

धामी, भँाक्री, वैद्य तथा धार्मिक गुरुहरुको
लागि

एकिकृत पोषण सम्बन्धि अभिमुखिकरण

सहजकर्ता निर्देशिका



सुआहारा

२०७०



USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा

सबैको परिवार फलोस फुलोस

पृष्ठभूमि

नेपाल सरकारले पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन खानाको उपलब्धता र पहुचमा मात्र नभई यस सम्बन्धी व्यवहार र ज्ञानको बारे समुदायमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय स्वास्थ्य सूवा विभाग लगायत अन्य सम्बन्धित क्षेत्रहरुबाट प्राथमिकताका साथ विविध कार्यक्रमहरु संचालन गर्दै आएका छन् । सुआहारा कार्यक्रमले पनि सन् २०११ बाट बाल स्वास्थ्य महाशाखा, स्वास्थ्य सेवा विभागसग समन्वय गरी बहुक्षेत्रीय पोषण कार्यक्रमहरु स्थानिय स्तरमा संचालन गर्दै आईरहेको छ ।

यसै क्रममा सुआहारा कार्यक्रमले धामी, भँाक्री, वैद्य तथा धार्मिक गुरुहरुलाई पनि एकिकृत पोषण सम्बन्धि अभिमुखिकरण गर्न आवश्यक महसुस गरेको छ । किनभने अधिकाशं ग्रामीण क्षेत्रमा बसोबास गर्ने व्यक्तिहरु अहिले पनि पहिला स्वास्थ्य सेवा लिन धामी भँाक्री, वैद्य वा धार्मिक गुरुहरुकोमा जाने गरीएको पाईन्छ र नेपाल सरकारले पनि कुनै कुनै स्वास्थ्यका कार्यक्रमहरुमा उनीहरुलाई सहभागी गराउँदै आएको छ ।

महिला तथा बालबालिकाको पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन सकारात्मक व्यावहार परिवर्तनको लागि एकिकृत पोषणको जानकारी स्थानिय धामी, भँाक्री, वैद्य तथा धार्मिक गुरुहरुलाई गराउन यो सहजकर्ता निर्देशिका तयार पारिएको हो ।

अभिमुखिकरणको उद्देश्यहरु

- धामी, भँाक्री, वैद्य तथा धार्मिक गुरुहरुलाई एकिकृत पोषणको महत्वबारे जानकारी दिनु ।
- विरामी बच्चा तथा महिलाहरु को पोषण सम्बन्धि समस्याको पहिचान गरी समयमै सम्बन्धित ठाउँमा प्रेषण गर्न ।

अभिमुखिकरण संचालन प्रक्रिया

यो अभिमुखिकरण समुदाय स्तरमा संचालन गरिनेछ ।

अवधी : १ दिन

तल्लिम स्थान : गा.वि.स. स्तरमा

सहभागी : धामी, भँाक्री, वैद्य तथा धार्मिक गुरुहरु

सहभागी संख्या : १५ देखी २० जना (सहभागी संख्या गा. वि. स. योजनामा भर पर्दछ)

स्रोत व्यक्ति :

- स्थानिय स्वास्थ्य संस्था प्रमुख/स्वास्थ्य कर्मी- १
- फिल्ड सुपरभाइजर -१

अभिमुखिकरण

दैनिक कार्य तालिका

समय	शीर्षक
१०:०० - १०:१५	स्वागत / परिचय / अभिमुखिकरणको उद्देश्य
१०:१५ - ११:३०	सुआहारा कार्यक्रमको छोटो परिचय
११:३० - १२:००	पोषणको अवस्था र १००० दिनको महत्व
१२:०० - १२:४५	स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु
१२:४५ - १:३०	थप तथा पुरक खानाको महत्व
१:३० - २:१५	स्वच्छता तथा सरसफाई
२:१५ - २:४५	खाजा
२:४५ - ३:१५	विरामी बच्चाको खुवाई तथा स्याहार
३:१५ - ३:४५	अन्तर व्यक्ति संचार
३:४५ - ४:००	स्थानिय स्तरमा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाहरु
४:०० - ४:१५	पुनरावलोकन र समापन

धामी भौँक्री, वैद्य आदि का लागि १ दिने अभिमुखिकरण कार्यक्रमको विषयवस्तु

समय	शीर्षक	उद्देश्य	तालिम क्रियाकलाप र विधि	आवश्यक सामग्री	मुल्याङ्कन
१५ मि	परिचय	सहभागीहरू एकआपसमा परिचीत हुनेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीलाई सहजकर्ताले स्वागत गर्दै सहभागीलाई आफ्नो नाम, ठेगाना र अनुभव पालैपालो भन्न लगाउनुहोस् ● यति भनिसकेपछि सहजकर्ताले सबैलाई धन्यवाद दिएर सो सेसनको अन्त्य गर्नुहोस् । 		
१५ मि	सुआहारा कार्यक्रमको छोटो परिचय	सहभागीहरूले सुआहारा कार्यक्रमको बारेमा जानकारी पाउनेछ ।	<ul style="list-style-type: none"> ● स्वस्थ, पूर्ण पोषित बच्चा हुनलाई के-के कुराले असर गर्छ भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । ● सबैको उत्तरलाई समेट्दै सचित्र पुस्तिकाको पहिलो पाना देखाएर स्वस्थ र पूर्ण पोषित बच्चा हुन आवश्यक कुराहरू वर्णन गर्नुहोस् । <div style="text-align: center;"> <p>The diagram illustrates the factors influencing a child's health. At the top, a child is shown. Below, six categories are listed with arrows pointing towards the child: गर्भवती महिला (Pregnant woman), स्तनपान (Breastfeeding), घप खाना (Eating food), खुबाइ र स्याहार व्यवहार (Feeding and hygiene practices), स्वास्थ्य सेवा (Health services), and सरसफाई (Sanitation).</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ● सुआहारा कार्यक्रमले गर्भवति महिला र २ वर्ष मुनिका बालबालिकाको लागि काम गर्छ भन्ने कुरा स्पष्ट पार्नुहोस् । ● किन कार्यक्रमले गर्भवति महिला र २ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई बढी जोड दिएको छ भन्ने कुरा निम्न कुरा बताई स्पष्ट पार्नुहोस् । <ul style="list-style-type: none"> – कुपोषण (पुङ्कोपन सहित)का असर २ वर्षको उमेर पछि फर्काउन नसक्ने 	सचित्र पुस्तिका	सहभागीमध्ये २ जनालाई सिकाएका कुराहरू सोध्नुहोस् ।

			<p>खालको हुन्छ ।</p> <p>–यस उमेर समुहमा हुने वृद्धि र विकास सम्बन्धि नराम्रो असरहरूलाई सच्याउन सकिदैन ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सुआहाराले नेपाल सरकार, स्थानिय गृह सरकारी संस्थाहरु तथा समुदायसँग पुङ्कोपनको कारणले उत्पन्न हुनसक्ने समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्न एकिकृत रुपमा काम गर्दछ भनेर स्पष्ट पार्नुहोस् । 		
३० मि.	पोषणको अवस्था र हजार दिनको महत्व	सहभागीहरूले पोषणको अवस्था र हजार दिनको महत्वबारे बताउन सक्नेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीहरूलाई हाम्रो घर-छिमेकमा सबै बच्चाहरू एकैनासे छन् ? एकछिन छलफल गर्नुहोस् । ● किन सबै एकैनासे भएनन् ? छलफल गर्नुहोस् । ● एकैनासे नहुनुको कारणको विषयमा छलफल गराउने । ● उनीहरूले भनेका कारणहरूलाई दोहो-याउँदै पोषणको अवस्था प्रष्ट पारिदिनुहोस् । हाम्रा १०० जना बच्चाहरूमध्ये ४१ जना बच्चाहरूको उमेरअनुसारको उचाइ छैन भनेर भन्नुहोस् । ● यो हुनुको कारण उनीहरूमा पोषणको कमी हुनु हो । यस्तो हुन नदिन हामी के गर्न सक्छौं भनेर छलफल चलाउने । ● राम्रा कुराहरूलाई प्रोत्साहन दिँदै हजार दिन भनेको के हो प्रष्ट पार्नुहोस् । ● सहभागीहरूलाई चित्रहरू दिँदै क्रमअनुसार मिलाएर राख्न लगाउनुहोस् । <p>चित्रहरू</p> <ol style="list-style-type: none"> १. गर्भवती २. सुत्केरी ३. ६ महिनाभित्रको बच्चा ४. ६ देखि ९ महिनासम्मको बच्चा ५. ९ देखि १२ महिनाभित्रको बच्चा ६. १२ देखि २४ महिनासम्मको बच्चा <p>सहभागीहरूले मिलाएको चित्र ठीक छ-छैन सोच्दै यकिन गर्नुहोस् ।</p> <p>–हजार दिन भनेको के हो ? माथिको चित्र देखाउँदै प्रष्ट पार्नुहोस् ।</p> <p>–अनि यसैको चित्र देखाउँदै यो समय महत्वपूर्ण छ कि छैन सोध्नुहोस् । छ भने किन ? छलफल गर्नुहोस्</p> <p>–उनीहरूका राम्रा कुराको प्रोत्साहन गर्दै तलका बुँदाहरूमाथि प्रष्ट पारिदिनुहोस् :</p>	<p>–न्युजप्रिन्ट</p> <p>–मार्कर</p> <p>–पुस पिन</p> <p>–गर्भवती, सुत्केरी, ६ महिनाभित्रको, ६ देखि ९ महिनाभित्रको, ९ देखि १२ महिनाभित्रको, १२ देखि २४ महिनाभित्रको बच्चाको चित्र, मास्किङ टेप</p>	<p>सहभागीमध्ये १ वा २ जनालाई सिकाएका निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् ।</p> <p>१. हजार दिन भनेको के हो ?</p> <p>२. हजार दिनको महत्व किन ?</p>

			<p>१. यो अवस्थामा सुधार ल्याउनको लागि हामीले बच्चालाई दुई वर्षभित्र खानपान, स्याहार र स्वास्थ्यसेवाको सही उपभोग गर्नुपर्छ । त्यसैले गर्भवति महिलाले थप एक पटक र स्तनपान गराइरहेका महिलाले थप दुइ पटक खाना खानु पर्छ ।</p> <p>२. किनभने पहिलो दुई वर्षभित्र दिमागको ८० प्रतिशत विकास हुन्छ ।</p> <p>३. कुपोसित बच्चाले पढाइमा राम्रो गर्न सक्दैन ।</p> <p>४. कुपोसित बच्चालाई सधैं विभिन्न प्रकारका रोगहरू लागिरहन्छ । जसले गर्दा पछि उसले राम्रो कमाइ गर्न सक्दैन ।</p> <p>५. स्वस्थ बच्चाले ४ भाग काम गर्न सक्छ, भने कुपोसित बच्चाले १ भाग मात्र काम गर्न सक्छ ।</p> <p>६. बच्चाको तौल लिनको लागि नियमित रूपमा स्वास्थ्यचौकी वा गाउँघर क्लिनिकमा लैजानुपर्छ । यसका लागि समुदायमा हजार दिनका आमा तथा अभिभावकलाई बच्चाको तौल लिन जानका लागि सहभागीहरूले प्रोत्साहन गर्न जरुरी छ, भन्ने कुरालाई पनि जोड दिने ।</p>		
४५ मि.	स्तनपानको महत्व	–सहभागीले स्तनपानको महत्वबारे बताउन सक्नेछन् ।	<p>सहभागीहरूलाई गाउँघरमा बच्चा जन्मेपछि स्तनपान गर्ने चलन कस्तो छ भनि सोध्ने र सहभागिले दिएको सहि उत्तरहरूलाई प्रोत्साहन गर्दै तलको वृद्धाहरूमा छलफल गराउनुहोस्</p> <ul style="list-style-type: none"> – बच्चा जन्मनेबित्तिकै आमाको नाङ्गो छातीमा टाँसेर राख्ने – बच्चा जन्मनेबित्तिकै (१ घण्टा भित्र) आमाको दूध खुवाउने – बच्चालाई ६ महिनासम्म पानी पनि नदिई आमाको दूध मात्र खुवाउने – बच्चालाई दिन र रात गरी ८ देखि १२ पटक आमाको दूध मात्र खुवाउने – आमाले एकातिरको स्तनको दूध पूरा निखारेर खुवाइसकेपछि मात्र अर्कोतिरको स्तन चुसाउने । – शिशुले दूध पूरै चुसिसकेपछि र आफैँ स्तनको मुन्टो छोडेपछि मात्र अर्को स्तन चुसाउने । – आमाले कुनै काम गरेर आएपछि बच्चालाई छुन अगाडि र दूध खुवाउनुअघि साबुन पानीले मिचीमिची हात धुने 	<p>न्युजप्रिन्ट</p> <ul style="list-style-type: none"> –मार्कर –पुस पिन –रुमाल (बच्चा बनाउन) –रबर ब्यान्ड 	सहभागीहरूमध्ये १/२ जनालाई सही आसन र सम्पर्क गर्न लगाउने र प्रश्न सोध्ने

४५ मि.	थप तथा पूरक खानाको महत्व	<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीहरूले थप तथा पूरक खानाको बारे वताउन सक्नेछन् 	<ul style="list-style-type: none"> ● ६ महिनाभन्दा माथिका बच्चालाई तपाईंको गाउँघरमा कस्तो कस्तो प्रकारको खाना खुवाउने चलन छ ? भनेर सोध्नुहोस् । ● सहजकर्ताले निम्न चरणहरू अपनाई आमाको दुध बाट कति शक्ति प्राप्त हुन्छ भन्नेकुरा उदाहरण सहित व्याख्या गर्नुहोस् । <p>चरण १. सिसाको एकै साइजको ३ वटा खाली गिलास तयार गर्नुहोस्</p> <p>चरण २ पहिलो गिलासमा पानी खन्याउँदै पूरै पोखिने गरी पानी राख्नुहोस्</p> <p>चरण ३ दोस्रो गिलासमा आधा (१/२) पानी राख्नुहोस्</p> <p>चरण ४ तेस्रो गिलासमा ३ भागको एक भाग (१/३) पानी राख्नुहोस्</p> <p>यो अभ्यास बाट हामीले के कुरा बुझ्यौं भन्ने कुरा सोध्नुहोस् र उत्तरलाई सकारात्मक रूपमा लिई यसबाट विभिन्न उमेरमा आमाको दूधबाट प्राप्त हुने पोषणको बारेमा निम्नानुसार लेखेको कुरालाई व्याख्या गरी दिनुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आमाको दूधले बच्चालाई जन्मेदेखि ६ महिनासम्म आवश्यक शक्ति पूरा गर्दछ ● ६-१२ महिनासम्म आमाको दूधले बच्चालाई आधा शक्ति प्राप्त हुन्छ । ● १२-२४ महिनासम्मको बच्चालाई आमाको दूधले तीन भागको एक भाग मात्र शक्ति प्राप्त हुन्छ । भनेर जानकारी दिनुहोस् । <p>थप पूरक खानाको लागि ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने कुराहरु: उक्त कार्य पश्चात सहभागीहरूलाई आमाहरूले बच्चालाई खुवाउँदा केके कुरामा ध्यान दिनुपर्छ भनेर सोध्नुहोस् र भनेको कुरालाई न्युजप्रिन्टमा टिपोट गर्नुहोस् । सम्भावित उत्तरहरू :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सरसफाइ ● खानाको प्रकार, पटक, बाक्लो, पातलो 	न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप, सिसाको ३ वटा एउटै साइजका खाली गिलास, पानी, उपमावाप्रसस(AFATVAH) चार्ट	विभिन्न उमेरमा आमाको दूधबाट प्राप्त हुने शक्ति? थप पूरक खाना भनेको के हो ?
--------	--------------------------	--	---	--	---

			<p>उपमाबाप्रसस (AFATVAH)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अन्य <p>उहाँहरूले भनेका उत्तरहरूको प्रशंसा गर्दै, उमेरअनुसार खानाको प्रकार, मात्रा, पटक र सक्रिय खुवाइको साथसाथै सरसफाइबारेमा पनि निकै ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने कुरा बताउनुहोस् र तल उल्लेखित कुरालाई बुंदागत रूपमा व्याख्या गर्नुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चालाई आमाले मात्र नभई परिवारका अन्य सदस्यहरूले पनि खुवाउनको लागि मदत गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा सहभागीहरूलाई बताउनुहोस् । ● बच्चाको खाना तयार गर्नुअघि बच्चा र आमाको हात साबुनपानीले मिचीमिची धुने र साथै बच्चाले खाने भाँडाहरू पनि सफा हुनुपर्दछ भन्ने कुराको जानकारी दिनुहोस् । ● बच्चाको खानामा पशुजन्य खानेकुरा (अन्डा, माछा, मासु, दूध) पहुँला जातका फलफूल र हरियो सागपात खुवाउनुपर्दछ, भन्ने कुरा बताउनुहोस् । <p>उक्त छलफल पछि थप पूरक खानाकोलागि ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गरेपछि आमाको दूधले मात्र नपुग्ने हुनाले आमाको दूधको साथसाथै उमेर अनुसार थप खाना सुरु गर्नु पर्ने कुरा बताउनुहोस् ।</p>		
४५ मि.	सरसफाई (पानी शुद्धिकरण, हात धुवाई, खानेकुराको सरसफाई, बच्चाको दिशाको व्यवस्थापन)	<ul style="list-style-type: none"> ●सहभागीहरूले सरसफाईको महत्व बारे जानकारी पाउनुहुनेछ । ●सहभागीहरूले पानी शुद्धिकरणको तरिकाहरू बताउन सक्नेछन् । 	<p><u>हात धुवाई</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ●सहभागीहरूलाई कुनै विशेष कारण (जस्तै जन्मदिन) बताएर फलफूल खान लगाउनुहोस् । ● कस्कस्ले हात धुएर खानु भयो ? कस्कस्ले धुनु भएना ? भनेर सोध्दै सरसफाई विषय वस्तुमा प्रवेश गर्नुहोस् । ●सरसफाईको किन जरुरी छ भनेर सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस् । ●सबैको उत्तरलाई समेट्दै निष्कर्ष निकाल्नुहोस् । ●दुईवटा पारदर्शी गिलासमा सफा पानी राख्नुहोस् । ●एकजना सहभागीलाई अगाडि बोलाएर एउटा गिलासको पानीले ठूलो बाटामा 	फलफूल, दुईवटा पारदर्शी गिलास, ठूलो बाटा, हात धुनुपर्ने जोखिमपूर्ण अवस्थाका चित्रहरू, पानी शुद्धिकरणका चित्रहरू, मास्किङ्ग टेप	प्रत्येक शिर्षक पछि सहभागीमध्ये १ वा २ जनाबाट सिकाएका कुराको निष्कर्ष निकाल्न लगाउनुहोस् ।

		<p>●सहभागीहरुले बच्चाको दिशाको व्यवस्थापनको कारण र तरिका बताउन सक्नेछन् ।</p> <p>हात राम्ररी पखाल्न लगाउनुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ●पखालेको पानी ठूलो भाडाबाट पुनः पारदर्शी गिलासमा हाल्नुहोस् । ●सफा पानी र पखालेको पानी तुलना गर्दै हामीले हात नधोइ फलफुल खाएको कुरा स्मरण गराउनुहोस् । ●हातधुनाले रोग लाग्न कम हुने कुरा बताउनुहोस् । ●हात धुनुपर्ने जोखिमपूर्ण समयहरु के-के हुन् भनेर मस्तिष्क मन्थन गर्नुहोस् । <p>जोखिमपूर्ण अवस्थाहरु :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ दिसा गरिसकेपछि ✓ बच्चाको दिसा छोएपछि ✓ फोहोर सामान छोएपछि ✓ खाना तयार गर्नुअघि ✓ बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि ✓ खाना खानु अघि <ul style="list-style-type: none"> ●सहभागीहरुबाट उत्तर आएपछि जोखिमपूर्ण अवस्थाको चित्रहरु टाँस्नुहोस् । ●साबुन पानीले हात धुँदा लुगा धोएपछि बाँकी रहने साबुनको सानो टुक्रा पनि प्रयोग गर्न सकिने कुरा बताउनुहोस् । <p>पानी शुद्धिकरण</p> <ul style="list-style-type: none"> ●सबैलाई दैनिक आवश्यक पर्ने पानी कसरी शुद्ध बनाउन सकिन्छ भनेर सोध्नुहोस् । ✓ उमाल्ने (कम्तिमा पानी एक पटक भक्क हुने गरि) ✓ फिल्टर गर्ने ✓ क्लोरिनको प्रयोग गर्ने ✓ घामको तापबाट निर्मलीकरण गर्ने विधि <ul style="list-style-type: none"> ●सहभागीहरुबाट उत्तर आएपछि चित्रहरु टाँस्नुहोस् । <p>बच्चाको दिसा व्यवस्थापन</p> <ul style="list-style-type: none"> ●हामी बच्चाको दिसा कसरी व्यवस्थापन गर्छौं भनेर सोध्नुहोस् । ●बच्चाको दिशा सबैभन्दा विषालु दिसा हुने कुरा बुझाउँदै त्यसको उचित 		
--	--	--	--	--

			<p>व्यवस्थापन गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● बच्चाको दिसा व्यवस्थापन गर्ने तरिका ✓ चर्पिमा व्यवस्थापन गर्ने <p>यी माथीका सबै कारणहरूले स्वस्थ तथा पोषणमा असर पारेको हुन्छ, त्यसैले यी कुराहरू सहभागीलाई आफ्नो समुदायका मानिसलाई बुझाईदिन हुन सक्ने कुरालाई महत्व दिई उनिहरूको भूमिका धेरै महत्व राख्छ, भन्ने कुरालाई जोड दिने</p>		
३० मि.	खाजा				
३० मि	विरामी बच्चाको खुवाई तथा स्याहार	<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीहरू ले विरामी बच्चाको खुवाई तथा स्याहार वारे बताउन सक्नेछन् । 	<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीहरूलाई बच्चा विरामी भयो भने के हुन्छ होला भनेर मष्तिस्क मन्थन गर्नुहोस् । ● बच्चा विरामी हुँदाको असर निम्न फ्लो चार्ट देखाएर स्पष्ट पार्नुहोस् । <ul style="list-style-type: none"> ● त्यसो भए अब बच्चा विरामी भयो भने कसरी खुवाई तथा स्याहार गर्नु भने बच्चाको पोषण फेरी राम्रो बनाउन सकिएला भनेर सोध्नुहोस् । ● आएका उत्तरहरू सहजकर्ताले टिप्नुहोस् र खाना र स्याहार वारे तल उल्लेख गरे अनुसार प्रष्ट पार्नुहोस् । ● बच्चा विरामी हुँदा उ आमासंग बस्न चाहन्छ, यस समयमा आमाले 	<p>रोग लाग्नु र खुवाई बिचको सम्बन्धक देखाइएको फ्लो चार्ट, मास्किङ्ग टेप</p>	<p>सहभागीमध्ये १ वा २ जनाबाट सिकाएका कुराको निष्कर्ष निकाल्न लगाउनुहोस् ।</p>

			<p>बच्चालाई बढी समय दिनुपर्छ । परिवारका सदस्यहरुले अन्य काम सघाईदिएर आमालाई बच्चासंग बस्ने समय मिलाई दिनुपर्छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● विरामी बच्चाले खान मन नगर्ने हुँदा उसलाई नियमित रूपमा स्तनपान गराउनु र थोरै थोरै तर पटक पटक खानेकुरा खुवाउनु पर्दछ जसले गर्दा बच्चालाई पुनः सामान्य अवस्थामा फर्कन मद्दत मिल्दछ । ६ महिना पूरा नभएको बच्चालाई पटक पटक आमाको दूध खुवाई रहनु पर्छ । ● बच्चालाई सन्चो भएपछि २ हप्तासम्म उसलाई सधैं खाईरहेको भन्दा थप एक खाना खुवाउनु पर्छ जसले गर्दा बच्चालाई पहिलाको जस्तै बलियो हुन मद्दत पुग्छ । बच्चा विरामी परेमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ । (त्यसैले यसका लागि पठाउन सहभागीहरुको पनि भुमिका महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरालाई पनि जोड दिने) 		
३० मि.	अन्तर व्यक्ति संचार	<ul style="list-style-type: none"> ● अन्तर व्यक्ति संचार सीप को प्रदर्शन गर्न सक्नेछन् । 	<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीहरुलाई उहाँहरुले हालसम्म विरामी बच्चा र आमाहरु सेवा लिन आउनु भएको वेला के-के सल्लाह दिने गर्नु हुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । ● आएका सहि उत्तरहरुलाई प्रशंसा गर्दै विरामी बच्चा र आमाहरु सेवा लिन आउनुहुँदा गर्नु पर्ने अन्तर व्यक्ति संचार को वारेमा अभिनय वारे बताउने । भुमिका अभिनय ● सहभागीहरुमध्ये बाट ४ जनालाई बोलाउनुहोस् । ● उनीहरुलाई २-२ जनाको समूहमा बाँड्नुहोस् । ● प्रत्येक समूहमा एक जनालाई धामी, भाँक्री वा वैद्य र अर्कोलाई बच्चाको आमा बन्न लगाउनुहोस् । ● बच्चाको आमा मध्ये एक जनालाई ६ महिनामुनीको बच्चाको आमा र अर्कोलाई ६ महिनामाथिको बच्चाको आमा बनाउनुहोस् । ● अब भुमिकामा बच्चाको आमा आफ्नो बच्चा विरामी भएपछि धामी भाँक्री वा वैद्यकोमा आएको वेला स्वास्थ्य, पोषण र सरसफाइ सम्बन्धि सन्देशहरु दिने र आवश्यक परे स्वास्थ्य निकायमा प्रेषण गर्ने कुरा देखाउन अनुरोध गर्नुहोस् । 	न्यूज प्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप	सहभागीमध्ये १ वा २ जनाबाट सिकाएका कुराको निष्कर्ष निकाल्न लगाउनुहोस् ।
१५ मि.	गा.वि.स.मा उपलब्ध स्वास्थ्य सेवा (स्वास्थ्य)	सहभागीहरुले गा.वि.स. उपलब्ध	<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीहरुलाई गा.वि.स.मा के-के स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध हुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । ● वडास्तरमा के-के स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध हुन्छ भनेर सोध्नुहोस् । 	मास्किङ टेप, गा.वि.स.मा उपलब्ध स्वास्थ्य	सहभागीमध्ये १ वा २ जनालाई सिकाएका कुरा

	संस्था, गाउँघर क्लिनिक, महिला स्वास्थ्य स्वसेविका)	स्वास्थ्य सेवाबारे बताउन सक्नेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> ● हरेक गा.वि.स.मा एउटा उप-स्वास्थ्य चौकी वा स्वास्थ्य चौकी वा प्राथमिक स्वास्थ्य चौकी हुने कुरा बताउनुहोस् । ● हरेक स्वास्थ्य संस्थामा स्तर अनुसारको दरबन्दी हुने कुरा बताउनुहोस् । ● स्वास्थ्य संस्थाभन्दा टाढा रहेका समुदायलाई स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउन गाउँघर क्लिनिक पनि संचालन हुने कुरा स्पष्ट बनाउनुहोस् । ● हरेक वडामा स्वास्थ्य सन्देश सम्प्रेषण गर्न कम्तिमा एकजना महिला स्वास्थ्य स्वम सेविका हुनेकुरा बताउनुहोस् । उनीहरूले भाडापखाला लागेका विरामी बच्चालाई जीवनजल, जिङ्कचक्की र निमोनिया लागेको बच्चालाई कर्टुम टेबलेट र आवश्यक परेमा सम्बन्धी ठाउँमा प्रेषण गर्छन् त्यस्तै गर्भवती र सुत्केरी आमाहरूलाई आइरन चक्की भिटामिन ए , जुकाको औषधि अनि आवश्यक परेकोलाई कन्डम, पिल्स, आदि पाउन सकिन्छ भन्ने कुरा स्पष्ट बनाउनुहोस् । ● यी सबै व्यक्ति र निकायले स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने कुरा बताउनुहोस् । ● आवश्यकता र उपलब्धता अनुसार स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न यी मध्ये कुनै पनि स्तरबाट स्वास्थ्य सेवा लिन मिल्ने कुरा स्पष्ट पार्नुहोस् । 	सेवाहरूको पोष्टरहरू ।	सोध्नुहोस् ।
१५ मि.	पुनरावलोकन र समापन	सहभागीहरूले दिनभरि छलफल भएका कुराहरूको पुनरावलोकन गर्नुहुनेछ ।	<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीहरूमध्ये एक जनालाई दिनभरि छलफल भएका कुराहरूको पुनरावलोकन गर्न लगाउनुहोस् । ● सहभागीहरूमध्ये सबैभन्दा पाको अथवा सबैको सहमति अनुसार एकजनाले कार्यक्रमको समापन गर्न लगाउनुहोस् । 		

यो तालिम पुस्तीका अमेरीकी अन्तराष्ट्रिय विकास नियोग (युएसएड) को माध्यमबाट अमेरीकी नागरिकद्वारा प्रदान गरिएको उदार सहयोगबाट सम्भव भएको हो ।



USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्