरुले आमा समुह बैठक कार्यतालिका बनाउन सक्षम हुनेछन् ।	सामुहिक छलफल	मास्कड टेप, न्यूज प्रिन्ट , मार्कर

समय

६० मिनेट

पूर्व तयारी

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

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

<p>क्रियाकलाप :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरुले हालसम्म आमा समुह बैठक कसरी सञ्चालन गर्ने गर्नु भएको छ, सोध्ने । ■ अब आमा समुहको 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: सहभागीहरुले आमा समुह बैठक कार्यतालिका बनाउन सक्षम हुनेछन् ।

<p>क्रियाकलाप :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सहभागी, स्वास्थ्य संस्था प्रमुख, गा. 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	वडा नं	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 : २०
अन्तिम परिक्षा, तालीम मूल्याङ्कन
र समापन

सत्र : १० अन्तिम परिक्षा, तालीम मूल्याङ्कन र समापन

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूको तालीम पछिको शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धी ज्ञान र सीपको अवस्था थाहा पाइनेछ ।	सामुहिक रूपमा हात उठाएर गरिने अन्तिम परिक्षा	अन्तिम परिक्षा प्रश्नावली, अन्तिम परिक्षाको नतिजा लेख्न तयार गरिएको न्यूजप्रिन्ट वा ग्राफ पेपर, मार्कर, मास्किङ टेप
२	सहभागीहरूले तालीम सकिएको जानकारी प्राप्त गर्नेछन् ।	मन्तव्य प्रस्तुती, सहभागी मूलक छलफल	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, मुड चार्ट

समय

४० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूको तालीम पछिको शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धी ज्ञान र सीपको अवस्था थाहा पाइनेछ ।

क्रियाकलाप: (२० मिनेट)

- सहभागीलाई पूर्व परीक्षा जस्तै अन्तिम परिक्षा लिन लागेको कुरा जानकारी गराउने । एक पटक पूर्व परीक्षा सम्भन लगाउने र त्यसमा उत्तर दिँदा प्रयोग गरिएका संकेतहरूलाई पुनः दोहोर्याउने:
 - हो - हात उठाउने, हत्केला खुला राख्ने
 - होइन - हात उठाउने, मुठ्ठी पार्ने ।
- अन्तिम परिक्षा लिनको उद्देश्य तालिमको प्रभावकारिता मापन गर्न हो भन्ने कुराको जानकारी गराउने ।
- अन्तिम परिक्षामा पनि १५ वटा प्रश्नकरु सोधिने र यस परिक्षाको प्रक्रिया पनि पूर्व परिक्षाको जस्तै हो भन्ने कुरा जानकारी गराउने ।
- प्रत्येक प्रश्नलाई दुई चोटी पढेर सुनाइनेछ र प्रशिक्षकले 'हात तल भार्नुहोस्' नभनेसम्म हात तल नभार्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई वृत्ताकार रूपमा बस्न लगाउने । सबै सहभागी बाहिर फर्किएको हुने पर्नेछ । ऐना छ भने छोप्नु वा हटाउनु पर्छ ।
- एक जना प्रशिक्षकले प्रश्न पढ्ने र अर्को प्रशिक्षकले हात गनेर प्रश्नवलीमा भर्ने ।
- सहभागीहरूलाई ती सबै विषयहरूमा विस्तृत रूपमा छलफल गर्ने कुरा बताउने ।
- प्रश्नावलीको जवाफ दिएकोमा सबै सहभागीलाई धन्यवाद दिने ।
- अन्तिम परिक्षाको परिक्षाफल सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्ने ।

सिकाई उद्देश्य २: सहभागीहरूले तालीम सकिएको जानकारी प्राप्त गर्नेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सबै सहभागीहरूलाई तालीमको समापनतिर लागेको जानकारी दिने ।
- सहभागीहरूको तर्फबाट १ जनालाई तालीम सम्बन्धि राम्रा पक्ष र सुधार गर्नुपर्ने पक्षलाई समेत ध्यानमा राखी आफ्नो विचार छोटकरीमा राख्न अनुरोध गर्ने ।
- सबै सहभागीहरूलाई कार्यक्रममा उपस्थिति भइदिएको र यस कार्यक्रमलाई सहयोग गर्न अनुरोध गर्दै संचालकको तर्फबाट धन्यवाद दिँदै कार्यक्रमबाट विदा माग्ने ।
- अन्त्यमा स्वास्थ्य संस्था प्रमुखबाट आफ्नो सुभावसहित मन्तव्य राखि कार्यक्रम समापन भएको घोषणा गर्न अनुरोध गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई अन्तिम दिनको मूड चार्ट पनि भर्न सम्झाउने (अनुसूची ४) ।

सत्र : २१

आमा समुहको बैठक

समय

३ घण्टा

(आमा समूहको 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"> नाम दर्ता 	उपस्थिति जनाउने	उपस्थिति रजिष्टर, कलम
२	१५ मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> स्वागत, परिचय तथा उद्देश्य 	आ-आफ्नो परिचय दिने, प्रस्तुतीकरण	
३	१५ मिनेट	बाल विकास र पोषण सम्बन्धी छलफल	छलफल, प्रस्तुतीकरण	परामर्श पुस्तिका
४	३० मिनेट	सूक्ष्म पोषकतत्व: बालभिटा <ul style="list-style-type: none"> बालभिटा भनेको के हो ? बालभिटा को लक्षित समूह बालभिटा बाटहुने फाइदाहरू बालभिटा प्रयोग गर्ने विधि बालभिटाबारे ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू बालभिटाको प्रयोग गर्न नहुने अवस्था बालभिटा भण्डार गर्ने तरिका बालभिटा पाइने स्थान बालभिटाका मुख्य सन्देश 	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
		समापन		

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 मुख्यतः 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 वितरण 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
- मस्तिष्क मन्थन
- प्रदर्शन
- प्रयोग अभ्यास
- बालभिता प्रयोग गर्ने तरिका विधि प्रदर्शन गरेर देखाउने र सम्भव भए सहभागीहरूलाई पनि अभ्यास गर्न लगाउने ।

आवश्यक सामग्री

- परामर्श पुस्तिका
- पोस्टर, ब्रोसर,
- बालभिता बट्टा र पुरिया
- बालभिता कार्ड
- बाल भिता
- वाक्लो 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 वरणहरू

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 देखे गरि परामर्श पुस्तिकामा भएका चित्रहरू देखाउने र ध्यानपूर्वक हेर्न लगाउने । चित्रहरू सबैले देखे 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 छन् 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 अघिल्लो बैठकमा छलफल भएको विषयको बारेमा सहभागीहरूले के-के सम्झ राखेका छन् सोध्ने । उनीहरूले दिएका उत्तरहरूलाई सरहना गर्दै एकपटक पुनः आफूले अघिल्लो बैठकमा छलफल भएको विषयको बारेमा छोटकरीमा बताइदिने ।
- अघिल्लो 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

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 समुहले अर्को समूहलाई माछामुनी रहेको प्रश्न सोध्ने । अर्को समूहबाट आएको उत्तरमा केहि थप्नु पर्ने भए थप्ने र पुनः अर्को समूहलाई माछा मार्ने मौका दिने ।
 - ✓ (नोटः 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 निम्ति 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 रुपले 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 रुपले 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 रुपले 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 रुपले 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 घोट्याएर 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 ।

अनुसूची ३ : पूर्व र उत्तर परीक्षा प्रश्नावली

क्र.सं.	प्रश्नहरू	ठिक	वेठक
१	बच्चाको दिमागको लगभग ८० % विकास २ वर्ष भित्र हुन्छ ।	✓	
२	६ महिना देखि २ वर्ष सम्मका बालबालिकालाई खानामा बाल भिटा मिसाई खुवाउनु पर्दछ ।	✓	
३	बच्चालाई १ वर्षसम्म मात्र आमाको स्तनपान गराए हुन्छ ।		✓
४	बच्चालाई ४ महिना पुगेपछि आमाको दूधसँगै पानी तथा अन्य भोलिलो पदार्थ आवश्यक पर्छ ।		✓
५	बच्चालाई पूरक खाना कसरी खुवाउने भनेर आमालाई भन्यो भने पनि शिशु तथा बालबालिकालिन पोषणमा परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ ।		✓
६	कुपोषित आमाले पनि आफ्नो बच्चालाई आवश्यक पर्ने पर्याप्त दुध उत्पादन गर्न सकिन्छ ।	✓	
७	बच्चालाई जति धेरै स्तनपान गरायो आमाको स्तनमा उति बढी दूध उत्पादन हुन्छ ।	✓	
८	आमाले विरामी बच्चा निको नहुँदा सम्म थप ठोस आहार खुवाउन सुरु गर्न कुनु पर्छ ।		✓
९	बच्चा ६ महिना पुगेपछि दिने पहिलो पूरक खाना आमाको दूध जस्तो पातलो हुनुपर्छ, जसले गर्दा बच्चाले सजिलोसँग निल्ल सक्छ ।		✓
१०	जन्मेदेखि ६ महिनासम्ममा गर्मी मौसममा बच्चालाई आमाको दूधसँगै पानी पनि खुवाउनु पर्छ ।		✓
११	६ देखि २४ महिनाका बच्चालाई माछा, मासु तथा अण्डा दिनु हुँदैन ।		✓
१२	बच्चा जन्मने बित्तिकै जति सक्दो छिटो आमाको पहेंलो विगौति दूध खुवाउनु पर्छ ।	✓	
१३	बलभिटाले बच्चालाई स्वस्थ, चनाखो र दरिलो बनाउँछ ।	✓	
१४	बाल भिटामा १५ प्रकारका सूक्ष्म पोषकतत्वहरू मिसाइएको छ ।	✓	
१५	बाल भिटामा भोल कुरामा मिसाएर बच्चालाई खुवाउनु पर्छ ।		✓

सन्दर्भ

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 बाल्यकालीन पोषण परामर्श तालीम, स्वास्थ्य संस्था स्तरीय तालीम, २०१२

