

एकिकृत शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण र बालभिटा
समुदाय प्रवर्द्धन कार्यक्रम



स्वास्थ्य संस्था स्तरीय तालीम निर्देशिका

२०६९

विषय सूची

१। परिचय कार्यक्रम तथा पूर्व परीक्षा	१०
२। शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको आवश्यकता किन ?	१४
३। व्यवहार परिवर्तनका लागि परामर्श (भाग १)	२०
४। स्तनपान	२६
५। स्तनपान गराउने तरिका	३४
६। स्तनपान सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरु	३८
७। शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणका लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु (पूरक खाना)	५१
८। पूरक खाना सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरु	५७
९। स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्यान्नको वर्गीकरण तथा बच्चालाई उपयुक्त आहार बनाउने तरिका	६१
१०। विरामी बच्चाको खाना र हेरचाह	६६
११। वृद्धि अनुगमन (Growth monitoring)	७३
१२। व्यवहार परिवर्तनका लागि परामर्श (भाग २)	७७
१३। व्यवहार परिवर्तनका लागि संचार सामग्रीको प्रयोग विधि वा तरिका	८७
१४। मातृ पोषण	९०
१५। बालभिट्टा, यसको प्रयोग गर्ने तरिका, प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु र यसको भण्डारण	१०३
१६। बाल भिट्टाको आपूर्ति व्यवस्थापन तथा सुपरिवेक्षण, यससँग सम्बन्धित दृष्य सामग्रीहरुको प्रभावकारी प्रयोग र यसको वितरणमा स्वास्थ्य कर्मी तथा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका	१०९
१७। बाल भिट्टा वितरण अभिलेख रजिस्टर र बालभिट्टा कार्ड भर्ने तरिका	११४
१८। आमा समूहको बैठकबारे छलफल तथा कार्ययोजना	११६
१९। समुदाय स्तरीय तालिम निर्देशिकाको परिचय र छलफल	११८
२०। गा. वि. स. अभिमुखीकरण आमा समूहको बैठक तथा धामी भाँक्री तालिम बारे छलफल	१२०
२१। अन्तिम परीक्षा, तालिम मूल्याङ्कन, तालिम समापन	१२२
२२। अनुसूची	१२६
२३। सन्दर्भ	१२७

तालीम बारे सामान्य जानकारी

पृष्ठभूमि

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

लक्ष्य

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

प्रशिक्षक प्रशिक्षणका मुख्य उद्देश्यहरु

- शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि विद्यमान ज्ञान/सीपलाई अद्यावधिक गराउने ।
- शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि समुदाय स्तरिय तालीम सञ्चालन गर्न आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीपको अभिवृद्धि गर्ने ।
- स्वास्थ्य संस्था तथा म. स्वा. स्व. से. मार्फत ६ महिना देखि २ वर्ष सम्मका बालबालिका हरुलाई बालभिता वितरण तथा अभिलेख, प्रतिवेदन सुनिश्चित गर्ने ।
- पोषण सम्बन्धि आवश्यक व्यवस्थापकीय पक्षलाई सुदृढ बनाउने ।

तालीम कार्यक्रमको लक्षित समूह

जिल्ला स्वास्थ्य र जन स्वास्थ्य कार्यालय अन्तर्गत कार्यरत जिल्ला स्वास्थ्य सुपरिवेक्षक, हे.अ., सि.अ.हे.व., अ.हे.व लगायत स्वास्थ्यकर्मीहरु यस तालिममा सहभागी हुनेछन् ।

तालीमको अवधि :

तालीमको अवधि दुई दिनको हुनेछ ।

तालीम कार्यक्रम सञ्चालन गर्न आवश्यक तालीम सामग्री :

आवश्यक संख्यामा:

- तालीम निर्देशिका
- आवश्यक संख्यामा व्यवहार परिवर्तन संचार सामग्रीहरु (जस्तै: पोष्टर, परामर्श पुस्तिका, ब्रोसर, आदि)
- हवाइट बोर्ड/ब्ल्याक् बोर्ड/सफ्ट बोर्ड/फ्लानेल बोर्ड
- बोर्ड मार्कर, परमानेन्ट मार्कर
- मास्किङ टेप
- पुशुपिन
- न्यूजप्रिन्ट
- विषय-वस्तुसँग सम्बन्धित विभिन्न चित्रहरु
- समुदाय स्तरीय तालिम निर्देशिका
- सहभागी सामग्री

तालीमका मुख्य विषय वस्तुहरु

- शिशु
- तथा बाल्यकालिन पोषणको आवश्यकता किन ?
- व्यवहार परिवर्तनका लागि परामर्श
- स्तनपान
- स्तनपान गराउने तरिका
- स्तनपान सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरु
- शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणका लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु पूरक तथा थप खाना (आहार)
- पूरक तथा थप खाना सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरु
- बाल भिटा, प्रयोग गर्ने तरिका, बाल भिटा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु, बाल भिटा भण्डारण, बालभिटा बितरणमा स्वास्थ्य कर्मी तथा म.
- स्वा. स्व. से. को भूमिका, अभिलेख रजिष्टर, बाल भिटा कार्ड र प्रतिवेदन
- सामुदायिक सेवा तथा आपतकालीन अवस्थामा शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण
- 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

तालीम विधि

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

तालीम मुल्याङ्कन

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

स्वास्थ्य संस्था स्तरीय तालीम 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 तालीमको उद्देश्यमाथि प्रकाश ■ आशा र अपेक्षा संकलन ■ सामूहिक समझदारी र मान्यता निर्धारण 	स्वयं परिचय गर्ने, स्वागत मन्तव्य, सहभागी मूलक छलफल,	नाम कार्ड, मार्कर, सेप्टी पिन, तालीमको उद्देश्य लेखिएको न्यूजप्रिन्ट, कार्य तालिका लेखिएको न्यूजप्रिन्ट, सामूहिक समझदारी र मान्यता लेख्न तयार गरिएको न्यूजप्रिन्ट, मेटा कार्ड, मास्किङ् टेप
	१५ मिनेट	पूर्व परीक्षा	समूह कार्य	पूर्व परीक्षा प्रश्नावली, पूर्व परीक्षाको नतिजा लेख्न तयार गरिएको न्यूजप्रिन्ट वा ग्राफ पेपर, मार्कर, मास्किङ् टेप
२	३० मिनेट	शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको आवश्यकता किन ? <ul style="list-style-type: none"> ■ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको परिचय ■ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको वर्तमान अवस्था ■ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण र यसको वृद्धि, विकास र बाल मृत्युदरमा भूमिका 	प्रस्तुती, सहभागी मूलक छलफल, मस्तिष्क मन्थन, समूह कार्य	कुनै एकै थरीको १०० वटा गेडागुडीको ३ प्याकेट, प्रत्येकमा १०० वटा कोठा भएको ३ वटा A4 पाना (सहभागी सामग्री २.२), तथ्याङ्क लेखिएका ३ वटा चिटहरु, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ् टेप, सहभागी सामग्री २.३
३	३० मिनेट	व्यवहार परिवर्तनका लागि परामर्श (भाग १) <ul style="list-style-type: none"> ■ सुनाई र सिकाइको सीप ■ व्यवहार परिवर्तनका चरणहरु 	सहभागी मूलक छलफल, भूमिका अभिनय, घटना अध्ययन , समूह कार्य, प्रस्तुती	विभिन्न घटनाहरु, पुतली, व्यवहार परिवर्तनका चरणहरु लेखिएको मेटा कार्डहरु, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ् टेप, सहभागी सामग्री ३.१, ३.२
चिया विश्राम (१५ मिनेट)				

४	३० मिनेट	स्तनपान <ul style="list-style-type: none"> विगौती दूधको महत्त्व स्तनपानको महत्त्व र फाईदाहरु शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणका लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु (स्तनपान) 	मस्तिष्क सहभागी छलफल	मन्थन, मूलक,	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, न्यूजप्रिन्टमा तयार गरिएका शीर्षकहरु, सहभागी 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 छलफल, अभिनय, प्रस्तुती	मूलक भूमिका समूह कार्य,	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, पुतली, न्यूजप्रिन्टमा टाँसिएको उपयुक्त र अनुपयुक्त दूध चुसाईका फोटोहरु, सहभागी सामग्री ५.१, ५.२, ५.३
६	३० मिनेट	स्तनपान सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरु <ul style="list-style-type: none"> स्तनपान सम्बन्धि समुदायमा रहेका विश्वास र मान्यताहरु स्तन र स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरु: लक्षण, रोकथाम र उपायहरु स्तनपानलाई असर गर्ने विशेष अवस्थाहरु 	मस्तिष्क कार्य, प्रस्तुती, सहभागी मूलक छलफल, प्रश्नोत्तर	मन्थन, समूह	स्तनपानसँग सम्बन्धित समस्याका चित्रहरु, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट, मास्किड टेप, स्तनपानलाई प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरु लेखिएका माछा आकारका मेटाकार्डहरु, सहभागी सामग्री ६.१, ६.२, ६.३, ६.४
खाजा विश्राम (४५ मिनेट)					
७	३० मिनेट (२:४५-३:१५)	शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणका लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु (पूरक खाना) <ul style="list-style-type: none"> आमाको दूधले पूरक खानाको लागि पुऱ्याउने योगदान बच्चाको उमेर अनुसार सिफारिस गरिएका खाना र व्यवहारहरु (उ.प.मा.अ.प्र.स.स) 	मस्तिष्क प्रदर्शन, समूहकार्य	मन्थन, प्रस्तुती,	३ वटा फरक आकारको सिसा गिलास, दूध(तरल अथवा धूलो), उ.प.मा.अ.प्र.स.स चार्ट, खाद्य वस्तुहरु, मेटा कार्ड, मास्किड टेप, सहभागी सामग्री ७.१, ७.२
८	३० मिनेट	पूरक खाना सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरु <ul style="list-style-type: none"> पूरक तथा थप खाना सम्बन्धि समुदायमा रहेका विश्वास र मान्यताहरु पूरक तथा थप खाना छिटो वा ढिलो सुरु गर्दा देखिने 	मस्तिष्क सहभागी छलफल, प्रश्नोत्तर	मन्थन, मूलक	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, खाना छिटो र ढिलो खुवाउन सुरु गर्दा देखिने असरहरु लेखिएको न्यूजप्रिन्ट, सहभागी सामग्री ८.१

		समस्याहरु		
९	३० मिनेट	स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्यान्नको वर्गीकरण तथा बच्चालाई उपयुक्त आहार बनाउने तरिका <ul style="list-style-type: none"> ■ स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्यान्न, सागसब्जी र फलफूलहरुबारे जानकारी र वर्गीकरण ■ सर्वोत्तम पीठो र पोषिलो जाउलो बनाउने विधि ■ बाक्लोपना र पातलोपना हेर्ने लिटो बनाउने अभ्यास 	प्रश्नोत्तर, समूह कार्य, सहभागी मूलक छलफल, समूहकार्य, प्रदर्शन	परिचयको क्रममा प्रयोग गरिएका खाद्य वस्तुहरु, खाद्य समूहको वर्गीकरणको लागि न्यूजप्रिन्ट, ठीक चिन्ह आकारमा काटीएका मेटा कार्डहरु, सर्वोत्तम पीठो, कचौरा, चम्चा, पानी, साबुन, सहभागी सामग्री ९.१
दिनभरको समिक्षा				
दोस्रो दिन				
	२० मिनेट	पहिलो दिनको पुनरावलोकन	माछा मार्ने खेल	मेटा कार्ड, मार्कर, बल्छी, धागो, लट्टी
१०	२० मिनेट	बिरामी बच्चाको खाना र हेरचाह <ul style="list-style-type: none"> ■ बच्चालाई स्वास्थ्य संस्था लैजानुपर्ने अवस्थाहरु ■ बिरामी बच्चाको खाना 	मस्तिष्क मन्थन, सहभागीमूलक छलफल, प्रस्तुती, प्रश्नोत्तर, समूह कार्य	बच्चाहरुको बिरामी अवस्था र खानपान बीचको सम्बन्ध तयार पारिएको न्यूजप्रिन्ट चार्ट, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, बच्चालाई स्वास्थ्य संस्था लैजानु पर्ने विभिन्न अवस्थाका चित्रहरु, सहभागी सामग्री १०.१, १०.२, १०.३, १०.४
११	२० मिनेट	वृद्धि अनुगमन (Growth monitoring) <ul style="list-style-type: none"> ■ वृद्धि अनुगमन भनेको के हो ? ■ वृद्धि अनुगमन गर्नु पर्ने मुख्य आवश्यकताहरु ■ वृद्धि अनुगमन कार्डको परिचय र भर्ने तरिका 	मस्तिष्क मन्थन, समूह कार्य, सहभागी मूलक छलफल	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, सहभागी सामग्री ११.१
१२	३० मिनेट	व्यवहार परिवर्तनका लागि परामर्श	सहभागी मूलक छलफल, घटना अध्ययन, भूमिका	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप,

		(भाग २) <ul style="list-style-type: none"> वार्तालापका चरणहरु तथा परामर्श सीप (GALIDRAA) आत्मविश्वास बढाउने र सहयोगी सीप 	अभिनय	न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको वार्तालाप र परामर्शका चरणहरु, शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि समस्या पहिचान गर्न सहयोगी फारम, विभिन्न घटनाहरु, सहभागी सामग्री १२.१, १२.२, १२.३, १२.४
१३	३० मिनेट	व्यवहार परिवर्तनका लागि संचार सामग्रीको प्रयोग विधि वा तरिका	छलफल, भूमीका प्रस्तुती, अ.सो.को.का. (OTTA) विधि, अभ्यास	मार्कर, न्यूजप्रिन्ट, मास्किड टेप, व्यवहार परिवर्तन संचार सामग्री जस्तै (परामर्श पुस्तिका, पोस्टर) सहभागी सामग्री १३.१
चिया विश्राम (१५ मिनेट)				
१४	३० मिनेट	मातृ पोषण <ul style="list-style-type: none"> कुपोषण चक्र कुपोषणको चक्र तोड्न गर्नु पर्ने कार्यहरु पोषणको १००० दिनको महत्त्व 	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल, समूह कार्य, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको कुपोषणको चक्र, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, सहभागी सामग्री १४.१, १४.२, १४.३, १४.४
१५	४५ मिनेट	बाल भिटा <ul style="list-style-type: none"> प्रयोग गर्ने तरिका बाल भिटा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु बाल भिटा भण्डारण 	प्रस्तुती, छलफल, प्रदर्शन	मास्किड टेप, न्यूज प्रिन्ट र मार्कर, परामर्श पुस्तिका, बालभिटा, बाल भिटा मिसाउन तयार गरिएको खाना, सन्दर्भ सामग्री १५.१
१६	३० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> बालभिटा संग सम्बन्धित दृष्य सामग्री आपूर्ति व्यवस्थापन तथा सुपरिवेक्षण बालभिटा बितरणमा स्वास्थ्य कर्मी तथा म. स्वा. स्व. से. को भूमिका 	छलफल, प्रदर्शन	महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुको तथा मा. सि. का., ग्रा.स्व.का का भूमिका लेखिएको न्यूज प्रिन्ट, सन्दर्भ सामग्री १६.१
खाजा विश्राम (४० मिनेट)				

१७	४५ मिनेट	अभिलेख र प्रतिवेदन	छलफल, अभ्यास	बाल भिटा रजिष्टर, बाल भिटा कार्ड, मासिक प्रतिवेदन, त्रैमासिक प्रतिवेदन फराक, सन्दर्भ सामाग्री १७.१
१८	१५ मिनेट	समुदाय स्तरीय तालीम निर्देशिकाको परिचय	सहभागी मूलक छलफल, व्याख्यान	समुदाय स्तरीय तालीम निर्देशिका
१९	३० मिनेट	गा. वि. स. अभिमुखीकरण, आमा समूहको बैठक तथा धामी भाँक्री तालिम बारे छलफल	प्रस्तुती, छलफल, अभ्यास	चेकलिष्ट, पोष्टर, ब्रोसियर, परामर्श पुस्तिका, आमा समुह बैठक निर्देशिका, धामी भाँक्री तालिम निर्देशिका
२०	२० मिनेट	उत्तर परीक्षा	समूह कार्य	उत्तर परीक्षा प्रश्नावली

दिन भरिको समिक्षा, तालिम मूल्याङ्कन, तालिम समापन

सत्र : १

(परिचय कार्यक्रम तथा पूर्व परीक्षा)

सत्र: १. परिचय कार्यक्रम तथा 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)	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 ।	सहभागीमूलक छलफल, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, मेटा कार्ड
४	सहभागीहरूले तालीम अवधिभर पालना गर्नुपर्ने नियम र समझदारी कायम गरी कार्यन्वयन गर्न सक्षम हुनेछन् ।	सहभागीमूलक छलफल	सामुहिक समझदारी र मान्यता लेख्न 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	पूर्व परीक्षा प्रश्नावली, पूर्व परीक्षाको नतिजा लेख्न तयार गरिएको न्यूजप्रिन्ट वा ग्राफ पेपर, मार्कर, मास्किड टेप

पूर्व तयारी

- प्रत्येक सहभागीलाई दिने स्टेशनरी र अन्य सामग्री 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

६० मिनेट

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

क्रियाकलाप:

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

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

क्रियाकलाप:

- तालीम कार्यक्रमलाई औपचारिक वा अनौपचारिक तरीकाबाट सुरु गर्ने । यदि औपचारिक तरीकाले सुरुवात गर्ने हो भने कसलाई स्वागत मन्तव्य र उद्देश्य भन्न लगाउने हो त्यसको पहिला नै निर्णय गरि उक्त व्यक्तिलाई कार्यक्रम सम्बन्धि छोटो जानकारी गराउने ।
- तालीम कार्यक्रममा स्वागत मन्तव्य दिने व्यक्तिलाई तालीमको उद्देश्य माथि प्रकाश पार्न जानकारी गराउने ।
- अन्त्यमा न्यूजप्रिन्टमा तयार गरिएको तालीमको 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 लगाउने ।
- प्रत्येक सहभागीले लेखेको बुँदालाई पढ्दै न्यूजप्रिन्टमा टाँस्ने ।
- 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 न्यूजप्रिन्टमा तालीममा पालना गर्नु पर्ने सामान्य नियमहरू टिप्पे 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 ।
 - 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 लागिने जानकारी गराउँदै जम्मा १५ वटा प्रश्न सोधिने कुरा बताउने ।
- 'यो कुनै औपचारिक परीक्षा नभई प्रशिक्षकले कुन विषयमा ध्यान दिनु जरुरी रहेछ बुझ्न लागिने 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 भार्नुहोस्' नभनेसम्म हात तल नभार्न 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 : २

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, मास्किङ टेप, सहभागी सामग्री २.१
२	सहभागीहरूले नेपालमा शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको वर्तमान अवस्थाबारे जानकारी पाउनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुती, समूह कार्य	सहभागी सामग्री २.२, तथ्याङ्क लेखिएको न्यूजप्रिन्ट
३	सहभागीहरूले शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको वच्चाको वृद्धि, विकास र बाल मृत्युदरसँगको भूमिका बारे जानकारी पाउनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, सहभागी सामग्री २.३

पूर्व तयारी

- न्यूजप्रिन्टमा नेपाल/क्षेत्र/जिल्लाको हालको निम्न तथ्याङ्कहरू तयार गर्ने :
 - एक घण्टा भित्र आमाको दूध खुवाउनेको प्रतिशत । [४५ प्रतिशत; नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०११]
 - ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र खुवाउनेको प्रतिशत । [७० प्रतिशत; नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०११]
 - समयमानै (६ महिना पूरा भएर ७ महिना लाग्दा) पूरक खाना शुरु गर्नेको प्रतिशत । [७० प्रतिशत; नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०११]
 - कुपोषणका सूचकहरूको (कम तौल, पुङ्कोपन, ख्याउटेपन) प्रतिशत । [२९ प्रतिशत (कम तौल); ४१ प्रतिशत (पुङ्कोपन), ११ प्रतिशत (ख्याउटे) नेपाल जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०११]

समय

३० 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 'IYCF भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ?' भनी पुनः प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूको उत्तरलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै जाने र केहि नमिलेको वा नपुगेको भएमा थप्ने (सहभागी 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 (सहभागी सामग्री २.१) ।
- अन्त्यमा सहभागीहरूबीच छलफल गराई सबैलाई सहमत गराउने र सहभागी सामग्री २.१ वितरण र पुनरावलोकन सँगै टुङ्ग्याउने ।

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

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई देश/क्षेत्र/जिल्लामा रहेको शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको समस्याबारे के थाह छ, सोध्ने ।
- छलफल गर्दै 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 ।
- विश्वमा भएका विभिन्न अध्ययनहरूले शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण र त्यसको बच्चाको वृद्धि, विकास र बाल मृत्युदर कम गर्न रहेको भूमिकाबारे प्रष्ट्याउने र छलफल गर्ने ।
- अन्त्यमा सहभागी सामग्री २.२ वितरण गर्दै पुनरावलोकन र 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 ।



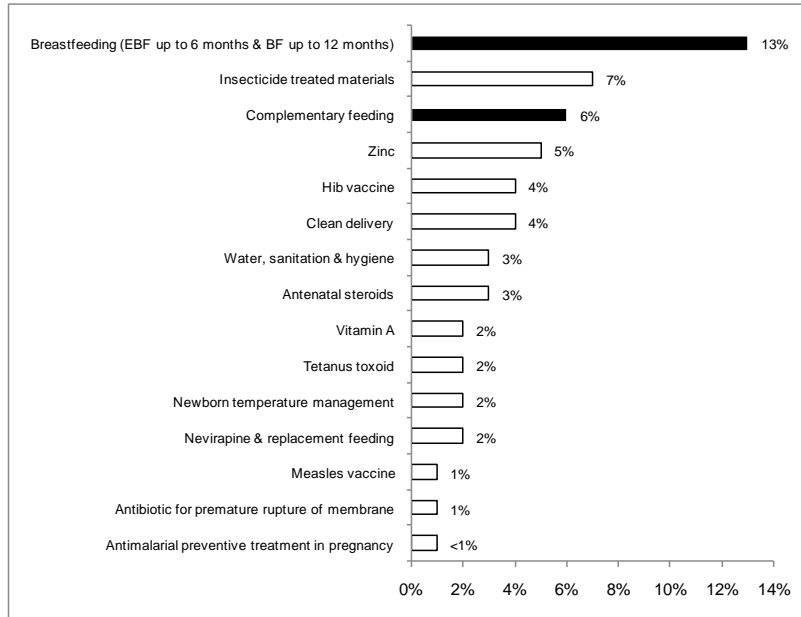
२ वर्ष मुनिका बच्चाहरूलाई किन बढि महत्त्व दिने ?

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



शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण र यसको बाल मृत्युदर, वृद्धि र विकासमा भूमिका

- ✓ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको प्रवर्द्धनले बाल मृत्युदर घटाउनलाई ठूलो सहयोग पुऱ्याउँछ र सन् २००३ को Lancet Child Survival Series मा ५ वर्ष मुनिको बाल मृत्युदर कम गर्ने १५ कार्यक्रमहरू (Intervention) मध्ये स्तनपानलाई प्रथम स्थानमा राखिएको छ । बच्चाहरूलाई ६ महिनासम्म पूणै स्तनपान गराउँदा र कम्तीमा १ वर्षसम्म निरन्तर स्तनपान गराउँदा, बाल मृत्यु दरलाई १३% ले कम गर्न सकिने तथ्याङ्क त्यसमा उल्लेख छ । त्यसैगरी ६ महिना पूरा भएपछि पूरक खाना शुरु गर्नेलाई तेस्रो स्थानमा राखिएको छ, जसले ६% सम्म बाल मृत्युदरलाई घटाउन सक्छ ।



- ✓ सन् २००८ मा नेपालमा गरिएको एउटा सर्वेक्षणले नवजात शिशुलाई जन्मेको १ घण्टाभित्र स्तनपान गराउँदा नवजात शिशु मृत्युदर १९.१% ले घटाउन सकिने तथ्याङ्क प्रस्तुत गरिएको छ । (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).
- ✓ त्यस्तै गरी सन् २००८ को Lancet Nutrition Series मा स्तनपान, विशेष गरी ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र खुवाउँदा बाल मृत्युदर बढाउने दुई मुख्य रोगहरू: भ्रूणपखाला र निमोनियाँलाई उल्लेखित रूपले घटाउन सक्ने तथ्य प्रस्तुत गरिएको छ ।
- ✓ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको प्रवर्द्धनले पुङ्कोपन र समग्रमा कुपोषण हुन दिँदैन ।
- ✓ त्यस्तै गरी स्तनपान र सक्रिय खुवाइले बच्चाहरूको मानसिक विकासमा ठूलो सहयोग पुऱ्याउँछ ।

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	सहभागी सामग्री ३.१, पुतली, घटना, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप
२	सहभागीहरूले व्यवहार परिवर्तन गर्न किन गाह्रो छ र यसका चरणहरूबारे थाहा पाउनेछन् तथा यसका लागि ध्यान दिनुपर्ने मुख्य-मुख्य बुँदाहरू भन्न तथा अभ्यास गर्न सक्षम हुनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल, समूह कार्य, प्रस्तुती	सहभागी सामग्री ३.२, घटनाहरू, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू लेखिएका मेटा कार्डहरू

पूर्व तयारी

- सुन्ने र सिकने सीपहरू सम्बन्धि घटना अध्ययन।
- व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू पत्ता लगाउन घटना अध्ययनहरू ।
- विभिन्न मेटा कार्डमा लेखिएका व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू (एउटा मेटा कार्डमा एउटा मात्र चरण लेख्ने)।

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 महिनाको छोरीलाई ज्वरो आएको कारणले स्वास्थ्य संस्थामा आएकी छिन् । निरञ्जन (स्वास्थ्यकर्मी) सितालाई देखे बित्तिकै फोनमा भईरहेको कुराकानीलाई बन्द गरी, उनलाई बस्न आग्रह गर्छन् । सिता र निरञ्जनबीच कुनै पनि अवरोध छैन र निरञ्जन बच्चालाई ध्यान दिएर नारी समाउँदै ज्वरोको जाँच गर्दछन् । केहि औषधीहरू दिन्छन् र पुनः भेटको लागि सिफारिस गर्छन् ।

- भूमिका अभिनय पछि, सहभागीहरूलाई दुई जनाको संवाद कस्तो लाग्यो र त्यहाँ के भईरहेको थियो भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूबाट आएका सम्पूर्ण उत्तरहरू न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने ।
- 'प्रभावकारी सुनाई र सिकाईका सीपहरूमा के-के कुराहरू पर्छन् ?' भनी सहभागीमूलक छलफल चलाउने (सहभागी सामग्री ३.१) ।
- अन्त्यमा सहभागी सामग्री ३.१ वितरण गर्दै संक्षेपीकरण गरी छलफल टुङ्ग्याउने ।

सिकाई उद्देश्य २ : सहभागीहरूले परामर्श दिँदा अपनाउनु पर्ने सुनाई र सिकाईका सीपहरू (Listening and Learning) को बारेमा थाहा पाउने तथा अभ्यास गर्न सक्नेछन् ।

- 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 ३ समूहमा विभाजन गर्ने । प्रत्येक समूहलाई विभिन्न मेटाकार्डमा लेखिएका व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू (प्रत्येक समूहलाई एक सेट) बाँड्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई आपसी समझदारी निर्धारण गर्दै मेटा कार्डका चरणहरूलाई भ्याङ्ग जस्तै: (तल देखि माथि) मिलाएर न्यूजप्रिन्टमा टाँस्न लगाउने र प्रस्तुती गर्न लगाउने ।
 - नमिलेका वा सुधार गर्नुपर्ने चरणहरू मिलाइदिने वा भनीदिने (सहभागी सामग्री ३.२) ।

- 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 प्रश्नहरु सोध्ने ।
- रुचि प्रकट गर्ने खालका भाव, इशारा तथा बोली प्रयोग गर्ने ।
- आमाले भनेका कुराहरुलाई पुनः उल्लेख गर्ने ।
- आदेशात्मक शब्दशरु प्रयोग नगर्ने ।

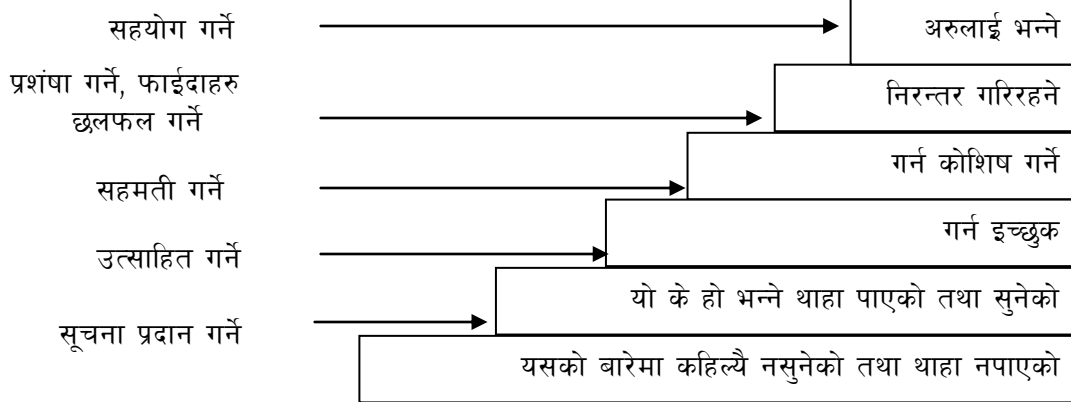


व्यवहार परिवर्तन संचार

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



सत्र : ४

स्तनपान

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



सत्र : ४. स्तनपान

क्र.सं.	सिकाई उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले विगौती 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,	मार्कर, मास्किड टेप, न्यूजप्रिन्टमा तयार गरिएका शीर्षकहरू, सहभागी सामग्री ४.१
२	सहभागीहरूले स्तनपानको लागि सिफारीस गरिएका व्यवहारहरूबारे थाहा पाउनुका साथै बताउन सक्षम हुनेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल, समूह कार्य, प्रस्तुती	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, मेटा कार्ड, सहभागी सामग्री ४.२

पूर्व तयारी

- ५ वटा न्यूजप्रिन्टमा निम्न शीर्षकहरू लेखेर तयार गर्ने :
 - विगौती दूधको महत्त्व
 - आमाको लागि स्तनपानको महत्त्व
 - बच्चाको लागि स्तनपानको महत्त्व
 - परिवारको लागि स्तनपानको महत्त्व
 - समाज र देशको लागि स्तनपानको महत्त्व

समय

३० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूले विगौती दूधको महत्त्व थाहा पाउनुका साथै आमा, बच्चा, परिवार, समाज र देशका लागि स्तनपानको महत्त्व तथा फाइदाको बारेमा बताउन सक्षम हुनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई 'तपाईंको गाउँ-घरमा विगौती दूध खुवाउने सम्बन्धि कस्तो चलन छ ?' भनी प्रश्न गरी मस्तिष्क मन्थन गर्ने ।
नोट: सहभागीहरूको जवाफबाट स्थानीय चलन थाहा पाउन सकिन्छ ।
- सहभागीहरूलाई ५ समूहमा विभाजन गर्ने ।
- कोठाको पाँच ठाउँमा पूर्व तयारी गरिएको ५ वटा शीर्षक लेखिएको ५ वटा न्यूजप्रिन्ट टाँस्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई आपसमा छलफल गरी बुँदाहरू लेख्न भन्ने ।
- प्रत्येक समूहबाट १ जना सहभागीलाई प्रस्तुती गर्न लगाउने र छलफल गर्ने ।

- प्रत्येक शीर्षकमा छुटेका वा थप्नुपर्ने बुँदाहरू थप्ने ।
- सहभागी सामग्री ४.१ वितरण 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 ।
- सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई ११-११ वटा मेटा कार्डहरू वितरण गर्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई एक आपसमा छलफल गरी एउटा मेटा कार्डमा स्तनपानको लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू मध्ये एउटा मात्र बुँदा लेख्न लगाउने । यसरी ११ वटा मेटा कार्डहरूमा ११ वटा व्यवहारहरू लेख्न लगाउने ।

नोट: सहजकर्ताले कुनै एउटा बुँदालाई उदाहरणको रूपमा प्रस्तुत गर्ने । जस्तै: बच्चा जन्मने वित्तिकै आमाको छातिमा टाँसेर राख्ने ।

- प्रत्येक समूहलाई आफूले तयार गरेको मेटा कार्डहरूलाई क्रमबद्ध रूपमा न्यूजप्रिन्टमा टाँस्न भन्ने ।
- समूहबाट एक जनालाई अगाडी आएर त्यस समूहले तयार पारेको स्तनपानको लागि सिफारिस गरिएको व्यवहारहरू प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- प्रत्येक समूहले तयार पारेको न्यूजप्रिन्टलाई एकै ठाउँमा टाँस्ने ।
- समूह छलफल गर्दै नमिलेका वा छुटेका बुँदाहरू मिलाउने वा थप्ने र क्रम अनुसार राख्ने (सहभागी सामग्री ४.२)।
- आपसी समझदारी निर्धारण गर्दै बुँदाहरू दोहोर्‍याउने ।
- अन्त्यमा सहभागी सामग्री ४.२ वितरण गर्दै संक्षेपीकरण गर्ने ।

नोट: सहभागीहरूलाई सम्भन् सजिलोको लागि सहभागी सामग्री ४.२ वितरण पश्चात् ३ Es को प्रसङ्गलाई जोड्ने ।

E= Early initiation of breastfeeding (बच्चा जन्मेको १ घण्टा भित्रमै स्तनपान गराउने ।)

E= Exclusive breastfeeding (बच्चा जन्मेदेखि ६ महिना पूरा नभएसम्म बच्चालाई स्तनपान मात्र गराउने ।)

E= Extended breastfeeding (बच्चालाई कम्तिमा २ वर्षको उमेरसम्म वा अझ लामो समयसम्म स्तनपान निरन्तर गराइरहने ।)

बिगौती दूधको महत्त्व

- बिगौती दूधले बच्चालाई एलर्जि (allergy) अथवा खाना नपच्ने (Intolerance) हुन दिदैन ।
- बिगौती दूधले बच्चाको पाचन प्रणालीले सजिलै पचाउन सक्ने विभिन्न पोषकतत्त्वहरु धेरै मात्रामा प्रदान गर्छ ।
- बिगौती दूधले बच्चाको शरीरबाट बिलिरुबीन (Bilirubin) नामक तत्त्वलाई निष्कासन गर्न मद्दत गर्छ जसले गर्दा कमलपित्त (जण्डिस) हुन दिदैन ।
- बिगौती दूधमा विभिन्न रोगहरुसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक तत्त्वहरु हुने भएकोले यसले बच्चालाई रोगहरुबाट बचाउँछ ।
- बच्चाको पाचन प्रणालीको विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- बिगौती दूधमा प्रोटिन, भिटामिन 'ए' र अन्य सूक्ष्म पोषकतत्त्वहरु बढी मात्रामा पाईन्छ जसले बच्चाको वृद्धि-विकासमा मद्दत गर्छ ।
- बिगौती दूधमा वृद्धिकारक तत्त्वहरु (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 पोषकतत्त्वहरु सन्तुलित तथा पर्याप्त मात्रामा हुन्छ ।
- यसले बच्चाको उपयुक्त वृद्धि तथा विकास हुन मद्दत गर्छ र पुङ्को हुनबाट रोक्छ ।
- यसमा भाडापखाला तथा श्वास प्रश्वास सम्बन्धि संक्रमणहरु विरुद्ध लड्ने प्रतिरोधात्मक तत्त्वहरु रहेको हुन्छ ।
- यो सधैं सफा र सुरक्षित हुन्छ ।
- यो सधैं तयारी अवस्थामा र उपयुक्त तापक्रममा उपलब्ध हुन्छ ।
- यो सजिलै पचाउन सकिन्छ । यसमा रहेका पोषकतत्त्वहरु शरीरले राम्ररी सोस्न सक्छ ।
- यसले एलर्जी विरुद्ध रक्षा गर्छ । दूधमा रहेको प्रतिरोधात्मक तत्त्वले (Antibody) बच्चाको आन्द्राको रक्षा गर्छ र हानीकारक तत्त्वहरुलाई रगतसम्म पुग्न दिदैन ।
- यसमा बच्चालाई आवश्यक पर्ने पर्याप्त पानी (८७%) र खनीज तत्त्वहरु हुन्छ ।
- यसले गिजा र दाँतको विकास गर्न सहयोग गर्छ तथा दूध चुसाइले अनुहारको मांशपेशिको विकास गर्न सहयोग गर्छ ।
- आमासँग पटक-पटक टाँसेर राख्ने गरेमा स्नेहपूर्ण सम्बन्ध हुन्छ जसले बच्चाको मानसिक, शारीरिक तथा सामाजिक विकास गर्न पनि सहयोग गर्छ ।

आमाको लागि स्तनपानको महत्त्व




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




परिवारको लागि स्तनपानको महत्त्व



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

समाज र देशको लागि स्तनपानको महत्त्व

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

क्र.सं.	स्तनपानको लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु	परामर्श/छलफलको लागि संभावित बुँदाहरु (आमाको आवश्यकतालाई ध्यानमा राख्दै उपयुक्त बुँदा छान्ने)
१	<p>बच्चा जन्मने बित्तिकै आमाको छातिमा टाँसेर राख्ने । [मायाको अँगालो (Kangaroo mother care)]</p> 	<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	<p>बच्चा जन्मेको १ घण्टा भित्रमै स्तनपान गराउने। (E= Early Initiation of Breastfeeding)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> आमाको पहिलो बिगौति दूध बाक्लो र पहेँलो 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 वाहेक अरु कुनै भोल कुराहरु, पानी पनि दिन जरुरी छैन ।
३	<p>बच्चा जन्मेदेखि ६ महिना पूरा नभएसम्म बच्चालाई स्तनपान मात्र गराउने । (E= Exclusive Breastfeeding)</p> 	<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 वाहेक 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 संकेतहरु यस प्रकार छन् : ✓ छटपटिने । ✓ मुख खोले तथा टाउको यता उता सार्ने, हल्लाउने । ✓ जिब्रो बाहिर निकाल्ने र भित्र लाने गरिरहने । ✓ औँला वा मुट्टी 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 पृष्ठ:अंश 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 संकेतहरु: ✓ 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 संकेतहरु: ✓ बच्चाको चिउँडोले आमाको स्तन छोएको हुनु पर्छ । - Chin

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	बच्चालाई कम्तिमा २ वर्षको उमेरसम्म वा अझ लामो समयसम्म स्तनपान निरन्तर गराइरहने । (E= Extended Breastfeeding)	<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	आमा वा बच्चा बिरामी भए तापनि स्तनपान निरन्तर गराइरहने ।	<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	आमाले भोक र तिर्खा मेट्न अघिपछि भन्दा धेरै खाने वा पिउने ।	<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	बोटलको प्रयोग गरि नखुवाउने ।	<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	न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, पुतली, न्युजप्रिन्टमा टाँसिएको उपयुक्त र अनुपयुक्त दूध चुसाईका फोटोहरू, सहभागी सामग्री ५.३

पूर्व तयारी

- न्युजप्रिन्टमा उपयुक्त र अनुपयुक्त दूध चुसाईका (Good and poor attachment) चित्रहरू टाँसेर तयार गर्ने (सहभागी सामग्री ५.३) ।

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 (सहभागी सामग्री ५.३) ।
- सहभागीहरूलाई स्तनपान गराउने विभिन्न आसनहरूको (Position) बारेमा पनि प्रष्ट पार्ने (सहभागी सामग्री ५.३) ।
- सहभागीहरूलाई स्तनपान गराउँदा ध्यान दिनुपर्ने सहि दूध चुसाईका सम्पर्कका (Attachment) ४ संकेतको बारेमा प्रष्ट पार्ने (सहभागी सामग्री ५.३) ।
- सहभागीहरूमाभू उपयुक्त र अनुपयुक्त दूध चुसाईका (Good and poor attachment) चित्रहरू प्रदर्शन गर्दै छलफल गर्ने ।
- अन्त्यमा सहभागी सामग्री ५.३ वितरण गर्दै संक्षेपीकरण गर्ने ।

स्तनपान गराउने उपयुक्त आसन र सम्पर्कका संकेतहरू

स्तनपान गराउने उपयुक्त आसनका (Position) ४ संकेतहरू:

नोट: आमाले आफ्नो स्तनलाई C आकारमा समात्नु पर्छ। बूढी औंला स्तनको मुट्टो 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 मुट्टो दुखेको अवस्थामा वा
 - जुम्ल्याहा बच्चाहरूलाई स्तनपान गराउनुपर्दा
- ✓ आमाले सजिलो गरी बच्चालाई आफ्नो पाखुरा मुनी राखेकी हुन्छिन्। बच्चाको शरीर आमाको छेउपट्टी हुन्छ र बच्चाको टाउको आमाको स्तनको तहमा हुन्छ। आमाले आफ्नो हात र अगाडीको पाखुराले बच्चाको टाउको र शरीरलाई अड्याउनु पर्छ।

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

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



उपयुक्त सम्पर्क



अनुपयुक्त सम्पर्क



उपयुक्त सम्पर्क



अनुपयुक्त सम्पर्क

सत्र : ६

स्तनपान सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरु

- स्तनपान सम्बन्धि समुदायमा रहेका विश्वास र मान्यताहरु
- स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरु
- स्तनपानलाई असर गर्ने विशेष अवस्थाहरु

सत्र : ६. स्तनपान सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरु

क्र.सं.	सिकाई उद्देश्यहरु	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरुले स्तनपानसँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान सकारात्मक र नकारात्मक विश्वास, मान्यता र समस्याहरुबारे जानकारी पाउनेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल	सम्बन्धित शीर्षक लेखिएको न्यूजप्रिन्ट, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, सहभागी समग्री ६.१
२	सहभागीहरुले स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरु र यी समस्याहरुको लक्षण, रोकथाम र उपाहरुबारे जानकारी पाउनेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल, समूह कार्य, प्रस्तुती	स्तनपान सम्बन्धि समस्याका चित्रहरु, सहभागी सामग्री ६.२, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप
३	सहभागीहरुले स्तनपानलाई प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरुको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल, समूह कार्य	स्तनपानलाई प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरु लेखिएका माछा आकारका मेटाकार्डहरु, सहभागी समग्री ६.३
४	सहभागीहरुले पुनः स्तनपानको (Relactation) बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।	प्रश्नोत्तर, सहभागी मूलक छलफल	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप, सहभागी समग्री ६.४

पूर्व तयारी

- न्यूजप्रिन्टमा २ भाग लगाई, १ भागमा स्तनपानसँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान सकारात्मक र अर्को भागमा नकारात्मक विश्वास, मान्यता र समस्याहरुको शीर्षक तयार गर्ने ।
- प्रत्येक माछा आकारको एक एक ओटा मेटाकार्डमा निम्न अवस्थाहरु लेखेर तयार गर्ने (२ सेट) ।
 - विगौती दूध खुवाउने
 - जन्मदा कम तौल, समय नपुरी 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

३० 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 सहभागी सामग्री ६.१ वितरण गर्ने र संक्षेपीकरण गर्ने ।

सिकाई उद्देश्य २ : सहभागीहरूले स्तनपान सम्बन्धित 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 (सहभागी 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 शीर्षकहरु प्रदान गर्ने:

- स्तन गानिनु (Breast engorgement)
 - स्तनको मुन्टामा घाउ-खटिरा आउनु (Sore or cracked Nipple)
 - स्तनका नलीहरु बन्द-संक्रमित हुनु (Plugged ducts and Mastitis)
 - आमाको दूध पर्याप्त मात्रामा नआउनु (Not enough breast milk)
- प्रत्येक समूहका सहभागीहरुलाई आपसी समझदारी निर्धारण गर्दै सो समस्यासँग सम्बन्धित लक्षण, रोकथाम र उपायहरु न्यूजप्रिन्टमा तयार गर्न लगाउने । सहभागीहरुलाई प्रदान गरीएको चित्र पनि समस्यासँगै टाँस्न लगाउने ।
- प्रत्येक समूहबाट १ जना सहभागीलाई तयार गरिएको न्यूजप्रिन्ट प्रस्तुती गर्न लगाउने ।
- प्रत्येक प्रस्तुती पश्चात् छुटेका वा थप्नुपर्ने बुँदाहरु थप्ने ।
- अन्त्यमा सहभागी सामग्री ६.२ वितरण गर्दै संक्षेपीकरण गर्ने ।

सिकाई उद्देश्य ३ : सहभागीहरुले स्तनपानलाई प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरुको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरुलाई २ समूहमा विभाजन गर्ने ।
- नोट : सहभागीहरुलाई भूमिकाको क्रममा हामीसँग जम्मा २ वटा डुङ्गाहरु 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 अवस्थाहरु लेखिएको माछा आकारको मेटा कार्डहरु वितरण गर्ने ।
- प्रत्येक समूहमा प्रदान गरिएको मेटा कार्डहरुलाई उल्टो पारेर भुइँमा फिजाउने र त्यस समूहको प्रत्येक सहभागीलाई एउटा-एउटा माछा मार्न लगाउने ।
- त्यस माछाको पछाडी लेखिएको अवस्थाले स्तनपानलाई कसरी प्रभाव पार्छ भन्न लगाउने र समूहमा छलफल गर्ने ।
- सहभागी सामग्री ६.३ वितरण गर्दै संक्षेपीकरण गर्ने ।

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

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरुलाई निम्न प्रश्नहरु सोध्ने :
- कसले पुनः स्तनपान गराउन सक्छ ?
 - सफल तरिकाले पुनः स्तनपान गराउन के-के आवश्यक पर्छ ?
 - पुनः स्तनपान गराउन कति समय लाग्छ ?
- सहभागीहरुबाट आएका उत्तरहरुलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने ।
- छुटेका वा थप्नुपर्ने बुँदाहरु छलफल गर्दै सहभागी सामग्री ६.४ वितरण गर्ने र संक्षेपीकरण गर्ने ।


सहभागी सामग्री ६.१ स्तनपान गराउनु अगाडी खुवाउने खानाका असरहरु (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 असरहरु निम्न छन् :




- विगौती दुधको सट्टामा दिइने खानाले बच्चालाई संक्रमण हुने, भाडापखाला लाग्ने, घाउ खटिरा आउने र मेनिनजाईटिस हुने सम्भावना हुन्छ ।
- कृत्रिम खानामा भएको प्रोटिनलाई 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 ।

अवस्था, कठिनाई तथा लक्षणहरु	रोकथाम	उपायहरु
<p>स्तन गानिनु (Breast engorgement)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ■ स्तन सुन्निने, छाम्दा दुख्ने, तातो, रातो हुने, दुख्ने, अलिअलि ज्वरो आउनुका साथै स्तनको मुण्टो चौडा हुन्छ । ■ यो दुबै स्तनमा हुन्छ । ■ स्तनको छाला कस्सनुका साथै स्तन सम्पर्कमा समस्या हुन्छ । <p>नोट : प्रायः यो बच्चा जन्मेको तेस्रो देखि पाचौँ 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 वरिपरि 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 बोतलहरुको 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 थोपाहरु राखेर यसलाई सुक्न दिनुपर्छ । ■ कम दुख्ने पट्टिको स्तनबाट दूध चुसाउन शुरु गर्नुपर्छ । ■ बच्चालाई आमाको स्तनबाट आफैँ हट्न दिनुपर्छ । ■ बच्चालाई दूध खुवाउन बोतलहरुको 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-संक्रमित हुनु (Plugged ducts and Mastitis)</p>  <p>स्तनका नलीहरु बन्द हुने लक्षणहरु:</p> <ul style="list-style-type: none"> गाँठो पर्ने, छात्र्मा दुख्ने, वरीपरी रातो हुने, सामान्य नै अनुभव हुनुका साथै ज्वरो आउँदैन । <p>स्तनका संक्रमण हुने लक्षणहरु:</p> <ul style="list-style-type: none"> स्तन सुन्नित्तु को साथै कडा हुन्छ । स्तन धेरै दुख्छ । सामान्य विरामी भएको अनुभव । स्तनको कुनै एक भाग रातो हुन्छ । ज्वरो आउँछ । दूध साविक भन्दा बढी तुनीलो हुन्छ जसले गर्दा बच्चाको 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 कसिसएको 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 अधिपछि 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 (दिसा-पिसापबाट), बच्चा असन्तुष्ट हुन्छ (निरास भएर रोइरहन्छ) ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> बच्चालाई आमाको छातीमा टाँसेर राख्नु पर्छ । बच्चा जन्मने वित्तिकै 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 	<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 ढुक्क पार्नुपर्छ । बच्चालाई जति बढी स्तनपान गरायो उति नै बढी दूध

	<p>आमाको दूध मात्रै खुवाउनु पर्छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ बच्चालाई दूध खुवाउन बोतलहरुको प्रयोग गर्नु हुँदैन । ■ उपयुक्त परिवार नियोजनका साधनहरु प्रयोग गर्न उत्साहित गर्नुपर्छ । 	<p>आउँछ भन्ने कुरा प्रष्ट पार्नु पर्छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 ।
--	--	--

क्र.सं.	साभ्ना अवस्था	के गर्नु वेश हुन्छ ?
१	विगौती दूध खुवाउने 	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 कपवाट 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 : ✓ 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 कपवाट खुवाउनु पर्छ । बच्चा र आमालाई प्रायः सधैं सँगै राख्नुपर्छ ।

<p>४</p>	<p>जुम्ल्याहा बच्चा</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ आमाले दुबै बच्चालाई ६ महिना सम्म स्तनपान मात्रै गराउन सकिन्छन् । ■ आमाले दुबै बच्चालाई जति धेरै पटक दूध चुसाउँछिन् आमाको स्तनमा अझ धेरै दूध निस्कन्छ । ■ आमालाई जुम्ल्याहा बच्चालाई स्तनपान गराउने विभिन्न आसन तथा सही सम्पर्कका वारेमा 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 विरामी 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 बिस्तारै 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 रुपमा 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 विगौति दूध हुने हुनाले कहिलेकाँही पखाला लाग्न सक्छ जुन १-२ दिन पछि आफैँ ठिक हुन्छ । ■ दुईवटा बच्चाहरुलाई स्तनपान गराउनु पूर्ण रुपमा 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 आमाहरुलाई 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 । ✓ विरामी भएमा । ✓ मान्छेको भीडभाड वा हो हल्ला बढी भएमा । ✓ चिसो, गर्मी, फोहर भएमा । ✓ दूध चुसाएको अवस्था नमिलेमा । ▪ यी अवस्थाहरुमा आमाले समस्या पहिचान गरी बच्चालाई स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्छ र निरन्तर स्तनपान गराइराख्नु पर्छ ।
९	विरामी आमा	<ul style="list-style-type: none"> ▪ आमा विरामी भएको बेलामा स्तनपान गराउँदा बच्चालाई कुनै असर हुँदैन । त्यसकारणले यस अवस्थामा बच्चालाई स्तनपान गराउन छोड्नु हुँदैन । ▪ लामो समयसम्म विरामी 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 आमालाई नजिकै राख्नु पर्छ । बेलाबेलामा बच्चालाई आमालाई छतीमा 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 भैंसीको दूध पचाउन गाह्रो 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।

सहभागी सामग्री ६.४ पुनः स्तनपान (Relactation) :

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

कसले पुनः स्तनपान गराउन सक्छ ?

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

सफल तरीकाले 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 वृद्धि 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
व्यवहारहरु (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), सहभागी सामग्री ७.१
२	उमेर अनुसार बच्चालाई पूरक खाना बनाउँदा के-के कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ भन्ने बारे बुभनेछन् (उ.प.मा.बा.प्र.स.स.)।	मस्तिष्क मन्थन	उ.प.मा.बा.प्र.स.स. चार्ट
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 ।	समूहकार्य, प्रस्तुती	खाद्य वस्तुहरू, सहभागी सामग्री ७.२, उ.प.मा.बा.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), बाक्लोपन (बा), प्रकार (प्र), सक्रिय खुवाई (स) र सरसफाई (स) र सम्बन्धित चित्रहरू (२ सेट) (सहभागी सामग्री ७.२) ।
- ठूलो न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको उ.प.मा.बा.प्र.स.स.सम्बन्धित चार्ट (सहभागी सामग्री ७.२) ।

समय

३० 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 ?

उत्तर

- ✓ 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 ।
- त्यसैगरी 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 ।)
- सहभागीहरूलाई सहभागी सामग्री ७.१ वितरण गर्दै शक्तिको अभाव (Energy Gap), भिटामिन 'ए' को अभाव (Vitamin A Gap), फलाम तत्वको अभाव (Iron Gap) र आमाको दूधबाट प्राप्त हुने पोषकतत्व र बाँकी अभावका बारेमा छलफल गर्ने ।
- सहभागीहरूबाट आएका सहि उत्तरहरूका निम्ति धन्यवाद दिँदै छुटेका कुराहरू थप्ने ।
- सहभागीहरूलाई पुनः अगाडिका कुराहरू दोहोर्‍याउने ।

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

क्रियाकलाप:

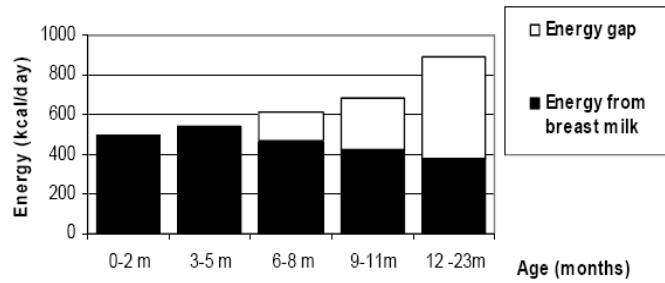
- सहभागीहरूलाई पूरक खाना भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई पुनः पूरक खाना सम्झिँदा के-के कुराहरु सम्झनुहुन्छ भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरुबाट जबसम्म पटक, मात्रा, बाकलोपन, प्रकार, सक्रिय खुवाई र सरसफाईका कुराहरु आउदैनन्, तब सम्म मस्तिष्क मन्थन जारी राख्ने । साथै स्तनपानको निरन्तरतालाई पनि जोड दिने ।
- माथि उल्लेखित कुराहरु 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:

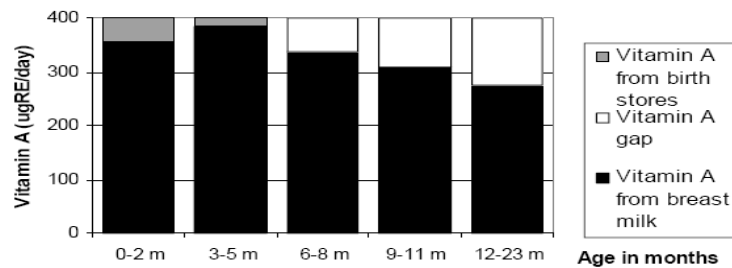
- सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्ने ।
- प्रत्येक समूहका आधा सहभागीहरूलाई मेटा कार्डमा तयार पारिएका उ.प.मा.बा.प्र.स.स (६-९, ९-१२, १२-२४ महिना उमेर समूह) एक सेट र सम्बन्धित चित्रहरु प्रदान गर्ने र बाँकी आधालाई विभिन्न खाद्य वस्तुहरु प्रदान गर्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई आपसी समझदारी निर्धारण गर्दै न्यूजप्रिन्टमा तयार गरिएको उ.प.मा.बा.प्र.स.स.चार्टमा आफ्नो समूहसँग रहेको मेटाकार्ड र खाद्य वस्तु भर्न लगाउने (सहभागी सामग्री ७.२) ।
- सहभागीहरूलाई चार्टका सबै कोठाहरु 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 ।
- सहभागीहरूलाई सहभागी सामग्री ७.२ वितरण गर्ने र संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

शक्तिको आवश्यकता र आमाको दूधबाट प्राप्त हुने शक्ति



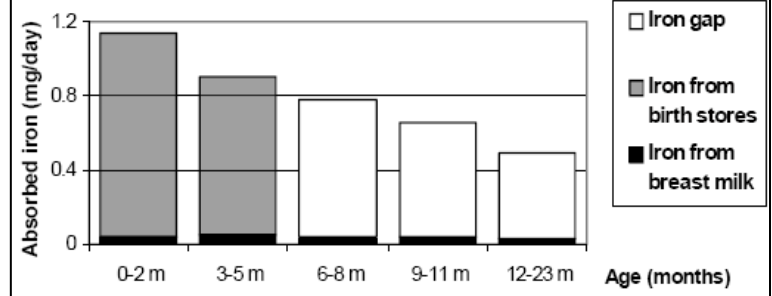
बच्चालाई जन्मेदेखि १८० दिन अर्थात् ६ महिनासम्म आमाको दूधबाटै सम्पूर्ण शक्ति पुग्छ। जब बच्चा १८१ दिन पुग्छ, तब बच्चालाई आमाको दूधबाट मात्रै शक्ति पूर्ण रुपमा पुग्दैन र शक्तिको अभाव शुरु हुन थाल्छ।

भिटाविन 'ए' को आवश्यकता र उपलब्धता



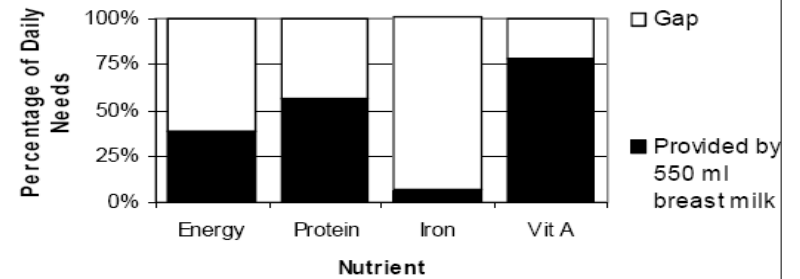
बच्चा १८० दिन पुगेपछि आमाको दूधबाट प्राप्त हुने भिटाविन 'ए' ले मात्र उसको दैनिक आवश्यकता परिपूर्ति गर्न सक्तैन। तसर्थ १८१ दिनदेखि बच्चामा भिटाविन 'ए' को अभाव शुरु हुन थाल्छ।

फलामतत्वको आवश्यकता र उपलब्धता















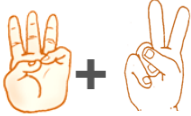





बच्चा १८० दिन पुगेपछि आमाको दूधबाट प्राप्त हुने फलामतत्वले मात्र उसको दैनिक आवश्यकता परिपूर्ति गर्न सक्तैन। तसर्थ १८१ दिनदेखि बच्चामा फलामतत्वको अभाव शुरु हुन थाल्छ।

१२ देखि २३ महिनाका बच्चामा परक खानाले परा गर्नपर्ने अभाव



माथिको चित्रमा आमाको दूधबाट प्राप्त हुने पोषकतत्वहरु देखाइएको छ। साथै पूरक खानाबाट प्राप्त गर्नु पर्ने पोषकतत्वहरु नहुँदा देखिने अभाव पनि देखाइएको छ।

सहभागी सामग्री ७.२

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

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



सत्र : ८

पूरक खाना सम्बन्धि विश्वास, मान्यता र समस्याहरु

- पूरक खाना सम्बन्धि समुदायमा रहेका विश्वास र मान्यताहरु
- पूरक खाना छिटो वा ढिलो सुरु गर्दा देखिने समस्याहरु



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

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

पूर्व तयारी

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

समय

३० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरुले पूरक खानासँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान सकारात्मक र नकारात्मक विश्वास,मान्यता र समस्याहरुबारे जानकारी पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरुलाई पूरक खानासँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान सकारात्मक र नकारात्मक विश्वास, मान्यता र समस्याहरु के-के छन् भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरुबाट आएका पूरक खानासँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान सकारात्मक विश्वास र मान्यताहरुलाई तयार गरिएको न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने ।
जस्तै:
 - बच्चाले खाने लिटोमा घिउ, मह, आदि हाल्नुपर्छ ।
- त्यसै गरी सहभागीहरुबाट आएका पूरक खानासँग सम्बन्धित समुदायमा विद्यमान नकारात्मक विश्वास, मान्यता र समस्याहरुलाई तयार गरिएको न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने ।
जस्तै:
 - छोरीहरुको ५ महिना लागेपछि पास्नी गर्नुपर्छ ।
- यसरी न्यूजप्रिन्टमा टिपिएका बुँदाहरुमा छलफल गर्ने ।
- सहभागीहरुलाई सकारात्मक बुँदाहरुमा जोड दिँदै नकारात्मक मान्यताहरुलाई 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 बच्चालाई कस्तो असरहरू हुन्छ ?
 - पूरक खाना ढिलो सुरु गर्दा बच्चालाई कस्तो असरहरू हुन्छ ?
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई तयार गरिएको न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने ।
- छुटेका वा थप्नुपर्ने बुँदाहरू छलफल गर्दै सहभागी सामग्री ८.१ वितरण गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई पूरक खाना ढिलो सुरु गर्दा देखिने विभिन्न पोषकतत्त्वहरूको अभावका बारे प्रष्ट पार्न सहभागी सामग्री ७.१ को पुनरावलोकन गर्दै संक्षेपीकरण गर्ने ।

सहभागी सामग्री न.१: पूरक खाना छिटो र ढिलो सुरु गर्नुका असरहरु

पूरक खाना बच्चा ६ महिना पूरा नपुग्दै शुरु गर्नुका असरहरु

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

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

पूरक खाना ढिला शुरु गर्नुका असरहरु

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

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

सत्र : ९

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

- 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:९. स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खाद्यान्नको वर्गीकरण तथा बच्चालाई उपयुक्त आहार बनाउने तरीका

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने खानाको वर्गीकरण र त्यसको प्रयोग गरी बच्चाको खाना तयार गर्ने तरीकाको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।	प्रश्नोत्तर, समूह कार्य, सहभागी मूलक छलफल	खाद्य वस्तुहरू, खाद्य समूहको वर्गीकरणको लागि न्यूजप्रिन्ट, ठीक चिन्ह आकारमा काटीएका मेटा कार्डहरू, सहभागी 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, गोडागुडी, पशुपंक्षीजन्य खाना र फलफूल तथा तरकारी) लेख्ने।
- न्यूजप्रिन्टमा खाद्यान्न क्यालेन्डर तयार गर्ने (सहभागी सामग्री ९.१) ।
- ठीक चिन्हको आकारमा काटिएका मेटा कार्डहरू ।

समय

३० मिनेट

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

क्रियाकलाप:

- खाद्य वस्तुहरू वर्गीकरणका निम्ति तयार गरिएको १-१ सेट न्यूजप्रिन्ट र परिचयको क्रममा प्रयोग गरिएका खाद्य वस्तुहरू बाँड्ने ।
- प्रदान गरिएका खाद्य वस्तुहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा लेखिएको समूह अनुसार वर्गीकरण गर्न लगाउने र नमिलेको खण्डमा मिलाईदिने ।
- 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 तरीका 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 तरीका 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 आयोडिनयुक्त: प्याकेटको नूनको मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- अन्त्यमा संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सिकाई उद्देश्य ३ : सहभागीहरूले उपयुक्त अवस्थाको (वाक्लोपना) 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 ।
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 ।

बैशाख	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 बच्चाहरूको बिरामी अवस्था र खानपान बीचको सम्बन्धको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।	मस्तिष्क मन्थन, सहभागीमूलक छलफल, प्रस्तुती	बच्चाहरूको बिरामी अवस्था र खानपान बीचको सम्बन्ध तयार पारिएको न्यूजप्रिन्ट चार्ट, सहभागी सामग्री १०.१
२	सहभागीहरूले बच्चालाई स्वस्थ राख्न चाहिने आवश्यक कुराहरू बारे जानकारी पाउनेछन् ।	प्रश्नोत्तर, सहभागीमूलक छलफल	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, सहभागी सामग्री १०.२
३	सहभागीहरूले बच्चालाई स्वास्थ्य संस्था लैजानु पर्ने विभिन्न अवस्थाहरूको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।	प्रश्नोत्तर, सहभागीमूलक छलफल	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, बच्चालाई स्वास्थ्य संस्था लैजानु पर्ने विभिन्न अवस्थाका चित्रहरू, सहभागी सामग्री १०.३
४	सहभागीहरूले बिरामी बच्चाको खाना र हेरचाहबारे जानकारी पाउनेछन् ।	समूह कार्य, सहभागीमूलक छलफल, प्रस्तुती	शीर्षकहरू लेखेर तयार गरिएको न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किड टेप, सहभागी सामग्री १०.४

पूर्व तयारी

- बच्चाहरूको बिरामी अवस्था र खानपान बीचको सम्बन्धसँग सम्बन्धित न्यूजप्रिन्ट तयार गर्ने (सहभागी सामग्री १०.१) ।
- न्यूजप्रिन्टमा जन्मेदेखि ६ महिना सम्मका बिरामी बच्चाहरूको खाना र हेरचाह तथा ६-२४ महिना सम्मका बिरामी बच्चाहरूको खाना र हेरचाह शीर्षक लेखेर तयार गर्ने ।

समय

२० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूले बच्चाहरूको बिरामी अवस्था र खानपान बीचको सम्बन्धको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई बच्चाहरूको अस्वस्थ अवस्था र यस्तो परिस्थितिमा बच्चाको खुवाई बीचको सम्बन्ध के हो भनी मस्तिष्क मन्थन गराउने ।
- सहभागीहरूको उत्तरहरू सुनिसकेपछि तयार गरिएको सहभागीहरूले बच्चाहरूको बिरामी अवस्था र खानपान बीचको सम्बन्धसँग सम्बन्धित न्यूजप्रिन्टको प्रस्तुती गर्ने (सहभागी सामग्री १०.१)।
- सहभागी सामग्री १०.१ वितरण गर्ने र संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सिकाई उद्देश्य २: सहभागीहरूले बच्चालाई स्वस्थ राख्न चाहिने आवश्यक कुराहरू बारे जानकारी पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- न्युजप्रिन्टको 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 (सहभागी सामग्री १०.२) ।
- अन्त्यमा सबै चित्रलाई रेखाले बच्चातर्फ अंकित गर्दै जोड्ने (सहभागी सामग्री १०.२) ।
- सहभागी सामग्री १०.२ वितरण गर्ने र संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सिकाई उद्देश्य ३ : सहभागीहरूले बच्चालाई स्वास्थ्य संस्था लैजानु पर्ने विभिन्न अवस्थाहरूको बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।

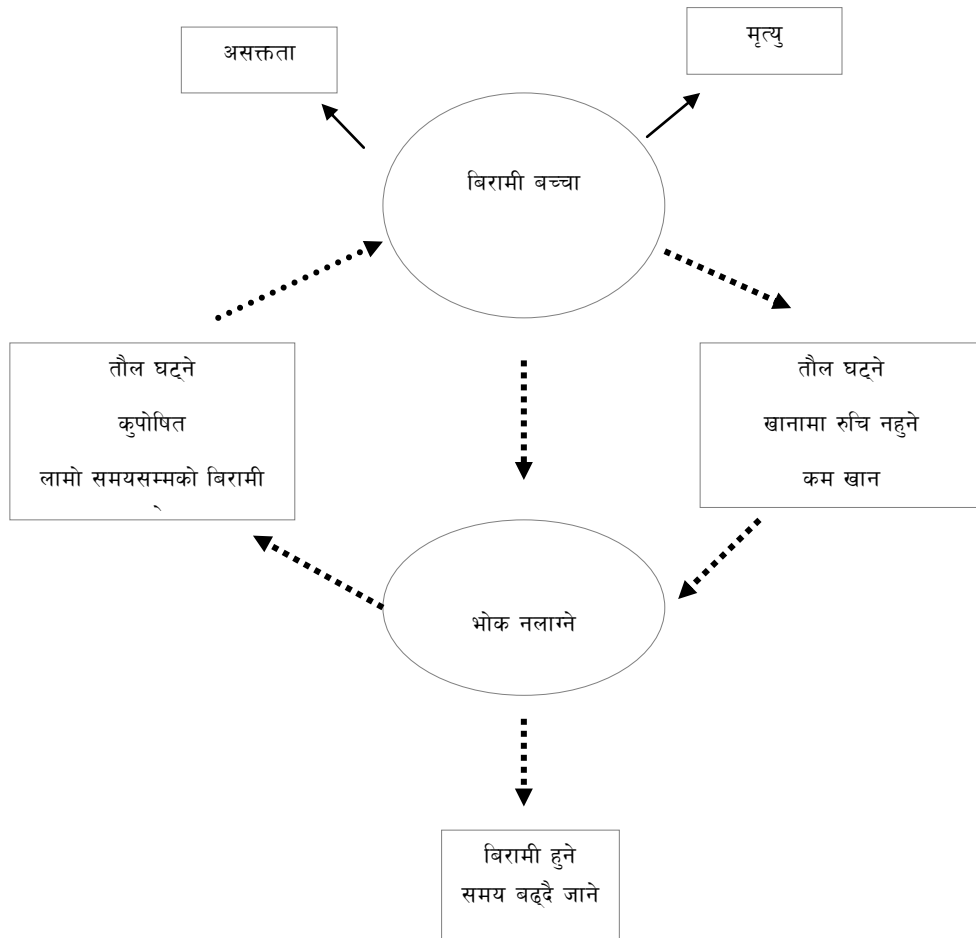
क्रियाकलाप:

- न्युजप्रिन्टको 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 (सहभागी सामग्री १०.३) ।
- सबै चित्रलाई रेखाले स्वास्थ्य संस्थातर्फ अंकित गर्दै जोड्ने (सहभागी सामग्री १०.३) ।
- सहभागी सामग्री १०.३ वितरण गर्ने र संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सिकाई उद्देश्य ४ : सहभागीहरूले विरामी 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 न्युजप्रिन्टमा सम्बन्धित बुँदाहरू लेख्न लगाउने ।
 - प्रत्येक समूहबाट कुनै १ सहभागीलाई प्रस्तुती गर्न लगाउने ।
 - सहभागी सामग्री १०.४ वितरण गर्ने र संक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।
- नोट : विरामी बच्चाको खानाको कुरा गर्दा सहभागी सामग्री ७.२ लाई पुनरावलोकन गर्दै सक्रिय खुवाईलाई जोड दिने ।





पूरक खाना



स्तनपान



स्वास्थ्य उपचार



बच्चाको हेरचाह



सरसफाई



शुद्ध पानी

भाडापखाला लागेमा



कोखा हानेमा



कम्पन भएमा



ज्वरो आएमा



कुपोषण भएमा



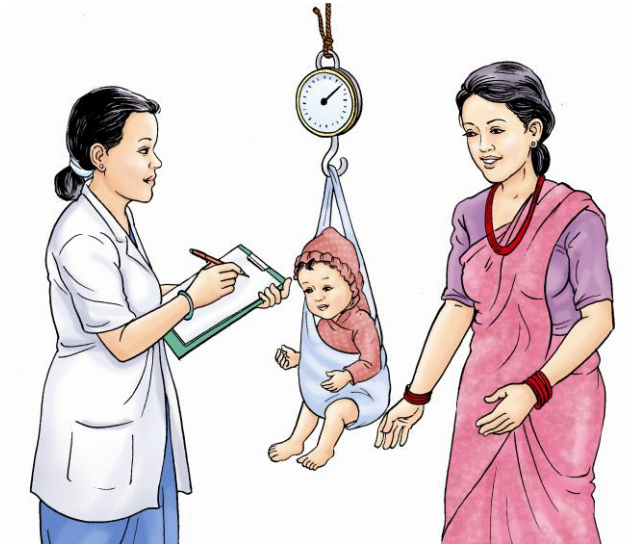
स्तनपान गर्न छाडेमा

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 । ✓ भाडापखाला 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 महत्त्वपूर्ण 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 खुवाईरहने ।
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 महत्त्व ।
- 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, समूह कार्य, सहभागी मूलक छलफल	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप,सहभागी सामग्री ११.१

समय

२० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूले वृद्धि अनुगमन, यसको महत्त्व र नाप्ने तरीकाको बारेमा बुझ्नुका साथै यसको शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणबीचको सम्बन्धका बारेमा बुझ्नेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई 'वृद्धि र विकास बीच के फरक छ ?' भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई समेट्दै वृद्धि र विकास बीचको फरकलाई प्रस्ट्याउने (सहभागी 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 (सहभागी 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 (सहभागी सामग्री ११.१) ।
- सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्ने ।
- प्रत्येक समूहलाई आपसी समझदारी निर्धारण गर्दै न्यूजप्रिन्टमा वृद्धि अनुगमनसँग शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण परामर्शलाई कसरी जोड्न सकिन्छ भनी बुँदाहरू लेख्न लगाउने ।
- प्रत्येक समूहबाट एक जना सहभागीलाई प्रस्तुती गर्न लगाउने ।
- प्रस्तुती पश्चात् छुटेका बुँदाहरू थप्ने (सहभागी सामग्री ११.१) ।
- सहभागी सामग्री ११.१ वितरण गर्दै संक्षेपीकरण गर्ने ।

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, उचाइवा वा बोक्दा गह्रौं हुन्छ र लुगा छोटो हुन्छन् तब आमा बुवाले आफ्ना केटाकेटी बढेको रहेछन् भन्ने थाहा पाउँछन्।

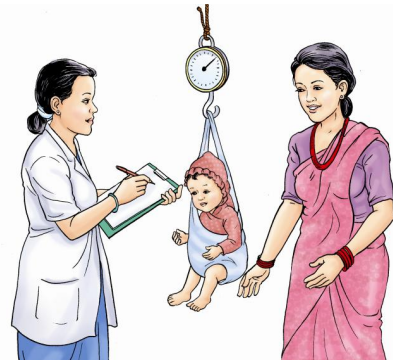
विकास:

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

बच्चाको विकास भए नभएको निम्न कुराहरु 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 कुराहरु उसको उमेर अनुसार गर्न सकेन भने बच्चाको वृद्धि विकास रोकिएको मानिन्छ। तसर्थ बच्चालाई तत्काल स्वास्थ्य संस्थामा जचाउन लैजानु पर्छ।



वृद्धि अनुगमन

- दोहो-याइ-दोहो-याएर बच्चाको वृद्धि नाप्नुलाई वृद्धि अनुगमन भनिन्छ, जस्तै: बच्चाहरुको 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 अनुसारको उचाई तालिका:

उमेर	तौल वृद्धि	उमेर	उचाई
० - ६ महिना	२० ग्राम प्रति दिन	जन्मँदा	५० से.मी.
७ - १२ महिना	१५ ग्राम प्रति दिन	१ वर्षसम्म	थप २५ से.मी.
२ वर्ष सम्म	२.५ के.जी. प्रति वर्ष	२ वर्षसम्म	थप १२.५ से.मी.
३ देखि ५ वर्ष सम्म	२ के.जी. प्रति वर्ष	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 अपनाइँदैन ।

वृद्धि अनुगमन गर्नुको आवश्यकताहरु

- बच्चाको उमेर अनुसार तौल र उचाई 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 आमामुवालाई 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
- विगौती 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.बा.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 र परामर्शका चरणहरू, शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि समस्या पहिचान गर्न सहयोगी फारम, घटनाहरू, सहभागी सामग्री १२.१, १२.२, १२.३
२	सहभागीहरूले आत्म विश्वास बढाउने र सहयोगी सीपका बारेमा थाहा पाउनेछन्।	मस्तिष्क मन्थन, सहभागी मूलक छलफल	सहभागी सामग्री १२.४, न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप

पूर्व तयारी

- न्यूजप्रिन्टमा वार्तालाप र परामर्शका चरणहरू तयार पार्ने (सहभागी सामग्री १२.१)।
- न्यूजप्रिन्टमा 'आत्म विश्वास बढाउँदै सहयोग गर्ने सीपहरू' तयार पार्ने (सहभागी सामग्री १२.२) ।
- शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि समस्या पहिचान गर्ने सहयोग फारम तयार पार्ने (सहभागी सामग्री १२.३)।
- शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण परामर्श अवलोकन चेकलिष्ट फारम (सहभागी सामग्री १२.४)।

समय

३० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १ : सहभागीहरूले वार्तालापका चरणहरू (GALIDRAA) तथा परामर्श सीपको बारेमा थाहा पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- दुई सहजकर्ताले निम्न घटनामा भूमिका अभिनय गर्न लगाउने ।

घटना अध्ययन

घटना १

रमा आफ्नो ४ महिनाको छोरा राजेशलाई लिएर स्वास्थ्यकर्मीका आएकी छिन् । रमाले राजेश प्रत्येक पटक रुँदा स्तनपान गराउँछिन् । उनी भन्दछिन् कि राजेशलाई उनको दूधले पुगेको छैन र अब थप केहि खानेकुरा दिनुपर्छ । उनी स्वास्थ्यकर्मीसँग यहि परामर्श लिन चाहन्छिन् ।

- सहजकर्ता (स्वास्थ्यकर्मीको भूमिकामा रहेको पात्र) ले 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 (सहभागी सामग्री ३.१) ध्यान दिने ।)
 - स्तनपान र पूरक खाना सम्बन्धि **कठिनाई वा समस्याहरू पहिचान गर्ने** ।
(रमाको हकमा राजेशलाई रुन शुरु गरेपछि मात्र स्तनपान गराउने गरेको; आफ्नो दूध पुगेको छैन भन्ने कुरामा आत्मविश्वासको कमी ।)
 - कठिनाई वा समस्याहरू हटाउनका लागि गर्न सकिने खालका विभिन्न विकल्पहरू आमा (रमा) सँग **छलफल गर्ने** ।
(रमालाई अहिलेसम्म राजेशलाई स्तनपान मात्र गराईरहेकोमा धन्यवाद दिँदै स्तनपानको पटक, राजेशले चाहेको समयमा स्तनपान गराई रहेको वा नरहेको र स्तनपान गराउँदा सजिलै गर्ने गरेको वा नगरेकोबारे छलफल गर्ने ।)
 - गर्न सकिने खालका कार्य वा व्यवहारहरूको **सुझाव दिने** ।
(रमालाई राजेश रुनुभन्दा अगाडि नै स्तनपान गराउन सुझाव दिने । रुनु भनेको बच्चा भोकाएको अन्तिम संकेत हो भनी बुझाउने । बच्चालाई दिन र रात गरी ८-१२ पटक स्तनपान गराउनु पर्छ भन्नेबारे बुझाउने र ६ महिनासम्म बच्चालाई आमाको दूधले मात्र पुग्छ भन्ने कुरा प्रष्ट्याउने) ।
 - आमा (रमा) ले प्रयास गर्ने एउटा कार्य वा व्यवहार गर्न **सहमती गर्ने** र त्यसलाई दोहोर्याउने ।
(रमा बन्ने सहजकर्ताले अब राजेशलाई दिन र रात गरी ८-१२ पटक रुनु भन्दा अगाडि स्तनपान गराउने कुरा बताउने ।)
 - अर्को पटक भेटघाटको लागि दिन र **समय तय गर्ने** ।
(स्वास्थ्यकर्मीले 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 (सहभागी सामग्री १२.१) ।
- सहभागीहरूलाई **शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि समस्या पहिचान गर्न सहयोगी फारम** (सहभागी सामग्री १२.३) बारे जानकारी दिने र भर्ने तरिकाबारे जानकारी गराउने ।
नोट:सहभागीहरूलाई आफूले सम्झन सकेपछि परामर्शको क्रममा सो फारम भर्न 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 (सहयोगी सामग्री १२.२) नआएसम्म मस्तिष्क मन्थनलाई जारी राख्ने ।
- अन्त्यमा छुटेका कुराहरूलाई थप्ने र संक्षेपीकरण गर्ने ।

शुरुको भ्रमण

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

पछिको भ्रमण

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

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 विधि वा 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, भूमिका प्रस्तुती, अ.सो.को.का. (OTTA) विधि, अभ्यास	मार्कर, न्यूजप्रिन्ट, मास्किङ् टेप, व्यवहार परिवर्तन संचार सामग्री जस्तै (फ्लिप् चार्ट, पोस्टर) सहभागी सामग्री १३.१

पूर्व तयारी

- न्यूजप्रिन्टमा अ.सो.को.का.(OTTA) विधि लेख्ने (सहभागी 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 सोच्ने

Try कोशिस गर्ने

Act कार्य गर्ने

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



१ कारिया	२ कारिया	३ कारिया
४ कारिया	५ कारिया	६ कारिया

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, सहभागी 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, सहभागी सामग्री १४.३, १४.४
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

पूर्व तयारी

- न्यूजप्रिन्टमा कुपोषणको चक्र तयार पार्ने (सहभागी 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:

- सहभागीहरूमाभक्त न्यूजप्रिन्टमा तयार पारिएको कुपोषणको चक्र प्रस्तुत गर्ने र छलफल गर्ने (सहभागी सामग्री १४.१) ।
- सहभागीहरूलाई 'एउटा महिला कुपोषित हुँदा के-के समस्याहरू आईपछिन् ?' भनी सोध्ने र आएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने ।
- सहभागीहरूमाभक्त 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 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 ।
- सहभागीहरुलाई ४ समूहमा विभाजन गर्ने । कुपोषणको चक्र तोड्नका लागि गर्नुपर्ने आवश्यक कार्यहरु के-के हुन सक्छन्, आपसमा छलफल गरी निम्न शीर्षकहरुमा न्यूजप्रिन्टमा तयार पारी प्रस्तुती गर्न लगाउने ।
- समूह १ : बच्चाको कम तौल र कम उचाई (वृद्धि नहुने) हुनबाट रोक्न गर्नुपर्ने कार्यहरु
 - समूह २ : किशोरीहरुको कम तौल र उचाईलाई रोकथाम गर्न गर्नुपर्ने कार्यहरु
 - समूह ३ : महिलाको कम तौल र कम उचाई हुनबाट रोकथाम गर्न गर्नुपर्ने कार्यहरु
 - समूह ४: कम तौलको बच्चा हुनबाट रोकथाम गर्न गर्नुपर्ने कार्यहरु
- सहभागीहरुले प्रस्तुतीमा कुनै बुँदा छुटाएको भएमा थप्ने (सहभागी सामग्री १४.२) ।
- प्रत्येक समूहले कुपोषणको चक्र तोड्न प्रस्तुत गरेको बुँदाहरुमा छलफल गरेपछि कस्तो परिवर्तन देख्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई प्रष्ट्याउँदै सहभागीहरुलाई स्वस्थ बच्चा, आमा, गर्भवती महिला, वयस्क महिला, शिशुका चित्रहरु सम्बन्धित चक्रमा राख्न लगाउने र साथ-साथै सहभागीहरुलाई नै प्रस्तुतीको क्रममा रातो मार्करले चक्र तोड्न लगाउने ।
- अन्त्यमा सहभागी सामग्री १४.१ र १४.२ वितरण गर्दै छलफल चलाउने र संक्षेपीकरण गरी छलफल टुड्याउने।

सिकाई उद्देश्य २: सहभागीहरुले पोषणका लागि १,००० दिनको महत्वको बारेमा बुझ्न र बताउन सक्षम हुनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरुलाई '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 ।

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 टिप्ने र छलफल गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई पुनः 'मातृ र बाल पोषणमा श्रीमान् वा पुरुषको भूमिका के-के हुन सक्छ ?' भनी प्रश्न गर्ने ।
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्ने र छलफल गर्ने ।
- छलफलको क्रममा छुटेका बुँदाहरू थप्ने (सहभागी सामग्री १४.४) ।
- सहभागी सामग्री १४.३ र १४.४ वितरण गर्दै छलफल चलाउने र 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 न्युजप्रिन्टमा 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

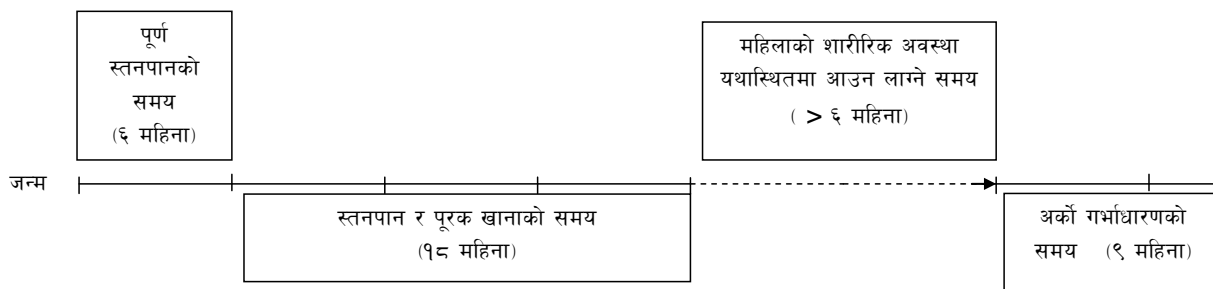
[स्रोत: Nutritional Institute of Central America and Panama (INCAP), 1990]

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

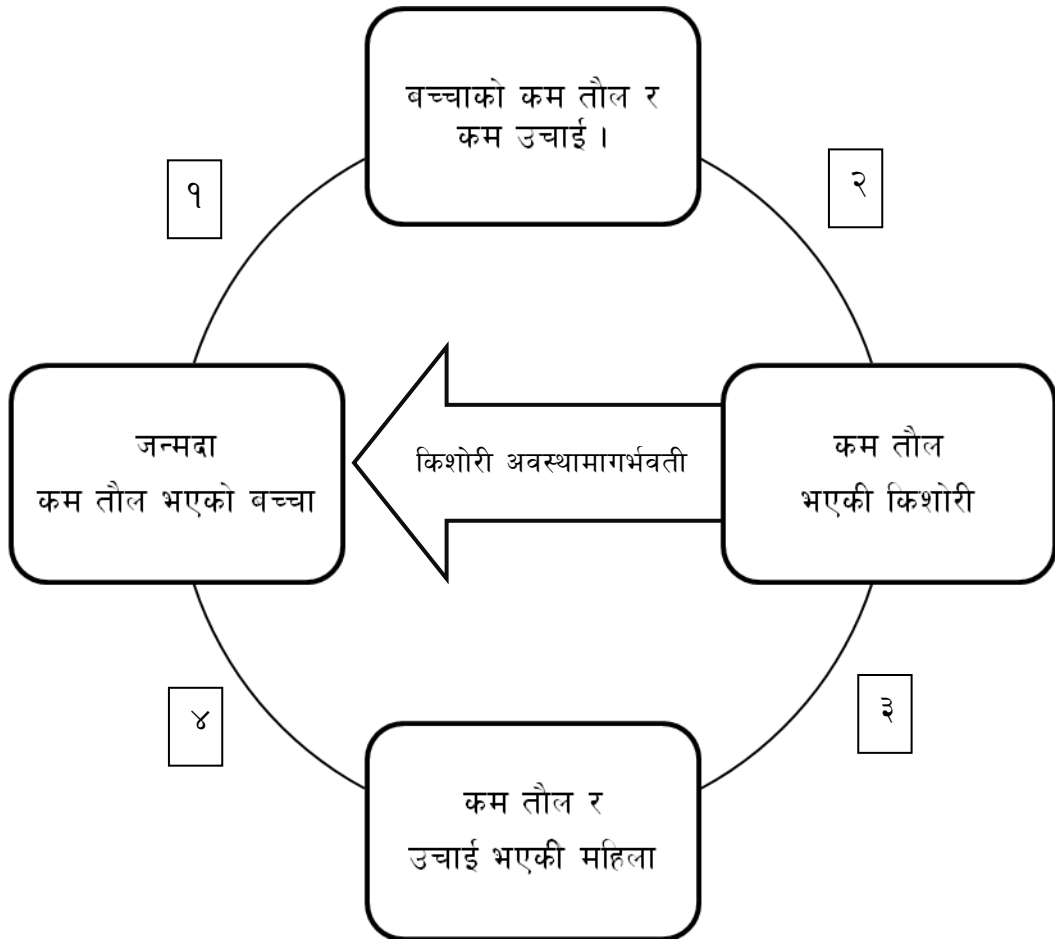
- पूर्ण स्तनपान गराउँदा जन्मान्तर राख्न मद्दत गर्छ भन्ने बुढाँलाई पुन दोहोर्‍याउँदै LAM विधिको चर्चा गर्ने । LAM विधि पूर्ण रूपले सफल हुन आवश्यक मुख्य तीन बुँदाहरू छलफल गर्ने :
 - सुत्केरी भएदेखि ८ हप्ताको समयसम्म रजश्वला नभएको ।
 - पूर्ण स्तनपान गराएको (दुई स्तनपानबीच ४ घण्टा भन्दा बढी फरक समय नभएको 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 महिलाहरूको उत्पादन शक्ति कम हुन्छ । अझ पुढ्का महिलाहरूलाई बच्चा जन्माउन गाह्रो हुन्छ जसले गर्दा आमाहरूको बच्चा जन्माउने बेला मृत्यु समेत हुन सक्छ ।
- कुपोषित महिलाले कम तौल भएको र कुपोषित बच्चा जन्माउने सम्भावना अझ बढी हुन्छ ।
- त्यस्तो कुपोषित छोरी भएमा पनि कुपोषणको चक्र दोहोरिन्छ ।
- त्यस्तै गरी उमेर नपुगी चाँडै नै विवाह गरी गर्भवती भएको खण्डमा, कम तौल र कुपोषित बच्चा जन्मिन्छ । यसरी कुपोषणको चक्र दोहोरिन्छ ।



कुपोषणको चक्र तोड्नको लागि गर्नु पर्ने कार्यहरु

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

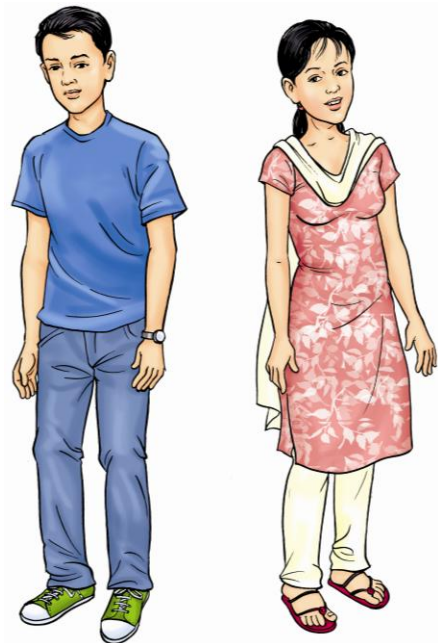
- बच्चा जन्मने बित्तिकै दूध चुसाउन शुरु गर्ने (जन्मेको १ घण्टा भित्रै)।
- जन्मेदेखि ६ महिना सम्म बच्चालाई आमाको दूध मात्रै खुवाउने (पानी पनि नखुवाउने)।
- बच्चा ६ महिनाको पुग्ने बित्तिकै पूरक खाना खुवाउन शुरु गर्ने तथा दुई वर्ष सम्म स्तनपान पनि गराइरहने ।
- प्रत्येक पल्ट विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खान 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 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 ।



र

किशोरीहरुको कम तौल र उचाईलाई रोकथाम गर्ने :

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



अण्डा, दूध र यसबाट बनेका परिकार, मासु)।

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

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

क) मातृ पोषण र स्वास्थ्यको सुधार :

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



ख) परिवार नियोजन :

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

ग) शरीरबाट धेरै शक्ति खर्च हुन नदिने :

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

घ) पुरुषको सहभागीतालाई प्रोत्साहन गर्ने :

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

४. कम तौलको बच्चा जन्म हुन बाट रोकथाम गर्न :

क) मातृ पोषण तथा स्वास्थ्य सुधार गर्ने :

- गर्भवती अवस्थामा थप १ पटक र विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खाने।
- आइरन, भिटामिन “ए” र आयोडिनको कमी हुन नदिन :
 - ✓ 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।

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 सँधै 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 अविभावकले 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 आइरनतत्त्व 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 आइरनतत्त्वको 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 सूचनाहरु</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 सुनिष्चत गर्ने ।</p>
<p>सहयोगी सूचनाहरु</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ आफू र आफ्नो बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यको लागि सुत्केरी आमाले विभिन्न प्रकारका खानाहरु विशेष गरेर पशुपक्षीजन्य खानेकुराहरु (जस्तै: मासु, दुध, अण्डा आदि), फलफूलहरु र तरकारीहरु (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 सूचनाहरु</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ स्तनपान विधिद्वारा गर्भनिरोध (LAM) हुनका लागि निम्न अवस्थाहरु आवश्यक छः ✓ 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 ।

	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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 ।

- पूर्व प्रसूति सेवा (Antenatal clinics) मा सँगै गएर वा लगेर ।
- गर्भवती अवस्थामा आइरन र फोलिक एसिड चक्की खान सम्झाएर ।
- 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 बिगौती 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 अधिकार प्रदान गरेर ।



सत्र: १५

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



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

क्र.सं	सिकाईका उद्देश्यहरु	सिकाई विधि	तालिम सहयोगी सामग्री
१.	सहभागीहरुले बाल भिटा भनेको के हो र यसको महत्व बारेमा बुझ्नेछन् ।	प्रस्तुती, छलफल, प्रदर्शन	मास्किड टेप, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, परामर्श पुस्तिका र बालभिटा
२.	सहभागीहरुले बाल भिटा प्रयोग गर्ने तरिका बारे बुझ्नेछन् र बाल भिटा प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।	छलफल, प्रदर्शन	मास्किड टेप, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, परामर्श पुस्तिका , बालभिटा र बाक्लो जाउलो
३.	सहभागीहरुले बाल भिटा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु थाहा पाउनेछन्।	छलफल	मास्किड टेप, न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, परामर्श पुस्तिका र बालभिटा
४.	सहभागीहरुले बाल भिटा सुरक्षित तरिकाले भण्डारण गर्न सक्नेछन् र अरुलाई सिकाउन सक्नेछन् ।	छलफल	मास्किड 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 भने 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 जति मात्र खानामा) मिसाएर बच्चालाई खुवाउनु पर्ने कुरामा जोड दिने ।

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

क्रियाकलाप :

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

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

क्रियाकलाप :

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

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

१) बाल भिटा भनेको के हो ?

- बाल भिटा १५ प्रकारका भिटामिन तथा आइरन लगायत खनिज तत्वहरुको मिश्रण हो ।
- बाल भिटा ६ महिना पुरा भए देखि २ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुलाई 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 भिटा मा आइरन लगाएतका खनिज तत्वहरु 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 फाईदाहरु

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

३) बाल भिटा प्रयोग गर्ने तरिका



सानो चिन्ह भएको ठाउँबाट काट्ने

बाल भिटा मिसाएको खाना आधा घण्टा भित्र खुवाउने



पुरै प्याकेट खन्याउने



राम्रोसँग खानामा मिसाउने

४) बाल भिटा प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु



तातोमा नमिसाउने



भोल पदार्थमा नमिसाउने



भाग नलगाउने

५) बाल भिटा भण्डारण गर्ने सुरक्षित तरीका

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

सत्र:१६

बाल भिटाको आपूर्ति व्यवस्थापन तथा सुपरिवेक्षण,
यससँग सम्बन्धित दृष्य सामाग्रीहरुको 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	मास्किङ 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	मास्किङ टेप, न्यूजप्रिन्ट र मार्कर
३.	सहभागीहरूले यस कार्यक्रममा स्वास्थ्य कर्मी तथा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको गर्नुपर्ने भूमिका बुझ्नेछन् ।	छलफल	मास्किङ टेप, न्यूजप्रिन्ट र मार्कर, महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूको भूमिका लेखिएको न्यूजप्रिन्ट,

समय

३० मिनेट

पूर्व तयारी

- दृष्य सामाग्रीहरू प्रदर्शनमा राख्ने ।

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

क्रियाकलाप :

- 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 १६.२ सामाग्री)

- 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 भने 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 १६.२ अनुसार)

सिकाई उद्देश्य ३: सहभागीहरुले 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 ।
- सहभागीहरुबाट आएका बुँदाहरुलाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै जाने र छलफल गर्ने ।
- स्वास्थ्य कर्मीको भूमिका न्यूज प्रिन्ट लेखेर टाँस्ने ।
- सहभागीहरुबाट आएका बुँदाहरु र न्यूज प्रिन्टमा लेखिएका बुँदाहरु उस्तै भएमा पढेर सुनाउने र फरक बुँदाहरुलाई प्रष्ट पार्ने । (सन्दर्भ सामग्री १६.२)

१) बालभिट्टासँग सम्बन्धित दृष्य सामाग्रीहरु

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

परामर्श पुस्तिका प्रयोग गर्ने तरिका

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

२) बाल भिट्टाको आपूर्ति व्यवस्थापन तथा सुपरिवेक्षण

बाल भिट्टाको आपूर्ति व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

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

३) महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले गर्नुपर्ने भूमिका

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

ख. स्वास्थ्य कर्मीले गर्नुपर्ने भूमिका

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

सत्र: १७

अभिलेख र प्रतिवेदन

सत्र: १७ बाल भिटा वितरण रजिस्टर, बालभिटा कार्ड तथा HMIS र LMIS भर्ने तरीका

क्र.सं	सिकाईका उद्देश्यहरु	सिकाई विधि	तालिम सहयोगी सामग्री
१.	सहभागीहरुले बालभिटा वितरण अभिलेख पुस्तिका (रजिष्टर) प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।	छलफल, अभ्यास, खेल	मास्किड टेप, न्यूजप्रिन्ट र मार्कर, रजिष्टर
२.	बालभिटा कार्ड भर्ने सिकाउन सक्नेछन्।	छलफल, अभ्यास	मास्किड टेप, न्यूज प्रिन्ट र मार्कर, बालभिटा कार्ड
३	HMIS र LMIS भर्ने सक्नेछन् ।	छलफल, अभ्यास	HMIS र LMIS प्रतिवेदन फारामहरु

समय

४५ मिनेट

पूर्व तयारी

- बाल भिटा रजिष्टर, बालभिटा कार्ड तथा HMIS र LMIS प्रतिवेदन फारामहरु ।

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

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरुले समुदायमा गएर आफुले के के काम गरियो, कति जनालाई सेवा दिइयो भन्ने कुरा कसरी थाहा पाउने र गरेका कामको प्रमाण वा काम गरेको भन्ने आधार के हो भनी प्रश्न गर्ने । सहभागीबाट अभिलेख पुस्तिका भन्ने नआएमा अभिलेख पुस्तिका हो भनी सम्झाउने ।
- सहभागीहरुलाई बाल भिटा वितरण गरिएको अभिलेख (रेकर्ड) राख्नु आवश्यक छ कि छैन वा राख्दा के के फाईदा हुन सक्छ प्रश्न उत्तर गर्दै छलफल गर्ने । (सन्दर्भ सामग्री १७.१ अनुसार)
- सहभागीहरुलाई 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 भर्ने 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 रजिष्टरको 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 बालभिटा कार्ड आमाहरूले भर्ने कार्ड हो भनेर कसरी चिनिन्छ सोध्ने र अगाडि र पछाडि पानामा भएको चित्रको बारेमा बुझाई दिने ।
- एक जना आमाले आफ्नो बच्चालाई बाल भिटा खुवाए पछि आमाले बालभिटा कार्ड कसरि प्रयोग गर्ने बारे सिकाइदिने । (सन्दर्भ सामाग्री १७.१ अनुसार)
- सबै सहभागीले भर्न जानेको एकिकन गर्नुहोस् ।

सिकाई उद्देश्य ३: HMIS र LMIS भर्न सक्नेछन् ।

क्रियाकलाप :

- सहभागीहरूलाई HMIS र LMIS फारामहरू बाँड्ने र हेर्न लगाउने ।
- कसरी भर्ने छलफल र अभ्यास गर्ने ।
- सबै सहभागीले भर्न जानेको एकिकन गर्नुहोस् ।

१) अभिलेख राख्दाका फाईदाहरु

- कतिजना बच्चाको लागि बाल भिटा दिईयो 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) बालभिटा कार्ड भर्नुका फाईदाहरु

- बच्चालाई नियमित बालभिटा खुवाइएको नखुवाइएको अनुगमन गर्न सहयोग हुन्छ ।
- आमालाई आफ्नो बच्चालाई बालभिटा खुवाइएको नखुवाइएको सम्झना रहन्छ ।

सम्झना पुस्तिका प्रयोग गर्ने तरिका

- अविभावकले बालभिटा सम्झना पुस्तिका नियमित रुपले राख्ने ।
- प्रत्येक दिन बाल भिटा प्रयोगमा गोलो (०) चिन्ह लगाउने । यस्तै क्रमले दोस्रो, तेस्रो प्याकेट गर्दै ३० वटा सम्म पहिलो ३० दिनको लागि लेखेको मुनि चिन्ह लगाउँदै जाने ।
- बाल भिटा अनुगमन गर्न आएका सुपरिवेक्षक वा अन्यलाई घर भेटमा आउँदा यो कार्ड देखाउने ।

सत्र : १८

समुदाय स्तरीय तालीम निर्देशिकाको परिचय र छलफल

सत्र : १८.समुदाय स्तरीय तालीम निर्देशिकाको परिचय र छलफल

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले समुदाय स्तरीय तालीम सचालन विधि र आवश्यक तयारी बारे जानकारी पाउनेछन् ।	सहभागी मूलक छलफल, व्याख्यान	समुदाय स्तरीय तालीम निर्देशिका, मार्कर, न्यूजप्रिन्ट, मास्किड टेप

समय

१५ मिनेट

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूले समुदाय स्तरीय तालीम सचालन विधि र आवश्यक तयारी बारे जानकारी पाउनेछन् ।

क्रियाकलाप:

- सहभागीहरूलाई समुदाय स्तरीय तालीम निर्देशिका वितरण गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई तालीम निर्देशिकामा रहेको कार्य तालिका र त्यसमा रहेको विषय वस्तुको बारेमा बुझाउने ।
- त्यसैगरी सहभागीहरूलाई स्वास्थ्य सस्थास्तरीय तालीममा छलफल गरीएको तर समुदाय स्तरीय तालीममा संलग्न नगरीएको विषय वस्तुको बारेमा प्रस्ट पार्ने ।
- सहभागीहरूलाई समुदाय स्तरीय तालीममा अपनाउनु पर्ने विधि र त्यसको आवश्यक तयारीको बारेमा जानकारी गराउने:
 - सहभागी सामग्री उपलब्ध नगराउँदा त्यस्ता सामग्रीहरूलाई न्यूजप्रिन्टमा तयार गर्ने ।
 - समूह छलफललाई बढि जोड दिई लेखेर गनुपर्ने कार्य वा प्रस्तुतीलाई कम गर्ने ।
 - फिल्ड भ्रमणमा ध्यान दिनु कुराहरु र पूर्व तयारी आदि ।
- सहभागीबाट केहि प्रश्नहरु भए त्यसको समाधान गर्ने । अन्त्यमा सक्षेपीकरण गर्दै छलफल टुङ्ग्याउने ।

सत्र : १९

गा. वि. स. अभिमुखीकरण आमा समूहको बैठक तथा धामी
भाँकी तालिम बारे छलफल

क्र.सं.	सिकाईका उद्देश्यहरू	विधि	आवश्यक सामग्री
१	सहभागीहरूले गा. वि. स. अभिमुखिकरण, आमा समुहको बैठक तथा धामी भाँकी तालिमको उद्देश्यको बारेमा जानकारी पाउनेछन् साथै संचालन गर्न सक्नेछन् ।	प्रस्तुती	उद्देश्य लेखेर तयार गरीएको न्यूजप्रिन्ट, समुदाय स्तरको तालिम निर्देशिका

पूर्व तयारी

- न्यूज प्रिन्टमा तालिमको उद्देश्यहरू लेखेर तयार गरिएको कसको जिम्मेवारी चार्ट,

समय

३० मिनेट

सिकाई उद्देश्य १: सहभागीहरूले गा. वि. स. अभिमुखिकरण, आमा समुहको बैठक तथा धामी भाँकी तालिमको उद्देश्यको बारेमा जानकारी पाउनेछन् साथै संचालन गर्न सक्नेछन् ।

क्रियाकलाप:

- गा. वि. स. अभिमुखिकरण, आमा समुहको बैठक तथा धामी भाँकी तालिम समुदाय स्तरको तालिम निर्देशिका बमोजिम संचालन गर्नु पर्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- गा. वि. स. अभिमुखिकरण, आमा समुहको बैठक तथा धामी भाँकी तालिमको उद्देश्य लेखेको न्यूज प्रिन्ट प्रदर्शन गरी व्याख्या गर्ने ।
- समुदाय स्तरको तालिम निर्देशिका अध्ययन गर्न लगाउने ।

सत्र : २०

उत्तर परिक्षा र समापन

सत्र : २०. अन्तिम परिक्षा 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	न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप

समय

३० मिनेट

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

क्रियाकलाप:

- सहभागीलाई पूर्व परीक्षा जस्तै अन्तिम परिक्षा लिन लागेको कुरा जानकारी गराउने । एक पटक पूर्व परीक्षा सम्पन्न लगाउने र त्यसमा उत्तर दिँदा प्रयोग गरिएका संकेतहरूलाई पुनः दोहोर्याउने:
 - हो - हात उठाउने, हत्केला खुला राख्ने
 - होइन - हात उठाउने, मुट्ठी पार्ने ।
- अन्तिम परिक्षा लिनुको 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 प्रमुखबाट आफ्नो सुभावसहित मन्तव्य राखि कार्यक्रम समापन भएको घोषणा गर्न अनुरोध 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 बल्छीले मार्न सकियोस् । सहभागीहरुलाई दूई समूहमा विभाजन गर्ने । प्रत्येक समूहबाट एकजनालाई समय तोकी बल्छीको सहायताले माछा मार्न लगाउने ।
 - ✓ माछा मार्ने समूहले अर्को समूहलाई माछामुनी रहेको प्रश्न सोध्ने । अर्को समूहबाट आएको उत्तरमा केहि थप्नु पर्ने भए थप्ने र पुनः अर्को समूहलाई माछा मार्ने मौका दिने ।
 - ✓ (नोट: बल्छी उपलब्ध नभएको अवस्थामा हातले माछा मार्दै पनि पुनरावलोकन गर्न सकिन्छ ।)
- स-साना चीटहरुमा पुनरावलोकनको विषय-वस्तुसँग सम्बन्धित प्रश्नहरु तयार पार्ने । सबै चीटहरुलाई राम्ररी पढ्याएर एउटा बट्टामा राख्ने । प्रत्येक सहभागीलाई एउटा चीट टिप्न लगाउने । आफूलाई परेको प्रश्न ठूलो स्वरले पढ्न भन्ने ।
 - ✓ सहभागीले उक्त प्रश्नको जवाफ दिईसकेपछि केहि कुरा छुटेको भए अन्य सहभागीहरुलाई थप्न लगाउने ।
- स-साना चीट तयार पार्ने । सहभागीहरुलाई हाजीरी जवाफका निमित्त दुई समूहमा विभाजन गर्ने (समूहलाई पोषणसँग सम्बन्धित गरेर नामाङ्कन पनि गर्न सकिन्छ जस्तै : फलफूल समूह र माछा समूह)। प्रत्येक प्रश्नको सहि जवाफका लागी अङ्क दिने । अन्त्यमा दुवै समूहलाई पुरस्कृत गर्ने ।
- एउटा कागजको बल तयार पार्ने । सहभागीहरुलाई उठेर गोलो घेरा बनाउन लगाउने । सो बल एउटा सहभागीको हातमा दिई उसले अधिल्लो दिन सिकेको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विषयको बारेमा छोटो-मिठो रूपले बोल्न लगाउने । त्यसपछि सो बलसँगै रहेको अर्को सहभागीलाई दिन लगाउने । फेरि हातमा बल पर्ने सहभागीलाई आफूले अधिल्लो दिन सिकेको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विषयको बारेमा छोटो-मिठो रूपले बोल्न लगाउने । सो प्रकृया सबै सहभागीहरुले आफ्नो विचार नराखे सम्म जारी राख्ने ।
- एउटा कागजको बल तयार पार्ने । सहभागीहरुलाई उठेर गोलो घेरा बनाउन लगाउने । सो बल एउटा सहभागीको हातमा दिई उसले अधिल्लो दिन सिकेको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विषयको बारेमा छोटो-मिठो रूपले बोल्न लगाउने । त्यसपछि सो बल आफूलाई मनपर्ने अर्को सहभागी साथीलाई दिन लगाउने । फेरि हातमा बल पर्ने सहभागीलाई आफूले अधिल्लो दिन सिकेको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विषयको बारेमा छोटो-मिठो रूपले बोल्न लगाउने । सो प्रकृया सबै सहभागीहरुले आफ्नो विचार नराखे सम्म जारी राख्ने ।
- सहभागीहरुलाई उठेर गोलो घेरा बनाउन लगाउने । कोहि एक सहभागीलाई छान्ने र आफूले अधिल्लो दिन सिकेको कुनै पनि विषय-वस्तुको बारेमा प्रश्न तयार पारी अर्को सहभागीलाई छान्दै सोध्न लगाउने । सहभागीबाट आएको उत्तरमा केहि छुटेको भए अरु बाँकि सहभागीलाई थप्न लगाउने । जवाफ दिने सहभागीले त्यस्तै गरी प्रश्न तयार गरी अर्को सहभागीलाई सोध्ने । सो प्रक्रिया सबै सहभागीहरुले प्रश्न उत्तर नगरे सम्म जारी राख्ने ।
- शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणसँग सम्बन्धित विभिन्न चित्रहरुलाई घोप्ट्याएर राख्ने । प्रत्येक सहभागीलाई एउटा-एउटा चित्र टिप्न लगाउने । पालै-पालो आफूलाई परेको चित्र देखाउँदै त्यसले के भन्न खोजेको हो प्रष्ट पार्न लगाउने । छुटेका वा थप्नु पर्ने कुराहरु भए थप्ने ।

अनुसूची ३: पूर्व / उत्तर परीक्षा प्रश्नावली

क्र.सं.	प्रश्नहरू	ठिक	बेठिक
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 बिरामी बच्चा निको नहुँदा सम्म थप ठोस आहार खुवाउन सुरु गर्न कुनै पर्छ ।		✓
९	बच्चा ६ महिना पुगेपछि दिने पहिलो पूरक खाना आमाको दूध जस्तो पातलो हुनुपर्छ, जसले गर्दा बच्चाले सजिलोसँग निल्न 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 पहिलो बिगौति दूध खुवाउनु पर्छ ।	✓	
१३	बलभिटाले बच्चालाई स्वस्थ, चनाखो र दरिलो बनाउँछ ।	✓	
१४	बाल भिटामा १५ प्रकारका सूक्ष्म पोषकतत्वहरू मिसाइएको छ ।	✓	
१५	बाल भिटा भोल कुरामा मिसाएर बच्चालाई खुवाउनु पर्छ ।		✓

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), हेलेन केलर इन्टरनेसनल, नेपाल, सेप्टेम्बर, २००९