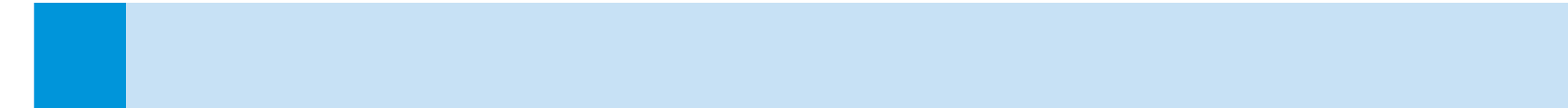


महिला तथा बालबालिकाको पोषण सुधारको लागि  
अत्यावश्यक पोषण तथा सरसफाई कार्य र सामाजिक व्यवहार परिवर्तनको लागि संचार

## सहजकर्ताको लागि निर्देशिका

सुआहारा

२०१२





पत्र संख्या :-  
चलानी नम्बर:-

नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
स्वास्थ्य सेवा विभाग  
बाल स्वास्थ्य महाशाखा



मन्त्रव्य

४-२६१६६०

४-२६२२६३

टेक, काठमाडौं

नेपालमा देखिएको कुपोषणको गम्भीर समस्यालाई न्यूनिकरण गर्न नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग लगायत अन्य सम्बन्धित क्षेत्रहरूबाट प्राथमिकताका साथ विविध कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आएका छन् । पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन खानाको उपलब्धता र पहुँचमा भर पर्ने भएतापनि पोषिलो खाना खाने सम्बन्धी व्यवहार र ज्ञानले अझ बढी महत्व राख्दछ । समुदायमा शिशु तथा बाल्यकालिन अवस्थाका मृत्युदर घटाउन पूर्ण स्तनपान तथा पुरक आहार परामर्श सेवाको अति नै खाँचो रहेको छ । बालबालिका तथा महिलाको पोषण सुधारको लागि यिनै अत्यावश्यक पोषण तथा सामाजिक व्यवहार परिवर्तनको लागि संचारमा केन्द्रित गरी तयार गरिएको यो निर्देशिका पुस्तिकाले महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका लगायत सबै स्वास्थ्य तथा अन्य कार्यकर्ताहरूलाई व्यवहारिक तालिम दिनमा सहयोग हुनेछ भन्ने विश्वास लिएको छ ।


यस तालिमबाट स्वास्थ्य तथा अन्य पोषण क्षेत्रमा लागेका कार्यकर्ताहरूको विद्यमान ज्ञान, सीप तथा व्यवहार क्षमता अभिवृद्धि गरी समुदायका अल्पसंख्यक महिलाहरूमा बच्चा जन्मने वित्तिकै आमाको विगौलि दूध खाउने, जन्मेको देखि ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खाउने, शिशु ६ महिना पुरा भए पछि अन्य पोषिलो ठोस आहारको शुरुवात गर्ने, विरामी बच्चा तथा गर्भवती महिलाहरूको पोषण अवस्थामा विशेष ध्यान दिने, अत्यावश्यक सरसफाई कार्य गर्ने, लैङ्गिक तथा सामाजिक समवेशीकरणमा ध्यान दिने परामर्श शीप, सहमतिमा पुग्ने शीप, कार्य सहयोगी समूह परिचालन गर्ने क्षमताको विकास गर्नेछ भन्ने लागेको छ ।

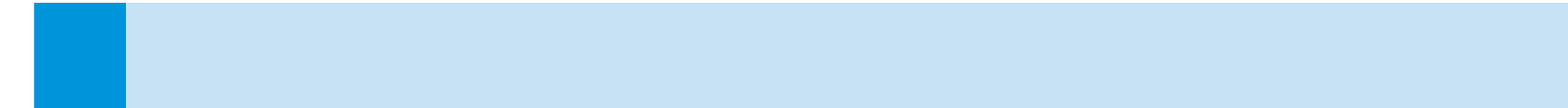
अन्त्यमा यो निर्देशिका पुस्तिका तयार पार्न संलग्न व्यक्तिहरू, पुस्तिका प्रकाशन तथा तालिम कार्यान्वयनमा सहयोग गर्ने सुआहारा कार्यक्रमका सम्बन्धित सम्पूर्ण व्यक्तिहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।



  
राज कुमार पोखरेल  
प्रमुख, पोषण शाखा  
बाल स्वास्थ्य महाशाखा



  
डा. श्याम राज उप्रेति  
निर्देशक  
बाल स्वास्थ्य महाशाखा





प.सं.  
च.नं.

नेपाल सरकार  
शहरी विकास मन्त्रालय  
**खानेपानी तथा ढल निकास विभाग**  
पोखरीपोखरी, काठमाडौं ।  
शहरी विकास मन्त्रालय

फोन नं: ०१-४४१३७४४  
०१-४४१४५३९  
०१-४४१८२५३  
०१-४४१३६७०  
फ्याक्स: ०१-४४१९८०२

मिति :- २०६९/०३/१९

**शुभकामना !**

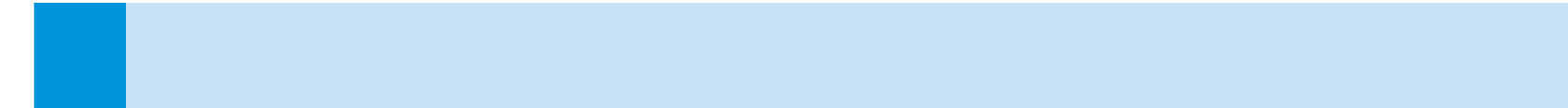
नेपालमा उचित सरसफाइ र सुरक्षित खानेपानीको कमीका कारण रहेको उच्च बाल मृत्युदर र महिलाहरूको स्वास्थ्य अवस्थामा रहेको कमजोरीलाई कम गर्दै लैजान नेपाल सरकार, शहरी विकास मन्त्रालय, खानेपानी तथा ढल निकास विभाग लगायत अन्य सम्बन्धित क्षेत्रहरूबाट प्राथमिकताका साथ राष्ट्रिय सरसफाइ गुरुयोजना बमोजिम विविध कार्यक्रमहरू सञ्चालन हुँदै आएका छन् । स्वस्थकर आनीबानी र उचित सरसफाइ प्रवर्द्धनले विशेष गरी ब्रामा र शिशुको स्याहार तथा पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन अझ बढी महत्व राख्दछ । समुदायमा महिलाको गर्भवती अवस्था, नवजात शिशुको स्याहार, र पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन उचित सरसफाइ र सुरक्षित पिउने पानीको प्रयोग सम्बन्धि व्यावहारिक ज्ञान, सीपको अत्यन्तै खाँचो रहेको छ । व्यावहारिक र दीर्घो रूपमा स्वस्थकर आनीबानीको सकारात्मक परिवर्तनको लागि अत्यावश्यक आरोग्यता एवं सरसफाइ प्रवर्द्धन र व्यवहार परिवर्तनको लागि सञ्चारमा केन्द्रित गरी सञ्चालन गर्न लागिएको सुआहारा कार्यक्रम अन्तर्गत क्षमता विकासका लागि तयार गरिएको यो निर्देशिका-पुस्तिकाले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका लगायत सबै स्वास्थ्य सम्बद्ध तथा अन्य कार्यकर्ताहरूलाई व्यावहारिक तालिम दिनमा सहयोग हुनेछ ।

यस तालिमबाट खानेपानी, स्वास्थ्य तथा अन्य पोषण क्षेत्रमा लागेका कार्यकर्ताहरूको विद्यमान ज्ञान, सीप तथा व्यवहारमा विकास हुनेछ । यसले गर्दा समुदायका गर्भवती महिलाहरू तथा सुत्केरी महिला, नवजात शिशुको पोषण, बच्चाको दिसा व्यवस्थापन, सुरक्षित खानेपानीको व्यावहारिक प्रयोगमा परामर्श गर्ने सीप, क्षमताको विकास हुनेछ । साथै सुआहारा कार्यक्रमले समेटेको सम्पूर्ण क्षेत्रमा लैङ्गिक तथा सामाजिक समावेशीकरणमा समेत ध्यान दिनेछ भन्ने विश्वास लिएको छ ।

अन्त्यमा, यो तालिम निर्देशिका पुस्तिका तयार पार्न संलग्न व्यक्तिहरूका साथै पुस्तिका प्रकाशन तथा तालिम कार्यान्वयनमा प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने सुआहारा कार्यक्रमका सम्बन्धित सबैलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दै यस कार्यक्रमको सफलताको शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।



रामप्रकाश  
प्रकाश  
यातावरणीय प्रकाशक तथा  
देवी प्रकोप व्यवस्थापन शाखा



## विषय सूची

<b>पाठ १</b>	
परिचय, पूर्व परिक्षण तथा उद्देश्यहरु	७
<b>पाठ २</b>	
पोषणको महत्व/सुआहारा	९
<b>पाठ ३</b>	
सामाजिक तथा व्यवहार परिवर्तन संचार	१५
<b>पाठ ४</b>	
महिला पोषण	२०
<b>पाठ ५</b>	
स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु	३१
<b>पाठ ६</b>	
स्तनपान कसरी गराउने: सहि आसन तथा सहि सम्पर्क	३५
<b>पाठ ७</b>	
स्तनपान सम्बन्धि देखापर्ने समस्याहरु : रोकथाम र समाधान	४१
<b>पाठ ८</b>	
शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरु	४७
<b>पाठ ९</b>	
६ महिना देखि २४ महिनासम्म उमेरका बालबालिकाहरुको पूरक तथा थप खानाको लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु	५३
<b>पाठ १०</b>	
अत्यावश्यक सरसफाई कार्य	६५
<b>पाठ ११</b>	
विरामी बच्चाको खुवाई	७३
<b>पाठ १२</b>	
सुन्ने र सिक्ने शीप/वार्तालाप गर्न गलिङ्गा चरण	७७
<b>पाठ १३</b>	
कार्य अभिप्रेरित समूह	१०६
<b>पाठ १४</b>	
शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्यको लागि सहयोगी समूहहरु	११०
<b>पाठ १५</b>	
स्थलगत अभ्यास	११६
<b>पाठ १६</b>	
समूह छलफलको लागि छलफल कार्डको प्रयोग	१२२
<b>पाठ १७</b>	
१००० दिनको घर पहिचान	१२५

**पाठ १८**

सेवा प्रदायकहरुको भुमिका

१२७

**पाठ १९**

छलफल/बैठक प्रकृया

१२८

**पाठ २०**

कार्य योजना

१३०

**पाठ २१**

अन्तिम परिक्षण/मुल्याङ्कन

१३५

**श्रोत समाग्री**

१३८



## परिचय

महिला तथा बालबालिकाको पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउनको लागि अत्यावश्यक पोषण र सरसफाई कार्य तथा व्यवहार परिवर्तन संचार विषय जानकारीको लागि यो सहजकर्ता निर्देशिका तयार पारीएको हो । यस निर्देशिकाले स्वास्थ्य तथा अन्य निकायमा सेवा प्रदायकहरूलाई\* समुदायमा आधारित अत्यावश्यक पोषण तथा सरसफाई कार्य र व्यवहार परिवर्तन सञ्चारका कृयाकलापहरूमा तालिम प्रदान गर्दछ । यस तालिमले प्रशिक्षक/सहजकर्ताहरूलाई आधारभूत सैद्धान्तिक तथा व्यवहारिक अभ्यासहरू मार्फत सहयोग गर्दछ ।

यस सहजकर्ता निर्देशिकाको उद्देश्य स्वास्थ्य तथा अन्य निकायका सेवा प्रदायकहरूलाई शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहार अन्तर्गत विरामी बच्चा तथा महिलाहरूको पोषण, अत्यावश्यक पोषण कार्य (ENA), अत्यावश्यक सरसफाई कार्य (EHA), लैङ्गिक समता तथा सामाजिक समावेशीकरण (GESI), परिवार नियोजन/प्रजनन स्वास्थ्य र परामर्श सिप/सहमतिमा पुग्ने सिप, कार्य निर्देशित समुह र सहयोगी समुहको सहजकर्ताको रूपमा कार्य गर्न सक्षम बनाउनु हो ।

### तालिम एजेन्डा (कार्य तालिका)

यस सहजकर्ता निर्देशिकामा ५ दिनको तालिम खाका समावेश गरिएको छ । प्रत्येक पाठ (session) को उद्देश्यको व्याख्या, कार्य विवरण, आवश्यक सामग्रीको सूची तथा हातेपत्र, आवश्यक समय तथा सिकाई कार्यको लागि पठन विधि र कसरी त्यस पाठको लागि व्यवहार परिवर्तनको कुरा गर्ने भन्ने अभ्यास समावेश गरिएको छ ।

### तालिम विधि

यो तालिमका प्रत्येक पाठहरू व्यवहार परिवर्तनको लागि संचारका सिद्धान्तमा आधारित छन् र व्यवहारिक अभ्यासमा आधारित साना तर महत्वपूर्ण गर्न सकिने कार्य व्यवहार परिवर्तनको लागि सञ्चार र वयस्कहरूले आफ्नो अनुभवलाई दर्शाई असल रूपमा सिक्न सक्छन् भन्ने सिद्धान्तमा आधारित छन् । तालिमका प्रत्येक पाठहरू सहभागीहरू र उनीहरूको समाजका आवश्यकता सँग मिल्दा जुल्दा बनाउने कोशिस गरिएको छ ।

सहभागितात्मक तालिम अनुभवमा आधारित सिकाई चक्र विधि प्रयोग गर्दछ र सहभागीलाई प्रभावकारी शिप प्रयोग गर्न तयार बनाउदछ । यस तालिमले विविध तालिम विधि जस्तै प्रदर्शन, अभ्यास, छलफल, घटना अध्ययन, समुह छलफल तथा भूमिका अभिनय समावेश गरिएको छ । सहभागीहरू आफैँ एक अर्काको लागि श्रोत व्यक्तिको रूपका कार्य गर्नेछन् । सहभागीहरू समुदायको प्रत्यक्ष रूपमा स्तनपान गर्ने आमासँग, गर्भवती महिला, आमा तथा बच्चा स्याहार गर्ने व्यक्ति, साना बच्चाहरू सँग प्रत्यक्ष व्यवहारिक अभ्यासकार्य गरेर सिक्ने छन् ।

तालिममा सहभागीहरूले हरेक व्यक्तिलाई सम्मान गर्ने वातावरण बन्नेछ र तालिम अवधिभर एक आपसमा अनुभव आदान प्रदानको लागि प्रोत्साहन गर्छन् । सहभागीहरूले तालिममा पूर्व र उत्तर प्रश्नावली गर्नेछन् र तालिमको अन्तमा मुल्याङ्कनहरूमा छलफल गरिनेछ ।

\*स्वास्थ्य (महिला स्वास्थ्य स्वयं सेवक), जिल्ला विकास, गाउँ विकास, कृषि विकास, पशु सेवा विकास, महिला-बालबालिका तथा समाज कल्याण, खानेपानी तथा ढल निकास, शिक्षा कार्यालय, वडा नागरिक मञ्च आदि हुन् ।

### तालिम सामाग्रीहरू (Training handouts)

यस सहजकर्ता निर्देशीकामा तालिममा प्रयोग गरिएका सम्पूर्ण सामाग्रीहरू (हातेपत्रहरू) समावेश गरिएको छ। तालिममा सहभागीहरूले स्थानिय रूपमा प्राप्त व्यवहार परिवर्तन सञ्चार सामग्रीहरू तथा अन्य उपलब्ध हुन सक्ने शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धित दृश्य सामाग्रीहरूको प्रयोग गर्नेछन्।

### तालिम स्थान

जुनसुकै स्थानमा तालिमको आयोजना गरिएको भएपनि आमा/बच्चा स्याहार गर्ने व्यक्तिसँग उनीहरूको खानपान सम्बन्धि सानो गर्न सकिने कार्यको लागि सहमतिमा पुग्ने सिपको प्रयोगात्मक सिकाईको लागि ठाँउ पक्का गरिएको हुनु पर्नेछ। सहभागीहरूद्वारा समुदायमा गरिने छलफल तथा वार्तालाप (Negotiation) अभ्यासको लागि, समयमै सम्बन्धित तथा समुदायसँग तथा संस्था संग समन्वय गरी व्यवस्था मिलाउनुपर्छ।

### पुनरावलोकन/स्फुर्तिदायक कार्यहरू

- सहभागीहरू र सहजकर्ताहरूले एउटा गोलो घेरा बनाउने। एकजना सहजकर्ताले एउटा बल हातमा लिने र अर्को सहभागीको हातमा फ्याक्ने। सहजकर्ताले बल समाउने सहभागीलाई एउटा प्रश्न सोध्ने र सहभागीले त्यसको उत्तर दिने। जब उक्त सहभागिले समुहलाई सन्तुष्ट हुने गरी उक्त प्रश्नको उत्तर दिन्छन अनि उक्त सहभागिले सो बल अर्को सहभागीलाई फ्याक्ने र प्रश्न सोध्ने। जुन सहभागीले बल फ्याक्छ उसले प्रश्न सोध्ने जुन सहभागीको हातमा बल पुग्छ उसले सो प्रश्नको उत्तर दिने। यो प्रकृया क्रमशः भइरहन्छ।
- सहभागिको दुइ लाइन बनाइ एक अर्काको आमने सामने हुने गरि उभिने। प्रत्येक लाइनले एउटा टिमको रूपमा काम गर्ने। एउटा समुह/लाइनको एक जना सहभागीले अर्को लाइन/अर्को समुहको एक जनालाई प्रश्न सोध्ने। सो सहभागीले प्रश्नको उत्तर दिन आफ्नो समुहको अन्य सहभागीको सहयोग लिन सक्नेछ। जब प्रश्नको उत्तर सहि हुनेछ सो समुहले १ नम्बर प्राप्त गर्नेछ। यदि प्रश्नको उत्तर सहि आएन भने प्रश्न गर्ने समुहलेनै उत्तर भन्नेछ र थप १ नम्बर प्राप्त गर्नेछ। एक अर्को समुहले पुनरावलोकन नसकिएसम्म/सबै सहभागीको पालो नसकिएसम्म एक अर्कालाई प्रश्न सोधिरहनेछन्।
- दुइवटा समुह बनाउने। प्रत्येक सहभागीले लिखित भनाई प्राप्त गर्नेछन। यी लिखित भनाइहरू सहजकर्ताले सोध्ने प्रश्नका उत्तर हुनेछन्। जब सहजकर्ताले प्रश्न गर्नेछन तब जुन सहभागीको हातमा सहि उत्तर हुनेछ वा सहि भएको ठान्नेछन उनीले सो उत्तर पढ्नेछन्। जुन समुहले धेरै सहि उत्तरहरू पढ्नेछन् उनीहरूले खेल जित्नेछन्।
- एउटा टोकरीमा प्रश्नका चिटहरू राख्ने। प्रत्येक सहभागीले १/१ चिट उठाई त्यसको उत्तर भन्नेछन्। अरु सहभागीले उत्तरमा थप्नेछन्। चिट नसकिए सम्म प्रकृया जारी राख्ने।

### दैनिक मुल्याङ्कन

- क. सहभागीहरूलाई एक एक गरेर तलको कुनै १ प्रश्न सोध्ने।
- तपाइको काममा सहयोगी हुने/प्रयोग हुने आज के कुरा सिक्नु भयो ?
  - तपाईंलाई मन पर्ने केहि थियो ?
  - आजको पाठलाई अझ राम्रो बनाउन सल्लाह दिनुहोस्।

ख. एउटा तालिकामा सहभागीको मुड दर्शाउने चार्ट बनाएर सबै सहभागीले देख्ने गरी टाँस्ने । सहभागीले प्रत्येक दिन मुड चार्ट भर्ने

	मुड मिटर		
दिन			
१ पहिलो दिन			
२ दोस्रो दिन			
३ तेस्रो दिन			
४ चौथो दिन			
५ पाँचौं दिन			

## महिला तथा बालबालिकाको पोषण सुधारको लागि अत्यावश्यक पोषण सरसफाई कार्य तथा सामाजिक व्यवहार परिवर्तन संचार

### उद्देश्य

साना - साना गर्न सकिने कार्यहरूको लागि व्यवहार परिवर्तन सञ्चारका सिद्धान्तमा आधारित रहेर महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवकलाई २ वर्ष मुनिका बालबालिकाको खानेकुराको व्यवहार/सन्देशहरू सम्बन्धि ज्ञान प्रदान गर्ने, विरामी बच्चा तथा महिलाको (गर्भवती तथा सुत्केरी) खानाको लागि सिफारिस गरिएका (Recommended) खाना सम्बन्धि व्यवहार, अत्यावश्यक सरसफाई कार्य (EHA), लैङ्गिक समता तथा सामाजिक समावेशीकरण (GESI), परिवार नियोजन/प्रजनन स्वास्थ्य र परामर्श सिप/व्यवहार परिवर्तनको लागि सहमतिमा पुग्ने सिप, कार्य निर्देशीत समुह र सहयोगी समुहमा सहजकर्ताको रूपमा कार्य गर्न सक्षम बनाउनु हो ।

### साधारण उद्देश्य

१. आमा तथा आफ्ना बच्चाहरूलाई राम्रोसँग पोषिलो खाना खुवाउनको लागि आमाहरूलाई सहयोग गर्न, आवश्यक पोषण सम्बन्धि ज्ञान र व्यवहारलाई अझ सबल र सहि बनाउन स्वास्थ्य तथा अन्य निकायका सेवा प्रदायकहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने ।
२. महिलाको पोषण र शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धि व्यवहार सुधारको लागि स्वास्थ्य तथा अन्य निकायका सेवा प्रदायकहरूलाई सहमतिमा पुग्ने परामर्श/छलफलका विधिको सिपद्वारा अझ सबल बनाउने ।
३. स्वास्थ्य तथा अन्य निकायका सेवा प्रदायकहरूको अत्यावश्यक सरसफाई कार्य, लैङ्गिक समता तथा सामाजिक समावेशीकरण सम्बन्धि ज्ञान र व्यवहारलाई बढाउन ।

### तिशिट उद्देश्य :

यस तालिमको अन्त्यमा सहभागीहरू निम्न विषयमा सक्षम हुनेछन् :

१. व्यवहार परिवर्तनको लागि सञ्चारको परिभाषा र व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू परिभाषित गर्न सक्नेछन् ।
२. सुआहारा कार्यक्रममा अत्यावश्यक पोषण कार्य र सम्पर्क स्थान भन्नका साथै महिलासँग पोषण सम्बन्धि छलफल गर्न स्वास्थ्य तथा अन्य निकायका सेवा प्रदायकहरूको भूमिका व्यक्त गर्न सक्नेछन् ।
३. शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणको लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू, स्तनपान तथा थप खाना बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
४. विरामी बच्चाको खुवाई सम्बन्धि स्वास्थ्य तथा अन्य निकायका सेवा प्रदायकहरूको ज्ञान व्यवहारलाई सुधार गर्न पुन जागृत गर्ने ।
५. अत्यावश्यक पोषण तथा सफाई कार्यमा लैङ्गिक समानता, सामाजिक समावेशीकरणको ज्ञान र व्यवहारलाई बढावा गर्ने, पहिचान गर्ने
६. अत्यावश्यक सरसफाई कार्य बारे बयान गर्ने ।
७. अत्यावश्यक पोषण कार्यमा परिवार नियोजन तथा प्रजनन स्वास्थ्यलाई समावेश गर्ने ।
८. महिला पोषण र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण व्यवहार सुधारको लागि परामर्श तथा सहमतिमा पुग्ने सिप (GALIDRAA) प्रवर्द्धन गर्ने ।
९. सिफारिस गरिएका शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण, अत्यावश्यक सरसफाई कार्य तथा लैङ्गिक समता तथा सामाजिक समावेशीकरण व्यवहारलाई आमाले आत्मसात गराउनको लागि सहमतिमा पुग्ने परामर्श विधि, भूमिका नाटक, कथा वाचन तथा दृश्य सामग्रीको प्रयोग गर्ने ।
१०. कार्य अभिप्रेरित समुह तथा सहयोगी समुह कसरी संचालन गर्ने भन्ने प्रदर्शन गर्ने ।
११. महिला पोषणमा प्रजनन स्वास्थ्यलाई समावेश गरी उचित व्यवहारहरूको नामाङ्कन गर्ने ।
१२. न्युन पोषण को जीवन चक्रको व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

अत्यावश्यक पोषण तथा सरसफाई कार्य र व्यवहार परिवर्तन सञ्चार सम्बन्धि सेवा प्रदायकहरूका लागि ५ दिने प्रशिक्षक प्रशिक्षण तालिम कार्य तालिका

समय	पहिलो दिन	दोश्रो दिन	तेश्रो दिन	चौथो दिन	पाँचौं दिन
९ :३० देखि १०:३०	<p>सत्र १</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>परिचय</li> <li>उद्देश्य</li> <li>पूर्व परिक्षण</li> </ul>	<p>सत्र ७</p> <p>स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरू</p>	<p>सत्र १२</p> <p>GALIDRAA चरण</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>०-६ महिना सम्म</li> <li>६-२४ महिना सम्म</li> <li>गर्भवती महिला स्तनपान गराउने आमा</li> </ul>	<p>सत्र १५</p> <p>फिल्ड अभ्यास</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>सुनाई र सिकाई परामर्शकाशिपहरू</li> <li>आत्मविश्वास बढाउने र सहयोगीशिपहरू</li> <li>GALIDRAA को प्रयोग बाट परामर्श</li> </ul>	<p>सत्र १७</p> <p>१००० दिन भित्रको घर पहिचान</p>
१० :३० देखि १०:४५	चियापान				
१०:४५ देखि १२:४५	<p>सत्र २</p> <p>पोषणको आवश्यकता/सुआहारा</p> <p>सत्र ३</p> <p>सामाजिक व्यवहार परिवर्तन सञ्चार</p>	<p>सत्र ८</p> <p>शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा प्रभाव पर्ने विशेष अवस्थाहरू</p> <p>सत्र ९</p> <p>६ देखि २४ महिना सम्मकाबालबालिकाहरूलाई पूरक खाना सम्बन्धिसिफारिस गरिएकाव्यवहारहरू</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>पूरक खानामा स्तनपानको योगदान</li> <li>उमेर समूहअनुसार पूरक खानाको विशेषता(AFATVAH /उपमावाप्रसस)</li> </ul>	<p>सत्र १३</p> <p>कार्य अभिप्रेरित समूहको सञ्चालन</p> <p>सत्र १४</p> <p>शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समूह सञ्चालन</p>	<p>सत्र १८</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>०-६ महिना सम्म</li> <li>६-२४ महिना सम्म</li> <li>गर्भवतीमहिला</li> <li>स्तनपान गराउने आमा</li> <li>कार्य अभिप्रेरित समूह सत्र</li> <li>शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समूह</li> </ul>	<p>सत्र १९</p> <p>सेवा प्रदायकहरूको भूमिका</p> <p>सत्र १९</p> <p>२ दिने छलफल तथा मासिक बैठक संचालन प्रक्रिया</p>

खानाविश्राम				
१२:४५ देखि १३:३०	सत्र ४ महिलाको पोषण	सत्र १० अत्यावश्यक सरसफाई कार्यहरु	अभ्यास	सत्र २० कार्य योजना
१३:३० देखि १५:३०	सत्र ५ स्तनपान सम्बन्धि सिफारिश गरिएका अभ्यासहरु			फिल्ड अभ्यासको पृष्ठपोषण
१५:३०देखि १५:४५		सत्र ११ बिरामीबच्चाको खाना	चियापान	
१५:४५देखि १६:४५	सत्र ६ स्तनपान कसरी गराउने: सही आसन तथा सम्पर्क	सत्र १२ - सुनाई र सिकाई सिपहरु - आत्मविश्वास बढाउने र सहयोगीसिपहरु	फिल्ड अभ्यासको तयारी	सत्र २१ अन्तिम परिक्षण तालिमको मूल्याङ्कन समापन
१६:४५ देखि १७:००			दिन भरीको समिक्षा	

## पाठ १

## परिचय, पूर्व परिक्षण तथा उद्देश्यहरू

## सिकाई उद्देश्य :

१. सहभागी, सहजकर्ता तथा श्रोत व्यक्तिहरूसँग परिचित हुन ।
२. सहभागीहरूको सवल र सुधार गर्नुपर्ने पक्ष पत्ता लगाउन ।
३. तालिमका ध्येय तथा उद्देश्यहरू बुझ्न ।

## जम्मा समय : १. घण्टा

## आवश्यक सामग्रीहरू

- ✓ न्यूज प्रिन्ट मार्कर तथा मास्कीड टेप
- ✓ स्थानिय खानेकुराको प्याकेट वा तालिम सामग्री
- ✓ सहभागीको लागि नाम कार्डहरू –स्थानिय रुपमा प्राप्त हुने नाम लेख्न मिल्ने कागजका टुक्राहरू तथा पिनहरू
- ✓ तालिमका उद्देश्य लेखिएका न्यूज प्रिन्ट सहभागीहरूको लागि आवश्यक फोल्डरहरू : TOT को लागि सहजकर्ता निर्देशिका
- ✓ प्रत्येक सहजकर्ताको लागि १ प्रति पूर्व परिक्षण (pre assessment) प्रश्नावली

## विस्तृत कार्यहरू

**कार्य १.१ :** परिचयको लागि प्रस्तुतिकरण खेल

**तालिम विधि :** जोडा मिलाउने खेल

- स्थानिय खानेकुराका टुक्रा राखेको प्याकेट वा तालिम सामग्रीको चित्रबाट मिल्ने उस्तै चित्र भएको कार्ड उल्टोबाट भुईँमा फिजाउने । प्रत्येक सहभागीलाई एक एक वटा कार्ड टिप्न लगाउने र अर्को जोडा चित्र खोज्न लगाउने । आफ्नो कार्ड मिल्ने जोडी वा साथी बन्दछ र साथीको नाम, संस्थाको नाम वा समुदायको - आवद्ध समुदायको नाम, एउटा अपेक्षा र मन पर्ने खाना) भन्न लगाउने । सबैको पालो नआएसम्म दोहोर्याउने ।
- जब सहभागीहरूले परिचय दिन्छन् उनीहरूलाई जोडा चित्र समातिरहन भन्ने,
- पहिलानै न्यूज प्रिन्टमा लेखिएका उद्देश्यहरू (तालिमका) व्यक्त गर्दै सहभागीका अपेक्षा सँग तुलना गर्ने
- उद्देश्यहरूलाई तालिम अवधि भरिनै देखिने गरि टाँस्ने

**कार्य : १.२** पूर्व परिक्षण (३० मिनेट)

**विधि :** अलिखित पूर्व परिक्षण

- पूर्व परिक्षणमा समावेश गरिएका विषयवस्तुलाई तालिम अवधिमा विस्तृतमा छलफल गरिने छ भनेर सहभागीलाई जानकारी गराउने
- २० वटा प्रश्न सोधिने छ भनेर बताउने । सहभागीहरूले एक हात उठाउनुपर्नेछ । यदि उनीहरूको विचारमा सोधिएको प्रश्नको उत्तर ठीक भए हात खुल्ला राखेर उठाउनुपर्ने छ भने, बेठिक भन्ने लागेमा मुठी पार्नु पर्ने छ ।
- सहभागीलाई गोलो भई ढाड फर्काएर बस्न लगाउने ।
- एउटा सहजकर्ताले पूर्व परिक्षण प्रश्नावलिको लिखित प्रश्न पढ्ने र अर्को सहजकर्ताले सहभागीको उत्तर तथा यदि कुनै विषयमा अस्पष्टता भएमा रेकर्ड गर्ने ।
- तत्काल यदि कुनै विषयमा सहमति भएको छैन वा अस्पष्टता छ वा छलफल गर्नुपर्ने छ भने तुरुन्तै पत्ता लगाउने ।

**पूर्व परिक्षण : अहिले हामीलाई के थाहा छ ?**

	पूर्व परिक्षण	हो	होइन
१.	फर्सी, मेवा, आँप र हरियो सागपातमा भिटामिन ए पाइन्छ ।		
२.	कुपोषित आमाले कम तौलको बच्चा जन्माउने सम्भावना बढी हुन्छ ।		
३.	चार महिनाको उमेरमा बच्चालाई आमाको दूध बाहेक पानी र अन्य भोलिलो पदार्थ आवश्यक हुन्छ ।		
४.	यदि बच्चाहरुले पुरा खाना खाएनन् भने आमा बाबुले उनीहरुलाई थप खाना खान कर गर्नु पर्दछ ।		
५.	स्तनपान गराउदा बच्चाको चिउडोले आमाको स्तन छोएको हुनुपर्दछ ।		
६.	कुपोषण रोकथाम गर्न खाना मात्र महत्वपूर्ण हुन्छ ।		
७.	१२ देखि २४ महिनाको बच्चालाई ३-४ पटक खाना र २ पटक खाजा खुवाउनुपर्छ ।		
८.	६ महिनाको उमेरपछि बच्चालाई स्तनपान बाहेक पशुजन्य खाद्य (मासु, अण्डा, दूध आदी) पनि खान दिन शुरु गर्नुपर्छ ।		
९.	विगौति दूधले बच्चालाई पहिलो खोपको काम गर्दछ ।		
१०.	यदि बाबुआमालाई सरसफाई सम्बन्धि सबै सहि ज्ञान छ भने उनीहरुले चर्पी गएर आएपछि र बच्चाको दिशा धोएपछि आफ्नो हात धुन्छन् ।		
११.	गर्भावस्थामा गर्भवतीलाई थप आराम आवश्यक हुन्छ ।		
१२.	बच्चाको माग अनुसार कम्तीमा दिनको १० पटक स्तनपान गराउनु उत्तम हो ।		
१३.	बच्चालाई पखाला लागेको बेला बच्चालाई सञ्चो नभएसम्म कम खाना खान दिनु उत्तम हो ।		
१४.	६ देखि १२ महिना सम्मको बच्चालाई हप्तामा ३ वा ३ भन्दा बढी पटक अण्डा दिदाँ उनीहरुले पचाउन सक्दैनन् ।		
१५.	किमा बनाइएको मासु ६ देखि ९ महिना वा त्यो भन्दा बढी उमेरका बच्चालाई दिन सकिन्छ ।		
१६.	बच्चाहरुलाई सु-पोषित हुन मद्दत गर्न पहिलो गर्भ देखि दोश्रो गर्भको विच १ वर्षको अन्तर राख्नु उत्तम हो ।		
१७.	अभिभावकलाई नयाँ व्यवहार लागु गर्ने अभ्यास गराउन उनीहरुलाई सो व्यवहार प्रयोग गर्न दिनु नै उत्तम तरिका हो ।		
१८.	दलित तथा पछाडि परेका वा पारिएका समुह/समुदाय, पोषण अवस्था सुधार गर्ने कार्यक्रम जस्तै आमा समुहमा सहभागीता नहुने सम्भावना बढी हुन्छ ।		
१९.	गर्भवतिहरुले हरियो सागपात तथा मासुजन्य खानेकुरा खान गर्भको अन्तिम महिना सम्म कुनु पर्छ ।		
२०.	वलियो, स्वस्थ र बुद्धिमान हुन छोरी बच्चाको तुलनामा छोरा बच्चालाई थप खाना खान आवश्यक हुन्छ ।		



## पाठ २

### पोषणको महत्व/सुआहारा

#### सिकाइका उदेश्यहरू

१. पूर्ण पोषित, स्वास्थ्य बच्चा बन्न सहयोग पुर्याउने मुख्य तत्वहरू सुआहारा कार्यक्रम चिनाउन ।
२. महिला तथा बच्चाको स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्न महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले सहयोग गर्न सक्ने विभिन्न कार्यक्रम, स्थान र समयको खाका तयार पार्न ।
३. शिशु तथा २ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूको लागि न्यून पोषण परिणाम तथा त्यसका असरहरूबारे व्याख्या गर्न ।
४. देशको पोषण सम्बन्धि तथ्याङ्कबारे जानकारी हुन ।

समय : १ घण्टा

#### हातेपत्र

हातेपत्र २.२ : अत्यावश्यक पोषण कार्य तथा सम्पर्क स्थान

#### आवश्यक सामग्री

- ✓ तालिम सामग्री - न्यूनपोषण प्रारम्भिक अवस्थामा नै शुरु हुन्छ ।
- ✓ न्युजप्रिन्ट, मार्कर तथा मास्कीङ्ग टेप ।
- ✓ दृष्य सामग्रीहरू : स्वस्थ पूर्ण पोषित बच्चा, गर्भवती महिला, स्तनपान गराइरहेकी आमा, थप खाना खुवाइरहेको बुबा, स्याहार, माया गरीरहेको बुबा वा आमा, स्वास्थ्य सस्था गइरहेका जोडी, स्याहार, सरसफाई ।
- ✓ दृष्य सामग्री : ७ अत्यावश्यक पोषण कार्य साथै ६ सम्पर्क स्थान ।
- ✓ तथ्याङ्क सहितको न्युजप्रिन्ट : तत्काल स्तनपान शुरु गरेको, पूर्ण स्तनपान, नरम, अर्धठोस र ठोस खानेकुराको शुरुवात (६ देखि ९ महिनाको बच्चाको लागि), तथा उमेर अनुसार उचाई नभएको पाँच वर्ष भन्दा कम उमेरको बच्चा ।

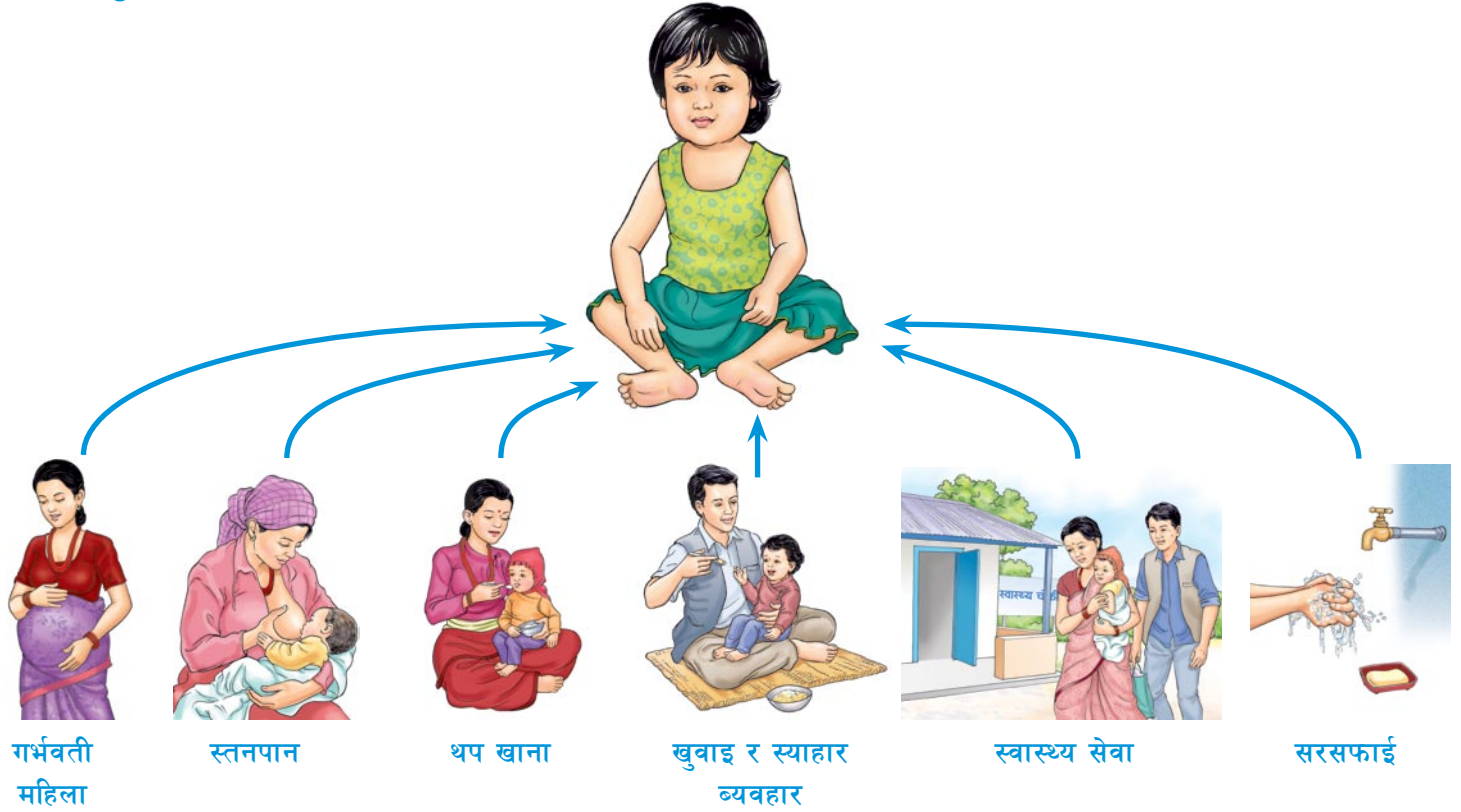
#### विष्कृत कार्यक्रम

क्रियाकलाप २.१ : एउटा स्वस्थ, पूर्ण पोषित बच्चा बनाउनको लागि योगदान पुर्याउने तत्वहरूको पहिचान गर्ने । (१५ मिनेट)

विधि : सहभागी मुलक प्रस्तुतिकरण

- स्वस्थ, पूर्ण पोषित बच्चाको चित्रलाई भित्तामा टाँस्ने तथा सहभागीहरूलाई चित्र पत्ता लगाउन भन्ने ।
- सहभागीहरूलाई बच्चा पूर्ण पोषित र स्वस्थ हुन आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण कुराहरू भन्न लगाउने । जब सहभागीहरूले खाना, खुवाइ तथा स्याहारका व्यवहार, स्वास्थ्य सेवा तथा सरसफाई आदि भन्दै जान्छन् तब मिल्ने चित्रलाई टाँस्दै जाने ।
- प्रत्येक चित्रलाई स्वस्थ पूर्ण पोषित बच्चा तर्फ रेखाले देखाउने (तल देखाइएको चित्र जस्तै) ।
- किन हामीले जीवनको पहिलो २ वर्ष लाई बढी जोड दिएका छौं ?
  - कुपोषण (पुङ्कोपन सहित) का असर २ वर्षको उमेर पछि फर्काउन नसक्ने खालको हुन्छ ।
  - यस उमेर समुहमा हुने वृद्धि र विकास सम्बन्धि नराम्रो असरहरूलाई सच्याउन सकिदैन ।
  - पुङ्कोपनले शारिरीक र मानसिक वृद्धि मा असर गरी न्यून उत्पादकत्व, न्यून आर्थिक वृद्धि तथा गरिविलाई बढावा दिन्छ ।
- पुङ्कोपनाले दिमागको वृद्धि र विकासमा कमी हुन्छ र सिकने क्षमतामा कमी ल्याउनुको साथै जीवन अबधिभर विभिन्न प्रकारको रोगहरू लागिरहने हुन्छ ।
- छलफल र सारांश

विषयवस्तु :



क्रियाकलाप २.२ : महिला तथा उनीहरुका बच्चाको पोषण तथा स्वास्थ्य प्रवर्धन गर्न महिलाहरुलाई बताउन सकिने नियमित रूपमा प्रयोगमा आउने पोषण सम्बन्धि प्रचलनहरु के के हुन र कहाँ र कहिले त्यस्ता सूचनाहरुको जानकारी दिन सकिन्छ ? (२५ मिनेट)

विधि : समुह कार्य

- सहभागीलाई ५ समुहमा बाँड्ने
- महिलाले आफ्नो र बच्चाको पोषण अवस्था सुधार गर्न दैनिक रूपमा प्रचलनमा ल्याउन सक्ने पोषण सम्बन्धि प्रचलनहरु पत्ता लगाउन समुहलाई मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने (के प्रचलनहरु छोरा छोरी र महिलाका लागि फरक फरक छन् ? छलफल गर्न लगाउने) ।
- ५ मिनेट पछि उनीहरुका समुहले निकालेको पोषण सम्बन्धि प्रचलनलाई प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- सहभागीले अत्यावश्यक पोषण कार्य सुझाएमा त्यसलाई औल्याइदिने तथा सो सचित्रलाई भित्तामा टाँस्ने वा सबैले देख्ने गरि भुइँमा राख्ने ।
- सहभागीले सम्पर्क विन्दु औल्याएपछि त्यसलाई पनि व्यक्त गरि भित्ता वा भुँइँमा राख्ने ।
- सहभागीले निकालेका बुँदाहरुलाई पहिलानै तयार पारएका ७ अत्यावश्यक पोषण कार्य तथा यो कार्य संचालनका ६ सम्पर्क विन्दु तुलना गर्ने ।
- थप जानकारीको लागि हातेपत्र २.२ हेर्न भन्ने ।
- ENA approach लाई छलफल गर्ने तथा यसको सार निकाल्ने
- महिला तथा २ वर्ष भन्दा कम उमेरका बालबालिकामा केन्द्रित हुने ।
- ENA भनेको व्यावहारिक रूपमा प्रमाणीत उपायहरु (intervention) को एकिकृत प्याकेज हो भन्ने व्याख्या गर्ने ।
- ENA प्याकेजले महिलाको पोषण तथा स्वास्थ्य, सुक्ष्मपोषण तथा शिशुनवजात तथा साना बालबालिकको खानपान सम्बन्धि विषयवस्तुलाई समेटेको छ ।
- यसले लैङ्गिक समताका व्यवहारलाई जोड दिएको छ ।
- यसले व्यवहार परिवर्तन संचारका माध्यमहरुलाई अवलम्बन गरेको छ ।

**क्रियाकलाप २.३ :** शिशु तथा २ वर्ष मुनिका बालबालिकाका लागि न्युन पोषण व्यवहारको परिणामहरु (१० मिनेट)

**विधि :** समुहकार्य तथा न्युजप्रिन्ट घुमाउने

- सहभागीलाई ३ जनाको समुहको वज्र गुप बनाई बाँढ्ने
- सहभागीलाई शिशु तथा २ वर्ष मुनिका बालबालिकाको लागि अपुग पोषण व्यवहारको परिणामहरु तथा असरबारे छलफल गर्न लगाउने ।
- ३ मिनेट पछि प्रत्येक वज्र गुपलाई न्युन पोषण व्यवहारको परिणाम तथा असर भन्न लगाउने ।
- छलफल गरि सार निकाल्ने
- अपुग कुराहरुलाई सहजकर्ताले सहयोग गर्ने ।

**मुख्य विषय वस्तु :**

न्युन पोषणका कारण शिशु तथा २ वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरुमा पर्न सक्ने संभावित असरहरु

- स्तनपान गराइएका बच्चाहरुको तुलनामा स्तनपान नगराइएका बच्चाहरुको मृत्युको प्रबल संभावना (पहिलो ६ महिना भित्र मृत्यु हुने संभावना १४ गुणा बढी हुन्छ)
- छिटो छिटो पखाला लाग्ने, धेरै पटक विरामी पर्ने र विरामी हुँदा बढी सिकीस्त हुने (मिश्रित खाना खुवाइएका बच्चाहरु (६ महिना मुनिका), प्रदूषित पानी, वोतलको दूध र खानाहरु दिइएका बच्चाहरुमा अझ बढी विरामी पर्ने संभावना हुन्छ ।
- छिटो छिटो स्वास प्रस्वास सम्बन्धि संक्रमण हुने ।
- कुपोषित हुने संभावना बढी हुन्छ ।
- वृद्धि विकास हुन रोकिने, कम तौल, पुङ्कोपन, धेरै प्रकारका संक्रमण जस्तै पखाला तथा निमोनियाको कारण दुब्लाउने ।
- दिमागको विकाशमा कमी आउनु जसले गर्दा मन्द बुद्धिको हुनु, बौद्धिक जाँचमा वा स्कूलमा उत्कृष्ट हुन नसक्नु चनाखो नहुनु ।
- जीवनको उत्तरार्धमा क्यान्सर, मुटुको रोग, दम, चिनी रोग, दाँत किराले खाने जस्ता रोग तथा अवस्था हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- समग्रमा बच्चाको मृत्युदर तथा विरामी पर्ने दरमा वृद्धि हुनसक्छ ।

**क्रियाकलाप २.४ :** नेपालको शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि तथ्याङ्क

**विधि :** अन्तरक्रियात्मक प्रस्तुतिकरण (सिमी वितरण)

- सहभागीलाई चार समुहमा विभाजन गर्ने, शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण तथा पुङ्कोपन सँग सम्बन्धि नेपालको तथ्याङ्क बारे सहभागीको ज्ञानको बारेमा छलफल गर्ने । नेपालमा १०० जना आमा/नवजात बच्चा मध्ये कतिजनाले जन्मेको १ घण्टा भित्रै स्तनपान गराउँदछन्, कतिले ६ महिना सम्म पुर्ण स्तनपान गराउँदछन्, कतिले त्यस पश्चात नरम, अर्ध तरल तथा ठोस खाना (६ देखि ९ महिना सम्म) शुरु गर्दछन् र कति बच्चाहरु पुङ्का (उमेर अनुसार कम उचाई) छन् भनेर छलफल गराउने ।
- माथिका विषयमा नेपालको तथ्याङ्क एउटा न्युजप्रिन्टमा लेख्ने
- तयार पारिएका सिमी र कोठा बनाइएको कागज (सय कोठा भएको कागजमा १०० वटा थोप्ला बनाएर प्रत्येक थोप्लाले एउटी आमालाई जनाउनेछ) भन्दै प्रत्येक समुहका सहभागीलाई एक एक शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणसँग वा पुङ्कोपन सम्बन्धि प्रचलन भन्न लगाउने ।
- प्रत्येक तथ्याङ्कको छलफल गर्दा त्यस तथ्याङ्कले बच्चालाई कति खतरा छ छलफल गर्ने ।

## २०११ DHS को तथ्याङ्क अनुसार

### स्तनपान सम्बन्धि तथ्याङ्क

- स्तनपानको शुरुवात (१ घण्टाभित्र)
  - सयमा पचास जना आमाले जन्मेको पहिलो एक घण्टा भित्र स्तनपानको शुरुवात गर्दछन् ।
- पूर्ण स्तनपान (जन्मदेखि ६ महिनासम्म)
  - सयमा ७० जना आमाले जन्म देखि ६ महिनासम्म आफ्ना बच्चाहरुलाई पुर्ण स्तनपान गराउदछन् ।

### थप आहार संग सम्बन्धित तथ्याङ्क

- नरम, अर्ध ठोस तथा ठोस खाना (६ देखि ९ महिना सम्म)
  - सय जना बच्चा मध्ये ६६ जना बच्चाहरुलाई ६ देखि ९ महिनाको विचमा ठोस अर्ध ठोस तथा नरम खानाहरु दिइन्छ ।

### तालिका

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## हातेपत्र १.१

अत्यावश्यक पोषण कार्य कार्यान्वयन गर्नको लागि  
अत्यावश्यक पोषण कार्य र सम्पर्क स्थान

सात अत्यावश्यक पोषण कार्यहरू

यी सबै कार्यहरू महत्वपूर्ण हुनुको साथै जीवनचक्रमा आधारित भएर राखिएका छन् ।

१. महिलाको लागि पर्याप्त पोषणको प्रवर्धन ।
२. पर्याप्त मात्रामा आइरन तथा फोलिक एसिड सेवनको प्रवर्धन गरि बच्चा तथा महिलामा हुने रक्तअल्पता (एनिमिया) को रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने ।
३. घरका सम्पूर्ण सदस्यहरूले पर्याप्त मात्रामा आयोडिन सेवन गर्ने ।
४. पहिलो ६ महिना सम्म बच्चालाई पूर्ण स्तनपान गराउने ।
५. ६ महिनाको उमेर देखि थप खाना शुरु गरि २ वर्षको उमेर वा पछि सम्म स्तनपानको साथै थप खानाको प्रवर्धन गर्ने ।
६. विरामी बच्चा तथा कडा कुपोषण भएको बच्चाको खानपान र स्याहारको प्रवर्धन गर्ने ।
७. आमा र बच्चामा हुने भिटामिन ए को कमीलाई रोकथाम गर्ने ।

अत्यावश्यक पोषण कार्य लागू गर्ने ८ सम्पर्क स्थानहरू

१. गर्भवति महिलासँगको प्रत्येक सम्पर्कमा (स्वास्थ्य केन्द्रमा वा समुदायमा) ।
२. प्रसुतीको समयमा (घरमा वा अस्पतालमा) ।
३. उत्तर प्रसुती समय (घरमा, क्लिनिकमा वा परिवार नियोजन क्लिनिकमा) ।
४. खोप केन्द्रमा ।
५. गाउँघर क्लिनिकमा ।
६. विरामी बच्चा सँगको प्रत्येक भेटमा बच्चाको आमा सँग वा सहयोगी सँग ।
७. आमा समुहमा ।
८. बालबालिकाको वृद्धि अनुगमन गर्ने ठाउँमा ।

र :

- थप खाना खुवाउने केन्द्रमा ।
- कृषि : विविध खाना, खाद्य सुरक्षा, कृषि महिला मञ्चमा, वडा नागरिक मञ्चमा ।
- सहकारी समुहमा ।
- स्कूलमा ।
- समुदाय पोषण कार्यक्रममा ।
- सरसफाई सम्बन्धि कुनै कार्यक्रममा ।
- समुदाय तथा घर भेटमा ।

## हातेपत्र १.१

पोषणको किन महत्व छ र सुआहारा बारे थाहा पाईसकेपछि कसरी यस्को समाधान गर्न सकिन्छ भनि प्रश्न सहभागीहरु लाई गर्नुहोस् र एकैछिन छलफल गर्नलगाउनुस्, अनी एउटा घटना कथा बारे भन्नुस् ।

कथा: एक ठाउँमा (जुन ठाउँमा सहजीकरण गर्दै हुनुहुन्छ उदाहरण लिने) एउटा सानो र सुखी परिवार छ । त्यस परिवारको जग्गा जमीन, गाईवस्तु र कुखुरा आदि सबै हुनाले सम्पन्न छन् । घरमै तरकारी, अन्य खानेकुरा, दूध र अण्डा प्रशस्त पाईन्छ तर त्यस घरको दुई बालबालिकाहरु पटक पटक विमारी भै रहने गर्दछन्, किन होला?

त्यस दुई बालबालिकाहरुमा पनि उमेर अनुसार हुनुपर्ने तौलमा शारिरीक वृद्धि र विकास भएको देखिदैन् किन होला ?

यी कुराहरुमा सहभागीहरुलाई छलफल गर्न लगाई सामाजिक तथा व्यवहार परिवर्तनको लागि संचारको पाठ भित्र लैजाने । के के कारण सहभागिहरुले भन्दछन् विस्तृत जानकारी टिप्नुहोस् ।

## पाठ ३

### सामाजिक तथा व्यवहार परिवर्तन संचार

#### सिकाई उद्देश्य :

१. व्यवहार परिवर्तन संचारलाई परिभाषित गर्न ।
२. व्यवहार परिवर्तन ज्ञान नै पर्याप्त छैन किन ? व्याख्या गर्न ।
३. व्यवहार परिवर्तनको चरणलाई व्याख्या गर्न ।
४. व्यवहार परिवर्तनका चरणहरू पत्ता लगाउन ।
५. व्यवहार परिवर्तनका लागि बाधाहरू पत्ता लगाउन ।

#### जम्मा समय १ घण्टा

#### आवश्यक सामग्री :

- ✓ न्युजप्रिन्ट, मार्कर तथा मास्कीङ्ग टेप
- ✓ घटना अध्ययनहरू

#### हातेपत्र:

हातेपत्र ३.१ व्यवहार परिवर्तन नमुनाका चरणहरू

हातेपत्र ३.२ परिवर्तन तथा उपाय अवलम्बनका चरणहरू

#### विस्तृत क्रियाकलाप

क्रियाकलाप ३.१ व्यवहार परिवर्तनका लागि संचारको परिभाषा बताउदै प्राप्त ज्ञान मात्र व्यवहार परिवर्तनको लागि पर्याप्त हुँदैन भन्ने बारे व्याख्या गर्ने ।

#### विधि: मस्तिष्क मन्थन तथा वज्रगुप

- व्यवहार परिवर्तनको लागि संचारको परिभाषाको लागि मस्तिष्क मन्थन गर्ने ।
- व्यवहार परिवर्तन संचार न्युजप्रिन्टमा लेख्ने र प्रत्येक शब्दलाई परिभाषित गर्ने ।
- व्यवहार परिवर्तनको लागि उत्प्रेरक तथा मुल्यको व्याख्या गर्न निम्न उदाहरण दिने: जब आज तपाईंहरू तालिममा आउनु भयो सम्भवत तपाईंहरूले फोहोर कागज देख्नु भयो, तर के तपाईंहरूले त्यसलाई उठाउनु भयो ? उठाउनु भएन है ? यदि तपाईंहरूले फोहोर कागजको स्थानमा पैसा देखेको भए के गर्नुहुन्थ्यो ? उठाउनु हुन्थ्यो है ? किनभने तपाईंहरूलाई पैसाको मुल्य थाहा छ, त्यसैले आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्नुभयो र भुकेर त्यसलाई उठाउनु भयो ।  
कसरी ज्ञान आर्जन मात्रै व्यवहार परिवर्तनको लागि पर्याप्त हुँदैन भन्नेबारे छलफल गर्ने ।

व्यवहार = कार्य/गर्न; परिवर्तन= आत्मसात गर्नु/रूपान्तरण वा पुनर्विचार गर्नु -यस प्रकृत्यामा जहिले पनि बाधा/अड्चन तथा उत्प्रेरक संलग्न हुन्छन्; संचार= सुचना प्रवाह, सुचना प्रवाह अन्तरव्यक्ति, आम संचार जस्तै: श्रव्य दृष्य, सामाजिक घटना, नाटक, पम्पलेटबाट हुन सक्दछ ।

व्यवहार परिवर्तन संचार कुनै पनि संचारबाट हुन सक्छ (जस्तै अन्तरव्यक्ति संचार, समुह कुराकानी समुह माध्यम, सहयोगी समुह, दृष्य तथा छपाई) जस्तै कुनै व्यक्ती, परिवार, वा समुदायको व्यवहार परिवर्तनको लागि उत्साहित बनाउन मद्दत गर्दछ ।

क्रियाकलाप : ३.२ व्यवहार परिवर्तन संचारका चरणहरू तथा प्रत्येक परिवर्तनका चरणहरू पार गर्न आवश्यक intervention हरू

**विधि :** अन्तर क्रियात्मक प्रस्तुतिकरण

- एउटा न्यूज प्रिन्टमा बढ्दो क्रमका ६ वटा खुड्किलाहरू बनाउने ।
- सहभागीहरूलाई ६ समूहमा विभाजन गर्ने
- प्रत्येक समूहलाई व्यवहार परिवर्तनका लागि संचारका ६ वटा चरणहरू दिने ।
  १. कहिल्यै पनि त्यस विषयमा सुनेकै छैन (Never heard about it)
  २. सुनेको छ । यो के हो भनेर थाहा छ (Having heard about it/knows what it is)
  ३. गर्ने चाहना (ईच्छुक) छ (Intention)
  ४. कोशिस गरेको छ । (Trying it out)
  ५. निरन्तर गरिरहेको छ-कार्य (Continuing to do it – action)
  ६. यसबारेमा अरुलाई भन्ने गरेको छ । (Telling others)
- समूहलाई प्रत्येक चरणको बारेमा छलफल (छोटकरीमा) गर्न लगाउने र प्रत्येक चरणलाई क्रमबद्ध तरिकाले (पहिलो-अन्तिम खुड्किला बनाउदै राख्ने ।
- सहभागीहरूसंग यी खुड्किलामा एउटाबाट अर्को खुड्किलामा चढ्न के ले सहयोग गर्दछ भनि सोध्ने ।
- प्रत्येक चरणलाई सहयोग पुग्ने सम्भव भए सम्मका उपयुक्त हुने उपायहरूलाई टाँस्ने, सम्बन्धित सुचना दिने, प्रोत्साहन दिने, फाईदाबारे छलफल गर्ने, सहमतिमा पुग्ने प्रशंसा गर्ने तथा फाईदाहरूमा पुनः जोड दिने, सहयोग गर्ने र प्रत्येक चरणमा म.स्वा.स्व.से. को भूमिका के हुन्छ भन्ने ।
- सहजकर्ताले छलफललाई अगाडी बढाउँदै परिवर्तनको प्रकृतिसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू गर्ने जस्तै:
  - के समुदायका प्रत्येक व्यक्ति परिवर्तनका चरणका प्रत्येक खुड्किला उही गतिमा चल्दछन् ?
  - के एकजना व्यक्ति परिवर्तनको खुड्किला चरण पार गर्न थालेपछि कुनैबेला पहिलो खुड्किलामा ओर्लिन सक्छ ?
- हातेपत्र वितरण गर्ने तथा त्यसको सार भन्ने: व्यवहार परिवर्तनका चरण र परिवर्तन तथा उपायका चरणहरू

क्रियाकलाप ३.३ आफ्नो बच्चाको खानपान सम्बन्धि अभ्यास को सम्बन्धमा एउटी आमा व्यवहार परिवर्तनको कुन चरणमा छिन् भनि पत्ता लगाउन अभ्यास गर्ने । (१० मिनेट)

**विधि :** मस्तिष्क मन्थन तथा सारांश

- सहभागीलाई ६ समूहमा बाड्ने र प्रत्येक समूहलाई एक एक वटा घटना अध्ययन दिने । एउटा घटना अध्ययन गर्न २ वटा समूहलाई दिने ।
- प्रत्येक समूहलाई घटना अध्ययन गर्न भन्ने ।
- घटनाअध्ययन १ पर्ने समूहलाई सो घटनामा आमा व्यवहार परिवर्तनको कुन चरणमा छिन् पत्ता लगाउन भन्ने ।
- सोही घटनाअध्ययन परेको अर्को समूहलाई उनीहरूले पत्ता लगाएका बुँदाहरू थप्न, छलफल गर्न लगाउने ।
- ठूलो समूहमा छलफल गर्ने ।
- यसैगरी अरु घटनाहरूको बारेमा पनि छलफल गर्ने ।



**क्रियाकलाप ३.४ :** व्यवहार परिवर्तनको प्रकृत्यामा आउने बाधाहरू पत्ता लगाउने (१५ मिनेट)

**विधि :** “कुरो त ठिक हो तर .....” समूह खेल तथा प्रस्तुतिकरण तथा छलफल

- सहभागिलाई ३ समूहमा बाड्ने ।
- तलका भनाईहरू एक एकवटा समूहलाई दिने ।
  १. ६ महिनासम्म आफ्नो बच्चालाई पूर्ण स्तनपान गराउनुहोस् ।
  २. सधैं आफ्नो हात साबुनपानीले धुनुहोस् ।
  ३. ६ महिना पछि आफ्नो बच्चालाई विभिन्न प्रकारका खानाहरू थप खानाको रूपमा खुवाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई आफ्नो समूहमा छलफल गरेर चार वटा बाधा पत्ता लगाई कुरा त ठिक हो तर ..... भनाईलाई पुरा गर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई कुरा त ठिक हो तर ..... भरिएका पुरा भनाईहरू प्रस्तुत गर्न भन्नुहोस् ।
- व्यवहार परिवर्तको क्रममा आउने बाधाहरू व्याख्या गरी समूहले पत्ता लगाएका कारणहरू बाधाहरूको सारांश निकाल्ने ।

**नोट :** व्यवहार परिवर्तन संचारले व्यवहार परिवर्तनमा आउने बाधा हटाउन मद्दत पुऱ्याउँदछ । यस्ता बाधाहरू मानसिक, सामाजिक संरचना, मुल्य आदि जे पनि हुन सक्दछन् । एउटा व्यवहारलाई थुप्रै पात्रहरू जस्तै बुबा, हजुर बा, हजुर आमा, दाजुभाई, दिदी बहिनी, फुपु, काकी, नाता गोता साथि-भाई, नर्स, डाक्टर, राष्ट्रिय नीति नियम, नेता आदिबाट प्रभावित हुन सक्छ ।

- एउटा बच्चा हुर्काउन पुरा गाउँ चाहिन्छ र सो बच्चालाई पुर्ण रूपमा खुवाउन आमालाई सम्पूर्ण गाउँको सहयोग चाहिन्छ ।
- व्यवहार परिवर्तनको प्रयास आमा/बाबु/बच्चा स्याहार गर्ने व्यक्तिमा मात्र सिमित नभई सम्पूर्ण समुदायमा प्रभाव पार्नसक्ने पक्षहरूको संयुक्त प्रयास हुनु पर्दछ ।

#### व्यवहार परिवर्तनका घटना अध्ययन

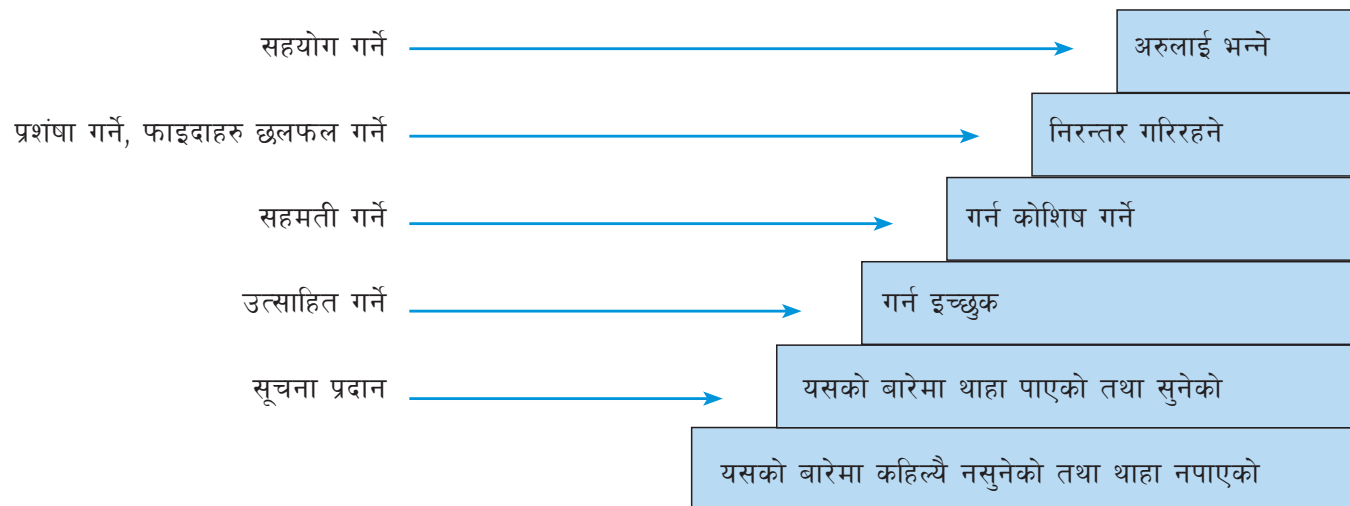
१. एउटा गर्भवती महिलाले स्तनपान सम्बन्धि नयाँ सुचना/जानकारी सुनेकी छिन् । र उनका श्रीमान् र सासुले पनि यस बारेमा कुरा गरेका छन् । उनले यो नयाँ व्यवहार बच्चालाई पूर्ण स्तनपान गराउने बारे सोचिरहेकी छिन् । उनको विचारमा उनको बच्चाको लागि यो नै उत्तम हुनेछ ।
२. एउटी आमाले आफ्नो १० महिनाको बच्चाको तौल जोखलाई लिएर आइन् । त्यस बच्चालाई पातलो जाउलो खुवाउने गरिएको थियो किनकी आमाले सो बच्चाको उमेरको लागि उत्तम खाना थियो । तौल जाँचमा बच्चाको तौल घटेको पाईयो, पातलो जाउलोको सट्टा बच्चालाई बाक्लो लिटो तथा पशुजन्य उत्पादन (दूध, घिउ, मासु) मिसाउने र बच्चालाई खान दिने विषयमा प्रोत्साहन दिइयो ।
३. गत महिना म.स्वा.स्व.से. ले सुजाता (एउटी आमा) सँग ७ महिनाको बच्चालाई विस्तारै दिनको एक पटकको सट्टा ३ पटक खाना खान दिन शुरु गर्नुपर्छ भन्ने बारे कुरा गर्नुभयो । सुजाताले बच्चालाई खाना, खाजा र तेस्रो खाना दिन शुरु गर्नुभयो । हाल बच्चाले दिनको ३ पटक नै खान खोज्दछ त्यसैले सुजाताले अहिले बच्चालाई सोही अनुसार खान दिनुहुन्छ ।
४. बच्चा अहिले ७ महिनाको भएको छ । आमाले मासुको भोल बच्चालाई जाउलोमा हालेर खुवाउन चाहान्छिन्, तर सासुले मासु तथा पशुजन्य खानेकुरा बच्चाले पचाउन सक्दैन भनेर नदिन भन्नु हुन्छ । त्यसैले आमा दोधारमा छिन् कि ७ महिनाको बच्चालाई पशुजन्य खानेकुरा दिनु हुने कि नहुने भनेर अहिले उनले बच्चालाई पशुजन्य खानेकुरा दिन रोकेकीछिन् ।

#### घटना अध्ययनहरूका उत्तरहरू:

१. सोच
२. सुनेको छ । के हो भनेर थाहा छ ।
३. निरन्तर गरिरहन्छ ।
४. सोच

## हातेपत्र ३.१

एउटा ब्यक्ति वा समुहले आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्दा अपनाउने चरणहरू :



## हातेपत्र ३.२

## परिवर्तन उपायका चरणहरू

चरणहरू	उपयुक्त उपाय/माध्यम/कार्य
व्यवहार वारे कहिल्यै सुनेको छैन	जानकारी/सचेतना वढाउने/जानकारी प्रवाह गर्ने <ul style="list-style-type: none"> <li>● रेडियो/टेलिभिजन/छापिएका सामाग्रीहरू</li> <li>● अन्तरव्यक्ति संचार तथा परामर्श</li> <li>● समुदायमा समुह शिक्षा</li> <li>● समुदायमा समुह बैठक</li> </ul>
नयाँ व्यवहारको वारेमा सुनेको छ वा यसवारे थाहा पाएको छ ।	विश्वास जित्ने <ul style="list-style-type: none"> <li>● समुहमा छलफल वा कुरा गर्ने</li> <li>● श्रव्य दृश्य सामाग्रीहरू</li> <li>● प्रभाव पार्न सक्ने समुदाय र परिवारका सदस्यसँग अन्तरक्रिया गर्ने ।</li> </ul>
नयाँ व्यवहार परिवर्तन गर्ने वारे सोच्नु (शुरुवात)	प्रोत्साहन दिने/फाइदाहरू छलफल गर्ने र बाधा अड्चनबाट छुटकरा पाउन सहयोग गर्ने । <ul style="list-style-type: none"> <li>● घरमा जाने /दृश्य सामाग्रीको प्रयोग गर्ने</li> <li>● समुदाय र परिवारको लागि सामुहिक क्रियाकलाप गर्ने ।</li> <li>● अन्तरक्रिया/छलफल: श्रीमान, सासु वा परिवारमा प्रभाव पार्ने अन्य सदस्य सँग अन्तरक्रिया/छलफल गरी आमालाई सहयोग गर्ने ।</li> <li>● अन्य उपलब्ध सेवाहरूसँग संजाल बनाउने तथा सम्बन्ध राख्ने (Linkages and Networking)</li> </ul>
नयाँ व्यवहारलाई कोशिस गर्नु	फाइदाहरूको प्रशंसा/पुनः जोड दिने <ul style="list-style-type: none"> <li>● अन्तरव्यक्ति संचार</li> <li>● सहयोगी समुहद्वारा भेट गर्ने</li> <li>● रेडियो कार्यक्रम, घटना सुनाएर, सडक नाटकद्वारा सामेल हुन प्रोत्साहन गर्ने ।</li> <li>● फाइदाहरूलाई पुनः जोड दिने ।</li> </ul>
नयाँ व्यवहारलाई निरन्तरता दिने वा नियमित गर्ने	प्रत्येक तहमा सहयोग प्रदान गर्ने <ul style="list-style-type: none"> <li>● प्रशंसा गर्ने</li> <li>● अरुलाई पनि भन्ने/पैरवि गर्ने</li> </ul>

## पाठ ४ महिलाको पोषण

### सिकाइका उद्देश्यहरू:

१. पुस्तौ पुस्ता चल्ने न्युनपोषण चक्र बारेमा वर्णन गर्ने ।
२. न्युनपोषणबाट चक्रलाई टोड्नको लागि गर्न सकिने कार्य थाहा पाउन ।
३. जन्मान्तर र LAM विधि थाहा पाउन ।
४. महिला पोषणबारे सिफारिस गरिएका कुराहरु थाहा पाउन ।

### जम्मा समय : १ घण्टा

### आवश्यक सामग्रीहरू :

- ✓ न्युजप्रिन्ट, मार्कर तथा मास्किङ टेप
- ✓ न्युजप्रिन्टमा कोरिएको न्युनपोषण चक्रको चित्र

### अग्रिम तयारी :

- हातेपत्र ४.१: पुस्तौ सम्म चल्ने न्युनपोषणको चक्र  
हातेपत्र ४.२: न्युनपोषणको चक्रलाई हटाउने उपायहरु  
हातेपत्र ४.३: महिलाको पोषण सम्बन्धि प्रमुख सन्देशहरु

### विस्तृत क्रियाकलापहरु

क्रियाकलाप ४.१ : पुस्तौ सम्म चल्ने न्युनपोषणको चक्रको व्याख्या:

### विधि : मष्तिस्क मन्थन (Brain Storming)

- सहजकर्ताले न्युजप्रिन्टमा ४ वटा गोलो आकार र गोलो आकार जोड्ने तिरहरु (Arrows) चित्र बनाउने (हातेपत्र ४.१: पुस्तौ सम्म चल्ने न्युनपोषणको चक्रमा हेर्नु होला)
- सहजकर्ताले प्रत्येक गोलो आकार भित्र न्युनपोषित बच्चा, किशोरी, गर्भवती महिला वा सुत्केरी आमा, र शिशु लेख्नुहोस् ।
- सहभागिलाई महिलाहरु न्युनपोषित अवस्थामा पुग्नाले हुने परिणामको बारेमा छलफल गर्न भन्नुहोस् ।
- छलफल पछि आफुले न्युजप्रिन्टमा तयार पारिराखेको महिलाहरु न्युनपोषित भएमा हुने परिणाम देखाउनुस् ।
- छलफल तथा सारांश निकाल्नुहोस्
- सहजकर्ताले पुस्तौ पुस्ता सम्म चल्ने न्युनपोषणको चक्रबारे व्याख्या गर्नुहोस्

जब एउटी महिला न्युनपोषित हुन्छिन्, अर्को पुस्तामा पनि कुपोषण र कमजोर स्वास्थ्य अवस्थाका हुने संभावना बढि हुन्छ । किनकी :

- बच्चा जन्मनु पर्ने समयभन्दा अघि जन्मिन सक्छ (३७ हप्ता भन्दा कम समयमा) ।
- कम तौलका बच्चा जन्मिन (२५०० ग्राम भन्दा कम हुनु) सक्छ ।
- बालिकाहरु कम तौलका र पुडुका भएमा अर्को पुस्तालाई असर पर्नसक्छ ।
- पेल्विस (Pelvis) हाडको पुर्ण विकास हुनु अघि, किशोरी अवस्थामा नै केहि महिलाहरु गर्भवती हुनु र बच्चा जन्माउन गाह्रो हुनाले त्यो चक्रलाई निरन्तरता दिन सक्दछ ।

क्रियाकलाप ४.२ : न्युनपोषणको चक्र टोड्नको लागि गर्न सकिने कार्यहरू (४५ मिनेट)

**विधि :** सानो कार्य समुह

- सहभागिहरूको ४ वटा समुहहरू बनाउने, प्रत्येक समुहलाई न्युनपोषणको चक्रमा रहेको कुनै एक अवस्थामा एउटा रेखाले इङ्गीत गर्दै सो अवस्थामा न्युनपोषण हटाउन के गर्न पर्ला भनि सोचन अनुरोध गर्ने ।
- प्रत्येक समुहले आ आफ्नो समुह कार्यको प्रस्तुती गर्ने ।
- छलफल तथा सारांश निकाल्ने ।
- सहजकर्ताले नपुग कुरा थपि दिने ।
- हातेपत्र ४.१ पुस्तौ-पुस्ता सम्म चल्ने न्युनपोषणको चक्र, हातेपत्र ४.२: न्युनपोषणको चक्रलाई हटाउने उपायहरू, हातेपत्र ४.३: महिलाको पोषण सम्बन्धि प्रमुख सन्देशहरू सहभागिलाई चित्र देखाउँदै के के सिफारीस गरिएका व्यवहारहरू हुन सक्छ छलफल गर्ने र अपुग थपिदिने ।

**मुख्य विषयवस्तुहरू:**

गर्भवती हुनु भन्दा धेरै अगाडि देखि नै महिलाहरूको स्वास्थ्य स्थिति सुधार्ने कार्यहरूको थालनी गर्नुपर्छ । यसको लागि महिलाको स्वास्थ्य समस्या, उनको आर्थिक तथा सामाजिक समस्या समाधानको लागि प्रयासहरू गरिनुपर्छ ।

१००० दिनहरूको महत्व = ९ महिनाको गर्भवती र २ वर्ष भित्रको बच्चा

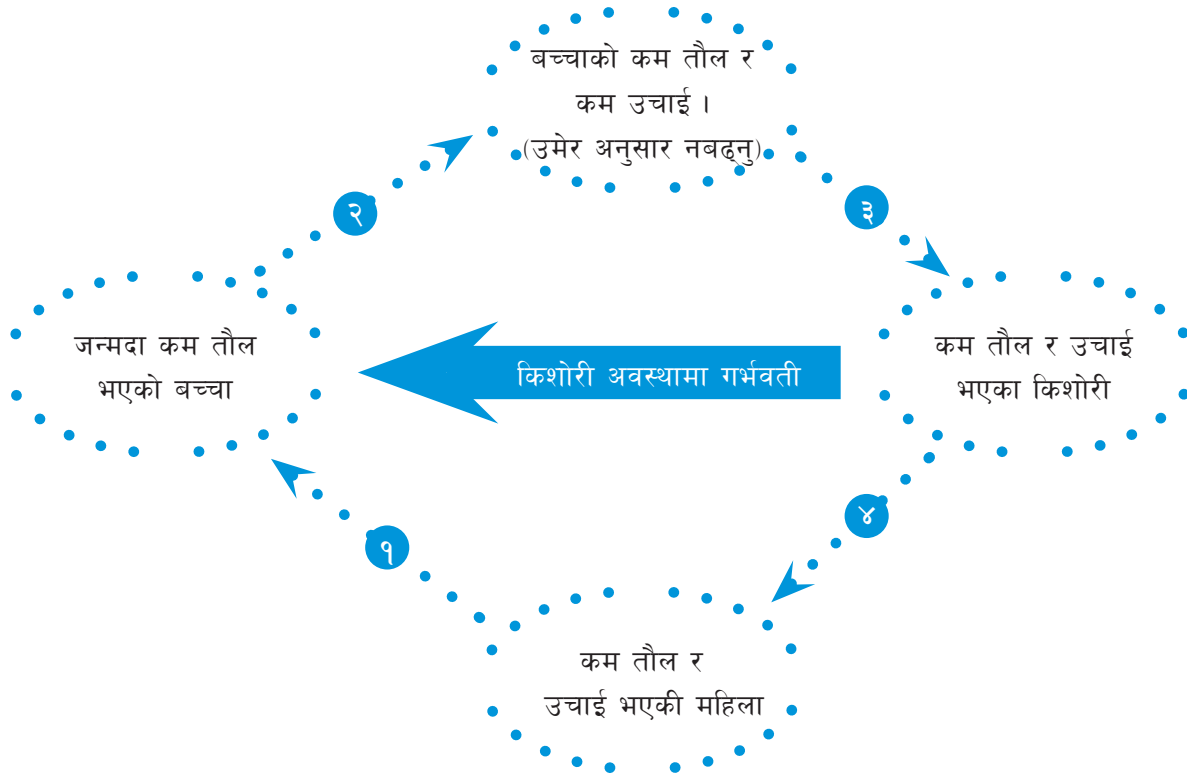
- गर्भवती अवस्था अर्थात् ९ महिना =  $9 \times 30$  दिन = २७० दिन
- अर्थात् = २७० दिन र ७३० दिन = १,००० दिन
  - पोषणका लागि १,००० दिन भन्नाले गर्भवती आमाको पोषण र शिशु तथा बालबालिकाको (२ वर्ष मुनिका) पोषणलाई जनाउँदछ ।
  - तसर्थ पोषणका लागि १,००० दिन कुपोषणको चक्र तोड्न र बच्चाको शारीरिक र मानसिक विकासका लागि महत्वपूर्ण छ । किनकी २ वर्ष भित्रमा बच्चाको दिमागको ८०% भागको विकास भइसकदछ ।

## हाते पत्र ४.१

### महिला पोषण पुस्तो पुस्ता न्युनपोषित चक्र

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

- एक महिला न्युनपोषण 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 मृत्यू समेत हुन सक्छ ।
- न्युनपोषण महिलाले कम तौल भएको र न्युनपोषण बच्चा जन्माउने सम्भावना अझ बढी हुन्छ ।
- यसरी न्युनपोषित भई जन्मिएको छोरीबाट न्युनपोषणको चक्र दोहोरिदै जान्छ ।
- त्यस्तै गरी उमेर नपुगी चाँडै नै विवाह गरी गर्भवती भएको खण्डमा, कम तौल र न्युनपोषण बच्चा जन्मिन्छ । यसरी न्युनपोषणको चक्र दोहोरिन्छ ।



## हातेपत्र ४.२

### न्यूनपोषणको चक्र तोड्नको लागि गर्नु पर्ने कार्यहरू/उपायहरू (Interventions)

#### १. गर्भवती महिलाको कम तौल र कम उचाईको बच्चा जन्मनबाट रोकथाम गर्ने

##### क) महिलाको पोषण र स्वास्थ्यको सुधार

- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरू खाने ।
- महिलाको खानाको मात्रा जीवनका हरेक चरणमा बढाउनु पर्छ, विशेष गरि गर्भ अवस्थामा साविकको भन्दा विविध खानाको साथै १ पटक थप खाना र स्तनपान गराईरहेको बेला २ पटक थप खाना खान दिनु पर्दछ ।
- आइरन, भिटामिन ए र आयोडिनको कमी हुन नदिने:
  - गर्भवती भएको ३ महिना पुराभएदेखि सुत्केरी भएको छ हप्तासम्म दिनको एक पटक १ चक्की आइरन चक्कि खुवाउने ।
  - आइरन धेरै पाइने खाना खानको लागि प्रोत्साहन गर्ने (हरियो सागपातहरू, मासु र कलेजो)
  - सुत्केरी भएको ६ हप्ता भित्र सकेसम्म चाडो आमालाई भिटामिन ए खुवाउने ।
  - भिटामिन ए धेरै पाइने खानेकुराहरू (मेवा, आँप, गाजर, फर्सि, कलेजो) बढि मात्रामा उपभोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।
  - २ बालबालिकाको लोगो अंकित आयोडिन युक्त नुनको प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।
- संक्रमणहरूको रोकथाम तथा उपचार गर्ने
  - गर्भवति भएको ३ महिना पुराभएपछि १ महिनाको फरकमा २ पटक टिटि खोप लगाउने ।
  - किटनाशक भुलको प्रयोग गर्ने (ITNS)/भुलभित्र सुत्ने बानी गर्ने ।
  - एचआइभि/एड्स वा अन्य सरुवा यौन रोगहरू रोकथामका बारेमा शिक्षा दिने ।
- चुरोट वा अन्य धुम्रपान र मादकपदार्थ सेवन नगर्ने र धुवाँयुक्त ठाउँमा नबस्ने ।
- स्वास्थ्य तथा सरसफाईमा ध्यान दिने



##### ख) परिवार नियोजन

- दाम्पतीले बच्चाको जन्मान्तरको लागि स्वास्थ्य संस्था/परिवार नियोजन केन्द्रहरूमा जाने ।

##### ग) शरिरबाट धेरै शक्ति खर्च हुन नदिने

- २० वर्षको भएपछि मात्रै पहिलो गर्भधारण गर्ने ।
- विवाहित दाम्पतीहरूलाई परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न उत्साहित गर्ने ।
- गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा गह्रौं काम नगर्ने ।
- बढी आराम गर्ने ।

##### घ) परिवारको सदस्यको सहभागितालाई प्रोत्साहन गर्ने

- गर्भान्तर, गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा स्याहार गर्ने ।
- उपयुक्त खानेकुराहरू खुवाउने तथा काममा सघाउने तथा हलुका काम मात्र गर्न लगाउने ।

##### ड) आफ्ना छोरा र छोरीहरूलाई समान व्यवहार र शिक्षाको अवसर दिनु पर्छ भन्ने कुरामा अभिभावकहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने । (छोरीलाई पनि स्कूल पठाउने)

- छोरी/महिलाहरूलाई उच्च तहको शिक्षा दिएमा कुपोषण घट्न मद्दत गर्छ ।
- छोरी र छोराको स्वभावमा समान व्यवहार गरेमा पनि कुपोषण घट्न मद्दत गर्छ ।

### २. शिशुको कम तौल र कम उचाई (वृद्धि नहुने) हुनबाट रोक्ने

- बच्चा जन्मने बित्तिकै दूध चुसाउन शुरु गर्ने (जन्मेको १ घण्टा भित्रै)।
- जन्मेदेखि ६ महिना सम्म बच्चालाई आमाको दूध मात्रै खुवाउने ।
- बच्चा ६ महिना पुरा भएपछि पूरक/थप खाना खुवाउन शुरु गर्ने तथा दुई वर्ष सम्म निरन्तर स्तनपान पनि गराइरहने ।
- विरामी अवस्थामा र विरामीबाट निको भएको २ हप्ता सम्म बच्चालाई थप खाना खुवाउने ।
  - स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खाने ।
  - प्रत्येक पल्ट विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खान दिने (हरेक वार खाना चार) ।
  - पशुपंक्षीजन्य स्रोतबाट प्राप्त खानेकुराहरु खाने (जस्तै: अण्डा, दूध र यसबाट बनेका परिकार, मासु) ।
- परिवारको खाना खाने उमेरमा आयोडीनको कमीलाई रोक्न आयोडीनयुक्त नुनको प्रयोग गर्ने ।
- दाम्पतीले गर्भान्तारको लागी परिवार नियोजन साधनको प्रयोग गर्ने ।
- नियमित रूपमा वृद्धि अनुगमन गर्ने ।
- संक्रमणको रोकथाम तथा उपचार गर्ने ।
- भिटामिन ए धेरै पाइने खानेकुराहरु खाने तथा भिटामिन ए क्याप्सुल खुवाउने ।
- रक्तअल्पता नियन्त्रण गर्ने (आइरन चक्कि र जुकाको औषधी खुवाउने) तथा आइरन बढि भएका खानेकुराहरु खुवाउने ।
- सरसफाईमा ध्यान दिने
- समय समयमा सम्पूर्ण खोपहरु लगाउने ।
- किटनाशक भुलको प्रयोग गर्ने (मलेरियाको प्रकोप भएका ठाउँहरुका लागि) ।
- बच्चाको आमाले धूम्रपान नगर्ने, धुवाँयुक्त कोठामा नबस्ने र मादकपदार्थ सेवन नगर्ने



### ३. बालबालीकाहरुको कम तौल र उचाईलाई रोकथाम गर्ने

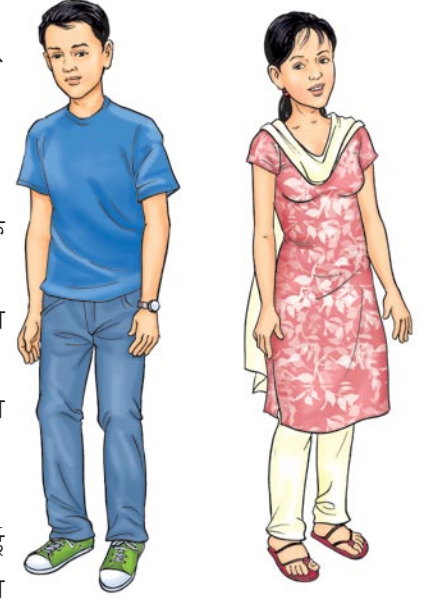
- ६ महिना पुरा भए पछि समयमा नै पूरक वा थप खाना शुरु गर्नुको साथसाथै आमाको दूध कम्तिमा २ वर्ष सम्म खुवाउन उत्साहीत गर्ने ।
- विरामी अवस्थामा र विरामीबाट निको भएको २ हप्ता सम्म बच्चालाई थप खाना खुवाउने ।
- २ वर्ष पुरा भै सकेपछि पनि उमेर अनुसार मात्रा, पटक, बढाउदै लैजाने ।
  - स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खाने ।
  - प्रत्येक पल्ट विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु खान दिने (हरेक वार खाना चार) ।
  - पशुपंक्षीजन्य स्रोतबाट प्राप्त खानेकुराहरु खाने (जस्तै: अण्डा, दूध र यसबाट बनेका परिकार, मासु) ।
- भिटामिन ए धेरै पाइने खानेकुराहरु खाने तथा भिटामिन ए क्याप्सुल तथा जुकाको औषधी खुवाउने ।
- रक्तअल्पता नियन्त्रण गर्न आइरन बढि भएका खानेकुराहरु खुवाउने ।
- आयोडीनको कमीलाई रोक्न आयोडीनयुक्त नुनको प्रयोग गर्नु पर्छ ।
- खोपहरु लगाउने ।
- गर्भान्तर गर्ने ।





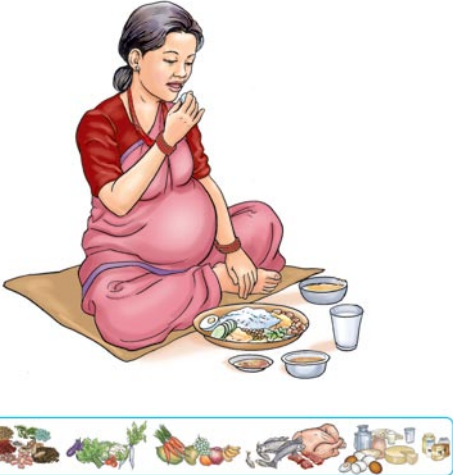

## ४. किशोरीहरूको कम तौल र उचाईलाई रोकथाम गर्ने




- स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरू खाने । किशोरीहरूको खानेकुराहरू बढाउने ।
- पहिलो गर्भधारण २० वर्ष पछि मात्र गर्न प्रोत्साहन गर्ने ।
- संक्रमणहरूको रोकथाम तथा उपचार गराउने ।
  - गर्भवती किशोरीहरूले र महिलाहरूले टिटानस विरुद्धको खोप पूरा मात्रामा (जम्मा ५ पटक) लगाउने । (राष्ट्रिय प्रोटोकल अनुरूप गर्ने)
  - एचआइभि/एड्स जस्ता सरुवा यौन रोगहरू रोकथामको बारेमा शिक्षा दिने ।
- आइरन, भिटामिन ए तथा आयोडिनयुक्त खानामा जोड दिने जस्तै:
  - आइरन धेरै पाइने खानाहरू (जस्तै हरियो सागपातहरू मासु र कलेजो) जस्ता खानेकुराहरू खानको लागी प्रोत्साहन गर्ने ।
  - पशुपंक्षीजन्य स्रोतबाट प्राप्त खानेकुराहरू खाने (जस्तै: अण्डा, दूध र यसबाट बनेका परिकार, मासु) ।
  - भिटामिन ए धेरै पाइने खानेकुराहरू (मेवा, आँप, गाजर, फर्सि, कलेजो) बढि मात्रामा खान प्रोत्साहित गर्ने ।
  - २ बालबालिकाको लोको अंकित आयोडिन युक्त नुनको प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।
- आफ्ना छोराहरू र छोरीहरूलाई शिक्षाको समान पहुँच दिने कुरामा अभिभावकहरूलाई प्रोत्साहित गर्ने (छोरीलाई पनि स्कूल पठाउने) । छोरीलाई उच्च तहको शिक्षा दिएमा कुपोषण घट्न मद्दत गर्छ ।
- चुरोट वा अन्य धुम्रपान र मादकपदार्थ सेवन नगर्ने
- स्वास्थ्य तथा सरसफाईमा ध्यान दिने
- खानासँग चिया वा कफीको सेवन नगर्ने ।
- बजारीया वा प्याकेटका खानेकुरा खाना हतोत्साहित गर्ने ।
- किटनाशक भुलको प्रयोग गर्ने (मलेरियाको प्रकोप भएका ठाउँहरूका लागि) ।
- आफ्ना छोरा र छोरीहरूलाई खानामा गर्ने व्यवहारमा अवसरमा फरक नगर्ने ।





## हाते पत्र ४.३



### महिलाको पोषणका बारेमा मुख्य सन्देशहरु/अग्यासहरु

<p>१. श्रीमान</p>	<p>गर्भवती श्रीमतीले स्वस्थ हुन र तन्दुरुस्त रहन प्रत्येक दिन अघिपछि भन्दा १ पटक थप खाना खाएको सुनिश्चित गर्ने ।</p>
<p>सहयोगी सुचनाहरु</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• गर्भवती महिलालाई सधैं विभिन्न प्रकारका खानाहरु विशेष गरेर पशुपंक्षिजन्य उत्पादित खानेकुराहरु (मासु, दूध, अण्डा आदि), फलफूलहरु (पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला गाँजर र फर्सि आदि) र तरकारी तथा गोडागुडीहरु (सिमी, वोडी, मस्याङ्ग, भट्टमास आदि) आवश्यकता हुन्छ ।</li> <li>• गर्भवती महिलाले अघिपछि भन्दा बढि खाना खानुपर्छ ।</li> </ul>
<p>२. श्रीमान</p>	<p>गर्भवती श्रीमती स्वस्थ र तन्दुरुस्त रहन श्रीमान ले उनले आइरन चक्की खाएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।</p>
<p>सहयोगी सुचनाहरु</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• गर्भवती भएको ३ महिना पुराभएदेखि सुत्केरी भएको ६ हप्तासम्म दिनको एक पटक १ आइरन चक्की खुवाउन स्वास्थ्यकर्मी, महिला स्वयंसेवकसँग सम्पर्क राखेर आइरन चक्कीको जोरजाम गर्ने ।</li> <li>• गर्भवती महिलाहरुलाई आइरन तत्व अघिपछि भन्दा बढि मात्रामा चाहिन्छ ।</li> <li>• गर्भवती महिलालाई रक्तअल्पता हुन नदिन, आमा र शिशुको विकासको लागि आइरन चक्की महत्वपूर्ण हुन्छ ।</li> <li>• गर्भवती महिलाको लागि कलेजो पनि आइरन तत्वको राम्रो श्रोत हो ।</li> </ul>

<p>३. श्रीमान</p>	<p>श्रीमती गर्भवती भएको ३ महिना पुराभएपछि जुकाको औषधी एक पटक खान दिनु पर्छ ।</p>
<p>सहयोगी सुचनाहरु</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• श्रीमती गर्भवती भएको तीन महिना पुरा भएपछि श्रीमानले स्वास्थ्यकर्मीसँग सोधेर अल्विन्डाजोल (४०० mg), जुकाको औषधी एकपटक खान दिनु पर्छ ।</li> <li>• आन्द्राको जुकाले रक्तअल्पता हुन सक्छ, जसले गर्दा थकाई लाग्छ, र स्वास्थ्य पनि नराम्रो हुन्छ ।</li> </ul>
<p>४. श्रीमान</p>	<p>समय समयमा स्वास्थ्य जाँच गर्न लानुपर्छ ।</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आमा र बच्चाको स्वास्थ्य अवस्था थाहापाउन सकिन्छ ।</li> <li>• स्वस्थ बच्चा जन्माउन सजिलो हुन्छ ।</li> <li>• पुरा खोपहरु लिने गर्नुपर्दछ ।</li> </ul>
<p>५. श्रीमान</p>	<p>आमा र बच्चालाई स्वस्थ राख्न श्रीमानले सुत्केरी श्रीमतीले दिनको थप २ पटक खाना खाएकी छिन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।</p>
<p>सहयोगी सुचनाहरु</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आफू र आफ्नो बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यको लागि सुत्केरी आमाले विभिन्न प्रकारका खानाहरु विशेष गरेर पशुपक्षिजन्य खानेकुराहरु (मासु, दूध, अण्डा आदि), फलफूलहरु र तरकारीहरुको आवश्यकता हुन्छ ।</li> <li>• पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला, गाँजर र फर्सी आदि चिजहरु विशेष गरेर सुत्केरी आमाले राम्रो हुन्छ ।</li> <li>• स्तनपान गराईरहेकी महिलाले साविक भन्दा बढि खाना खानु पर्दछ ।</li> </ul>

<p>६. आमा/हजुरआमा/गर्भवती महिला</p>	<p>बच्चा जन्माउन, बलियो हुन तथा स्वस्थ रहन तपाईंको श्रीमती/बुहारीले गर्भवती अवस्थामा अधिपछि भन्दा बढी खाना खाएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।</p>
<p>सहयोगी सुचना</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बच्चा जन्माउनको लागि बलियो हुन तथा स्वस्थ रहन गर्भवती अवस्थामा दिनको १ पटक थप खाना खाएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।</li> </ul>
<p>७. आमा/सुत्केरी महिला</p>	<p>बच्चाको स्वास्थ्यको लागि आमाले सुत्केरी भएको ६हप्ता भित्र सकेसम्म चाँडो भिटामिन ए क्याप्सुल खानुपर्छ ।</p>
<p>सहयोगी सुचनाहरु</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बच्चा जन्मिएपछि, आमालाई भिटामिन ए क्याप्सुल खुवाउन स्वास्थ्यकर्मी, महिला स्वयंसेवकसँग सम्पर्क गर्नुपर्छ ।</li> <li>• भिटामिन ए क्याप्सुल लिनाले आमाको दूध थप पोषिलो बनाउँदछ, जसले बच्चालाई स्वस्थ र बलियो बनाउँछ ।</li> </ul>

<p>८. आमा/आमा/सासु/हजुर आमा</p>	<p>बच्चा र आमाको स्वास्थ्य राम्रो र बलियो बनाउन काम सघाउनु पर्छ ।</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• परिवारले काम सघाउनु पर्दछ ।</li> <li>• हलुका काम मात्र गर्न लगाउने</li> <li>• बच्चा स्तनपान गराउन परिवारका सदस्यले पनि पुरा समय दिने</li> </ul>
<p>९. आमा/श्रीमान/परिवारका सबै सदस्यहरु/गर्भवती महिला</p>	<p>किशोरी, गर्भवति महिला र स्तनपान गराईरहेकी महिलाले धुम्रपान, मद्यपान गर्नु हुदैन तथा धुवाँमा बस्न हुदैन</p>
<p>सहयोगी सूचनाहरु</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ गर्भ सधैं सुरक्षित हुनुपर्दछ (समय अगाडि हुने सुत्केरी/जन्मबाट बचावट गर्नुपर्छ, कम तौलको जन्मबाट बचाउनु पर्छ, बच्चाहरु जन्मनु अगाडिनै पेटमै मर्न बाट बचाउन धुम्रपान गर्न हुदैन ।</li> <li>○ जब तपाईंहरु गर्भ अबस्थामा धुम्रपान गर्नुहुन्छ, धुम्रपानबाट लिएको विकार रगतमा मिसिन्छ र बच्चामा पुग्दछ ।</li> <li>○ धुम्रपानले बच्चाको दिमाग, कलेजो र मुटुमा असर गर्दछ ।</li> <li>○ प्रत्येक खिल्ली चुरोटले तपाईंको गर्भ अबस्था खतरापूर्ण हुन्छ ।</li> </ul>

<p>१०. आमा/सुत्केरी महिला</p>	<p>LAM विधिले ६ महिना सम्म गर्भ रहन दिदैन यो विधि प्रभावकारी हुन निम्न अवस्थाहरु मिल्नु पर्दछ ।</p>
<p>सहयोगी सूचनाहरु</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ बच्चालाई दिन र रात गरेर पुर्ण स्तनपान गराइएको हुनु पर्दछ ।</li> <li>○ महिनावारी फर्किएको हुनु हुदैन (रगत बगेको हुनुहुदैन) ।</li> <li>○ बच्चा ६ महिना भन्दा सानो उमेरको हुनु पर्दछ ।</li> </ul> <p>यी अवस्थाहरु नमिलेको खण्डमा आमाले गर्भान्तरको लागि अन्य परिवार नियोजनका साधन वा विधिहरु अपनाउनु पर्दछ ।</p>
<p>११. आमा/सुत्केरी महिला</p>	<p>स्वस्थ बच्चा जन्माउनको लागि उचित समय र गर्भान्तर ठिक राख्नु पर्दछ ।</p>
<p>सहयोगी सूचनाहरु</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ पहिलो गर्भ २० वर्ष पुगेपछि वा सो भन्दा पछि योजना गर्नुपर्छ ।</li> <li>○ दम्पती लाई परिवार नियोजनको लागि प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ ।</li> <li>○ जन्म देखि अर्को गर्भधारण गर्न कम्तीमा २ वर्षको अन्तर राख्न प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ ।</li> <li>○ गर्भपतन वा बच्चा गर्भमा नै मरेको अवस्थामा आमाको शरीर तन्दुरुस्त बनाउन कम्तीमा ६ महिना सम्म अर्को गर्भधारण गर्नु हुदैन ।</li> </ul>

## पाठ ५

## स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

## सिकाइका उद्देश्यहरू

- स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरूबारे पत्ता लगाउन ।
- हरेक व्यवहारहरूका महत्वबारे व्याख्या गर्न ।

## जम्मा समय : ३० मिनेट

## समाग्रीहरू :

- ✓ न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ
- ✓ स्तनपानमा सिफारिस गरिएको व्यवहारहरूबारे को कार्डहरू

## परामर्श कार्ड

हातेपत्र :

हातेपत्र ५.१ : स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

## विस्तृत क्रियाकलापहरू




क्रियाकलाप ५.१ स्तनपान सम्बन्धि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू (१ घण्टा)

कार्य विधि : चित्रद्वारा छलफल

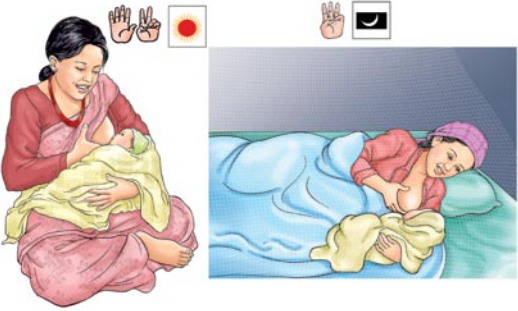

गोलो आकारमा सबै सहभागीहरूलाई राख्ने । बिचमा सिफारिस गरिएका व्यवहारलाई हातेपत्र ५.१ अनुसार मिलाएर राख्ने । सहभागीबाट एक जनालाई पहिलो चित्र लिएर आफै ठाउँमा गई सबैलाई देखाउन भन्ने र यो चित्रले के सिफारिस गरेको छ अन्दाज लगाउन भन्ने र आफुले स्पष्टसँग आफुले न्युजप्रिन्टमा तयार पारिराखेको व्यवहार देखाउने वा हातेपत्र ५.१ मा जस्तै गरी किन यो कुरा महत्वपूर्ण छ भनि परामर्शमा छलफल गरिने बुँदाहरूबारे छलफल गर्ने । यसै गरि सबै सिफारिस गरिएका व्यवहारबारे थाहा भएको व्यवहार जानी थप आफुले प्रकाश पारिदिने ।


## हातेपत्र ५.१

### स्तनपान सम्बन्धि सिफारिश गरिएका ब्यवहारहरु तथा परामर्शमा छलफल गरिने बुँदाहरु

स्तनपान सम्बन्धि सिफारिश गरिएका ब्यवहारहरु	परामर्शमा छलफल गरिने बुँदाहरु (आमाको अवस्थसँग मेल खाने बुँदाहरु छान्ने)
<p>शिशु जन्मने वित्तिकै आमाको नाङ्गो छातीमा टाँसेर राख्ने</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आमाको नाङ्गो छातीमा टाँसेर राख्दा शिशुलाई न्यानो हुन्छ ।</li> <li>• यसले आत्मियता बढाउँछ ।</li> <li>• विगौति दूधको उत्पादनमा सहयोग गर्छ ।</li> <li>• आमासँग यसरी टाँसेर राख्नाले बच्चाको दिमागको विकास हुन सहयोग प्रोत्साहन गर्छ ।</li> </ul>
<p>जन्मेको १ घण्टा भित्र स्तनपान गराउनु शुरु गर्ने</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आमाको पहिलो दूधलाई कोलोष्ट्रम (विगौती) भनिन्छ । यो बाक्लो एंव पहेलो हुनुको साथै यसमा रोग प्रतिरोधात्मक तत्व पाइन्छ जसले बच्चालाई सुरक्षित राख्नमा मद्दत पुऱ्याउदछ । यो कोलोष्ट्रमले पहिलो रोग प्रतिरोधात्मकको काम गर्दछ जसले थुप्रै रोगहरु विरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता दिलाउँछ ।</li> <li>• जन्मने वित्तिकै स्तनपान शुरु गराउनाले दूध लगातार आइरहन मद्दत गर्दछ साथै दूध उत्पादन प्रशस्त मात्रामा भैरहन्छ भन्ने कुराको निश्चित गर्दछ ।</li> <li>• बच्चा जन्मेदेखि पटक-पटक स्तनपान गराउनाले स्तन गनिने, सुन्निने, मुन्टो रातो हुने, घाउ हुने, स्तनका नली बन्द हुने समस्याबाट रोकथाम गर्न सकिन्छ ।</li> </ul>
<p>बच्चालाई पूर्ण स्तनपान गराउने (अरु कुनै खानेकुरा वा भोल पदार्थ नदिने)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आमाको दूधमा बच्चाको लागि ६ महिना पूरा नभएसम्म आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण तत्वहरु रहेको हुन्छ ।</li> <li>• 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 ।</li> <li>• बच्चालाई अरु कुनै भोल कुराहरु/पानी खुवाउनाले बच्चाले दूध कम चुस्न थाल्छ र स्तनबाट पनि कम दूध निस्कन्छ ।</li> <li>• बच्चालाई अरु कुनै भोल कुराहरु/पानी खुवाउनाले बच्चालाई भाडापखाला लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।</li> </ul>



स्तनपान सम्बन्धि सिफारिश गरिएका व्यवहारहरू	परामर्शमा छलफल गरिने बुँदाहरू (आमाको अवस्थसँग मेल खाने बुँदाहरू छान्ने)
<p>दिनमा र रातमा पनि पटक पटक स्तनपान गराइरहने</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>नवजात शिशुलाई दिन र रातमा गरि कम्तीमा पनि ८ देखि १२ पटक सम्म स्तनपान गराउने । जब शिशुले स्तन राम्ररी चुस्न सक्छ उसलाई दिनमा र रातमा गरि ८ पटक वा सो भन्दा बढी समय सम्म चुसाउने जसले गर्दा दूधको बढी आउन मद्दत गर्दछ ।</li> </ul> <p><b>नोट:</b> बच्चालाई दूध पुगे-नपुगेको थाहा पाउने एउटा माध्यम बच्चाले फेर्ने पिसापको पटक हो । दूध प्रशस्त खान पुगेको बच्चाले एक दिनमा (२४ घण्टामा) कम्तीमा 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 ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>आमाले बच्चालाई उपयुक्त आसनमा पटक-पटक दूध चुसाउनाले बढी दूध आउँछ ।</li> </ul>
<p>माग अनुसार वा ठीक समयमा स्तनपान गराउने</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>बच्चाले खोजेको/चाहेको प्रत्येक पटकमा दूध चुसाउने ।</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>रुनु भनेको भोकाएको अन्तिम संकेत दिनु हो ।</li> </ul> <p><b>बच्चाले आमाको दूध खान चाहेको चिन्ह/संकेतहरू हुन:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>चलमलाउनु/छटपटाउनु</li> <li>मुख आँ गरि टाउको यता उती घुमाउनु</li> <li>जिब्रो घरी घरी भित्र बाहिर गरि रहनु</li> <li>औंला वा मुठ्ठी चुस्नु</li> </ul>
<p>शिशुले दूध पुरै चुसिसकेपछि आफैँ मुण्टा छोडेपछि मात्र अर्को स्तनमा चुसाउन लगाउने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बच्चालाई चाँडो चाँडो एक स्तनबाट अर्को स्तन चुसाउनाले स्तनको अन्तिम चुसाइमा पाउने पौष्टिक तत्व पाउनबाट वञ्चित हुन्छ ।</li> <li>स्तनबाट पहिला आउने दूधमा पानीको मात्रा बढी भएकाले उसको प्यास मेटाउछ, भने पछि आउने दूधमा बढी चिल्लो पदार्थ समावेश भएको हुन्छ र शिशुको भोक मेटाउँदछ ।</li> </ul>

स्तनपान सम्बन्धि सिफारिश गरिएका ब्यवहारहरु	परामर्शमा छलफल गरिने बुँदाहरु (आमाको अवस्थसँग मेल खाने बुँदाहरु छान्ने)
<p>बच्चा २ वर्ष वा सो भन्दा बढि उमेर सम्म लगातार स्तनपान गराइराख्ने ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बच्चाहरुलाई पुरक खाना खुवाउने शुरु गरि सकेपछि पनि उसलाई चाहिने शक्ति एवं पौष्टिक तत्वहरु आमाको दूधमा सहि अनुपातमा हुनाले साथै बच्चालाई रोग लाग्नबाट पनि रक्षा गर्ने हुनाले आमाले दुध खुवाउन छोड्नु हुन्न ।</li> <li>• दूध पर्याप्त मात्रामा आईरहनको लागि बच्चाको उमेर एक वर्ष पुग्दासम्म बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि स्तनपान गराउने ।</li> </ul>
<p>बच्चा वा आमा विरामी पर्दा पनि स्तनपान गराइरहनु पर्दछ ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बच्चा विरामी पर्दा भन बढी दूध चुसाउनु पर्छ ।</li> <li>• जब आमा अथवा बच्चा विरामी पर्दछन् त्यस बेला शिशुलाई पौष्टिक तत्व र प्रतिरक्षात्मक सुरक्षा प्राप्त गर्न आमाको दूध महत्वपूर्ण हुन्छ ।</li> <li>• स्तनपानले विरामी बच्चालाई सुरक्षित राख्दछ ।</li> </ul>
<p>आमाले भोक र तिर्खा मेटाउनको लागि खाना र भोल पर्दाथ खानु आवश्यक छ ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्तनपान गराइरहेकी आमाले साविक भन्दा थप २ पटक खाना खानुपर्दछ ।</li> <li>• आमाको दूधको गुणस्तर बढाउन वा प्रशस्त दूध उत्पादन गर्न कुनै विशेष खाना वा खुराकको आवश्यकता पर्दैन । साधारण खाना नै पर्याप्त मात्रामा खानु पर्दछ ।</li> <li>• स्तनपान गराएकी आमालाई कुनै पनि खानेकुरा बार्नु पर्दैन, स्थानिय रुपमा पाईने सबै खानेकुरा खान हुन्छ ।</li> <li>• स्थानिय स्तरमा उपलब्ध थप पोषिलो खाना खान आमालाई प्रोत्साहन गर्ने ।</li> <li>• गर्भवती वा सुत्केरी आमाले थप खाना खान पाए नपाएको परिवारले ध्यानदिनु पर्दछ ।</li> </ul>
<p>दुध खुवाउनको लागि बोतलको प्रयोग नगर्ने ।</p> 	<p>बोतल र त्यसको मुण्टो सजिलै फोहोर हुने हुनाले बच्चालाई खानेकुरा वा भोल कचौरा र चम्चाले खुवाउनुपर्छ र बोतलको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।</p>

## पाठ ६

## स्तनपान कसरी गराउने: सहि आसन तथा सहि सम्पर्क

## सिकाईका उद्देश्य :

१. सहि आसन र सहि सम्पर्कमा प्रदर्शन गर्ने ।

## जम्मा समय : ३० मिनेट

## आवश्यक सामग्रीहरू:

- ✓ न्युजप्रिन्टहरू, मार्कर तथा मास्कीड टेप
- ✓ खेलौना पुतली वा रुमाल बेरेर बनाइएको बच्चा
- ✓ तालिम सामग्री : सहि र गलत तरिकाले समाएको आसन तथा सम्पर्क गराईएको चित्र ।

## परामर्श कार्डहरू

## पूर्व तयारी

- बच्चालाई सहि आसन र सम्पर्क सहित स्तनपान गराउने बारे प्रदर्शन गर्ने (संभव भएमा वा सास्कृतिक रूपमा स्वीकार्य भएमा) र स्तनबाट दूध निकालेर देखाउनको लागि दूध चुसिरहेका बच्चा सहितको आमालाई निम्त्याउने ।
- सहजकर्ताहरू (आमा र परामर्शदाता) ले अभिनय गरेर बच्चालाई सहि आसनमा र सम्पर्क देखाउने ।

## विस्तृत कार्यहरू

कार्य ६.१ : सहि आसन र सहि सम्पर्क (१ घण्टा)

**तालिम विधि** भूमिका नाटक, समुह कार्य र अवलोकन ।

### भाग १ : प्रदर्शन तथा भूमिका नाटक गर्ने (३० मिनेट)

- यदि संभव भएमा बच्चाको आमालाई अगाडी राखेर सहजकर्ताले उपयुक्त तरीकाले बच्चालाई सहि आसनमा राख्ने/समाउने ४ वटा संकेत वारे व्याख्या गर्नुहोस् (आमालाई सजीलो गरी बस्न दिने)
  - बच्चाको शरिर सिधा राख्नुपर्छ
  - बच्चाको शरिर आमाको स्तनतिर फर्केको हुनुपर्छ
  - बच्चा आमा नजिकै हुनुपर्दछ ।
  - आमाले बच्चाको पुरै शरिरलाई राम्रो सँग समातेको वा आड दिएको हुनुपर्छ ।
- यदि बच्चाको आमा नभएको अवस्था भए सहजकर्ताहरूले सामाजिक कार्यकर्ता र आमाको भूमिका निर्वाह गरि खेलौना बच्चा वा रुमालले बेरेर बनाइएको बच्चालाई लिएर बच्चालाई कसरी सहि आसनमा राखी सहि तरिकाले समाउने भन्नेवारेमा देखाउने ।
- **प्रदर्शन गर्ने** : तपाईंको दायाँ हातले अर्को बायाँ हात तिर संकेत गरि भन्नुस् ।
  - १, २, ३, ४
  १. बच्चाको टाउको (नारीको माथिल्लो भागमा हान्नुस्)
  २. बच्चाको चाक (हातमा हान्नुस्)
  ३. बच्चा आमा तिर फर्केको (पेटमा हान्नुस्)
  ४. बच्चाको हातलाई आमाको कम्मर पछाडी पार्ने (हातलाई कम्मर पछाडी घुसाएर देखाउने)
- **कारण दिएर स्पष्ट पार्नुहोस्** : जब बच्चाको टाउको आमाको पाखुरा भन्दा पर हुने गरि राखिएमा बच्चाको घाँटि वाङ्गिगिएर तलतिर फर्कन पुग्छ त्यसैले आमाको स्तन सँग राम्ररी टाँसिन पाउँदैन र बच्चालाई दूध निल्न असजिलो पर्न जान्छ । त्यसैले बच्चाको टाउकोलाई आमाको पाखुरामा मिल्ने गरि सजिलोसँग राख्नु पर्नेछ भन्ने वारे स्पष्ट सँग बताउनुहोस् ।
- अब सामाजिक कार्यकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्ने सहजकर्ताले आमालाई सहि सम्पर्क देखाउने ४ वटा संकेत वारे व्याख्या गर्नुहोस : जसलाई '१,२,३,४' भनि संकेत गरी देखाउने ।
  १. बच्चाको मुख पुरा खुला भएको हुनुपर्दछ ।
  २. बच्चाको तल्लो ओठ बाहिरपटि फर्केको हुनु पर्दछ ।
  ३. बच्चाको चिउडोले आमाको स्तनलाई छोएको हुनुपर्दछ ।
  ४. आमाको दूधको मुन्टो वरिपरिको कालो भाग (AEROLA) को माथिल्लो भाग भन्दा तल्लो भाग बच्चाको मुख भित्र हुनु पर्दछ ।
- यदि बच्चा सहितको आमा नभएको अवस्था भए सहजकर्ताहरूले सामाजिक कार्यकर्ता र आमाको भूमिका निर्वाह गरि खेलौना बच्चा वा रुमालले बेरेर बनाइएको बच्चालाई लिएर बच्चालाई कसरी सही सम्पर्क गराउने भन्नेवारेमा देखाउने ।

### भाग २ चित्र अवलोकन गराउने

- चित्र प्रदर्शन गर्ने : सहि र गलत सम्पर्क
- सहभागिहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् : सहि सम्पर्कको दृश्यमा बच्चाको मुखमा के भै राखेको छ र त्यस्तै गलत सम्पर्कमा के भै रहेको छ भनि सहभागिहरूलाई प्रश्न गर्ने र यो दुइमा भिन्नता के छ भनेर व्याख्या गर्ने ।
- सहभागिहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् : गलत सम्पर्कको नतिजा के हुन्छ ? (यदि बच्चालाई राम्ररी स्तनसम्पर्क नगराउँदा के के हुन्छ भन्ने वारे सोध्ने)
- सहभागिहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस् : प्रभावकारी तवरले आमाकोदूध चुसेको संकेतहरू के के हुन भन्ने वारे सोध्ने ।

**मुख्य विषयवस्तु :****भाग १ : प्रदर्शन वा भूमिका अभिनय**

बच्चालाई सहि आसनमा राख्नको लागि आमालाई कसरी सहयोग गर्ने । (विशेष गरि भर्खरै जन्मेको नवजात शिशु वा २ महिना सम्मको शिशु छ भने यो कार्य अति महत्पूर्ण हुन्छ । यदि यो भन्दा बढी उमेरको शिशु जसलाई राम्ररी सहि सम्पर्क खुवाइरहेको छ भने यसमा प्राथमिकताको साथ सिकाउनु पर्ने त्यति आवश्यक हुदैन)

- आमालाई सजिलोपना हुनै पछि । (आमा सजिलो र आरामसँग बसे नबसेको यकिन गर्ने)
- बच्चालाई सहि आसनमा राख्दा मुख्य ४ बुँदाहरुमा निम्न कुराहरु समावेश गरिएको हुन्छ : शरिर सिधा राख्ने, आमाको स्तनतिर फर्काएर राख्ने, आमा सँगै टाँसीएको हुनुपर्छ र राम्रोसँग आड दिएको ।
- बच्चालाई स्तन नजिकै ल्याउने (स्तन बच्चाको नजीकै लैजाने हैन)

**स्तनपान गराउने विभिन्न आसनहरु:**

<p>१. भोलुङ्गोमा राखेको जस्तो आसन (यो धेरै प्रचलित आसन हो)</p>	
<p>२. छड्के पारेर बोक्ने (यो प्राय गरेर भर्खर जन्मेको नवजात शिशु वा कम तौलको शिशु वा कमजोर शिशु वा टाँसिएर बोक्न नमिल्ने कुनै पनि अवस्थाको शिशु)</p>	

३. कोल्टो पार्नु :

- यो आसनले भर्खर सुत्केरी भएकी आमालाई अतिनै सजिलो हुनुको साथै स्तनपान गराउँदा पनि आमालाई आराम पुग्नुमा मद्दत पुग्दछ ।
- आमा र शिशु दुवै आ-आफ्नो स्थानमा कोल्टो परेर सुतेका हुन्छन र एक आपसमा आमने सामने हुने गरि सुतेका हुन्छन ।



४. काखि मुनिको आसन

- यो आसन निम्न अवस्थामा उपयोगी हुन्छ :
  - अप्रेशन गरेर निकालेको अवस्थामा (सिजरियन अप्रेशन पछि)
  - दूधको मुन्टो दुखेको छ भने
  - कम तौलको शिशु जन्मेको/ साना बच्चाहरुको लागी
  - जुम्ल्याहा बच्चालाई स्तनपान गराउँदा
- काखि मुनिको आसनमा बच्चा राख्दा आमा सजिलो आसनमा बसेको हुन्छ र बच्चा उसको काखि मुनि रहेको हुन्छ । शिशुको शरिर आमाको दाँया वा बाँया शरिरमा रहेको हुन्छ र शिशुको टाउको आमाको स्तनको बराबर उचाइमा रहेको हुन्छ ।
- आमाले शिशुको टाउकोलाई हातको पंजा र शिशुको शरिरलाई पाखुराले राम्रोसँग अड्याएको हुन्छ ।



५. जुम्ल्याहा शिशुहरुलाई माथिकै आसन (काखि मुनिको आसन) वा छड्के आसन पारि समाउने ।



बच्चालाई सहि सम्पर्कमा आमाको दूधमा राख्नको लागि आमालाई कसरी मद्दत गर्ने ?

- सहि सम्पर्क ४ वटा संकेतहरु (तरिकाहरु)को प्रयोग गरि व्याख्या गर्नुहोस् : १,२,३,४
- बच्चालाई सहि सम्पर्कमा राख्न आमाको दूधको मुण्टो र बच्चाको नाक समान तहमा राख्ने ।
- जब बच्चाले मुख चौडा पारेर आँ गछ्छ, दूधको तलतिरबाट मुण्टो सम्म लगेर मुण्टो बच्चाको मुख भित्र राख्ने (न कि स्तनलाई उचालेर बच्चाको मुखमा पुऱ्याउने)
- हत्केलाले "C" आकार पारेर स्तनलाई कसरी समाउने भनि आमालाई देखाउने, बुढी औला मुण्टोको वरीपरीको कालो भागको (एरिवला) माथिल्लो तिर पर्ने गरि समाउने र बाँकी औलाहरु तल्लो भागमा समाउने । औलाहरु छातीतिर चेप्टो हुने गरि राख्ने जसले गर्दा बच्चालाई स्तनले नधकेलियोस् । बच्चाले सजिलोसँग दूधको मुन्टा मुखमा राख्न दिन हातको औलाहरु दूधको मुन्टाको कालो भाग भन्दा टाढा राख्ने ।
- कसरी दूधको मुण्टोले बच्चाको ओठमा छुँदा बच्चाले मुख खोल्छ भन्नेवारे आमालाई स्पष्ट पार्ने ।

- बच्चाको मुख चौडा पारेर नखोलुञ्जेल एकछिन पर्खनु पर्छ भन्ने बारे आमालाई बताउने ।
- कति छिट्टै बच्चा आमाको स्तनतिर तानिन्छ भन्ने बारे बताउने (ध्यान दिनुस् कि बच्चाको तल्लो ओठमा मुन्टाको वरिपरिको तल्लो भाग राम्ररी भित्र सम्म पसेको हुनुपर्छ, त्यसले गर्दा बच्चाको मुखको माथिल्लो भाग सम्म दूधको मुन्टा भित्र छिर्छ र बच्चाको चिउडोले स्तनलाई राम्ररी छोएको हुनुपर्दछ । बच्चाले पहिले नाकले स्तनलाई छुदै नजिक वा सामिप्य पुगोस् (न की मुखले)
- यसमा आमाले कस्तो प्रतिक्रिया देखाउँदछिन ध्यानमा राख्ने ।
- सहि सम्पर्कको सबै संकेतहरू एक एक गरि हेर्ने । यदि सहि तरिका नभएमा पुन प्रयास जारी राख्ने (बच्चालाई छुटाएर तान्ने हैन यसो गर्नले दूधको मुन्टोमा असर पर्नुका साथै स्तन दुख्छ )
- सहि सम्पर्कमा दूध चुसाउदा दुख्दैन, यसबाट स्तनपानको प्रभावकारी नतिजा आउँदछ, (विस्तारै भित्र सम्म चुस्दै विश्राम लिदै गर्ने) ।

भाग २ : सहि स्तन सम्पर्क : उदारहण सहितको सचित्र अवलोकन गर्ने (१५ मिनेट)

चित्रण १: सहि सम्पर्कको चित्र

बच्चाको मुखको बाहिरी भाग

- सहि सम्पर्कको ४ वटा संकेत तस्वीरमा देखिन्छ

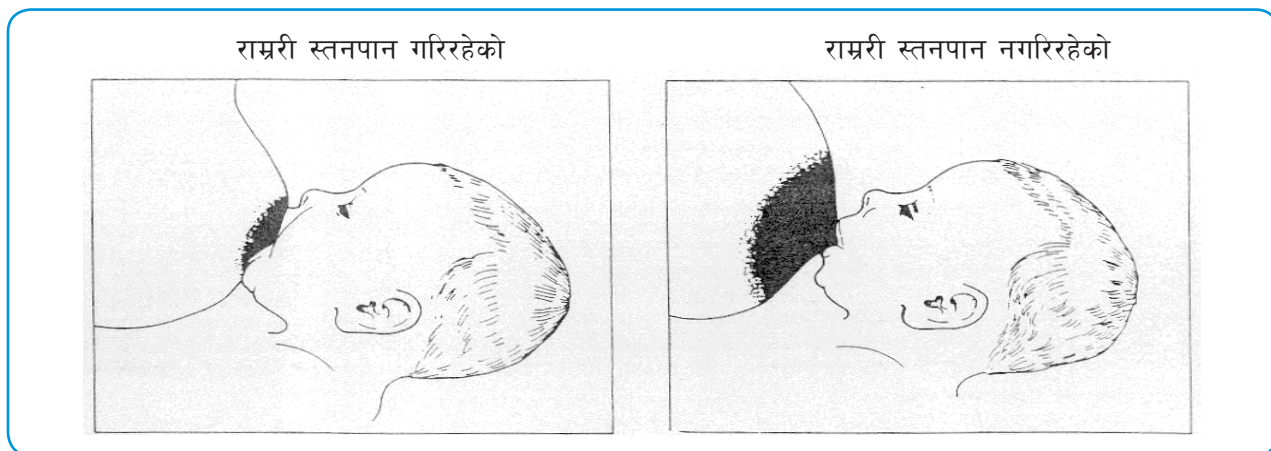
चित्रण २: गलत सम्पर्कको चित्र ।

बच्चाको मुखको बाहिरी भाग

- बच्चाले खाली मुन्टोमात्र चुसेको देखिन्छ ।

चित्र १

चित्र २



WHO/UNICEF : शिशु तथा कलिला बालकलाई स्तनपान गराउन परामर्श : एक समावेशी कोर्ष २००६

चित्रण १

सहि सम्पर्कको चित्र ।

बच्चाको मुख भित्र

- स्तनको सबैजसो कालो भाग (एरिओला) र स्तनको तलतिरको नरम भाग समेत मुख भित्र सम्म पुगेको हुन्छ ।
- बच्चाले दूधको मुन्टोलाई लामो पार्न आमाको दूधको नरम तन्तुलाई समेत तन्काएर लाम्चो पार्दछ ।
- मुन्टाको भाग बच्चाले तन्काएको मुन्टाभन्दा एक तिहाई मात्रको हुन्छ ।
- बच्चाले स्तनबाट नै दूध चुसेको हुन्छ न कि मुन्टाबाट मात्र ।
- बच्चाको जिब्रोको अवस्था: जिब्रो अगाडि देखिन्छ, तल्लो गिजा बाहिर निस्केको हुन्छ र एरिओलाको तल रहेको हुन्छ । वास्तवमा बच्चाको जिब्रोले दूधको मुन्टोको वरिपरि गोलाई आकारले च्यापेर रहेको हुन्छ । (यो अवस्था चित्रमा देख्न सकिदैन, बच्चाले साँच्चै नै चुसेको बेला तपाईंले देख्न सक्नुहुन्छ) ।

- बच्चाको जिब्रोको तरङ्ग अगाडि भागबाट भित्र तिर सरेको हुन्छ । यो तरङ्गले मुन्टोको भागको स्तन तर्फको नरम तन्तुलाई बच्चाको मुख भित्रको तालु (hard palate) ले दबाव दिएको हुन्छ । यो दबावले गर्दा स्तनमा रहेको दूधको नलिबाट दूध बाहिर निकाल्दै बच्चाले निल्न पाउँछ, यसलाई चुसाइको चाल भनिन्छ ।

गलत तरिकाले सम्पर्क गरेको चित्र ।

#### बच्चाको मुख भित्र

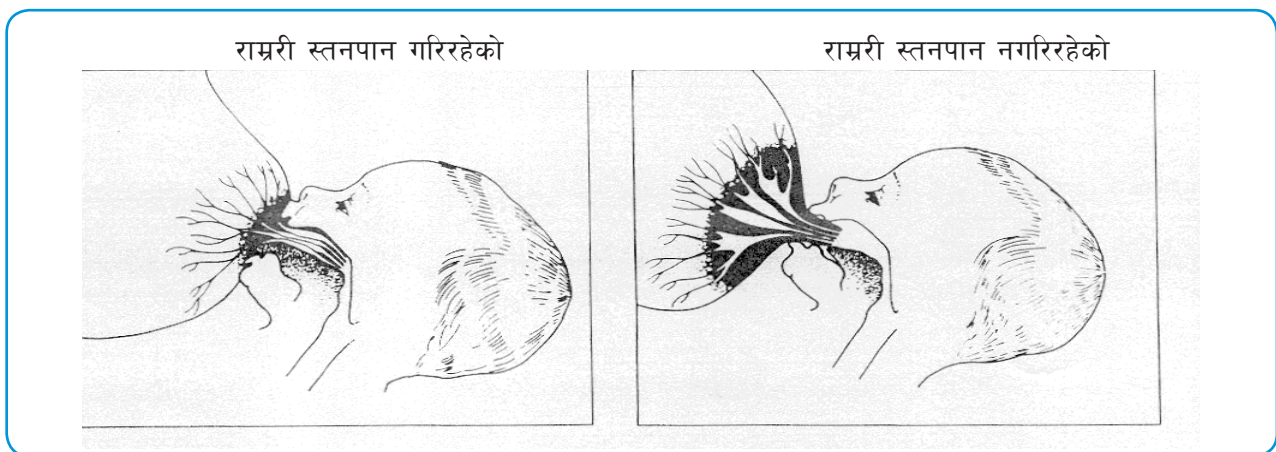
- मुन्टोमात्र बच्चाको मुखभित्र हुन्छ, स्तनको तल तिरको नरम भाग बाहिर देखिन्छ ।
- दूधका नलीहरु बच्चाको मुख बाहिर पट्टी हुन्छन् त्यसैले जिब्रोले दूधका नलीहरु भेट्टाउँदैन ।
- बच्चाको जिब्रो मुख भित्रै रहेको हुन्छ र दूधको नलिसम्म पुगेको हुँदैन ।

#### गलत सम्पर्कको नतिजा

- मुन्टामा घाउ एवं चिरिएर फाटेको हुन्छ ।
- दुखाइको कारणले दूध निस्काशनमा असर गर्छ र दूध उत्पादनमा कमि आउँछ ।

चित्र १

चित्र २



**प्रभावकारी चुसाईका चिन्हहरु :** विस्तारै भित्रसम्म/गहिराइ सम्म चुस्दै विश्राम लिदै गर्छ, बच्चाले दूध निलेको देख्न वा सुन्न सकिन्छ । गाला पुक्क फुलेको र गोलो भएको देखिन्छ । यी संकेतहरुले बच्चाले चाहिदो मात्रामा दूध खाइरहेको भन्ने जनाउँछ ।

- एउटा दूध निखारेर मात्र अर्को दूध चुसाउनु दूध आपूर्ती को लागि महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- बच्चालाई जब स्तनपान गराइन्छ, मुन्टो मा आउने उत्तेजनाले दूध उत्पादन गराउँदछ र दूध निस्कन वा बाहिर आउन थाल्दछ ।
- यदि बच्चाले दूध ननिखारेमा दूध आउनमा कमी आउँछ किनकी स्तनमा दूध बाँकि रहदा दूध उत्पादन गर्नमा बाधा पुग्याउदछ ।
- आमाको मनोभावना( डराउनु, चिन्तीत हुनु, दुख्नु, व्याकुल हुनु वा लाज मान्नु) ले दूध बाहिर निस्कनमा असर पार्दछ ।
- मोन्टगोमरी ग्याल्डले तैलिय पदार्थ पैदा गरि स्तनको मुन्टालाई चिल्लो बनाईराख्नको साथै सफा राख्दछ ।

**नोट :** स्तनबाट पहिला आउने दूधमा पानीको मात्रा बढी हुन्छ जसले शिशुको प्यास मेटाउँछ भने पछि आउने दूधमा बढी चिल्लो पदार्थ हुन्छ जसले शिशुको भोक मेटाउँछ ।



## पाठ ७

## स्तनपान सम्बन्धि देखापर्ने समस्याहरू : रोकथाम र समाधान

## सिकाइका उद्देश्यहरू

१. स्तनपान सम्बन्धि समस्या वा कठिनाईहरूको पहिचान गर्न ।
२. स्तनपान सम्बन्धि कठिनाईहरूको रोकथाम र समाधानका उपायहरू थाहा पाउने ।

## समय- ४५ मिनेट

## आवश्यक सामग्रीहरू

- ✓ न्युजप्रिन्ट, मार्कर र मास्किङ टेप
- ✓ स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरू देखाइएको चित्रहरू: थुनेलो भएको, गानिएको र स्तनको मुण्टामा चिरा परेको इत्यादी ।
- ✓ स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरूको घटना अध्ययनहरू लेखिएको कार्डहरू ।
- ✓ न्युजप्रिन्टमा लेखिएका ४ वटा घटना अध्ययनहरू ।

## हातेपत्रहरू

हातेपत्र ७.१ : स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरू ।

हातेपत्र ७.२ : आमाको दूध पर्याप्त मात्रामा नआउनु ।

## बिस्तृत क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप ७.१: स्तनपान गराउँदा आईपर्ने समस्याहरूको पहिचान गर्ने (५ मिनेट) ।

## विधि : मफ्तिस्क मन्थन

- स्तनपान सम्बन्धि आमा र बच्चालाई आईपर्ने समस्याहरूको बारेमा दुई समूहमा मफ्तिस्क मन्थन गराई न्युजप्रिन्टमा लेख्न लगाउने ।

क्रियाकलाप ७.२: स्तनपान सम्बन्धि देखापर्ने मुख्य ४ वटा समस्याहरू र रोकथामका उपायहरू पहिचान गर्ने (४० मिनेट) ।

## विधि : समूह कार्य

- सहभागीहरूलाई ४ समूहमा विभाजन गरि प्रत्येक समूहलाई तलका घटना अध्ययनमा अभ्यास गराउने ।
- प्रत्येक समूहलाई आफूलाई परेको घटना अध्ययन अनुसार गानिने, स्तनको मुण्टोमा चिरा पर्ने, थुनेलो हुने र दूध कम आउने जस्ता स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरूको लक्षण, रोकथाम र समाधानको उपायहरूको सूची तयार पार्न लगाउने ।
- दूध कम आउने समस्या परेको समूहले रोकथाम र समाधानको उपायहरूको मात्र सूचि तयार पार्ने ।
- प्रत्येक समूहले स्तनपान सम्बन्धि समस्याको रोकथाम उपायहरू प्रस्तुत गर्दछन् ।
- प्रत्येक समूहलाई स्तनपान सम्बन्धि समस्याको प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने र सहजकर्ताले छुटेका बुँदाहरूलाई थपिदिने ।

**घटना अध्ययन १ :**

अस्मिताले ४ दिन अगाडि बच्चा जन्माएकी छिन् । उनले आफ्नो पहिलो बच्चालाई जन्मेको दिनदेखि नै स्तनपानको साथ साथै पानी मह, चिनी खाउँथिन् आज उनका दोस्रो बच्चा जन्मीएको ४ दिन भयो । उनले स्तन गानिएको र स्तनपान गराउँदा दुख्ने भएकोले बच्चालाई अन्य कुरा खुवाउन चाहन्छिन् ।

**घटना अध्ययन २ :**

शोभा (६ दिनकी सुत्केरी) र उनको श्रीमान बच्चालाई पुग्ने गरी आमाको दूध नआएर चिन्तित भई तपाईंसंग भेट गर्न आएका छिन् । शोभाले बताए अनुसार उनको बच्चा खाली रोइरहन्छ र खान मात्र खोजिरहन्छ ।

**घटना अध्ययन ३ :**


अमृताले ३ दिन अगाडी अपरेसन गरेर बच्चा जन्माएकी छिन् । तपाईंले उनलाई भेट्दा उनले स्तनको मुन्टा दुखेको बताईन् । उनको स्तनको जाँच गर्दा दुवै स्तनको मुन्टामा चिरा परेको थियो ।

**घटना अध्ययन ४ :**

उषा आफ्नो २ महिनाको बच्चा लिएर सासुको साथमा तपाईंलाई भेट गर्न आएकी छिन् । उनले हालसालै स्तनपान गराउँदा आफ्नो दाहिने स्तन दुख्ने गरेको र रातो पनि भएको बताउँछिन् । उनी आफूलाई ज्वरो आएका ठान्छिन् ।

## हातेपत्र ७.१

## स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरू

स्तनपान सम्बन्धि समस्या वा कठिनाईहरू	रोकथाम	के गर्ने
<p>गान्निनु</p>  <p>Photo by Mwate Chintu</p> <p><b>लक्षण:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• दुबै स्तनमा देखा पर्ने</li> <li>• सुन्नने</li> <li>• छुँदा दुख्ने</li> <li>• तातो हुने</li> <li>• रातो हुने</li> <li>• दुख्ने,</li> <li>• छाला टल्किने, स्तनको छाला कसिएको र मुण्टा चौडा हुने र खुवाउन गाह्रो हुने ।</li> <li>• प्रायः यो बच्चा जन्मेको तेस्रो दिनदेखि पाचौँ दिन भित्रमा शुरु हुन्छ । (दूध उत्पादन अत्याधिक रूपमा वृद्धि भई चुसाई कम भएमा)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बच्चालाई आमाको छाला संगै टाँसेर राख्ने (skin to skin contact)</li> <li>• बच्चा जन्मने बित्तिकै १ घण्टा भित्रै स्तनपान गराउने</li> <li>• सहि तरिकाले बसी र दूध चुसाउने</li> <li>• बच्चाको माग अनुसार स्तनपान गराउने तथा दिन र रातमा गरी (२४ घण्टामा) ८ देखि १२ पटक स्तनपान गराउने</li> </ul> <p><b>नोट:</b> जन्मेको पहिलो वा दोस्रो दिन बच्चाले २-३ पटक मात्र पनि स्तनपान गर्न सक्तछ ।</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>१. आमा र बच्चाको सम्पर्क बढाउने । जस्तै : राम्ररी बस्ने र बच्चालाई सहि तरिकाले दूध चुसाउने ।</li> <li>२. पटक पटक स्तनपान गराउने</li> <li>३. दूधको बहाव बढाउन दूधलाई हल्कासंग मालिस गर्ने ।</li> <li>४. दूधको मुन्टाको वरिपरि हल्का थिचेर सुन्नीएको कम गराई बच्चालाई चुस्न सजिलो बनाउने ।</li> <li>५. दुबै दूध पालै पालो चुसाउने (एउटा स्तनको दूध निखारेर मात्र अर्को स्तन चुसाउने)</li> <li>६. थोरै दूध निचोर्ने, जसले स्तनको चाप घटाउँछ र बच्चालाई चुस्न सजिलो हुन्छ ।</li> <li>७. दूध निर्चोनु अघि स्तनलाई तातो पानीले सेक्ने ।</li> <li>८. स्तन सुन्निएको कम गर्न दूध निचोरी सकेपछि चिसो पानीले सेक्ने ।</li> </ol>

<p>स्तनको मुन्टा चिरा पर्नु</p>  <p>Photo by F. Savage King</p> <p><b>लक्षणहरु:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• स्तन र मुण्टा दुख्ने</li> <li>• दूधको मुण्टा चिरिनु वा फेद चिरिनु</li> <li>• रक्तश्राव (कहिले काही)</li> <li>• दूधको मुण्टामा संक्रमण</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बच्चालाई उपयुक्त आसनमा राखी दूध चुसाउने ।</li> <li>• बोतलको प्रयोग नगर्ने, बोतल र दूधको मुण्टाको बनावट फरक हुने भएकोले चुसाइमा अलमल हुनसक्छ ।</li> <li>• स्तनको मुण्टामा साबुन वा क्रिमको प्रयोग नगर्ने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बच्चाले सहि तरिकाले दूध चुसेको सुनिश्चित गर्ने र दूध खुवाउन नरोक्ने ।</li> <li>• बच्चालाई स्तनपान गराउदा स्तनको तलबाट माथितर ल्याएर नजिकमा राखि सहि स्तन सम्पर्क भएको सुनिश्चित गर्ने ।</li> <li>• कम दुख्ने पट्टिको स्तनबाट दूध चुसाउन शुरु गर्ने ।</li> <li>• स्तनपान गराउदा आसन परिवर्तन गर्ने ।</li> <li>• बच्चालाई आफै दूध छाड्न दिने ।</li> <li>• मुण्टामा आफ्नो दूधका थोपाहरु लगाउने र यसलाई सुक्न दिने । मुण्टामा साबुन अथवा क्रिमहरुको प्रयोग नगर्ने ।</li> <li>• बच्चालाई दूध खुवाउन स्तन भरिएको हुनुपर्छ भन्ने हुदैन ।</li> </ul>
<p>थुनेलो हुनु</p>  <p>Photo by F. Savage King</p> <p><b>लक्षणहरु:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• गाँठो पर्ने,</li> <li>• छाम्दा दुख्ने,</li> <li>• बरीपरी रातो हुने,</li> <li>• धेरै सुन्निनु</li> <li>• कडा दुःखाई</li> <li>• एकातिरको भागमा धेरै रातो हुने</li> <li>• बिरामी महसुस हुने</li> <li>• ज्वरो आउने</li> <li>• दूध नुनिलो हुने हुँदा कहिले काही बच्चाले दूध खान नमान्न सक्दछ ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• परिवारका सदस्यले घरको कार्यमा साथै बच्चाको हेरचाहमा सहयोग गर्ने ।</li> <li>• बच्चालाई सहि तरिकाले दूध चुसाएको सुनिश्चित गर्ने</li> <li>• बच्चाले चाहेको समयमा स्तनपान गराउने र बच्चा आफैलाई दूध छाड्न दिने, जोडसंग मुन्टा ननिकाल्ने ।</li> <li>• स्तनलाई कैचि जस्तो गरेर नसमाउने ।</li> <li>• आमाले कस्सिएको लुगा नलगाउने ।</li> <li>• आमाले स्तनपान गराउँदा फरक फरक एउटै आसनबाट स्तनपान गराउदा दुखाईलाई कम गदछ ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बच्चालाई दूध चुसाउन नछाड्ने यदि दूध निखिएन भने घाउ पाक्ने सम्भावना हुन्छ त्यसैले बच्चाले चाहेजति दूध चुसन दिने ।</li> <li>• बच्चालाई दूध चुसाउनु भन्दा पहिले स्तनलाई तातो पानीले सेक्ने ।</li> <li>• बच्चालाई विभिन्न आसनमा समाउने जसले गर्दा बच्चाको थुनिएको नलि (रातो भएको भाग) मा बच्चाको जिब्रो तथा चिउँडोले मालिस गरोस् र त्यस भागबाट दूध बाहिर निस्कीयोस् ।</li> <li>• बच्चालाई उपयुक्त तरिकाले दूध चुसाएको निश्चित गर्ने ।</li> <li>• थुनिएको नलि खुलाउन हातको हत्केलाले औंला मुन्टातिर पारि हल्का थिची दूध निकाल्ने वा बच्चालाई प्रत्येक २-३ घण्टामा दिउँसो र राती दूध खुवाउने ।</li> <li>• आमाले पर्याप्त आराम गर्ने, पटक पटक स्तनपान गराईराख्ने ।</li> <li>• सुत्केरी महिलाले बढि मात्रामा भोलिलो खानेकुरा खाने ।</li> <li>• २४ घण्टामा सुधार भएन भने स्वास्थ्य संस्थामा उपचार गराउने ।</li> <li>• थुनेलो भएको अवस्थामा चुस्दा अति दुख्छ भने निचोर्ने । निचोरेको दूध बच्चालाई खुवाउन सकिन्छ (यदि आमा HIV Positive छैनन, किमोथेरापी लिएकी छैनन् टि.वीको औषधी खाएको दुई महिना भएको छैन भने)</li> </ul>

## हातेपत्र ७.२

## आमाको दुध पर्याप्त नआएमा

आमाको दुध पर्याप्त नआएमा	रोकथाम	के गर्ने
<ul style="list-style-type: none"> <li>आमाको बुझाई: उनको दुध धेरै आउंदैन</li> <li>बच्चा आमाको दुध नपुगेर बेचैन छ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बच्चालाई आमाको नाङ्गो जिउमा (छातीमा) टाँसेर राख्ने।</li> <li>जन्मेको १ घण्टा भित्रैमा स्तनपान शुरु गराउने</li> <li>बच्चा संगै बस्ने।</li> <li>सहि स्तन सम्पर्क भएको यकिन गर्ने।</li> <li>बच्चालाई माग अनुसार स्तनपान गराईएको यकिन गर्ने।</li> <li>बच्चाले एउटा स्तनको दुध निखारेपछी मात्र अर्को स्तन चुसाउने।</li> <li>बच्चालाई दिन र रातमा स्तनपान गराउने।</li> <li>बच्चालाई बोतल बाट दुध नखुवाउने।</li> <li>उपयुक्त परिवार नियोजनको साधन छनौट गर्न दम्पतिलाई प्रोत्साहन गर्ने।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बच्चालाई आफ्नो दुध पुग्दैन भनी आमाद्वारा ब्यक्त चासोलाई ध्यानपूर्वक सुन्ने।</li> <li>कठिनाईको स्पष्ट कारण पत्ता लगाउने (गलत दुध खुवाउने विधि, आमाको मानसिक स्थिती, आमा वा बच्चा स्वास्थ्य अवस्था)</li> <li>बच्चाको तौल दिशा, पिसाबको अवस्था जाँच गर्ने (यदि तौल सहि वृद्धि भएको छैन भने स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनु पर्छ)</li> <li>आमाले उनको बच्चाको लागि पुग्ने दुध पर्याप्त मात्रामा उत्पादन गर्न सकिन्छन् भन्ने कुरामा आमा र परिवारका मुख्य व्यक्तिलाई विश्वस्त पार्ने।</li> <li>बच्चालाई दुध निखारेर खुवाएमा दुधको उत्पादन बढ्ने कुरा ब्याख्या गर्ने।</li> <li>सहि स्तन सम्पर्क भए नभएको जाँच गरी सुधार गर्ने।</li> <li>पानी, बट्टाको दुध, चिया अथवा अन्य भोल पदार्थहरु खुवाए त्यसलाई रोक्ने।</li> <li>सकेसम्म बच्चा र आमा टाढा नहुने। (टाढा जानु परेको खण्डमा निचोरेर राखेको दुध खुवाउने)</li> <li>बच्चालाई स्तनपान गराउने तरिकामा सुधार गर्दै दिन र रातमा गरि ३-४ घण्टाको फरकमा स्तनपान गराउने। (माग अनुसार)</li> <li>बच्चालाई आफै दुध छाड्न दिने।</li> <li>आमाले पर्याप्त खाना तथा भोलीलो कुरा खाएको यकिन गर्ने।</li> <li>बच्चाले जति दुध चुस्छ त्यति बढि दुध उत्पादन हुन्छ। (स्तन फ्याक्ट्रि जस्तै हुन्छ, जति धेरै माग त्यति धेरै उत्पादन)</li> <li>सकेसम्म आमा बच्चाको सामिप्यता कायम राख्ने।</li> </ul>

<p><b>वास्तविक रुपमा स्तनबाट 'पर्याप्त दूध' नआएमा</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• बच्चाको तौल वृद्धि नभएमा : बच्चाको वृद्धि चार्टमा वृद्धि रेखा सिधा वा तलतिर भरेको हुन्छ ।</li> <li>• ४ दिन देखी ६ हप्ता सम्मको बच्चाले प्रति दिन कमिमा ६ पटक पिसाब र ३ -४ पटक दिशा गर्दै न भने ।</li> <li>• बच्चा असन्तुष्ट भई रोइरहन्छ भने ।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• माथि भने जस्तै गर्ने</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बच्चा र आमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने सल्लाह दिने ।</li> </ul>
---	--	---

## पाठ ८

## शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरू

## सिकाईका उद्देश्यहरू :

शिशु तथा बालबालिकाहरूको पोषणमा प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरूलाई ध्यान पुऱ्याउन ।

## जम्मा समय : १ घण्टा

## आवश्यक सामाग्रीहरू

- ✓ न्यूज प्रिन्ट, मार्कर तथा मास्कीड टेप

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरू उल्लेखित माछा आकारको २ सेट कार्ड : विगौति दूध खुवाउने, कमतौल (LBW) वा महिना नपुगी जन्मेको बच्चा, कंगारु मदर कियर (मायाको अंगालो), अति दुब्लो वा कुपोषित आमा, आमाको दुध खान नमान्ने, नयाँ गर्भ, बच्चा बाट टाढिएको आमा, रोइरहेको बच्चा, विरामी आमा, जुम्ल्याहा तथा मुन्टा भित्र धसिएको लिने ।

## हातेपत्र

हातेपत्र ८.१ : स्तनपानलाई प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरू

## विस्तृत कार्यहरू




क्रियाकलाप ८.१ : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरू (१ घण्टा)

## तालिम विधि : माछा खेल




- सहभागीलाई २ समुहमा विभाजन गर्ने ।
- **नोट :** सहभागीहरूलाई भूमिकाको क्रममा हामीसँग जम्मा २ वटा डुङ्गाहरू छन् र हामी डुङ्गा चढेर नदीमा माछा मार्न जान्छौं र प्रत्येकले खाजाको लागि एउटा माछा मार्नुपर्छ भन्ने कुरा जानकारी गराउने ।
- प्रत्येक समुहलाई माछा आकारको कार्डको १ सेट दिने । प्रत्येक कार्डको पछाडी एउटा अवस्था लेख्ने । (एउटा पेपर क्लिप माछाको मुखमा र अर्को पेपर क्लिप लठ्ठीमा बाँधिएको धागोको टुप्पामा टाँस्ने जसले गर्दा सहभागिले वास्तवमा नै कार्डको माछा मार्न सक्नेछन् ।
- सहभागीलाई एउटा माछा मार्न लगाउने । वल्छीमा परेको माछाको वारेमा चित्र देखाएर छलफल गर्ने १) यो अवस्थाले तपाँडको समुदायमा कसरी शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा प्रभाव पारेको छ । २) यस अवस्थामा के गर्न सकिन्छ ?
- छानीएका विशेष अवस्थाहरू प्राथमिकिकरण को आधारमा देशको परिप्रेक्षमा मिल्ने गरि निकालिएका ११ वटा विशेष अवस्थाहरूलाई क्रमवद्ध रूपमा अंगाल्ने: विगौती दूध दिने, कम तौलको बच्चा (LBW) वा महिना नपुगी जन्मेको बच्चा, मायाको अंगालो (कंगारु मदर कियर), दुब्लो वा कुपोषित आमा, दुध खान नमान्ने, नयाँ गर्भ, बच्चा बाट टाढा रहन पर्ने आमा, रोइरहने बच्चा, विरामी आमा, जुम्ल्याहा, मुन्टो भित्र धसिएको
- प्रत्येक समुहमा छलफल गर्ने
- सँगै हातेपत्र ८.१ पढ्ने : स्तनपानमा प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरू



## हातेपत्र ८.१



### स्तनपानलाई प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरू


विशेष अवस्थाहरू	के गर्ने
<p>विगौती दूध</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्थानिय विश्वास : विगौती दूध फाल्नुपर्दछ, यो बासी/बिग्रेको दूध हो, राम्रो हुन्न आदी</li> <li>• हामीलाई के थाहा छ ? : विगौती दूधमा रोग सँग लड्न सक्ने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता हुन्छ जसले नवजात शिशुलाई रक्षा गर्दछ। यसमा प्रशस्त भिटामिन ए पाउने भएकोले पहेलो रंगको हुन्छ।</li> <li>• नवजात शिशुको पेट गुच्चा जत्रै हुन्छ। केहि थोपा विगौती दूधले राम्रोसँग भरिन्छ। यदि नवजात शिशुलाई पानी वा अरु चिज जन्मनासाथ दिइयो भने त्यसले पेट भर्छ र विगौती दूधको लागि कुनै ठाउँ हुँदैन।</li> </ul>
<p>कम तौल (LBW) वा महिना नपुगी जन्मेको बच्चा</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्थानिय विश्वास : कमतौल वा महिना नपुगी जन्मेको बच्चा अति सानो र कमजोर हुन्छ र आमाको दूध चुस्न/तान्न सक्दैन।</li> <li>• हामीलाई के थाहा छ ? : महिना नपुगी जन्मेको बच्चालाई छातिमा टाँसेर राख्नुपर्दछ (skin to skin contact) जसले उसको शरिरको तापक्रम नियन्त्रण गर्दछ, श्वास प्रश्वास नियन्त्रण गर्दछ र स्तन सँग उसलाई प्रत्यक्ष सम्पर्कमा राख्दछ।</li> <li>• महिना पुगेको तर कम तौलको बच्चाले विस्तारै चुस्न सक्छ त्यसैले उसलाई दूध खुवाउन प्रशस्तै समय लगाउनु पर्छ।</li> <li>• महिना नपुगी जन्मेको बच्चालाई उसको आमाको स्तनबाट त्यहि समय निस्केको दूधनै अति उत्तम हुन्छ र जब बच्चाको तौल र उमेर बढ्दै जान्छ सोही अनुसारको दूध निस्कन्छ। (उदारहणको लागि ७ महिनामा जन्मेको बच्चाको लागि त्यसवेला उसको आमाको स्तनबाट निस्कने दूध बच्चालाई चाहिने अनुसारनै बढि प्रोटिन, बढि चिल्लो भएको, महिना पुगेको बच्चा पाउने आमाको भन्दा फरक किसिमको हुन्छ।)</li> <li>• कसरी आसन (position) मिलाउने चित्रमा देखाउने।</li> <li>• आमाले बच्चालाई ठिकसँग छातिमा टाँसी राम्रोसँग समाउनु पर्दछ।</li> <li>• खुवाउने तरिका : धेरै समय लगाएर विस्तारै खुवाउनु उत्तम हो। बच्चालाई दूधमा राख्नुपर्दछ।</li> <li>• धेरै हप्ता सम्म सिधै स्तनपान गराउन संभव नहुन सक्दछ तर आमाहरूलाई दूध निचोरेर बच्चालाई चम्चा र कचौराको प्रयोग गरि खुवाउन प्रोत्साहित गर्ने।</li> <li>• यदि बच्चा धेरै लामो समय सम्म सुतिरहन्छ भने, र धेरै लुगाको पत्रमा बेरेर राख्ने गरिएको छ भने केहि पत्र लुगा खोलेर उसलाई विउँझाउने र दूध खुवाउने।</li> <li>• रुनु भोकाएको अन्तिम लक्षण हो। भोकाएका शुरुका लक्षणहरू: चनाखो हुनु र छट्पटाउनु, मुख खोल्नु र टाँउको घुमाउनु, जिब्रो भित्र बाहिर गर्नु वा मुठ्ठी चुस्नु। यी कुराहरू आमालाई सम्झाउने र बच्चाले भोकाएका चिन्हहरू देखाएपछि उसलाई दूध खुवाउन भन्ने।</li> </ul>



विशेष अवस्थाहरु	के गर्ने
<p>कङ्गारु मदर कियर (मायाको अंगालो)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• आसन : (बच्चा नाङ्गै हुनुपर्दछ (न्यापी र टोपी वाहेक) र उसलाई आमाको खुल्ला छातीतिर फर्काएर दुई दूधको बीचमा खुट्टा दुइतिर फुकाएर एउटा कपडाले बाधेर बच्चाको घाँटी सम्मको भागलाई कपडा भित्र लुकाउनु पर्दछ। यो कपडा आमाको छातीमा वेरिएको हुनुपर्दछ। यसरी बच्चालाई राख्दा: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ छालाको छालासँग सम्पर्क हुन्छ।</li> <li>○ तातो राख्छ।</li> <li>○ बच्चालाई छातीको चाल र श्वाशप्रस्वासमा स्थिर राख्दछ।</li> <li>○ स्तनसँग नजिक राख्दछ।</li> <li>○ आमाको गन्ध, स्पर्श, छुवाई, न्यानोपन, आवाज र स्तनपानको स्वादले बच्चालाई राम्रोसँग दुध खान उत्तेजित गर्दछ।</li> <li>○ बेला बेलामा आमाले दुध चुसाउने वा निचोरेर कचौरामा हालेर (चम्चा) आमाको दुध ख्वाएर चाँडो र पूर्ण स्तनपान गराउन सघाउँदछ।</li> </ul> </li> <li>• आमा र बच्चा मुस्किलले छुटिन्छन्।</li> </ul>
<p>जुम्ल्याहा</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• दुवै बच्चालाई आमाले पूर्ण स्तनपान गराउन सक्दछिन्।</li> <li>• जति धेरै बच्चाले चुस्छ र आमाको स्तनबाट दूध निकाल्छ त्यति धेरै दूध उत्पादन हुन्छ।</li> <li>• जुम्ल्याहा बच्चाको आमाले दुवै बच्चालाई पुग्ने प्रशस्त दूध उत्पादन गर्न सक्छिन् यसको लागि बच्चाहरुलाई छिटो छिटो र राम्रोसँग टाँसेर दूध खुवाउनु पर्दछ।</li> <li>• जुम्ल्याहा बच्चाहरु जन्मनासाथ सकेसम्म चाडै स्तनपान शुरु गराउनु पर्दछ यदि बच्चाहरुले चुस्न सकेनन् भने आमालाई दूध निचोर्न सहयोग गरी चम्चा र कचौराले खुवाउन सिकाउनु पर्दछ। दुवै बच्चालाई पुग्ने दूध उत्पादन गर्न जति सक्दो चाँडै दूध चुसाउन शुरु गराउनु पर्दछ।</li> <li>• विविध आसन : विविध आसन वारे वताउने काखमा राखेर (cross cradle), एउटा हातमुनी एउटा पछाडी (one under arm, one across) एक एक गरेर खुवाउने, आमालाई कुन आसन सजिलो हुन्छ पत्ता लगाउन सघाउने।</li> </ul>

विशेष अवस्थाहरू	के गर्ने
<p>आमाको दुध खान नमान्ने</p> 	<p><b>आमाको दुध खान नमान्ने :</b>                      प्राय जसो दूध खान नमान्ने खराब अनुभवको कारणले हुन्छ, जस्तै टाउकोमा दबाव । अर्को कारण, दूधमा थुनेलो भएको कारणले दूध खादा नुनिलो पन आउने हुँदा अस्वीकार गरेको हुन सक्दछ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• बच्चामा कुनै विरामी वा रोगको कारणले (जस्तै मुखमा सेतो जालो (Thrush) सहितले खान मन नगरेको हो की परिक्षण गर्ने ।</li> <li>• यदि बच्चा विरामी भए उपचारको लागि पठाउने ।</li> <li>• बच्चालाई आमाको छातीमा टाँसेर राख्ने (skin to skin contact), बच्चालाई खुवाउनु भन्दा अघि खेलाएर काखमा राख्ने । शुरुमा बच्चा स्तनको नजिक जानै नचाहाने हुन सक्दछ । कुनै एक आसनमा राखेर खेलाउने र विस्तारै समय लिएर उसलाई स्तनको नजिक ल्याउने ।</li> <li>• बच्चालाई विविध आसनहरूमा राखेर खुवाउने कोशिस गर्न लगाउने ।</li> <li>• बच्चा पूर्ण रुपमा भोकाएको (तर नरोएको) र पूर्ण रुपमा विउँभेको अवस्थामा आउन दिने ।</li> <li>• जवसम्म बच्चाले मुख खोल्दैन तवसम्म उसको तल्लो ओठलाई दूधको मुन्टाले छुन लगाउने ।</li> <li>• बच्चालाई दूध खान कर नगर्ने र मुख खुलाउन पनि कर नगर्ने वा बच्चाको चिउडो तल नतान्ने यसले गर्दा बच्चाले भन् दूध खान नमान्न सक्छ ।</li> <li>• बच्चाको टाउको नसमाउने ।</li> <li>• जवसम्म बच्चाले चुसेर खान चाहदैन तवसम्म कचौरामा निचोरेर चम्चाले खुवाउने ।</li> <li>• बच्चाकै मुखमा सिधै निचोरीदिने ।</li> <li>• बच्चालाई वोतलबाट दूध नखुवाउने ।</li> </ul>
<p>नयाँ गर्भवती</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्थानीय विश्वास : पूनः गर्भवती भएको थाहा हुनासाथ स्तनपान गराउन रोक्नु पर्दछ ।</li> <li>• हामीलाई के थाहा छ : बच्चा कम्तीमा २ वर्ष सम्म स्तनपान गराउनु महत्वपूर्ण छ ।</li> <li>• गर्भवती महिलाले सुरक्षित साथ आफ्नो पहिलो बच्चालाई स्तनपान गराउन सक्दछिन, त्यसको लागि र आफ्नो राम्रो स्वास्थ्य कायम राख्न उनले प्रशस्त पोषिलो खानेकुरा खानुपर्दछ । आफ्नो लागि, नयाँ बच्चा र हुर्केको बच्चाका लागि पनि गर्भवती महिलाले विशेषतः प्रशस्त पोषिलो खानेकुरा खानुपर्दछ ।</li> <li>• उनी गर्भवती भएको कारणले उनको दूधमा थोरै मात्रामा विरामी दूध मिसिएको हुन्छ । जसले गर्दा काखको बच्चालाई पखाला लाग्न सक्दछ । केही दिनपछि काखको बच्चालाई यो दूधको कारणले पखाला लाग्दैन ।</li> <li>• उनी गर्भवती छन् भने काखको बच्चाले मुन्टा चुस्दा कहिलेकाही दुख्दछ । तापनी (यदि पहिले गर्भपतन भएको छैन भने) दुवै बच्चा लाई दूध खुवाउनु पूर्ण सुरक्षित छ र कुनै पनि बच्चालाई यसले असर गर्दैन । दुवै बच्चाको लागि प्रशस्त दूध हुन्छ ।</li> </ul>

विशेष अवस्थाहरु	के गर्ने
<p>आमा, बच्चा भन्दा टाढा भएको अवस्था</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>स्थानीय विश्वास : घर भन्दा बाहिर वा घर भन्दा टाढा काम गर्ने आमाले आफ्नो बच्चालाई पूर्ण स्तनपान गराउनु निरन्तरता दिन सक्दैनन् ।</li> <li>हामीलाई थाहा छ : यदि आमाबाट बच्चा छुटाउनु पर्ने छ भने, आफ्नो अनुपस्थितीमा खुवाउनको लागि दूध निचोरेर छोड्न सक्दछिन् ।</li> <li>आमालाई दूध निचोर्न , उनी टाढा हुँदा बच्चालाई खुवाउन र सो दूध राम्रोसँग राख्न आमालाई सघाउनु । त्यो दूध यदि आमा घरमै भएको भए जुन बेला खुवाउने गर्थिन् त्यही समय पारेर खुवाउने ।</li> <li>बच्चाको धरालो/स्याहार गर्ने व्यक्तिलाई निचोरेको दूधलाई कसरी सुरक्षितसँग राख्न सकिन्छ भनि तथा कसरी चम्चा र कचौराको सहयोगले खुवाउने भनि सिकाउनु । निचोरेको दूध कोठाको तापमानमा ८ घण्टासम्म सुरक्षितसँग राख्न सकिन्छ ।</li> <li>राती बच्चालाई छिटो छिटो खाने मौका दिनु पर्दछ तथा जब आमा घरमा हुन्छिन् तब छिटो छिटो खान दिनुपर्दछ ।</li> <li>आमाले कामको क्रममा बच्चालाई आफूसँगै राख्न सकिन्छ वा विच विचमा घरमा जान सम्भव हुन्छ भने, त्यस्तो अवस्थामा परिवारले सघाउने, प्रोत्साहन गर्ने गर्नुपर्दछ । यसले गर्दा बच्चाले छिटो छिटो दूध खान पाउँदछ ।</li> </ul>
<p>रोइरहेको बच्चा</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बच्चा किन रोइरहेको छ भन्ने पत्ता लगाउनु सहयोग गर्ने र उनको चासो/भोगाई लाई सुन्ने <ul style="list-style-type: none"> <li>अफ्ठ्यारो - तातो, फोहोर, चिसो</li> <li>थकान - धेरै भेट्ने मान्छे आएकोले</li> <li>विरामीपन वा दुखाई: यस्तो अवस्थामा रुवाइको ताल फरक हुन्छ ।</li> <li>भोकाएको - चाहिए जतिको प्रशस्त आमाको दूध नपाएको बच्चा बढ्दै गएकोले ।</li> <li>आमाको खाना- कहिलेकाही आमाले खाएको खाना : जस्तै गाईको दूध</li> <li>आमाले खाएको औषधी</li> </ul> </li> <li>पेटमा अचानक हुने दुखाई</li> </ul>
<p>विरामी आमा</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>सामान्य विरामी भएको बेलामा आमाले स्तनपानलाई निरन्तरता दिन सक्दछिन् । (लामो र सिकिस्त विरामी अवस्थाको लागि स्वास्थ्य संस्थामा सहयोग लिन सल्लाह दिने ।</li> <li>आफ्नो शिघ्र स्वास्थ्य लाभको लागी आराम गर्ने,भोल तथा पानी प्रशस्त खाने</li> </ul>

विशेष अवस्थाहरु	के गर्ने
<p>अति दुब्लो तथा कुपोषित आमा :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्थानिय जन विश्वास : अति दुब्लो तथा कुपोषित आमाले प्रशस्त दूध आउँदैन ।</li> <li>• हामीलाई के थाहा छ ? : आमाको स्वास्थ्य र तन्दुस्त रहन आमाले उचित पूर्ण पोषणयुक्त खाना खान महत्वपूर्ण छ ।</li> <li>• दुब्लो तथा कुपोषित आमाले पनि आफ्नो बच्चालाई यदि छिटो छिटो चुसाइन भने पूग्ने गरि दूध आउँछ । जुन प्राय बच्चाले पाउने वा खुवाइने खाना भन्दा राम्रो गुणस्तरको हुन्छ ।</li> <li>• धेरै चुसाउने र स्तन निखिने गरी दूध खुवाउनाले पुनः दूध आउन सहयोगी हुन्छ । (आमाले खाना धेरै खाँदैंमा धेरै दूध आउँछ भन्ने कुरा हुँदैन)</li> <li>• आमाले राम्रो र तन्दुरुस्त स्वास्थ्यको लागि धेरै पोषण युक्त खाना खानुपर्दछ । (आमालाई राम्रो पोषणयुक्त खाना खुवाउन र उनको बच्चालाई स्तनपान गराउनु पर्दछ)</li> <li>• स्तनपान गराइरहेकी आमाले सुत्केरी भएको ६ हप्ता भित्र भिटामिन ए खानु पर्छ । साथै दैनिक आइरन चक्की खान छोड्नु हुँदैन । डाक्टरको सल्लाह अनुसार पाइएको खण्डमा मल्टि भिटामीन खान सकिन्छ ।</li> <li>• यदि आमा पुर्ण रुपमा कुपोषित भए उनलाई स्वास्थ्य संस्थामा जचाउन पठाउनु पर्दछ ।</li> </ul>
<p>भिन्न धसिएको मुन्टा</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• गर्भावस्थामानै पत्ता लगाउनु पर्दछ ।</li> <li>• मुन्टालाई बाहिर तानेर घुमाउने (नटवोल्ट खोलेको जस्तै)</li> <li>• यदि संभव भए कोही अर्को बच्चालाई मुन्टा चुस्न लगाउने ।</li> </ul>

## पाठ ८

## ६ महिना देखि २४ महिनासम्म उमेरका बालबालिकाहरूको पूरक तथा थप खानाको लागि सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

### सिकाई उद्देश्य :

१. ६ महिना देखि २४ महिना सम्म स्तनपान गराइरहनु पर्ने महत्व वारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
२. पूरक तथा थप खानामा हुनुपर्ने विशेषताहरू : बच्चाको उमेर, पटक, मात्रा, बाक्लोपना/एकरूपता (बनौट), प्रकार (विभिन्न थरीको खाना), सक्रिय वा जिम्मेवार खुवाई र सरसफाई (AFATVAH वा उपमाबाप्रसस) वारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
३. ६ महिना देखि २४ महिनासम्मका बालबालिका हरुको लागि सिफारिस गरिएका पूरक तथा थप खानाको व्यवहारवारे व्याख्या गर्ने छन् ।

### जम्मा समय : १ घण्टा

### आवश्यक सामाग्रीहरू

- ✓ न्युजप्रिन्ट, (मार्कर तथा मास्कीड टेप)
- ✓ सचित्र/वास्तविक बनौट (वाक्लो वा पातलो) प्रदर्शनको लागि: गिलास, चम्चा, कचौरा र लिटो वा जाउलो
- ✓ स्थानिय खानाको उदारहणहरू : पशुजन्य श्रोतबाट उपलब्ध खानाहरू, उत्पादित खानेकुराहरू, वोडी सिमी र विउहरू र भिटामिन ए युक्त फलफूल र तरकारीहरू एवं करेसा वारीमा उत्पादन हुने अन्य फलफूल तथा तरकारीहरू र तेल
- ✓ सिफारिस गरिएका पूरक तथा थप खाना सम्बन्धि अभ्यास वा व्यवहार

### परामर्श कार्ड

### हातेपत्रहरू :

हातेपत्र ९.१: सिफारिस गरिएका पूरक तथा थप खाना सम्बन्धि अभ्यास वा व्यवहार

हातेपत्र ९.२: विभिन्न प्रकारका स्थानिय एवं उपलब्ध हुने खानेकुराहरू

हातेपत्र ९.३: सिफारिस गरिएका पूरक तथा थप खाना सम्बन्धि अभ्यास वा व्यवहार र परामर्शमा छलफल हुने वुँदाहरू

### पूर्व तयारी

- पानी सहितको ३ वटा गिलासहरू : एउटामा पुरा भरिएको पानी, अर्कोमा आधा र अर्कोमा ३ भागमा १ भागमात्र भरिएको पानीको गिलास
- न्युजप्रिन्ट : एकातिर पंक्तिमा लेख्ने  
उ = बच्चाको उमेर,  
प = पटक,  
मा = मात्रा,  
बा = बाक्लोपना/एक रूपता  
प्र = विभिन्न प्रकार  
स = सक्रिय वा जिम्मेदार खुवाई  
स = सरसफाई
- क्रियाकलाप : ३ मा व्याख्या गरिएका कुरा समावेश गरिएको २ सेट चार्ट सहितको हातेपत्र ८.१ सिफारिस गरिएका पूरक तथा थप खाना सम्बन्धि अभ्यास वा व्यवहार
- हातेपत्र ९.२ विभिन्न प्रकारको स्थानीय एवं उपलब्ध हुने खाने कुराहरू

### विस्तृत कार्यकलापहरू:

कार्यकलाप ९.१ : ६ महिना देखी २४ महिना सम्म लगातार स्तनपान गराइरहनुको महत्व (१५ मिनेट)

**विधि:** मस्तिष्क मन्थन/प्रदर्शन विधी

- निम्न उमेर समुहका शिशु तथा बालबालिकाहरूलाई आमाको दूधबाट कति शक्ती प्राप्त हुन्छ भनि सहभागीहरूलाई प्रश्न गर्नुहोस ।
  - जन्मेदेखी ६ महिना सम्म
  - ६ महिना देखी १२ महिना सम्म
  - १२ महिना देखी २४ महिना सम्म
- यहि सुचनालाई ३ वटा गिलास लिएर प्रयोगात्मक रुपमा देखाउनुहोस् : पानी खन्याउदै क्रमश एउटामा पूरै भर्ने (भरी भैकन बाहीर आउने गरी भर्ने) अर्कोमा आधा भर्ने र त्यसपछि ३ भागको एक भागको एक मात्र खन्याउने । यसले विभिन्न उमेरमा आमाको दूध बाट प्राप्त हुने शक्तिको मात्रा वारे बुझाउँदछ ।
- न्युजप्रिन्टमा लेख्नुहोस्: आमाको दूधले शिशु जन्मेदेखी ६ महिनासम्म आवश्यक पर्ने सबै शक्ति पूरा गर्दछ । ६ महिना देखी १२ महिना सम्म आधा शक्ति प्रदान गर्दछ । १२ देखी २४ महिनासम्म तिन भागको १ भाग शक्ति प्रदान गर्दछ । यो चार्टलाई तालिम अवधि भरिनै टाँगी राख्ने ।

### मुख्य विषयवस्तु

कति शक्ति प्रदान गर्दछको उत्तर :

- जन्मेदेखी ६ महिनाको उमेर सम्म शिशुलाई आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण शक्ति आमाको दूधले नै प्रदान गर्दछ । - पूरा भरिएको गीलास
- ६ महिनादेखी १२ महिनासम्म स्तनपान लगातार गराई रहनाले बच्चालाई चाहिने शक्तिको आधा भाग दूधले प्रदान गर्दछ भने बाँकी आवश्यक पर्ने आधा भाग पूरक वा थप खाना बाट पूरा गराउनु पर्दछ । - आधा भरिएको गीलास
- १२ महिनादेखी २४ महिनासम्म स्तनपान लगातार गराई रहनाले बच्चालाई चाहिने शक्तिको ३ भाग मध्ये १ भाग आमाको दूधबाट प्राप्त हुन्छ भने अन्य अपुग मात्रा पुरा गर्नको लागि शिशुलाई परिपूरक खानाबाट पूरा गराउनु पर्दछ । - थोरै भरिएको गीलास
- पौष्टीक तत्व वाहेक स्तनपान लगातार गराउँनाले बच्चाहरूलाई विभिन्न रोग लाग्नबाट बचाउछ,आराम पुऱ्याउछ साथै सामिप्यता प्रदान गरि बच्चाको विकासमा मद्दत पुऱ्याउँदछ ।

क्रियाकलाप ९.२ पूरक तथा थप खानामा हुनुपर्ने विशेषताहरू : बच्चाको उमेर, पटक, मात्रा, बाक्लोपना/एकरुपता (बनौट), प्रकार (विभिन्न थरीको खाना), सक्रिय वा जिम्मेवार खुवाई र सरसफाई (AFATVAH वा उपमावाप्रसस) (१५ मिनेट)

**कार्यविधि:** मस्तिष्क मन्थन

- पूरक वा थप खाना खुवाउनु भनेको के हो ?
- सहभागीहरूलाई पुनः पूरक खाना सम्झँदा के-के कुराहरू सम्झनुहुन्छ भनी मस्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूबाट जबसम्म पटक, मात्रा, अवस्था, प्रकार, सक्रिय खुवाई र सरसफाईका कुराहरू आउँदैनन्, तबसम्म मस्तिष्क मन्थन जारी राख्ने । साथै स्तनपानको निरन्तरतालाई पनि जोड दिने ।
- छलफल गर्ने र सार प्रस्तुत गर्ने ।

## मुख्य विषयवस्तु

- पुरक खाना भनेको आमाको दूधसंग संगै अन्य खानाहरु थप्दै जानु हो। जव बच्चा ६ महिनाको हुन्छ, आमाको दूधले मात्र बच्चाको पोषणका लागि आवश्यक पर्ने पोषण तत्व पुरा हुँदैन त्यसैले आमाको दूधसंग संगै अन्य खानेकुराहरु र भोल पदार्थ पनि दिँदै जानु पर्नेछ।
- यिनै अन्य खानेकुराहरुलाई पूरक खाना भनिन्छ।

जव हामी पूरक तथा थप खानाको बारे कुरा गछौं तलका कुराहरुलाई ध्यानमा राख्नु पर्दछ।

उ = बच्चाको उमेर,

प = पटक,

मा = मात्रा,

वा = वाक्लोपना/एक रुपता

प्र = विभिन्न प्रकार

स = सक्रिय वा जिम्मेवार खुवाइ

स = सरसफाई

- साधारण बोलचालिको भाषा “पुग्दो” “वा” “उपयुक्त” को सट्टामा “AFATVAH” वा “उपमाबाप्रसस” को शब्द प्रयोग गर्ने।

कार्यकलाप ९.३ : ६ महिना देखी २४ महिनाको उमेर समूहका केटाकेटीहरुको लागि सिफारिस गरिएका पुरक खाना (७५ मिनेट)

**विधि :** सामुहिक कार्य

**भाग एक :** कार्यरत समूहहरु द्वारा सहभागि मुलक प्रस्तुती (३० मिनेट)

- सहभागिहरुलाई २ भागमा विभाजित गर्ने।
- २ वटा न्यूजप्रिन्ट तयार गर्ने पहिलो पंक्तिमा निम्न कुराहरुलेख्ने: उमेर, पटक, मात्रा, वनौट (वाक्लोपन/एकनाशको) र विभिन्न परिकार र उमेरको तल लाइनमा निम्न कुराहरु लेखी सुरु गर्ने, ६ महिना देखी ९ महिनामा, ९ महिना देखी १२ महिनामा, १२ महिना देखी २४ महिनामा
- ति समूहहरुलाई हातेपत्र ९:१ सिफारिस गरिएका, पुरक खाना बाट लिइएका विषयवस्तुमा लेखिएका चार्ट र केही पेपरहरु बाँड्ने।
- दुवै समूहहरुलाई उनीहरुलाई दिइएको कागजका टुकामा मिल्दा विषयहरु लेख्न भन्ने र न्यूजप्रिन्ट वाकस (टेवल) मा टाँस्न लगाउने।
- जवसम्म चार्टका विषयवस्तु भरिन्छ सो कार्य लगातार गरिरहने समूहलाई आग्रह गर्ने।
- एक समूहलाई उनीहरुले भेटेका कुराहरुको वर्णन गर्न लगाउने
- अर्को समूहलाई त्यसमा थप टिप्पणी गर्न लगाउने र विषयवस्तुलाई क्रमिक रुपमा मिलाएर राख्न भन्ने।
- दुवै समूहलाई प्रश्न गर्ने, कुनचाही स्थानीय ठाउँमा उपलब्ध भएको खानेकुरामा आइरन पाईन्छ? कुनचाही खानेकुरामा भिटामिन 'ए' र आइरन पाईन्छ?
- छलफल गरी सार प्रस्तुत गर्ने

• • •

**भाग दुई:** छलफलका सामाग्रीहरु (२० मिनेट)

- हातेपत्र ९.४ जस्मा लिटोको वनौट (वाक्लो पना/एक नासको) (कप र चम्चा) देखाइएका चित्रण जसमा पुरक खानाको वनौट कस्तो छ भनि देखाइएको छ।
- हातेपत्र ९.२: बाँड्ने जस्मा स्थानीय उपलब्ध हुने विभिन्न खानाहरुको बारेमा लेखिएको छ जस अनुसार के के खायो भने “हरेक बार खाना चार” हुन्छ भनि ४ ओटा ✓ चिन्ह दिई सहभागीहरुलाई आफैले पहिले भाग एकमा बनाएको चार्टमा उमेर अनुसारको खाना मिले नमिलेको हेर्न लगाउने र सहभागीहरुलाई छानवीन गरी आइरन र भिटामिन ए को महत्व बारे पुनरावलोकन गर्नको लागि जानकारी दिने

**नोट:** हातेपत्र ९.२ अनुसार स्थानीय स्तरमा पाउने अन्न समूह मात्रै छ भने एक ✓, अन्नको साथ साथै गेडागुडी समूहबाट पनि छ भने अर्को ✓, भिटामिन र खनिजयुक्त फलफुल र तरकारी समूहबाट छ भने अर्को ✓ र पशुजन्य समूहबाट छ भने अर्को ✓ गरी चार ठिक बारे बताउने।

**भाग तीन: सामुहिक कार्य (२५ मिनेट)**

- सहभागिहरूलाई ५ वटा कार्यरत समुहमा विभाजीत गर्ने
- कार्यरत समुहहरूलाई हातेपत्र ९.४ अनुसारको परामर्शको लागि सहयोग गर्ने चित्र हेर्न लगाउने जस्मा उचित सरसफाईको प्रयोग (अभ्यासहरु) ले रोग लाग्नबाट सुरक्षित पारेको देखाइएको छ । त्यो कार्डले के सुचना प्रदान गर्दछ भनि समुहलाई सोध्ने ।
- तलका कार्डहरूमध्ये एक एक वटा कार्डमा लिखित विषयहरूमा कार्य गर्न लगाउने र प्रत्येक समुहलाई सोध्ने । जव हामिले विभिन्न उमेर समुहका बाल-बालिकाहरूलाई पुरक खाना खुवाउने वारेमा सोच्ने छौ । हामीले कुन कुन कुरा ध्यानमा राख्नु पर्छ ? जस्तै: पटक, मात्रा, वनौट (बाक्लो पना/एक नासको) प्रकार (विभिन्न खाने कुराहरु) सक्रिय वा जिम्मेवार खुवाई र सरसफाई वारे सोध्ने । निम्न वुँदाहरु परामर्श कार्डमा उल्लेख गरेका छन् ।
  - जव वच्चा ६ महिनाको पुग्छ पुरक खाना सुरु गर्ने
  - ६ महिना देखी ९ महिनासम्मको लागि पुरक खाना
  - ९ महिना देखी १२ महिनासम्मको लागि पुरक खाना
  - १२ महिना देखी २४ महिनासम्मको लागि पुरक खाना
  - खानाको परिकार
- प्रत्येक समुहले उनीहरूलाई दिइएका पुरक खानाको विशेषता वारेको अभ्यास ठुलो समुहमा प्रस्तुत गर्नेछन् ।
- अन्य समुहहरूले त्यसमा केही वुँदाहरु थप्ने छन्, सहजकर्ताले छुटेको वुँदाहरु भर्दै जाने छन् ।
- कार्यरत समुहहरूलाई परामर्श कार्ड हेर्न लगाउने जसमा ६ महिना भन्दा बढी उमेरका विरामी बच्चालाई खुवाएको वारेमा उल्लेख गरिएको छ । त्यो कार्डले के सुचना प्रदान गर्दछ भनि समुहलाई सोध्ने ।
- छलफल गरि सार प्रस्तुत गर्ने ।





## हातेपत्र ८.१

सिफारिस गरिएका पूरक तथा थप खाना सम्बन्धि अभ्यास वा व्यवहार

सिफारिस				
उमेर	पटक (प्रति दिन)	साधारण बच्चाले एक पटकमा खाने जति खानेकुराको मात्रा (आमाको दूधमा थप खाना)	बाक्लोपन/ एकैनासको बनावट	प्रकार
६ महिना पुरा भएदेखि ९ महिना सम्म 	३ पटक खानाको साथै पटक पटक आमाको दूध खुवाइरहने	२ देखि ३ ठुलो चम्चाबाट खुवाउन सुरु गर्ने पहिलो स्वाद चखाउने र क्रमिक रूपमा मात्रा बढाउँदै जाने  एक पटक खुवाउदा २ देखि ३ ठुलो चम्चा खुवाउने  त्यसपछि १ कप वा कचौरा (१२५ मिलि लिटर) सम्म बढाउँदै जाने	बाक्लो जाउलो वा राम्ररी मिचेका परिवारको खाना	आमाको दूध (बच्चाले जति पटक इच्छा गर्छ त्यतिनै पटक दूध खुवाइ रहने) + जनावरबाट प्राप्त हुने खानाहरु (स्थानीय स्तरमा प्राप्त हुने उदाहरणहरु) + स्थानिय मुख्य उत्पादित खाना-जाउलो वा अन्य पाइने स्थानीय उदाहरणहरु) + गेडागुडी (स्थानीय स्तरमा पाईने उदाहरणहरु) + फलफुल/तरकारीहरु स्थानीय उत्पादन हुने (उदाहरण सहीत)
९ देखि १२ महिना 	३ पटक खाना साथै आमाको दूध खुवाइरहने  १ पटक खाजा	१ कप वा कचौरा (१२५ मिलि लिटर)	मसिनो संग काटेको खानेकुरा पातलो मिचेको खाना	गेडागुडी (स्थानीय स्तरमा पाईने उदाहरणहरु) + फलफुल/तरकारीहरु स्थानीय उत्पादन हुने (उदाहरण सहीत)
१२ महिना देखि २४ महिना सम्म 	३ पटक खानाका साथै आमाको दूध  २ पटक खाजा	एक पटकमा २ कप वा कचौरा (२५० मिलि लिटर)	टुक्रा पारेको मिचेको खानेकुराहरु, परिवारको खाना	गेडागुडी (स्थानीय स्तरमा पाईने उदाहरणहरु) + फलफुल/तरकारीहरु स्थानीय उत्पादन हुने (उदाहरण सहीत)

## हातेपत्र ८.१

उमेर	सिफारिस			
<p>नोट: यदि २४ महिना भन्दा कम उमेरको बच्चालाई दूध चुसाएको छैन भने</p>	<p>साविक खाने खानामा थप १ देखि २ पटक खाना खुवाउने</p> <p>१ देखि २ पटक नास्ता पनि दिन सकिन्छ</p>	<p>अन्य सबै माथि उल्लेख गरिएका जस्तै उमेर अनुसार दिने</p>	<p>अन्य सबै माथि उल्लेख गरिएका जस्तै उमेर अनुसार दिने</p>	<p>माथि उल्लेख गरिएका जस्तैमा १-२ कप दूध थप गर्ने</p> <p>+</p> <p>विशेष गरी गर्मी मौसममा २ देखि ३ कप थप भोलिलो रस/भोलिलो खानेकुरा दिनुपर्दछ</p>
<p>सक्रिय खुवाई</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बच्चालाई खुवाउन धैर्यता एवं सक्रियताका साथ सकेसम्म बढि खुवाउन प्रोत्साहित गर्ने ।</li> <li>• यदि बच्चाले खान नमानेमा उसलाई उत्साहित पारिरहन बच्चालाई काखमा राखेर खुवाउने प्रयास गर्ने अरुको काखमा राखेर वा आफुतिर फर्काएर अनुहार हेर्दै खुवाउने ।</li> <li>• नयाँ परिकार खुवाउन प्रयत्न गरिरहने, प्राय जसो बच्चाहरुले नयाँ स्वादको खानेकुरा सुरु सुरुमा खान मान्दैन त्यसैले पटक पटक प्रयास गर्दै रहने</li> <li>• खुवाउने समय भनेको उसले सिक्ने र माया पाउने समय हो । त्यसैले उ संग परस्पर अन्तरक्रिया गर्ने र यो समयमा बाधा पर्ने किसिमको अवस्थालाई पन्छाउने ।</li> <li>• ज्वरजस्ती नखुवाउने ।</li> <li>• यदि बच्चाले खान नमानेमा, अरु बालकलाई खाना खुवाएको देखाई उसलाई खान खुवाउने</li> <li>• सावधानी एवं संवेदनशील भएर बच्चाले खाना मन पराएको नपराएको, खान खोजेको, नखोजेको संकेत बुझ्ने, कति खायो थाहा पाउने</li> </ul>			

सरसफाई

- खाना खुवाउँदा सफा कचौरा र चम्चाको प्रयोग गर्ने: बोटलको प्रयोग नगर्ने किनकी यो सफा गर्न गाह्रो हुन्छ, जस्को कारण बच्चालाई भ्रूण पखाला लाग्न सक्छ ।
- खाना बनाउनु अघि, खाना खानु अघि र बच्चालाई खुवाउनु अघि साबुन पानीले साम्ररी हात धुनुपर्दछ ।
- बच्चाले खाना खानु अघि उसको हात साबुन पानीले राम्ररी धोइदिने सरसफाई जस्तो संवेदनशील विषयमा छलफलको लागि कुनै तलका तरीका अपनाउनु होला ।
- प्रसंशा गर्दै खुसि पार्ने ।
- आफु तथा आफ्नो घरको वरिपरिको वातावरण सफा राख्नको लागि हामीले के गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा पत्ता लगाउन परामर्श कार्ड को प्रयोग गर्ने ।
- कार्य अभिप्रेरित समुह को प्रयोग गर्ने/कथा (सत्र १३)

WHO : शिशु तथा बच्चालाई खुवाउने खानावारे परामर्श: समेटिएको कोष (२००६) बाट समेटिएको मात्रा देखाउनको लागि स्थानीय सुहाउँदो कप वा कचौराको प्रयोग गर्ने । □

## हातेपत्र ८.२

स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु

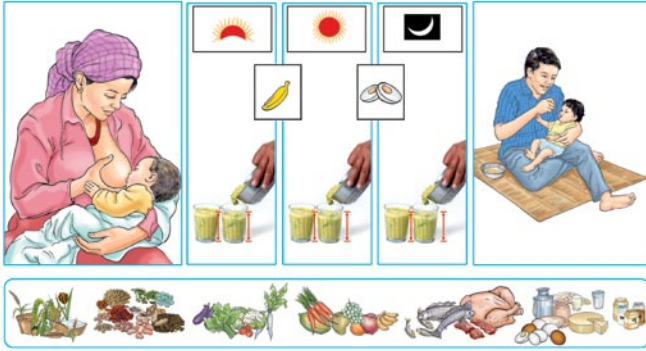
<p><b>अन्न :</b> जस्तै: मकै, गहुँ, चामल, कोदो र जुनेलो साथै कन्दमुलहरु जस्तै : गीठ्यादार जराभएको बोट (पिसेर पिठोको रोटी खाने गरिन्छ), सक्खर खण्ड र आलु आदी</p>	
<p><b>गेडागुडीहरु :</b> जस्तै: सिमी, दालहरु, भट्मास, केराउ वदाम र तिलको बियाँ आदी</p>	
<p><b>भिटामिन तथा खनीजयुक्त फलफूल तथा तरकारीहरु:</b> जस्तै: आँप, मेवा, सुन्तला, केरा, तरवुजा, खरभुजा, गाढा हरियो सागपात, गाजर, पहेँलो सक्खर खण्ड, फर्सि, कटहर, एभोकाडो, गोलभेंडा, भेण्टा र बन्दाकोभी आदी</p> <p><b>नोट :</b> स्थानीय स्तरमा पाईने फलफूल तथा अन्य खान मिल्ने साग तथा तरकारीहरुलाई समावेश गर्ने</p>	
<p><b>पशुजन्य खानेकुराहरु :</b> जस्तै: मासु, कुखुराको मासु, माछा, कलेजो र अण्डा साथै दूध र दूधबाट बनेका परिकारहरु</p> <p><b>नोट:</b> यी खानेकुराहरुको सुरुवात ६ महिनाको उमेरदेखी गर्न सकिन्छ</p>	

## हातेपत्र ८.३

सिफारिस गरिएका पूरक वा थप खानाको ब्यवहारीक अभ्यास तथा परामर्शमा छलफल गरिने बुँदाहरु:

सिफारिस गरिएका पूरक वा थप खानाको ब्यवहारीक अभ्यास	परामर्शमा छलफल गरिने बुँदाहरु (आमाको अवस्था संग मिल्दोजुल्दो प्रसंगमा कुरा गर्ने)
<p>६ महिना पुरा भए देखी आमाको दूधसंग थप पूरक खाना (जस्तै: वाक्लो जाउलो दिनको ३ पटक) शुरु गर्ने</p>	<p>सर्वोत्तम पिठो (स्थानीय स्तरमा पाईने एवं चलनमा ल्याइने पूरक तथा थप खानाको उदाहरण दिने यसमा पशुजन्यबाट उत्पादित खानेकुराहरु पनि समावेश गर्ने)</p>
<p>बच्चाको उमेर जति जति बढ्दै जान्छ खानाको पटक, मात्रा, वाक्लोपना र विभिन्न प्रकार बढाउँदै लाने ।</p>	<p>बच्चाको उमेर संग संगै, विस्तारै खानाको पटक (बारम्बार दिने), मात्रा, वाक्लोपना र विभिन्न प्रकार (उपमाबाप्र) बढाउँदै लाने ।</p>
<p>६ महिना पुरा देखी ९ महिनाको उमेरमा आमाको दूध खुवाउनुको साथसाथै पूरक तथा थप खानाको स्वाद चखाउँदै लाने</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• पाकेको सर्वोत्तम पिठोको लिटो, खिर वा मिचेर बनाइएको खाना (घरमा बनाइएको लिटो एवं परिवारले खाने गरेको खानेकुराको उदाहरण दिने) २ देखी ३ चम्चा बाट दिन सुरु गर्ने ।</li> <li>• विस्तारै बढाउँदै एक कप वा कचौरा सम्म पुऱ्याउने (आमाले ल्याएको कचौरामा भरेर देखाउने)</li> </ul>
<p>९ महिना पुरा देखी १२ महिनाको उमेरमा आमाको दूध चुसाइरहनुको साथसाथै दिनमा ३ पटकसम्म खाना एवं १ पटक खाजा खुवाउने ।</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• राम्रोसंग मसिनो गरी काटेको, मिचेको वा छोटो छोटो टुक्रा गरी बनाइएको (Finger food) खानेकुरा दिन थाल्ने ।</li> <li>• विस्तारै बढाउँदै एक कप/कचौरा सम्म दिने (आमाले ल्याएको कचौरामा भरेर देखाउने)</li> </ul>

१२ महिना पुरा देखी २४ महिनाको उमेरमा आमाको दूध संगसंगै दिनमा ५ पटक सम्म खाना एवं खाजा खुवाउने



- परिवारले खाने गरेको खानेकुरा दिन थाल्ने ।
- दिनमा २ कप भरि खानेकुरा ३ पटक दिने (बच्चाको घरालो वा स्याहारकर्ताले ल्याएको कचौरामा भरेर देखाउने)
- खाजाको रुपमा अन्य खानेकुराहरु दिनमा जति पटक खुवाउनु सक्थौ त्यतिनै पटक दिने साथै यसमा केरा तथा अन्य फलफूल पनि समावेश गर्न सकिन्छ ।
- बच्चाहरुलाई खुवाउने खानेकुराहरु सफा ठाउँमा राख्ने गर्नु पर्दछ, जसले गर्दा भाडापखाला एवं अन्य रोग लाग्न नपाओस् ।

बच्चालाई २ देखी ३ पटक सम्म घरमा पाकेको विभिन्न प्रकारको खाना दिने : प्रत्येक पटकको खाना दिँदा वा खाना बनाउँदा पशुजन्यबाट उत्पादित खानेकुराहरु, गेडागुडीहरु, साग सब्जीहरु, अन्नहरु आदि पालै पालो गरी खुवाउने ।



- प्रत्येक पटक दिने खानेकुराहरु विभिन्न थरिथरिका प्रकारबाट बनाएर दिन प्रयास गर्ने ।

२ वर्ष वा सो भन्दा बढि उमेर सम्म लगातार आमाको दूध चुसाउँदै गर्ने

- पहिलो एवं दोश्रो वर्षको अवधिमा आमाको दूध बच्चाको लागि महत्वपूर्ण पौष्टिक आहार हो ।
- पहिलो वर्षको अवधिमा स्तनपान गराउनाले स्तनमा दूध लगातार बनिरहन मद्दत गर्दछ

धैर्यताका साथ एवं सक्रियताका साथ उत्साहित गर्दै पुरै खाना खुवाउने



- सुरु सुरुमा बच्चाले आमाको दूध बाहेक अन्य खानेकुराहरु खानको लागि बानी पार्न समय लाग्न सक्छ ।
- बच्चालाई खाना छुट्टै थाल/भाँडामा खुवाउनु पर्छ, ताकी उसले सबै खाना खाए, नखाएको निश्चित गर्न सजिलो हुन्छ ।

खाना बनाउनु अघि, खाना खानु अघि र बच्चालाई खुवाउनु अघि साबुन पानीले राम्ररी हात धुनु पर्दछ ।



- बच्चाहरुलाई खुवाउने खानेकुराहरु सफा एवं स्वस्थकर अवस्थामा राख्ने गर्नु पर्दछ, जसले गर्दा भाडापखाला एवं अन्य रोग लाग्न नपाओस् ।

खाना खुवाउँदा सधैं सफा कप/कचौराको प्रयोग गर्नुपर्दछ

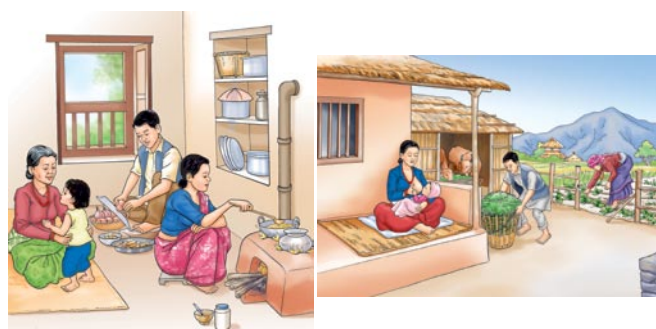
- कप/कचौराहरु सफा गर्न सजिलो पर्छ ।

विरामी अबस्थामा पनि बच्चालाई बढी आमाको दूध अनि खाना साबिक जस्तै खुवाउने र विरामी निको भए पछि साबिक खाना भन्दा थप खाना खानदिनु पर्दछ ।



- विरामी परेको समय रस/भोल र खानेकुराको आवश्यकता भन् बढि पर्दछ ।
- विरामी परेको बेला थोरै थोरै खानेकुरा पटक पटक गरी दिई रहनाले विरामी बच्चा लाई सजिलो हुन्छ । दिनभरमा बच्चालाई उसले मन पराउने खानेकुरा थोरै थोरै मात्रामा दिइरहने ।
- विरामी परेको बच्चाहरुलाई थप खानेकुराको आवश्यकता पर्दछ, साथै आमाको दूध बारम्बार खुवाइरहनाले उसको विरामी हुँदा भएको कमजोरी एवं घटेको तौल पुनः प्राप्त हुन्छ ।

परिवारको सदस्यहरुको सहयोग




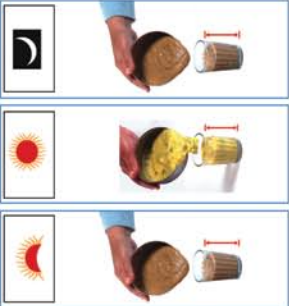





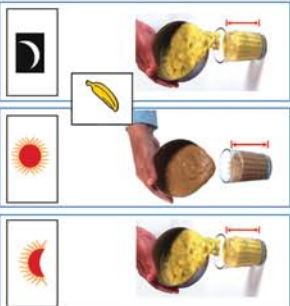





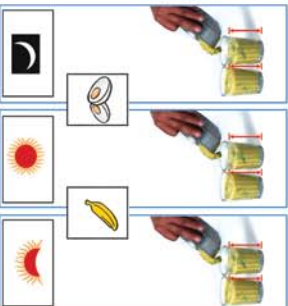




- यसरी बच्चालाई पुरा समय दिएर खुवाउँदा बच्चाको शारिरीक र मानसिक पूर्ण विकास भई स्वस्थ हुन मद्दत पुग्दछ । त्यसैले परिवारका सबै सदस्यहरुले यो कार्य गर्न सहयोग तथा प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ ।

नोटः

- परिवारको खाना तयार गर्दा दुई बालबालिका चिन्ह भएको आयोडीनयुक्त नुनको प्रयोग गर्ने ।
- बच्चा ६ महिनाको उमेर पुग्नासाथ र प्रत्येक ६-६ महिनामा थप अतिरिक्त भिटामिन 'ए' क्याप्सुल र जुकाको औषधि खुवाउने ।
- बच्चाले खाना उमेर अनुसार पुग्ने गरी खाए नखाएको वा बच्चाको पोषण स्थितीमा सुधार आए नआएको हेर्न उमेर अनुसार तौल र उचाई निरन्तर बढे नबढेको थाहा पाउन नियमित वृद्धि अनुगमन गर्ने ।

## हातेपत्र २.४

### पूरक तथा थप आहारसम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू

उमेर (उ) Age (A)	पटक (प) Frequency (F)	मात्रा (मा) Amount (A)	बाक्लोपना (बा) Thickness (T)	प्रकार (प्र) Variety (V)	सक्रिय बुवाई (स) Active Feeding (A)	सरसफाई (स) Hygiene (H)
६ - ९ महिना						
९ - १२ महिना						
१२ - २४ महिना						





## पाठ १०

## अत्यावश्यक सरसफाई कार्य (EHA)

## सिकाई उद्देश्य :

१. पिउने पानी प्रयोगमा ल्याउनु भन्दा अगाडी पानी शुद्धिकरण गर्ने तरिका (Point-of-Use) को बारेमा थाहा पाउन
२. हात धुनैपर्ने जोखिमपूर्ण (संवेदनशिल) अवस्थाहरु र यसको महत्व थाहा पाउन ।
३. खाना सुरक्षित राख्ने ५ वटा मुख्य बुँदाहरुको पुनरावलोकन गर्न ।

## जम्मा समय : ४५ मिनेट

## आवश्यक सामाग्रीहरु

- ✓ पोष्टरहरु
- ✓ मार्कर तथा मास्कीड टेप,न्यूज प्रिन्ट (उपलब्ध भएमा)
- ✓ पानी, गीलास, साबुन, रुमाल र बाल्टीन
- ✓ खाना सुरक्षित राख्ने ५ वटा मुख्य बुँदाहरु लेखिएको न्युजप्रिन्ट

## पूर्व तयारी

हाते पत्र

हाते पत्र १०.१ : पानी शुद्धिकरण गर्ने तरिका

हाते पत्र १०.२ : हात धुनु पर्ने जोखिमपूर्ण (संवेदनशिल) अवस्थाहरु

हाते पत्र १०.३ : स्वच्छ खानाको लागी आधारभूत तत्वहरु

## विस्तृत कार्यहरू

कार्य १०.१ : हामीले सफा पानी कसरी प्राप्त गर्ने (१५ मिनेट)

कार्यविधि : समुहमा छलफल गरि प्रस्तुत गर्ने ।

- सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्ने :
  - क. हामीले हाम्रो पानी कसरी शुद्धिकरण/प्रशोधन गर्न सक्छौं ? (पोष्टरमा देखाइएका ४ वटा उपायहरू देखाउने)
  - ख. प्रत्येक उपायहरूको फाइदाहरू र बेफाइदाहरू के के छन् ?
  - ग. क्लोरिनको प्रयोगद्वारा पानी शुद्धिकरण/प्रशोधन गर्ने वारे देखाउने (१ लिटरमा ३ थोपा हाल्ने)
  - घ. तपाँइको पिउने पानीको श्रोत के हो ? विभिन्न श्रोतहरू खोतल्ने (कुवा, ट्यूबेल, खोलानाला, जमिनमुनिको श्रोत, आकाशपानी इत्यादी) प्रत्येक श्रोतको लागि एक एक चित्र कोर्ने । एउटा कागजमा एउटा मात्र श्रोतको नमुना कोर्ने ।
- एउटा मात्र श्रोतको नमुना तस्वीर देखाउने र सोध्ने : तपाँइले खानेपानी ल्याउनको लागि आफ्नो घरबाट "यो ठाँउमा" पुग्न कति समय लाग्छ ?
- प्रत्येक श्रोतबाट मानिसहरूले पानी ल्याएर पिउनको लागि कस्तो उपाय अपनाउनुपर्छ खोतल्ने (जस्तै सफा कपडाले पानी छानेर, उमालेर, घामको रापको मद्दतले, संक्रमण रहित तुल्याएर, त्यतिकै मनतातो पार्न राखेर, केहि पनि नगरिकन वा त्यस्तै प्रकारले)
- 'तपाँइले पिउने पानी सफा राख्न म आफूले जानेका विचारहरू राख्दैछु' भन्ने ।
- एकपटकमा पिउने पानी सफा गर्ने उपायहरू मध्ये एउटा उपाय प्रयोगमा आउने बुँदा प्रस्तुत गर्ने ।
- पानी सफा गर्न प्रयोग हुने एउटा विधि वा उपाय देखाउनको लागि चाहिने एउटा सामग्री छान्ने (जस्तै उमाले भाँडा, पानी छान्ने फिल्टर, सफा प्लाष्टिकको वोतल आदी)
  - एक जना सहभागीलाई अगाडी बोलाउने र क्लोरिन भोलको प्रयोग द्वारा पानीको शुद्धिकरण गर्ने विधिको प्रदर्शन गर्न लगाउने
  - यसरी पानी सफा राख्ने माध्यम/उपाय वारे तपाँइको भनाइ के छ ? (तपाँइको विचारमा यो उपाय कस्तो लाग्यो)
  - यस्तो तरिकाबाट कस्तो पानी सफा गर्ने गरेको छ ? कसले छैन र किन ?
  - समुदायमा यो उपाय वारे एकिकन दिलाएर प्रयास गराउनको लागि के कस्तो कुरा अपनाउनु पर्ला ?
  - के यो उपाय कसैले पहिले नै अपनाउने गरेको छ ? यदि छ भने यो उपाय अपनाउन कसरी सक्षम भए ?
- यसै प्रकार फिल्टर र सफा प्लाष्टिकको वोतलको माध्यम/उपायहरू पनि दोहोर्‍याउदै जाने ।
- पानी सफा राख्ने उपायहरू मध्ये कुनै पनि एक उपाय अपनाउनको लागि प्रयास गर्न आमा र परिवारका सदस्यहरूलाई छान्न लगाउने र प्रयोग गर्नको लागि भन्ने
- तपाँइले केहि दिन पछि यी कार्यहरू कसरी भै राखेको छ भन्नेवारे जानकारी लिन र छलफल गर्न आउनेवारे उनीहरूलाई बताउने ।

## तिषयवस्तु :

- पिउने पानी प्रयोगमा ल्याउनु भन्दा अघि पानी शुद्धिकरण गर्ने "प्रयोग-का-बुँदा र Point-of-Use (POU)" उल्लेख गर्ने वा पेश गर्ने ।
- पानी शुद्ध गर्ने पद्धतिहरू/तरिकाहरू : उमाल्ने, फिल्टर गर्ने, क्लोरिनद्वारा शुद्ध गर्ने, घामको मद्दतले पानी शुद्धिकरण संक्रमणरहित तुल्याउने विधि (SODIS) अपनाउन घाममा ८ घण्टा राख्नु पर्ने छ ।

संदेश १ : "सफा र शूद्ध पानी पिउँ, जीवन सुरक्षित बनाऔं"

कार्य १०.२ : हात नधोइ नहुने संवेदनशिल अवस्थाहरु (२० मिनेट)

**कार्यविधि :** विचारविमर्श मष्तिस्क मन्थन

- प्रश्न गर्ने : साबुन पानीले हात नधोइ नहुने संवेदनशिल अवस्थाहरु के के हुन ? (लेख्ने वा चित्रणको सहायता) समुहमा छलफल गर्ने
- समुहको नतिजाहरुलाई अरु सामु प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- छलफल तथा सार निकाल्ने

कार्य १०.३ : हात धुने महत्व बारे महशुस गराउने

**चाहिने सामग्री :** पारदर्शी गीलास, बाटा, साबुन र पानी

**व्याख्या गर्नुहोस् :** दोषि हात

हामीले हाम्रै व्यवहारलाई केलाउने हो भने हाम्रो हात कतिको सफा छ भन्नेकुरा जाँचन सकिन्छ । हाम्रो लुगामा भएको खल्लिको वरिपरि, घरको बत्तिको स्विचको वरिपरि, ढोकाको ह्याण्डलमा, ऐनामा धेरै फोहोर देख्छौ । यी त्यस्ता ठाउँहरु हुन् जहाँ हाम्रो हात धेरै पुग्दछ । यसले के देखाउँदछ भने, हाम्रो हात हेर्दा सफा देखिए पनि वास्तवमा धेरै फोहोर हुन्छ । त्यसैले हाम्रो फोहोर हात दोषि छ ।

**कार्यविधि :** प्रदर्शन

- पारदर्शी दुईवटा गीलासहरुमा सफा पानी राख्नुस् र सहभागीहरुलाई देखाएर सोध्नुस् “के यो पानी सफा छ?”
- एकजना सहभागीलाई बिचमा बोलाउनुस् र आफ्नो हात गीलासमा राखेको पानीले मात्र धुन भन्नुस्
- हात धुन बाटा थापिदिनुस्
- अब बाटाको पानी गीलासमा ख्याउनुस्
- सहभागीहरुलाई दुबै गीलासको पानी देखाउनुहो र सोध्नुस् कि “कुन चाहि सफा छ र किन?”
- सहभागीहरुलाई हात धुने महत्व बारे बताउनुस् ।

**विषयवस्तु :**

- हात धुनाले रोग लाग्न कम हुन्छ ।
- जोखिमपूर्ण समयले गर्दा हामी विरामी पर्न सक्छौ । यस्ता समयहरु निम्नानुसार छन् :
  - दिसा गरिसकेपछि
  - बच्चाको दिसा छोएपछि
  - फोहोर सामान छोएपछि
  - खाना तयार गर्न अघि
  - बच्चालाई खाना खुवाउनु अघि
  - खाना खानु अघि
- साबुनले किटाणुहरुलाई भगाउँदछ ।

**सन्देश :** साबुन पानीले मिचिमिचि हात धोऔ ।

कार्य १०.४ : खाना सुरक्षित राख्ने ५ वटा मुख्य बुँदाहरू (३० मिनेट)

कार्यविधि : नाटक भूमिका

- २ देखि ३ जना सम्मको आमाहरूको ५ वटा समुह बनाउने । यदि १० देखि १५ जना भन्दा बढी सहभागीहरू भएमा प्रत्येक समुहमा थप्दै जाने । मात्र ५ समुह बनाउने ।
- सहभागीहरूलाई स्पष्टसँग बताउने कि उनीहरूले सुरक्षित खाना वारे अस्वस्थकर व्यवहारको वारेमा भूमिका अभिनय देखाउन (प्रश्नहरू/व्यङ्ग्य भूमिका नाटक प्रस्तुत गर्नु) पर्ने छ ।
- प्रत्येक समुहले अस्वस्थकर व्यवहारवारे ५ मिनेटको अभिनय प्रदर्शन गर्नु पर्ने छ ।
- प्रत्येक समुहले अन्य सहभागीहरूको सामु अभिनय गरि प्रस्तुत गर्नु पर्ने छ ।
- समुहका अन्य सहभागीहरूले सुरक्षित खानावारे देखाइएको अस्वस्थकर व्यवहार देखा साथ जति सक्दो छिटो औलाउने । औल्याउनको लागि प्रदर्शनको अन्त्य सम्म कुरिनरहने ।
  - समुह १ ले हात, काम गर्ने वरिपरि र प्रयोगमा आउने भाँडा कुँडाहरू फोहोर भएको अवस्था वारे भूमिका नाटक तैयार गर्ने ।
  - समुह २ ले नपाकेको खाना र पाकेको खाना मिसाएको, भाँडाकुँडाहरू र भण्डारन गर्ने कन्टेनरहरू मिसाएर राखेको अवस्था वारे प्रदर्शन तैयार गर्ने । नपाकेको खाना र पाकेको खानासँग नराख्न भन्ने ।
  - समुह ३ ले खाना राम्रो सँग पाक्ने गरि पकाउन नसक्नु, मासु, कुखुरा, अण्डा र माछा आदि आधा मात्र पाकेको वारे प्रदर्शन तैयार गर्ने ।
  - समुह ४ ले खाना सुरक्षित तवरले नराख्ने र नछोपी राख्ने वारे देखाउने । उदारहणको लागि चामल, गोडागुडी र माछा सुख्खा एवं शितल ठाँउमा नराखेको, मुसो, छुचुन्द्रो वा अन्य किरा फट्याडग्रा ले खानेकुरा खाएको, कुनै खानेकुराहरू घाम पर्ने गरि राखेको, सेलाएको चिसो खाना र उमाल्नु पर्ने खानेकुरा नउमाली खुवाएको आदि ।
  - समुह ५ ले सफा नभएको र असुरक्षित पानीको प्रयोग वारे देखाउने ।
- प्रत्येक प्रदर्शनको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई तपाईंले ति चिजहरू स्वस्थकर र सफा राख्न के के गर्नु हुन्थ्यो ? भनि प्रश्न गर्ने ।
- उनीहरूको टिका टिप्पणी, राय सुनिसकेपछि खाना सुरक्षित राख्ने ५ वटा बुँदाहरू लेखिएको, फ्लिप चार्ट देखाउने ।

विषयवस्तु :

खाना सुरक्षित राख्ने ५ वटा मुख्य बुँदाहरू/उपायहरू

१. सधैं सफा राख्ने (हातहरू, काम गर्ने वरिपरिको भुँडहरू र भाँडाकुँडाहरू)
२. नपाकेको र पाकेको खानाहरू एवं खाना राख्ने भाडाँ कुँडा र ठूला कन्टेनरहरू छुट्टा छुट्टै राख्ने ।
३. सधैं ताजा एवं राम्रो सँग पकाएको खाना प्रयोग गर्ने (विशेष गरि मासु, कुखुरा, अण्डा र माछा)
४. खाना सधैं उचित तापक्रममा एवं छोपेर राख्ने
  - चामल, गोडागुडी र माछालाई सुख्खा, शितल ठाँउमा राख्ने, जहाँ किरा फट्याडग्रा, मुसो, छुचुन्द्रो वा अन्य किराहरू बाट सुरक्षित रहोस् , खानामा सिधा घाम पर्ने गरि नराख्ने ।
  - खाना २ घण्टा भन्दा बढि समय राख्नु पर्ने अवस्थामा जहिले पनि तताएर मात्र प्रयोग गर्ने : वाफ राम्रो सँग आउने गरि राम्ररी तताउने , भोल पदार्थ उम्लने गरि तताउने ।
५. सधैं सफा एवं सुरक्षित पानीको प्रयोग गर्ने ।

## हातेपत्र १०.१

### पानी शुद्धिकरण (Point of Use)

पानी शुद्धिकरण (PoU) भन्नाले पानीको गुणस्तर सुधारको लागि विभिन्न थरीको पानी शुद्धिकरण विधी जस्तै: भौतिक, रासायानिक र जैविक आदिको प्रयोग भन्ने बुझिन्छ।



पानी शुद्धिकरण गर्ने विधिहरू

१. उमाल्ने
२. फिल्टर गर्ने
३. क्लोरीनको प्रयोग गर्ने
४. घामको तापबाट निर्मलीकरण गर्ने विधि
५. सफा र शुद्ध पानीको प्रयोग गर्ने
  - सबै किटाणु/जिवाणुहरूलाई नष्ट गर्नको लागि खाने पानीलाई राम्ररी उमाल्ने
  - पानी प्रयोगमा ल्याउनको लागि कम्तिमा पनि पानी उम्लेको एक मिनेट सम्म भकभक उमाल्नु पर्दछ।
  - पानीलाई सफा भाडामा छोपेर राख्ने गर्नु पर्दछ।
  - पानीको भाडाबाट पानी निकाल्नु अघि हातहरू राम्ररी धुनु पर्दछ।

सन्देश : “सफा र शूद्ध पानी पिउँ, जीवन सुरक्षित बनाऔं”

## हातेपत्र १०.२

निम्न परिस्थितीमा साबुन पानीले हात धुने पने संवेदनशील अवस्थाहरु : :

- खाना पकाउनु वा तयार पार्नु भन्दा अघि
- खाना खानु अघि र बच्चालाई खुवाउनु अघि
- दिसा पिसाव गरिसकेपछि
- बच्चाको दिसा धोइसकेपछि
- फोहोर सामानहरु चलाई सकेपछि

जोखिमपूर्ण अवस्थामा साबुन पानीले हात धुने गरेमा

- भाडा पखालाको कारण हुने घटना ४५% सम्म कम हुन जान्छ (NDHS 2006)
- स्वासप्रश्वासको संक्रमणमा २३% ले कमि ल्याउँछ ।
  - शुद्ध पानीको प्रयोगले १५% सम्म रोगको संक्रमणमा कमी ल्याउँछ ।
  - शौचालयको प्रयोगले ३५% सम्म रोगको संक्रमणमा कमी ल्याउँछ ।
  - ८० प्रतिशत भन्दा बढि सरुवा रोगको सम्बन्ध असुरक्षित खानेपानी तथा सरसफाईसंग छ ।

भाडा पखाला-कुपोषण चक्र

- तारन्तार भाडा पखाला लागिरहनु (आक्रमण) : भाडापखालालाई कुपोषणको कारण र असर दुवै भाडा पखाला नै हो भनी ठम्याएको छ ।
- प्रभावकारी सरसफाईले दिसा पिसाव हुँदै माटोको संसर्गबाट हुने जुकाको संक्रमण हुनबाट जोगाउँदछ ।

सरसफाईमा बृद्धि ल्याउनुका सिद्धान्तहरु

- व्यक्तिहरुको स्वास्थ्यसंग सम्बन्धित संवेदनशिल व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउन ग्रामिणस्तर सम्म ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ ।
- लक्षित समुहको पहिचान गरी तिनीहरुको उमेर, समुह, लिंग, भौतिक एवं मानसिक अवस्था, अपाङ्गको अवस्था र तिनीहरुको व्यवहारमा ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ ।
- व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउनको लागि महसुस गराउन उपयुक्त विधि अपनाइनु पर्दछ ।
- स्वास्थ्य एवं सरसफाईमा सुधार ल्याउने जानकारी/सुचनाहरु सकारात्मक हुनु पर्दछ ।
- प्रभावकारी सञ्चारको लागि उपयुक्त विधि एवं माध्यम अपनाइनु पर्दछ ।
- एउटा महंगो विधिको छनौट/विकल्प रोज्नु भन्दा मुल्य-प्रतिफल उपयुक्त र प्रभावकारी विधि अपनाइनु वेश हुन आउछ ।



## हातेपत्र : १०.३

## स्वस्थकर खानाहरु

प्रदुषित खानेकुरा र पानीको कारण विभिन्न रोगहरु लाग्दछ, जस्तै: भ्वाडा पखाना, टाईफाइड, हैजा र हेपाटाइटिस ।

- फोहोर (मैलो) हात, भिंंगाहरु, किरा-फट्याङ्गरा, मुसा, अन्य जीवजन्तु , फोहोर हात र भाँडाहरुको संसर्गबाट खानेकुरा प्रदुषित हुन जान्छ ।
- शिशु तथा बालबालिका एवं विरामी व्यक्तिहरुनै धेरैजसो खाना संग सम्बन्धित रोगहरुको जोखिममा पर्दछन् ।



खाना तयारी गर्दा सफा र सुरक्षित राख्नको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुरा :

- खाना तयार गर्नु भन्दा अघि वा खाना छुनुभन्दा अघि साबुन पानीले हात राम्ररी धुनु पर्दछ ।
- भाँडाकुँडा लाई राम्ररी साबुन पानीले धोइ भान्छाको दराजमा वा सफा, फोहर नपर्ने ठाउँमा बन्द गरी राख्ने (खुल्ला नछोड्ने) ।
- खाना पकाउने भुईंहरु सफा राख्ने ।
- तरकारीहरु पकाउन अघि वा फलफुल खानु अघि राम्ररी सफा पानीले धुने । यदि सफा पानीको अभाव भएमा वोक्रा छोडाउन मिल्ने भए छोडाएर खाने ।
- बच्चाहरुलाई भर्खरै पकाएको ताजा खानेकुराहरु मात्र दिने ।
- माछा, मासु पकाउँदा त्यसमा भएको किटाणु एवं परजिवीहरु मर्ने गरी राम्ररी पकाउनु पर्दछ । साना केटा-केटीहरुको लागि खाना पकाउँदा राम्ररी नरम हुने गरी एवं गल्ने गरी पकाउने ।
- काँचो मासु, मुटु, कलेजो, कुखुरा, माछा आदि संग अन्य खानेकुरा लटपट नगराउने यी मासुजन्य खानेकुराले छोएको सबै ठाउँमा तातो पानी र साबुनले राम्ररी सफा गर्ने ।
- काँचो वा चर्केको अण्डा खानु हुँदैन किनकी त्यसमा विगार गर्ने किटाणुहरु जम्मा भएको हुन्छ । जसको कारण रोगहरु लाग्न सक्छ ।
- दुसी परेको वा कुहिएको/सडेको गलेको खानेकुराहरु नखाने ।
- हातहरुमा कुनै घाउ भएमा पहिले राम्ररी घाउ राम्ररी बाँधेर मात्र खाना पकाउने ।
- खानेकुरा र पानी नजिकै नथुक्ने ।
- खानामा पाईने आइरन तत्व सोस्नका लागि भिटाभिन 'सि' युक्त खानेकुराहरु जस्तै: अमला, कागती, लप्सी, आदी खानु पर्दछ ।
- हरियो सागपात पकाउँदा थोरै तेल राखेर छोपेर पकाएमा भिटाभिन 'ए' खेर जाँदैन ।

(खानाका प्रदुषित हुने स्रोतहरु सफा र सुरक्षित पार्न, खाना तयार गर्ने, खाना थन्क्याउने, र किटनाशक एवं रसायनको प्रयोग र थन्काउने आदि सुचना/जानकारीको स्रोत FAO फ्याकसिट २ (२००९) वाट लिइएको हो ।)

- खानासंग कफि वा चिया पिउनु हुँदैन ।
- फलामको भाँडामा खाना पकाउनु पर्दछ ।

### खाना सुरक्षित तवरले भण्डारण गर्ने

- मासु वा माछा किनेकै दिनमा खाने । बासी नराख्ने ।
- बासी वा विग्रेको फलफुल र तरकारी प्रयोग नगर्ने ।
- पाकेको खानेकुरा लाई भिँगा, धुलो वा अन्य किटाणुहरु वाट बचाउने सुरक्षित तवरले जाली भएको वा बन्द गर्न मिल्ने गरी दराज वा सफा ठाउँमा राख्ने ।
- सुख्खा खानेकुराहरु जस्तै चामल, गेडा गुडीहरु सफा सुख्खा ठाउँमा राख्ने जहाँ किरा फट्याङ्गरा, मुसा, छुचुन्द्रो र अन्य कीराहरुबाट जोगाउने ।
- पाकेर बाँकी राखेको खानाहरु खानु अगाडी पुनः राम्ररी पकाएको जस्तै गरि तताउने ।



### किटनाशक एवं रसायनको प्रयोग सुरक्षित तवरले गर्ने एवं सुरक्षित राख्ने

- खाना वा पानीमा किटनाशक वा अन्य रसायन पर्न जानाले मानिसहरुलाई विष लाग्न सक्दछ ।
- किटनाशक र रसायनको प्रयोग गर्दा त्यसमा दिइएको निर्देशनको पालना गर्ने ।
- रसायनको लागि प्रयोग गरिएका भाँडाहरु (कन्टेनरहरु) मा पानी वा खानेकुराहरु नराख्ने ।
- रसायनको भण्डारण गर्दा खानेकुराको नजिक राख्नु हुँदैन ।
- रसायनको प्रयोग गरिसकेपछि हातहरु धुनु पर्दछ ।
- किटनाशक वा अन्य विषादी छरिसकेको खाना खानु पर्ने भएमा त्यसलाई राम्ररी पखालेर मात्र प्रयोगमा ल्याउने ।

### सरसफाईको सामान्य अभ्यास

- शौचालयको प्रयोग गरिसकेपछि वा बच्चाले दिशा गरिसकेपछि धुने वा पखाल्ने कार्य गरिसकेपछि साबुन पानीले हात धुने गर्नु पर्दछ ।
- बच्चाहरु वा कलिला वाल वालिकाहरुको लागि वोतल, निप्पल वा टुटी भएको भाँडा (चियादानी/करुवा) आदिको प्रयोग नगराउने किनकी यी भाँडाहरु सफा गर्न असजिलो हुन्छ त्यसले गर्दा उनीहरु विरामी पर्न जान्छन् ।
- सरसफाईबारे ध्यान दिन घर परिवारका सबै सदस्यहरुको भुमिका हुन्छ ।



## पाठ ११

### विरामी बच्चाको खुवाई

#### सिकाई उद्देश्य :

१. विरामी अवस्था/विरामी निको हुने वित्तिकैको अवस्था र खाना खुवाई विचको सम्बन्धबारे जान्न ।
२. विरामी अवस्थामा बच्चाहरुको खाना सम्बन्धि व्यवहारहरु भन्न ।

**जम्मा समय :** ३० मिनेट

#### आवश्यक सामग्रीहरु

- ✓ न्यूज प्रिन्ट (मार्कर तथा मास्कीड टेप)
- ✓ रोग लाग्नु र खुवाई विचको सम्बन्ध देखाइएको फ्लो चार्ट ।

#### परामर्श कार्डहरु

६ महिना भन्दा कम उमेरको र ६ महिना भन्दा माथि उमेरको विरामी बच्चाको खुवाई

#### हातेपत्र

हातेपत्र ११.१ : विरामी बच्चाको लागि सिफारिश गरिएका खाना सम्बन्धि व्यवहारहरु

#### विस्तृत कार्यहरु

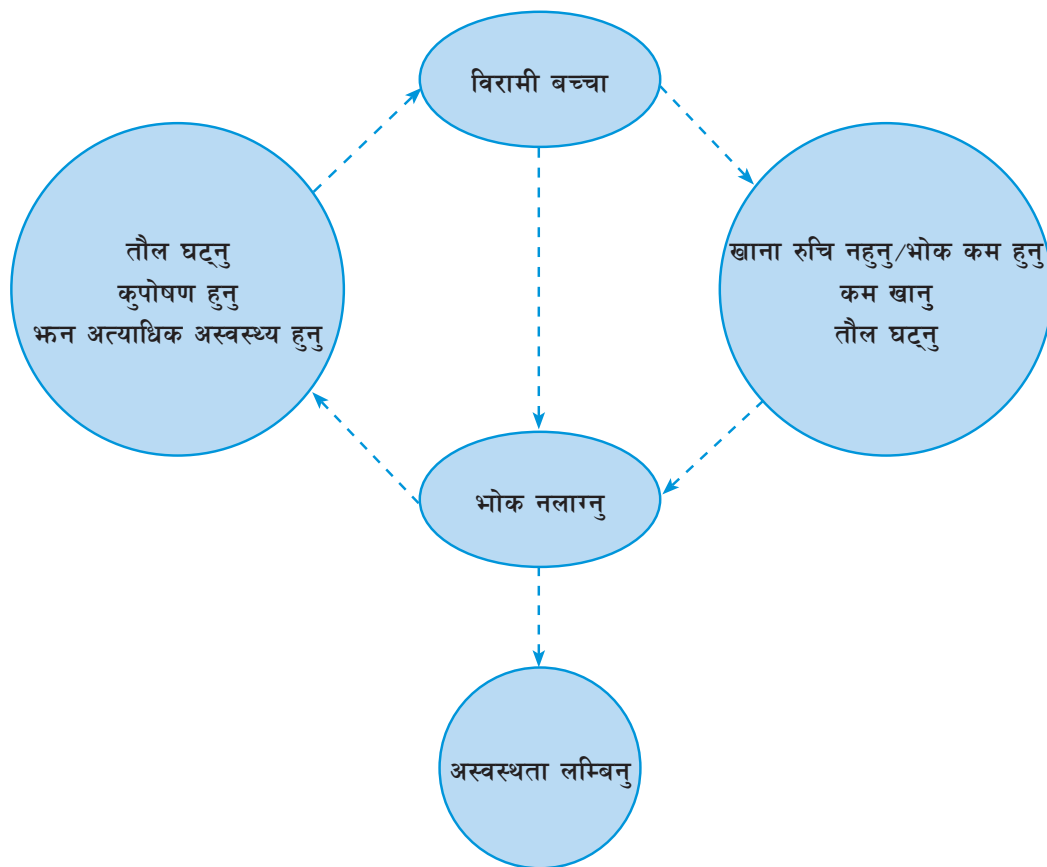
कार्य ११.१ : विरामी भएको बेलामा, निको हुने वित्तिकै र खाना खुवाई विचको सम्बन्ध (१५ मिनेट)

**तालिम विधि :** मस्तिष्क मंथन, अन्तर्क्रिया सहितको प्रस्तुती

- सहभागिहरुलाई बच्चाको खुवाई र विरामी अवस्था विचको सम्बन्ध के छ भनि सोध्नुहोस् ।
- प्रश्नको उत्तरहरु र तल उल्लेखित खुवाई र विरामी अवस्था विचको सम्बन्ध वारे तुलना गर्नुहोस् । खुवाई र विरामी अवस्था विचको सम्बन्धहरु न्यूज प्रिन्टमा कोर्नुहोस् ।
- छलफल गरि सार प्रस्तुत गनुहोस् ।

## विषयवस्तु

विरामी अवस्था र खाना खुवाई बिचको सम्बन्ध



विरामी अवस्था र खाना खुवाई बिचको सम्बन्ध

- विरामी बच्चा (भाडापखाला, श्वासप्रश्वास सम्बन्धि संक्रमित, दादुरा, ज्वरो) ले प्रायजसो खाना खान मन गर्दैन ।
- तर उसलाई रोग सँग लड्न भन बढी शक्ति को आवश्यकता पर्दछ ।
- त्यो शक्ति उसले खाएको खानाबाट प्राप्त हुन्छ ।



क्रियाकलाप ११.२ : चित्र देखाएर सिफारिस गरिएका व्यवहारहरूबारे छलफल गर्ने (३० मिनेट)

### तालिम विधि :

- सहभागीहरूलाई दुई समुहमा विभाजन गर्ने । सिफारिस गरिएका व्यवहारबाट २ चित्र समुहलाई दिने । र
- निम्न चार वटा शिर्षकमा समुह १ ले प्रश्न १ र २ अनि समुह २ ले प्रश्न ३ र ४ मा कसरी खुवाउने, किन खुवाउनु पर्छ भन्ने ।
- समुहमा एक जनालाई के के कुरा भए सहजकर्ताले हातेपत्र ११.१ अनुसार छ वा छैन ध्यान दिने र त्यहि छुटेमा राम्ररी प्रकास पारिदिने र मुख्य बुँदाहरू पुनः दोहोर्‍याई दिने ।
  १. ६ महिनाभन्दा कम उमेरका बच्चालाई विरामी अवस्थामा कसरी खुवाउने ।
  २. ६ महिनाभन्दा कम उमेरका बच्चालाई विरामी निको हुने बित्तिक कसरी खुवाउने ।
  ३. ६ महिनाभन्दा बढी उमेरका बच्चालाई विरामी अवस्थामा कसरी खुवाउने ।
  ४. ६ महिनाभन्दा बढी उमेरका बच्चालाई विरामी निको हुने बित्तिक कसरी खुवाउने ।
- छलफल पछि समुहमा एक जनालाई के के भए एक समुहले अर्को समुहमा छलफल गर्न लगाउने र सहजकर्ताले हातेपत्र १०.१ अनुसार छ वा छैन ध्यान दिने । यदि केहि छुटेको छ भने राम्ररी बुझाई मुख्य बुँदाहरू पुनः दोहोर्‍याई दिने ।

### मुख्य विषयवस्तु

#### शिशु तथा बालवालीका



- यदि शिशु तथा बच्चा विरामी पर्दा खाना वा स्तनपान नगराएमा उनीहरू सञ्चो हुन धेरै समय लाग्छ ।
- बच्चा धेरै लामो समयसम्म विरामी परि रहन सक्छ र कुपोषित हुन पुग्छ, जसको नतिजा उस्को शारीरिक वा बौद्धिक विकासमा अवरुद्ध हुन पुग्दछ । स्वस्थ हुनको लागि बढी समय लाग्छ अथवा बच्चाको अवस्था भन विग्रन सक्छ ।
- विरामी बच्चालाई लगातार स्तनपान वा तरल पदार्थ साथै खाना खानमा उत्साह प्रदान गर्न अतिनै महत्वपूर्ण छ र विरामी निको भई छिटै स्वस्थ अवस्थामा ल्याउनको लागि अझ बढी खाना खुवाउनु पर्दछ ।

**भाडापखाला :** दिनमा तीन पटक भन्दा बढी पातलो दिसा वा दिसामा रगत देखापर्नु र आँखा गड्नु भाडापखाला लाग्नुको संकेत हो । यस्तो अवस्थामा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ ।

**नोट :** दूधमात्र खुवाइरहेको अवस्थामा (जन्मे देखि ६ महिनाको उमेर सम्म) धेरै जसो बच्चाहरूले दिनमा धेरै पटक दिशा गरेका हुन्छन । यसलाई भाडा पखाला मानिदैन किन कि यो भाडा पखाला लागेको हैन ।

## हातेपत्र ११.१

विरामी बच्चाको लागि सिफारिश गरिएका खाना सम्बन्धि व्यवहारहरू

सिफारिस विधिहरू	सहायक सुचनाहरू
<b>जन्मे देखी ६ महिना उमेरसम्मको विरामी शिशु</b>	
<p>१. बच्चालाई विरामी अवस्थाबाट छिट्टै निको पार्नको लागि धेरै पटक स्तनपान गराउनु पर्दछ।</p> 	<p>भाडा पखाला लागेको अवस्थामा यसबाट कमी भएको पानीको मात्रा पुनः पुरा गर्न स्तनपान अझ धेरै पटक गराउने।</p> <p>विरामी अवस्थामा धेरै स्तनपान गराएमा बच्चा रोगविरुद्ध लड्न सक्छ र उसको तौल घट्न बाट जोगिन्छ।</p> <p>स्तनपान गराइरहदा विरामी बच्चालाई सजिलो हुन्छ।</p> <p>यदि बच्चा दूध चुस्न नसक्ने अवस्थाको कमजोर छ भने दूधलाई कपमा निचोरेर खुवाउनु पर्छ अथवा निचोरेर सिधै बच्चालाई खुवाउनु पर्दछ। यस्तो गर्नाले आमालाई उसको दूध आपूर्ति गरिरहन मद्दत पुग्नको साथै दूध गानिनुबाट जोगाउँछ।</p> <p>आमा विरामी परेको खण्डमा पनि उसले आफ्नो बच्चालाई लगातार दूध खुवाइरहन सकिन्छन्।</p>
<p>२. बच्चाविरामीबाट निको हुने वित्तिकै उसलाई छिटो निको गराउन र घटेको तौल पुन प्राप्त गराउन भन धेरैपटक स्तनपान गराउनु पर्दछ।</p>	<p>प्रत्येक पटक बच्चा विरामी पर्दा उसको तौल घट्न सक्छ त्यसैले उसलाई जति पटक सकिन्छ त्यतिनै पटक दूध खुवाइरहनु महत्वपूर्ण हुन्छ।</p> <p>बच्चा छिटो निको पार्न र उसको घटेको तौल पुन प्राप्त गराउनको लागि तपाइको दूध धेरैने सुरक्षित र अतिनै महत्वपूर्ण खाना हो जुन तपाईले बच्चालाई प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ।</p>
<b>६ महिना देखि २४ महिना सम्मको विरामी बालबालिका</b>	
<p>३. बच्चालाई विरामी अवस्थामा छिट्टै निको पार्नको लागि भन धेरैपटक स्तनपान गराउनको साथै थप वा प्रक खानेकुरा प्रदान गर्नु पर्छ।</p> 	<p>विरामी अवस्थामा तरल पदार्थ र खानेकुराहरूको आवश्यकता भन बढी पर्दछ।</p> <p>विरामी अवस्थामा बच्चाहरूमा पाचन प्रणालीमा असर पार्ने भएकोले खान मन गर्दैन। यस्तो अवस्थामा धैर्यताका साथ समय लगाएर खानको लागि प्रोत्साहन दिदै खुवाउने।</p> <p>बच्चा विरामी पर्दा बच्चालाई थोरै थोरै खानेकुरा पटक पटक गरि खुवाउन सजिलो पर्दछ त्यसैले बच्चालाई मनपर्ने खानेकुरा थोरै थोरै मात्रामा पटक-पटक खुवाइरहने।</p> <p>विरामी अवस्थाबाट छिटो निको पारी बलियो अवस्थामा ल्याउनको साथै उसको घटेको तौल पुनः प्राप्त गराउनको लागि लगातार स्तनपान गराउनको साथै पटक पटक पुरक खाना खुवाइरहन अतिनै महत्वपूर्ण हुन्छ।</p>
<p>४. बच्चा विरामीबाट निको हुने वित्तिकै २ हप्ता सम्म दिनमा साविकको खाना भन्दा १ पटक बढी दिने गर्नुपर्दछ जसले गर्दा बच्चा सम्पूर्ण रुपमा स्वास्थ्य लाभ गर्न मद्दत पुग्दछ।</p>	<p>विरामी अवस्थामा भएको कमजोरी पना हटाएर बलियो अवस्थामा ल्याउन तथा घटेको तौल पुन प्राप्त गर्नको लागि विरामीबाट निको भई सकेपछि पनि थप खानाको आवश्यकता पर्दछ साथै धेरै पटक दूध खुवाइरहनु पर्दछ।</p> <p>विरामी परेको कारण बच्चाले भोक लागेको आफै देखाउँदैन तर पनि बच्चालाई थप खाना खुवाउन समय लगाएर सक्रियताका साथ प्रोत्साहित गरिरहनु पर्दछ।</p>
<p>बच्चा विरामी भएको बेला बच्चालाई बढि समय दिनुपर्ने भएकोले परिवारको सहयोग अति महत्वपूर्ण हुन्छ।</p>	

## पाठ १२

## सुन्ने र सिक्ने शीप, आत्मविश्वास बढाउने र ढाडस दिने शीप, आमा, बुवा, हजुरआमा र अन्य स्याहार गर्ने व्यक्तिहरूलाई कसरी वार्तालाप/छलफल गरी सहमतिमा पुऱ्याउने/ल्याउने ?

### सिकाईका उद्देश्यहरू:

१. सुन्ने र सिक्ने शीप पत्ता लगाउने ।
२. आत्मविश्वास बढाउने र सहयोग गर्ने शीपको नामहरू भन्ने ।
३. सहमतिमा ल्याउन गरिने चरणहरू (GALIDRAA) वारे व्याख्या गर्ने ।
४. गर्भवती महिला वा आमा, भर्खर जन्मिएको बच्चा देखी ६ महिना सम्मको शिशुको आमा र ६ महिनादेखी २४ महिनासम्मको बच्चाको आमा वा स्याहारकर्तासंग परामर्शको अभ्यास गर्ने ।

### जम्मा समय : ३ घण्टा

### आवश्यक सामाग्रीहरू

- ✓ न्युजप्रिन्ट पेपरहरू .(+मार्कर+मास्कीङ्ग टेप)
- ✓ सुन्ने र सिक्ने शीपहरू भएको न्युजप्रिन्ट
- ✓ निम्न विषय वारे ३-३ वटा घटना अध्ययन : गर्भवती महिला वा आमा, भर्खरै जन्मिएको देखी ६ महिना सम्मको शिशुको आमा, ६ महिनादेखी २४ महिना सम्मको बच्चाको आमा वा स्याहार कर्ता ।
- ✓ आमा र बच्चाको जोडीसँग गरिने परामर्शका पहिलो ४ चरणहरू को हातेपत्र १२.३ को फोटोकपी । (अभिवादन,सोच्ने,सुन्ने र पत्ता लगाउने)
- ✓ परामर्शको लागि चित्रको संग्रह

### हातेपत्रहरू :

हातेपत्र १२.१ : सुन्ने र सिक्ने शीप, आत्मविश्वास बढाउने र ढाडस दिने शीप

हातेपत्र १२.२ :GALIDRAA परामर्शका चरणहरूका चेकलिष्ट

हातेपत्र १२.३ : आमा र स्याहारकर्ता वा बच्चाको जोडी (प्रति सहभागी ३-३ वटा) हरु संगको GALIDRAA परामर्शका ४ चरणहरूको फोटोकपी (नक्कल प्रति)

हातेपत्र १२.४ : आमा वा स्याहारकर्ता वा बच्चाको जोडी लाई GALIDRAA चरणहरू अपनाएर परामर्श दिएको अवलोकनको चेकलिष्ट

हातेपत्र १२.५ : गर्भवती महिला वा स्तनपान गराईरहेकी आमा संग महिलाको पोषण सम्बन्धि परामर्श वा सहमतिमा ल्याईने वुँदाहरूका रेकर्ड ।

## विस्तृत क्रियाकलापहरू :

क्रियाकलाप १२.१ : सुन्ने र सिक्ने शीपहरू पत्ता लगाउने (३० मिनेट)

कार्यविधि : सामुहिक कार्य : प्रदर्शन

### भाग एक : सुन्ने (१५ मिनेट)

- सहभागीहरू बीच जोडी बन्न लगाउने ।
- जोडी सहभागी बिच १ मिनेटको लागि एकै समयमा दुवैजनाले कथा भन्न लगाउने
- त्यसपछि ठूलो समुहमा निम्न कुराहरू सोध्ने:
  - एकै समयमा दुवैजनाले कुरा गर्दा कस्तो अनुभव गर्नु भयो ?
  - त्यो कथामा के भनिएको थियो तपाईंले कथा बुझ्न सक्नु भयो ?
- त्यहि जोडीमा उक्त अभ्यास दोहोर्‍याउने, तर यसपटक भने एक जनाले भनेको कुरा ध्यान पूर्वक सुन्ने (आफुले केही पनि नवोली खाली चनाखो भएर सुनिरहने)
- त्यसपछि पालैपालो साथीबाट आफुले सुनेको कथा उसैलाई भन्न लगाउने (प्रत्येक जोडीलाई १ मिनेट बोल्न भन्ने)
- ठूलो समुहमा सहजकर्ताले निम्न कुराहरू सोध्ने :
  - तपाईंले भनेको कथा तपाईंको साथीले कति सम्म सही भन्नु भयो ?
  - तपाईंले कथा भन्दा र अरुले सुनिरहेको देख्दा आफ्नो मन भित्र कस्तो अनुभव गर्नुभयो?
- तपाईंको साथीले तपाईंलाई सुनिरहेको छ भनी निश्चित कसरी गर्नुहुन्छ ?
  - (क) मन लगाएर सुनेको छ भनि व्यक्त गर्न उसले प्रतिक्रिया जनाएको हाउभाउ अभिव्यक्ति प्रकट गर्नुभयो ?
  - (ख) नवोली गरिने अभिव्यक्ति प्रकट गर्नु भयो ?
    - मुखले नवोली गरिने अभिव्यक्ति प्रकट गर्नको लागि २ जना सहजकर्ताले पहिले तल दिइएका बुँदाहरूको उल्टो गरी देखाउने र त्यसपछि अभिव्यक्ति प्रकट गर्ने शीप देखाउने ।
  - (ग) वस्दा एकै सतह मिल्ने गरी बस्ने ।
  - (घ) ध्यान दिएर/आँखा-आँखा जुध्ने गरी हेर्ने ।
  - (ङ) व्यवधान पुग्ने कुराहरू हटाउने (टेवलमा नोटहरू हटाउने)
  - (च) समय पूरा दिने (हतार नगर्ने)
  - (छ) सुहाउँदो गरी बिच-बिचमा हातले हल्का छुने ।
- दुईजना सहजकर्ताले अभिव्यक्ति वा रुचि प्रकट गर्ने खालका भाव तथा ईशाराहरूको (Reflecting back) र फैसला थोपरेको जनाउने वा राय व्यक्त गर्ने शब्दहरूको प्रयोग नगर्ने (non-use of judging words) शीपको प्रयोग गरी माथि प्रदर्शन गरिएको कुराकानीलाई नै पुनः प्रदर्शन गर्ने । पहिले त्यसको उल्टो गरी देखाउने त्यसपछि यसवारेको शीप देखाउने ।
- अब व्याख्या गर्नुस् कि सुन्ने र सिक्ने शीप भनेको परामर्शमा सिक्नै पर्ने र अभ्यास गर्नु पर्ने मूल सार हो । त्यसैले: हाम्रो दुईवटा कान र एक वटा मुख छ, किनकि एक वटा कुरा बोलेका छौं भने दुईवटा कुरा सुन्नु पर्दछ ।

**भाग दुई : प्रश्नहरू सोध्ने (१५ मिनेट)**

- प्रत्येक सहभागिले सहजकर्तासंग एक वटा प्रश्न सोध्ने सहजकर्ताले सत्य तथ्य जवाफ दिनेछन् । (एकवटा प्रश्न गरेपछि सहभागीलाई सहजकर्ताले रोक्ने छ ।)
- यो अभ्यासबाट तपाईंले के पाउनु भो ? (कुनै प्रकारको प्रश्नले धेरै सुचना पाउनु हुन्छ भने, कुनैले थोरै मात्र) उमेरको वारेमा सोध्दा तपाईंले कुन कुरा जान्न/प्राप्त गर्न खोजेको हो त्यो पाउन सकिन्छ । (जुन तपाईंले कहिले काही जान्न चाहेको हुन्छ)
- खुल्ला प्रश्नहरू प्रायः गरी किन? कसरी? कहिले? र कहाँ? बाट सुरु हुन्छ ।
- धेरै कुराहरू प्राप्त गर्न तपाईं कस्तो माध्यम अपनाउनु हुन्छ ?  
(क) सहजकर्ता (आमा/बुवा/स्याहारकर्ता) ले भनेका कुरालाई अभिव्यक्ति प्रकट गरी पुनः देखाउने ।  
(ख) सहजकर्ता (आमा/बुवा/स्याहारकर्ता) को चासोलाई सुन्ने ।  
(ग) रायव्यक्त गर्ने शब्दहरू वा अनुमान लगाउने शब्दहरूको प्रयोग नगर्ने ।

**क्रियाकलाप १२.२ :** आत्मविश्वास बढाउने र सहयोग गर्ने शीप प्रदान गर्ने बुँदाहरूको नाम भन्ने (१५ मिनेट) :

**कार्यविधि :** मष्तिष्क मन्थन गर्न लगाउने ।

**क्रियाकलाप गर्न निर्देशनहरू :**

- छलफल शुरु गर्न भन्दा पहिले आमा/बुवा/स्याहारकर्ताहरूको आत्मविश्वास बढाउन र उनीहरूलाई सहयोग गर्न के ले मद्दत गर्दछ ? भनी मष्तिष्क मन्थन गराउने र उत्तर न्युज प्रिन्टमा लेख्ने ।
- हातेपत्र १२.१ मा उल्लेख गरिएका मुख्य विषयवस्तुका शीपहरू नआएसम्म छलफल थप प्रश्नहरू गरिरहने । र सहजकर्ताले नपुग थपिदिने ।
- सहभागिहरूलाई हातेपत्र १२.१ : (सुन्ने र सिक्ने शीप, र आत्मविश्वास बढाउने र सहयोग गर्ने शीप प्रदान गर्ने) हेर्न लगाउने र संगसंगै पुनरावलोकन गर्ने
- छलफल गर्ने र सार प्रस्तुत गर्ने ।

क्रियाकलाप १२.३ : आमालाई सकेसम्म बढि स्तनपान गराउन उत्साहीत पार्नको लागि गरिने परामर्श वारे प्रदर्शन गर्ने । (२० मिनेट)

**कार्यविधि :** GALIDRAA का चरणहरु देखाउने ।

- नोट :** यी कुराहरु गरेर देखाउनु अघि सहजकर्ताले पूर्व तयारी गर्नु पर्नेछ (भुमिका नाटकका आमा र परामर्शकर्ताले तल दिइएका मुख्य विषयवस्तुमा उल्लेख भएका वुँदाहरु अनुरूप पालना गर्नु पर्नेछ)
- प्रदर्शन गर्ने चरणहरु : २ महिनाको बच्चा सहित आमा वविता र परामर्शकर्ता बिच एक आपसमा गरेको अभिवादन गर्ने : सोध्ने, सुन्ने (कुराकानी का अंशहरु तल बयान गरिएको छ )
  - “पत्ता लगाउने” चरणको वेला सहजकर्ताले समुहमा ठुलो स्वरले बोल्ने ।
    - गरेर देखाउने चरणहरु : छलफल गर्ने, सुझव दिने, कार्य सम्पादन गर्ने
    - गरेर देखाउने चरण : पूनः भेटको मिति तय गर्ने
    - आवश्यक भएमा रेफर गर्ने
    - ववितालाई उसले समय दिएकोमा धन्यवाद दिने
  - हातेपत्र १२.२ : GALIDRAA परामर्शका चरणहरुको चेकलिष्ट संगसंगै/एक आपसमा पुनरावलोकन गर्ने ।
  - प्रदर्शन गरेका विषय वारे सहभागिहरु संग छलफल गर्ने र प्रश्नहरुको उत्तर दिने ।
  - संग-संगै/एक आपसमा पुनरावलोकन गरी पुरा गर्ने वा हातेपत्र १२.३ : GALIDRAA परामर्शका ४ वटा चरणहरु (आमा वा स्याहारकर्ता वा बच्चा जोडी) वारे कुराकानी गर्ने

**विषयवस्तु :** घटना अध्ययन को प्रदर्शन : वविता र ७ महिनाको बच्चा

**अवस्था :** वविता

- बच्चा जति वेला रुन्छ त्यतिवेला स्तनपान गराउँछिन् ।
- उनलाई लाग्छ, उनले चाहिने जति दूध उत्पादन गर्न सकिरहेकी छैनन्
- पातलो गरी बनाएको लिटो/जाउलो दिनमा २ पटक दिने गरेको छ (लिटो मकैको पिठोवाट बनाएको छ)
- उनको बच्चालाई अन्य दूध वा पिउने कुराहरु दिने गरेको छैन

**परामर्शका चरणहरु (GALIDRAA)**

- आमालाई स्वागत गर्ने र आफ्नो परिचय दिने, अभिवादन गर्ने
- आमालाई उसको र उनको बच्चाको वारे परिचय गर्ने/नाम भन्न लगाउने
- “सुन्ने सिकने” र ‘आत्मविश्वास बढाउने’ र ‘सहयोग गर्ने’ शीपहरुको प्रयोग गर्ने ।
- ववितालाई उनले हाल स्तनपान गराइरहेको वारे सोध्ने
- वविताको कुरा र चासोहरुलाई सुन्ने र उनको बच्चा र ववितालाई अवलोकन गर्ने
- वविताले जे गर्ने गरेकी छन् त्यसमा सहमति वा असहमति नजनाइकन स्विकार गर्ने तथा उनले गर्दै आएको एउटा राम्रो अभ्यास (स्तनपान) लाई प्रशंशा गर्ने ।

**कठिनाइहरु पत्ता लगाउने**

- वविताले उसको बच्चा नरोए सम्म (रुनु बच्चा भोकाएको अन्तिम संकेत हो) स्तनपान गराउँदिनन् ।
- वविताले उनको दूध पुग्ने मात्रामा आएको छैन भनि चिन्ता गर्छिन ।
- वविताले बच्चाको उमेर अनुसार चाहिने पूरक/थप खाना खुवाउने गरेकी छैनन् ।



## छलफल सिफारिश, कार्य गर्न सहमत, भेटको समय निर्धारण

## परामर्शकर्ता :

- ववितालाई उसले स्तनपान गराएकोमा प्रशंसा गर्दछन् ।
- ववितालाई स्तनपानवारे निम्न कुराहरु सोध्छन् : कति पटक स्तनपान गराउने गरेको छ र यदि बच्चाले मागेको बेला स्तनपान गराइरहेकी भए दिनभर र रातमा बच्चाले चाहेको बेला दिने गरेको छ ? र जति सम्म चुसिरहन्छ त्यतिनै चुसाइराख्ने गरेको छ ? भनि सोध्छन् ।
- ववितालाई बच्चाले स्तनपान गर्न खोजेको बेला (रुनु भन्दा अघिनै) स्तनपान गर्न सुभाब दिन्छन् ।
- ववितालाई चित्र देखाउदै त्यसवारे छलफल गर्छन् । (बच्चाको माग अनुसार दिनमा र रातमा ८ देखि १२ पटक सम्म स्तनपान गराउने जसले गर्दा दूध उत्पादन एवं दूध प्रदान गर्न मद्दत गर्छ)
- पुरक तथा थप खानाको विषेशतावारे वविता सँग कुराकानी गर्छन् ।
- बैकल्पिक उपायहरु बताउँछन् र साना गर्न सकिने महत्वपूर्ण कार्य (समय सीमा भित्र गर्न सकिने कार्य) जसले नपुग पुरक खाना : प= स्तनपान पटक पटक दिने, बा= खानाको वाक्लो पना/एकैनाशको बनौट) प्र= विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरु सजिलैसँग पुरा गर्न सकिने उपायहरु बताउँदछन् ।
- ववितालाई यो हप्तामा कुनै पनि एक उपाय छानेर आउन सघाँउदछ (जस्तै रात र दिनमा धेरै पटक स्तनपान गराउने, लिटो/जाउलो वाक्लो बनाई खुवाउने)
- परामर्श कार्ड : ६ देखि ९ महिनाको उमेर सम्म पुरक खाना र सफाइ वारे परामर्श कार्ड ववितालाई दिन्छन् र त्यसवारे छलफल गर्छन् ।
- ववितालाई यो कुरा व्यवहारमा लागु गर्न सहमति जनाएका कुरा फेरि मुखले भन्न लगाउँछन्
- ववितालाई प्रत्येक हप्ताको पूनः भेटमा परामर्शकर्ताले यसवारे भेटेर छलफल गर्छन् भनि बताउदछन् ।
- ववितालाई सहयोग पाउन सक्ने ठाँउ/उपायहरु वारे सुभाब दिने (स्वास्थ्य शिक्षा समुदायको IYFC सहयोगि समुह, कार्य अभिप्रेरित समुह र समुदायका महिला स्वयमसेवककोमा पठाउने)
- ववितालाई उनले समय दिएकोमा धन्यवाद दिन्छन् ।

परामर्श एवं सहमतिमा ल्याउने प्रक्रिया पुरा गर्न कति पटकको भेट आवश्यक पर्दछ ?

कम्तिमा २ वटा भेट

- शुरुवातको भेट ।
- १ देखि २ हप्ता पछिको पुनः (फलो -अप) भेट ।
- अभ्यास जारी गरी राख्न वा अर्को अभ्यासको लागि राजी गराउन यदि संभव भएमा तेश्रो भेट ।

क्रियाकलाप १२.४ सहमतिमा ल्याउन पुन भेटवारे छलफल (२० मिनेट)

**कार्यविधि :** मस्तिष्क मन्थन

अभ्यासको लागि निर्देशन:

- अर्को पटक भेटको लागि आमा सँग सहमतिमा ल्याउने वारे बुँदाहरुमा मस्तिष्क मन्थन गरेर बुँदाहरु निकाल्ने

## बबितालाई संभावित पुनः भेट्ने संभावनाको उदाहरण

### पहिलो पुनः भेट :

**अवस्था :** सामुदायिक परामर्शकर्ता (महिला स्वास्थ्य स्वयमसेवक) ले बबितालाई गत हप्ता भित्रमा उनको बच्चालाई पटक पटक स्तनपान गराउने क्रम बढाउन की भनि सोध्ने । उनले बबितालाई लिटो/जाउलो बाक्लो बनाउन सकिन् की सकिनन् भन्ने बारेमा पनि सोधिन्छन् । बबिताले बताउँदछिन की उनले आफ्नो बच्चालाई पटक पटक स्तनपान गराउन थालेकी छिन् र लिटो /जाउलो बाक्लो बनाउन तर उनको विचारमा बच्चाले धेरै खान खोजेको छैन । सामुदायिक परामर्शकर्ताले बबितालाई सम्झाउँछन् की उनको बच्चालाई खुवाउन धैर्यता लिनु पर्छ र उनलाई खुवाउनमा लगातार प्रोत्साहन दिदै गर्नु पर्छ साथै घर परिवारले खाने गरेको खानेकुरा हातले मिचेर खुवाउन शुरु गर्ने सल्लाह दिन्छन् । साथै सरसफाईवारे पनि सम्झाउँदछन् ।

### दोश्रो पुनः(फलो अप) भेट : अभ्यास जारी गराइराख्न र परामर्श वा अर्को अभ्यास गराउने सहमतिमा ल्याउन गरिने भेट

**अवस्था :** बबिताको बच्चा ९ महिनाको भयो र बच्चालाई बबिताले दिनमा दुई पटक परिवारले खाने खाना दिने गरेकी छन् । सामुदायिक परामर्शकर्ताले A FATVAH वारे बबितासँग कुरा गर्दछन् र उनलाई खाना खुवाउने पटक एंव मात्रा बढाउनको लागि प्रोत्साहन प्रदान गर्छन् ।

### पुनः भेट

- उनले अभ्यास जारी राख्ने सहमतिको प्रयास गरेकी छन् वा निरन्तरता दिएकी छन् भने आमालाई सोध्ने ।
- उनलाई नयाँ अभ्यासको लागि प्रयास गरेकोमा बधाइ दिने ।
- नयाँ अभ्यास प्रयास गर्दा वा निरन्तरता दिँदा के के भयो भनि सोध्ने ।
- कतै उनले यो नयाँ प्रयोगको अभ्यासमा कुनै परिवर्तन गरेकी थिइन की भनि सोध्ने र किन गरेको भनि सोध्ने ।
- के के समस्या/कठिनाइहरु आइ परेको थियो/भोग्नु परेको थियो, त्यसलाई कसरी समाधान गरियो भनि सोध्ने वा उनले भोगेका अप्ठ्याराहरुको समाधानको लागि उपायहरु खोज्न उनलाई मद्दत गर्ने ।
- ति आमाको प्रश्नहरु, जिज्ञासा/चासोहरु र दुविधाहरु सुन्ने
- उनले अभ्यास गर्न सहमत भएमा कुरा मन प्यो वा मन लाग्योकी लागेन सोध्ने र यदि तिनले मन लगाएको भए उनले यसलाई निरन्तरता दिनेछिन् ।
- आमाले गरेको कामको प्रशंसा गर्ने र उनलाई त्यो अभ्यास जारी गर्नको लागि अभिप्रेरित गर्ने
- बच्चालाई तौलिनु पर्दछ भन्ने बारे सम्झाउने
- सामुदायिक परामर्शकर्ता वा सहयोगी समुहहरु बाट आमाले सहयोग/मद्दत पाउन सक्छ भन्ने बारे बताई दिने ।
- अर्को पटक आउनको लागि समय निर्धारण मा सहमति गर्ने ।
- बच्चाको उमेर अनुसार :
  - नयाँ प्रयोगको अभ्यास वारे आमासँग कुराकानी गर्ने ।
  - नयाँ प्रयोगको अभ्यास वारे प्रयास गर्न आमालाई प्रोत्साहन गर्ने । (GALIDRAA को तरिका)

क्रियाकलाप ११.५: भर्खर जन्मिए देखि ६ महिनासम्मको शिशुको आमासँग परामर्शको अभ्यास/सहमतिमा ल्याउने अभ्यास (३० मिनेट)

**कार्यविधि :** अभ्यास

- सहजकर्ता सहभागीहरूलाई सिफारिश गरिएका स्तनपानका प्रयोगात्मक अभ्यास वारे सम्झन लगाउने ।
- हातेपत्र वितरण गर्ने:- हातेपत्र ११.३ : आमा र बच्चाको जोडी सँग गरिने परामर्शका पहिलो ४ वटा चरणहरू : अभिवादन, सोध्ने, सुन्ने, र पत्ता लगाउने, परामर्शदातालाई बाँड्ने ।
- हातेपत्र वितरण गर्ने : आमा वा स्याहारकर्ता बच्चाको जोडीलाई GALIDRAA चरणहरू अपनाएर गरिने परामर्शको हातेपत्र ११.४ अवलोकनकर्तालाई बाँड्ने र सहभागिहरूसँग पुनरावलोकन गर्ने
- प्रत्येक समुहलाई परामर्शकार्डको संग्रह र सिफारिश गरिएका अभ्यासका संग्रह साथमा लिन लगाउने ।
- सहभागीहरूलाई तीन जनाको समुह बनाउन लगाउने 'आमा' 'परामर्शकर्ता' र 'अवलोकनकर्ता'को समुह बनाउने । तीनजनाको यो समुहलाई तलका मध्ये १ वटा घटना अध्ययन दिएर परामर्श वा सहमतिमा ल्याउने वारे अभ्यास गर्न लगाउने ।
- अन्य २ वटा व्यक्तिगत अध्ययन हरुमा पनि अभ्यास गराउने जसले गर्दा प्रत्येक सहभागीले ३ वटाको भिन्न भिन्न भुमिकामा अभ्यास गर्न पाउने छन् ।
- ३ जनाको एक समुहलाई आफ्नो सम्पूर्ण भुमिका गरेको व्यक्तिगत अध्ययन प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- छलफल गरी सार प्रस्तुत गर्ने ।

**द. घटना अध्ययन को अभ्यास :**

**घटना अध्ययन # १**

तपाईंले एक नयाँ आमा मीरालाई भेट्नु भयो जसको भर्खरै जन्मेको कम तौल भएको नवजात शिशु छ । त्यहाँ मीरा, उसको श्रीमान् र सासु वस्छन् । उनले स्तनपान गराइरहेकी छिन् र उनको सासुले बच्चालाई पानी अथवा गाईको दूध खुवाउँन कर गरिरहेकी छिन् ।

**घटना अध्ययन # २ :**

पार्वतीको ४ महिनाको बच्चा छ, उनी लाई लाग्छ उनको दूध अपर्याप्त छ । पार्वती र उनको श्रीमान्ले उनीहरूको बच्चालाई के खुवाउनु पर्ला भनि तपाईंसँग सल्लाह लिन खोजिरहेका छन् ।

**घटना अध्ययन # ३ :**

सुनीताको ३ हप्ताको बच्चा छ । तिनले बच्चालाई लगातार स्तनपान गराइरहेकी छिन् तर उनको बच्चाको तौल बढिरहेको छैन । बच्चा विरामी परेको छैन र हेर्दा चनाखो देखिन्छ ।

**सम्भावित उत्तरहरू :** भर्खरै जन्मेदेखि ६ महिनासम्मको बच्चाको आमाको व्यक्तिगत अध्ययन वारे अभ्यास गर्ने ।

**घटना अध्ययन # १ :**

तपाईंले एक जना नयाँ आमा मीरालाई भेट्नु भयो, जसको भर्खरै जन्मेको कमतौल भएको नवजात शिशु छ । उनले स्तनपान गराइरहेकी छिन् र उनको सासुले बच्चालाई (नाति/नातिनीलाई) पानी खुवाउँन कर लगाएकी छिन् ।

**सम्भावित उत्तर :**

- परामर्शकर्ता ले आमालाई अभिवादन गर्छ
- परामर्शदाताले मीरालाई उनको बच्चालाई स्तनपान गराएकोमा प्रोत्साहित गर्छ ।
- परामर्शकर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको स्तनपानको अभ्यासमा पर्न आएको कठिनाईहरू र त्यसको कारण पत्ता लगाउछन् । यस व्यक्तिगत अध्ययनमा पाईएको अप्ठ्यारो परिस्थिती भनेको सासुले पानी दिनु भनि कर लगाउनु हो ।
- परामर्शदाताले सासुलाई यस छलफलमा भाग लिनको लागि निम्त्याउँदछन ।
- परामर्शकर्ताले तल उल्लेखित परामर्श कार्डहरू सबैसँग वाढ्छन्

- पहिलो ६ महिनाको उमेरसम्म तपाईंको बच्चालाई खाली आमाको दूधमात्र भए पुग्छ ।
- परामर्शकर्ताले छलफल गरी सिफारिश गर्छ :
  - मिश्रित खानाले बच्चा एवं आमालाई पर्न सक्ने खतराहरु (दिसा, पखाला र अन्य रोगहरु, कुपोषण, छिट्टै गर्भधारण हुने खतरा, दूध उत्पादनमा कमी, बच्चाको पेट पानीले भरेर स्तनपान कम गर्नु, तौल घट्नु)
- बच्चा ६ महिना पुग्नु अगावै अन्य पुरक तथा थप खानेकुराहरु खुवाउन सुरु नगर्नुको कारणहरु (स्तनपान मात्रले ६ महिना सम्म पर्याप्त हुने र स्तनपान नगराउँदा हुने खतराहरु)
- यदि बच्चाले २४ घण्टामा ६ पटक वा सो भन्दा बढि पिसाव गर्नुले स्तनपान पर्याप्त भएको बुझाउँछ ।
- बच्चालाई धेरै दिनसम्म खाली आमाको दूधमात्र दिई हेर्ने र त्यसको असर कस्तो पर्छ भनि हेर्ने वारेमा परामर्शकर्ताले मीरा र उनको सासुलाई सहमतिमा ल्याउन सक्थे ।
- मीराले माथि गरेको कुराहरुलाई व्यवहारमा ल्याउनको लागि गरेको सहमति मुखले दाहो-न्याएर भन्न लगाउने ।
- मीराले सहयोग पाउन सक्ने ठाँउहरुको वारे जानकारी गराई दिने (कार्य अभिप्रेरित समुहमा (action oriented group) र समुदायको शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुह (support group) मा उपस्थित हुने) ।
- परामर्शदाताले मीरासँग अर्को पटकको भेटको लागि समय तालिका निश्चित गर्ने ।
- मीराले समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्ने ।

#### घटना अध्ययन # २

पार्वतीको ४ महिनाको बच्चा छ । उनी लाई लाग्छ उनको दूध अपर्याप्त छ । पार्वती र उनको श्रीमानले उनीहरुको बच्चालाई के खुवाउनु पर्ला भनि तपाईं संग सल्लाह लिन खोजीरहेका छन् ।

- परामर्शकर्ताले पार्वतीलाई अभिवादन गर्छन् ।
- परामर्शदाताले पार्वतीलाई तिनको बच्चालाई स्तनपान गराएकोमा प्रशंसा गर्छन् ।
- परामर्श कर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको स्तनपानको अभ्यासमा पर्न आएको कठिनाईहरु र त्यसको कारण पत्ता लगाउछन् । यस व्यक्तिगत अध्ययनमा पाईएको अप्ठ्यारो परिस्थिती भनेको दूध अपर्याप्त भएको धारणा/अनुभूति गर्नु ।
- परामर्शकर्ताले छलफलमा भागलिनको लागि पार्वतीको श्रीमानलाई बोलाउँछन् र सँगै कुरा गर्छन् ।
- २४ घण्टामा सालाखाला १० पटक सम्म स्तनपान गराउने ।
- दूध चुस्ने अवधि बच्चाको निर्धारण गर्छ । जति अवधिभर चुस्न चाहन्छ त्यतिनै चुस्न दिने ।
- परामर्शकर्ताले निम्न कुराहरु सोध्छन् :- स्तनपान कति पटक गर्छ, माग गर्दाको स्तनपान, रातमा स्तनपान, एउटा स्तनबाट अर्का स्तनमा लग्नु अघि स्तनको दूध सबै खाली गर्न लगाउने वारे थप खानेकुरा दिने र २४ घण्टा भित्रमा पिसाव कति पटक फेर्छ भन्ने वारे ।
- परामर्शकर्ताले छलफल गर्दछ र सिफारिश गर्दछ
  - स्तन कारखाना जस्तै हो जति दूधको माग गर्छ त्यतिनै प्रदान गर्छ भन्ने वारे स्पष्ट पार्ने
- बच्चाले स्तनपान गरिरहँदा दूध निलेको आवाज सुन्न सकिने हुन्छ ।
- बच्चा चनाखो र सक्रिय हुन्छ, स्वस्थ देखिन्छ, राम्रो रंगको देखिन्छ, सफा नरम छाला र लम्बाई तथा टाउकोको गोलाईको वृद्धि हुन्छ ।
- बच्चाले २४ घण्टामा कम्तीमा ६-८ पटक पिसाव गर्छ ।
- ६ महिनासम्ममा स्तनपान मात्र गराउदाको फाईदाहरुवारे छलफल गर्ने र पटक-पटक दूध चुसाइरहनाले दूध बढि मात्रामा आउँछ भनि बुझाउने ।
- परामर्शकर्ताले पार्वतीको बच्चालाई ६ महिनाको उमेरसम्म आमाको दुध मात्र खुवाउने सहमतीमा पुऱ्याउँछ ।
- पार्वतीले माथि छलफल गरेका कुराहरुलाई व्यवहारमा उतार्न सहमति भएको कुरा पुनःभन्न लगाउने ।
- पार्वतीले सहयोग पाउनसक्ने ठाउँहरुको वारे जानकारी गराईदिने । (कार्यअभिप्रेरित समुहमा र समुदायका शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा वा आमा समूहमा उपस्थित हुने)
- परामर्शकर्ताले पार्वती र उनका श्रीमानसँग अर्को पटकको भेटको लागि समय तालिका निश्चित गर्ने ।
- पार्वतीका श्रीमानलाई सहयोग गरेकोमा प्रशंसा गर्छन् ।
- पार्वती र श्रीमानलाई समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्ने ।

**घटना अध्ययन # ३**

सुनिताको ३ हप्ताको बच्चा छ। तिनले बच्चालाई लगातार स्तनपान गराईरहेकी छिन् तर उनको बच्चाको तौल बढीरहेको छैन। बच्चा विरामी परेको छैन र हेर्दा चनाखो देखिन्छ।

**सम्भावित उत्तरहरू :**

- परामर्शकर्ताले सुनितालाई अभिवादन गर्छन्।
- परामर्शकर्ताले सुनितालाई उनको बच्चालाई स्तनपान गराएकोमा प्रशंसा गर्छन्।
- परामर्शकर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको स्तनपानको अभ्यासमा पर्न आएको कठिनाईहरू र त्यसको कारण पत्ता लगाउँछ। यस व्यक्तिगत अध्ययनमा पाईएको अप्ठ्यारो परिस्थिती भनेको स्तनमा बच्चालाई राख्ने तरिका नमिल्नु हो।
- परामर्शकर्ताले सुनितालाई यस छलफलमा भाग लिनको लागि निम्त्याउँदछ।
- परामर्शकर्ताले स्तनपान गराएको अवलोकन गराउनको लागि भन्छ।
- परामर्शकर्ताले राम्ररी दूध खुवाउने र उचीत तरिकाले काखमा राख्ने बारे सुनितालाई पनि चित्र देखाउँदै सिकाउँछ।
- परामर्शकर्ताले छलफल गर्छन् र सिफारिश गर्छन् :
  - सहि आसनका ४ वटा चिन्ह बारे बताउने र प्रदर्शन गरेर देखाउने गर्छन्।
  - सहि सम्पर्कका ४ वटा चिन्ह बारे बताउने र देखाउने गर्छन्।
- परामर्शकर्ताले सुनितालाई बच्चालाई सहि आसन र सम्पर्कका लागि सहमतिमा पुऱ्याउँछ।
- सुनितालाई बच्चालाई सहि आसन र सम्पर्क बारे देखाउन लगाउने।
- सुनिताले सहयोग पाउन सक्ने ठाँउहरूको बारे जानकारी गराईदिने। (समुदायका कार्यअभिप्रेरित समुह र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा उपस्थित हुने)
- परामर्शकर्ताले सुनितासंग अर्को पटकको भेटको लागि समय निश्चित गर्छ। परिवारसँग कोहि सदस्य पनि साथमा ल्याउन भन्छ।
- सुनितालाई समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्दछ।

**क्रियाकलाप १२.६ :** ६ महिना देखि २४ महिनासम्मको बच्चाको आमा/स्याहारकर्ता संग परामर्शको अभ्यास/सहमतिमा ल्याउने (अभ्यास ३० मिनेट)

**कार्यविधि : अभ्यास :**

- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई सिफारिश गरिएका पूरक/थप खानाका प्रयोगात्मक अभ्यासबारे संझन लगाउने।
- हातेपत्र १२.३ : आमा र बच्चाको जोडी सँग गरिने परामर्शका पहिलो ४ वटा चरणहरू : अभिवादन, सोध्ने, सुन्ने, र पत्ता लगाउने, परामर्शकर्तालाई वाड्ने।
- हातेपत्र १२.४ : आमा/बच्चाको जोडीलाई GALIDRAA का चरणहरू अपनाएर दिइने परामर्श अवलोकन चेक लिष्ट परामर्शकर्तालाई वाड्ने।
- प्रत्येक समूहलाई परामर्शकार्डको संग्रह र सिफारिश गरिएका अभ्यासका संग्रह साथमा लिन लगाउने।
- सहभागीहरूलाई तीन जनाको समुह बनाउन लगाउने 'आमा' 'परामर्श दाता' र 'अवलोकन कर्ता' समूह बनाउने। तीनजनाको यो समूहलाई तलका मध्ये १ वटा घटना अध्ययन दिएर परामर्श वा सहमतिमा ल्याउने बारे अभ्यास गर्न लगाउने।
- परामर्शकर्ताहरूलाई हातेपत्र १२.३ : आमा बच्चाको जोडीको पहिलो ४ वटा GALIDRAA परामर्शका चरणहरू अपनाएर अभ्यास गर्न लगाउने।
- अवलोकन कर्ताहरूलाई हातेपत्र १२.४ : आमा बच्चाको जोडीलाई GALIDRAA परामर्शका चरणहरू अपनाएर अभ्यास गर्न लगाउने।
- अन्य २ वटा घटना अध्ययन बारे अभ्यास गर्न लगाउने ताकि प्रत्येक सहभागीले ३ वटा भिन्न भिन्न भूमिका निभाउन पाउने छन्।
- ३ जनाको एक समूहलाई आफ्नो सम्पूर्ण भूमिका गरेको घटना अध्ययन प्रस्तुत गर्न लगाउने।
- छलफल गरी सार प्रस्तुत गर्ने।

## ६ महिनादेखी २४ महिनाको घटना अध्ययनको अभ्यास

### घटना अध्ययन # १

तपाईंले साढे ६ महिनाको बच्चा भएको अस्मीताको घरमा भेट गर्नुभयो । अस्मीताले तपाईंलाई उनको बच्चा एकदम कलिलो भएकोले खाना खुवाएको छैन किनकी बच्चाको पेट ज्यादै सानो छ र उनी उनको बच्चालाई अलि ठुलो नभएसम्म आफ्नो दूधमात्र दिन चाहेको कुरा बताउँछिन् । यसमा उनको श्रीमान् र सासुको पनि सहमती छ ।

### घटना अध्ययन # २

सविता संयुक्त परिवारबाट आएकी हुन र उनको ९ महिनाको बच्चा छ, जसले पातलो लिटो/जाउलो दिनमा १ पटक खाने गरेको छ । सविताले अन्य खानेकुराहरु किन्न नसक्ने कुरा तपाईंलाई बताउँछिन । तपाईंले सवितालाई बच्चाको लागि अन्य थप खानेकुराहरुको आवश्यकता पर्दछ, र बच्चाले आफै खान सक्ने खाना (Finger food) दिनु पर्दछ भन्ने कुरा बताउनु भयो ।

### घटना अध्ययन # ३

प्रितिको बच्चा १२ महिनाको छ र उनको श्रीमान्ले खाना खाने वेलाका मात्र उसले खाने गरेको खानाको केहि गास खुवाउने गरेको छ ।

सम्भावित उत्तरहरु : ६ महिनादेखी २४ महिनासम्मको व्यक्तिगत अध्ययन अभ्यास गर्ने ।

### घटना अध्ययन # १

तपाईंले साढे ६ महिनाको बच्चा भएको अस्मीताको घरमा भेट गर्नुभयो । अस्मीताले तपाईंलाई उनको बच्चा एकदम कलिलो भएकोले खाना खुवाएको छैन किनकी बच्चाको पेट ज्यादै सानो छ र उनी उनको बच्चालाई अलि ठुलो नभएसम्म आफ्नो दूधमात्र दिन चाहेको कुरा बताउँछिन । यसमा उनको श्रीमान् र सासुको पनि सहमती छ ।

### सम्भावित उत्तर :

- परामर्शकर्ताले अस्मीता, उनको श्रीमान र सासु सबैलाई अभिवादन गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले अस्मीतालाई तिनको बच्चालाई स्तनपान गराएकोमा प्रशंसा गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको स्तनपानको अभ्यासमा पर्न आएको कठिनाईहरु र त्यसको कारण पत्ता लगाउँछन् । यस व्यक्तिगत अध्ययनबाट पाईएको अप्ठ्यारो परिस्थिती भनेको स्तनपानको अलावा थप खानेकुरा नदिएको हो ।
- परामर्शकर्ताले तलका विषयहरुका चित्र देखाउँदै अस्मीता र सबै परिवारका सदस्यलाई बुझाउँछ ।
  - खानाको परिकार
  - ६ महिनादेखी ९ महिनाको बच्चाको खुवाइ (AFATVAH)
  - सरसफाईको अभ्यास
- परामर्शदाताले छलफल गरी सिफारिश गर्दछन् :
- बच्चाको पेट सानो भएपनि ६ महिना पुरा भएपछि उसको पेटमा दूध बाहेक अन्य खानेकुराहरु पचाउन सक्ने हुन्छ ।
- तपाईंले उनलाई वाक्लो लिटो/जाउलो बनाएर दिन सक्नु हुन्छ ताकी बच्चाले सजिलै संग निन्न सक्दछ ।
- बच्चाले खान थालेपछि खानाको मात्रा बढाउँदै लैजाने र साथै उसले खाने खानामा भिन्नता ल्याउँदै जाने जस्तै लिटो, बोडी, सिमी जस्ता कोसा भएको खानेकुरा मिलाएर सर्वोत्तम पिठो मिसाएर खोले जस्तो बनाएर खुवाउने ।
- अस्मिता, श्रीमान र सासुले राजी भएको व्यवहारमा उतार्ने वारे दाहोच्याउन लगाउने ।
- अस्मिता, श्रीमान र सासुले सहयोग पाउन सक्ने ठाउँहरुको वारे जानकारी गराईदिने (समुदायका कार्यअभिप्रेरित समुह र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा उपस्थित हुने)
- परामर्शकर्ताले अस्मिता र परिवारसँग अर्को पटकको भेटको लागि समय तालिका निश्चित गर्ने ।
- सबैलाई समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्ने ।

### घटना अध्ययन # २

सविता संयुक्त परिवारबाट आएकी हुन र उनको पनि ९ महिनाको बच्चा छ, जसले पातलो लिटो/जाउलो दिनमा १ पटक खाने गरेको छ । सविताले अन्य खानेकुराहरु किन्न नसक्ने कुरा तपाईंलाई बताउँछिन । तपाईंले सवितालाई बच्चाको लागि अन्य थप खानेकुराहरुको आवश्यकता पर्दछ, र बच्चाले आफै खान सक्ने खाना (Finger food) दिनु पर्दछ भन्ने कुरा बताउनु भयो ।

## सम्भावित उत्तर

- परामर्शकर्ताले सवितालाई अभिवादन गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले सवितालाई उनको बच्चालाई स्तनपान गराएकोमा प्रशंशा गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको स्तापानको अभ्यासमा पर्न आएको कठिनाईहरू र त्यसको कारण पत्ता लगाउँछ । यस व्यक्तिगत अध्ययन पाईएको अप्ठ्यारो परिस्थिती भनेको स्तनपानको अलावा थप खानेकुरा AFATVAH का अनुसार खाना नदिएको हो ।
- परामर्शकर्ताले तलका विषयहरूको चित्र देखाउँदै परामर्श गर्छन् ।
  - ९ महिनादेखी १२ महिनाको बच्चाको खुवाई (AFATVAH)
  - खानाको परिकार
  - सरसफाई अभ्यास
- परामर्शकर्ताले छलफल गरी सिफारिश गर्दछ ।
  - आमालाई घरमा उपलब्ध भएका खानेकुरा के के छन् भनि सोध्ने र अहिले बजारमा के कस्ता खानेकुरा उपलब्ध हुन सक्छ भनि सोध्ने । (सम्भाव्य, स्थानीय, उपलब्धता, किन्न सकिने) ।
  - उपमावाप्रसस (AFATVAH) मा भएका कुराहरूलाई सम्बोधन गर्ने ।
  - खानालाई बढि पौष्टिकयुक्त तुल्याउन माछा, मासु, अण्डा, दुध वा त्यसबाट बनेको परिकार, फलफूलहरू र साग सक्जी थप्ने । वा ४ ठिकको बारे देखाउने ।
- परामर्शकर्ताले बच्चालाई खुवाउने लिटो वा जाउलो बाक्लो बनाउन र दिनमा ३ पटक खुवाउन राजी गर्छन् ।
- सविताले माथि छलफल गरेको विषयलाई व्यवहारमा उतार्न सहमति भएको कुरा पुनः मुखले दाहोच्याउन लगाउँछन् ।
- सविताले सहयोग पाउन सक्ने ठाउँहरूको बारे जानकारी गराईदिने । (समुदायका कार्यअभिप्रेरित समुह र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा उपस्थित हुने) र परिवारका सदस्यहरूलाई पनि ल्याउन भन्छन् ।
- परामर्शकर्ताले सवितासंग अर्को पटकको भेटको लागि समय निश्चित गर्छन् ।
- सवितालाई समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्छन् ।

## घटना अध्ययन # ३

प्रितीको बच्चा १२ महिनाको छ र उनको श्रीमानले खाना खाने वेलामा मात्र श्रीमानले खाने गरेको खानाको केहि गाँस खुवाउने गरेको छ ।

## सम्भावित उत्तर

- परामर्शकर्ताले प्रितीलाई अभिवादन गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले प्रितीलाई तिनको बच्चालाई स्तनपान गराएकोमा प्रशंशा गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको स्तापानको अभ्यासमा पर्न आएको कठिनाईहरू र त्यसको कारण पत्ता लगाउँछ । यस घटना अध्ययनमा पाईएको अप्ठ्यारो परिस्थिती भनेको स्तनपानको अलावा थप खानेकुरा AFATVAH का अनुसार खाना नदिएको हो ।
- परामर्शकर्ताले तलका विषयहरूको चित्रमा देखाउँदै छलफल गर्दछ ।
  - १२ महिनादेखी २४ महिनाको बच्चाको खुवाई उपमाप्रसस (AFATVAH)
  - खानाको परिकार
  - सरसफाई अभ्यास
- परामर्शकर्ताले छलफल गरी सिफरिश गर्दछन् ।
  - आमालाई घरमा उपलब्ध भएका खानेकुरा के के छन् भनि सोध्ने र अहिले बजारमा के कस्ता खानेकुरा उपलब्ध हुन सक्छ भनि सोध्ने । (सम्भाव्य, स्थानीय, उपलब्धता, किन्न सक्ने) ।
  - AFATVAH मा भएका कुराहरूलाई सम्बोधन गर्ने ।
  - खानामा अण्डा, कुखुराको मासु र कलेजो थप्न प्रयास गर्ने ।
- परामर्शकर्ताले प्रीतिसंग उनले आफ्नो बच्चालाई खानाको बिच बिचको समयमा केहि नास्ता खुवाउन राजी तुल्याउन सके ?
- प्रीतिले माथि छलफल गरेको विषयलाई व्यवहारमा उतार्न सहमति भएको कुरा पुनः दाहोच्याउन लगाउन
- प्रीतिले सहयोग पाउन सक्ने अन्य ठाउँहरूकोबारे जानकारी गराईदिने । (समुदायका कार्यअभिप्रेरित समुह र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा उपस्थित हुने)
- परामर्शकर्ताले प्रीतिसंग अर्को पटकको भेटको लागि समय तालिका निश्चित गर्ने ।
- प्रीतिलाई समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्ने

क्रियाकलाप १२.७ : महिलाको पोषणबारे गर्भवती महिला वा आमासंग परामर्श/सहमती ल्याउने बारे अध्ययन (३० मिनेट)

**कार्यविधि:** अभ्यास

- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई सिफारिश गरिएका महिलाका लागि पोषणका प्रयोगात्मक अभ्यास बारे सम्झन लगाउने ।
- हातेपत्र १२.५ : गर्भवती महिला वा स्तनपान गराइरहेकी आमा संग महिलाको पोषण सम्बन्धि परामर्श वा सहमतिमा ल्याइने वुंदाहरूका रेकर्ड वाड्ने ।
- परामर्शकर्ताहरूलाई हातेपत्र १२.५ : गर्भवती महिला वा स्तनपान गराइरहेकी आमा संग महिलाको पोषण सम्बन्धि परामर्श वा सहमतिमा ल्याइने वुंदाहरू को प्रयोग गरेर अभ्यास गर्न लगाउने ।
- प्रत्येक समुहलाई परामर्शकार्डको संग्रह र सिफरिस गरिएका अभ्यासका संग्रह साथमा लिन लगाउने
- सहभागीहरूलाई तीन जनाको समुह 'आमा' 'परामर्श दाता' र 'अवलोकन कर्ता' समुह बनाउने । तीनजनाको यो समुहलाई तलका मध्ये १ वटा घटना अध्ययन दिएर परामर्श वा सहमतिमा ल्याउने बारे अभ्यास गर्न लगाउने ।
- अन्य २ वटा घटना अध्ययनहरूमा पनि अभ्यास गराउने जसले गर्दा प्रत्येक सहभागीले ३ वटाको भिन्न भिन्न भुमिकामा अभ्यास गर्न पाउने छन् ।
- ३ जनाको एक समुहलाई आफ्नो सम्पूर्ण भुमिका गरेको घटना अध्ययन प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- छलफल गरी सार प्रस्तुत गर्ने ।

**नोट :** परामर्श/सहमतिमा ल्याउने बारे प्रयोगात्मक अभ्यास गर्नु, विषयवस्तु थाहा पाउनु जत्तिकै महत्वपूर्ण छ ।

**घटना अध्ययनहरूमा अभ्यास : महिलाको पोषण**

**घटना अध्ययन # १**

तपाईंले ४ महिनाको गर्भवती कवितालाई भेट भयो । कविताले आजसम्म स्वास्थ्य संस्थामा जचाउन गएकी छैनन् र तिनलाई बच्चा जन्माउनको लागि कहाँ जाने भन्ने बारेमा थाहा छैन । तिनको परिवार ( श्रीमान, सासु र ससुरा) लाई पनि गर्भवतीको समयमा स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्छ भन्ने बारेमा त्यति जानकारी छैन ।

**घटना अध्ययन # २:**

ममताले तपाईंलाई भनिन् कि उनका ५ र २ वर्ष विचमा ३ छोरीहरू छन् । तपाईं कुन प्रसंग/विषयवस्तु मा ममता संग सम्झौता वार्ता गर्नु हुने छ ?

**घटना अध्ययन # ३ :**

मुना ३५ वर्षकिले छिन् । उनका ५ बच्चाहरू छन् । उनी १ महीनाका बच्चालाई आफ्नो दुध खुवाई रहेकी छिन् ।

**सम्भावित उत्तरहरू : महिलाको पोषण**

**घटना अध्ययन # १**

तपाईंले ४ महिनाको गर्भवती कवितालाई भेट्न जानु भयो । कविताले आजसम्म स्वास्थ्य संस्थामा जचाउन गएकी छैनन् र तिनलाई बच्चा जन्माउनको लागि कहाँ जाने भन्ने बारेमा थाहा छैन । तिनको परिवार ( श्रीमान, सासु र ससुरा) लाई पनि गर्भवतीको समयमा स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्छ भन्ने बारेमा त्यति जानकारी छैन ।



## सम्भावित उत्तर

- परामर्शकर्ताले कवितालाई अभिवादन गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको कठिनाईहरू र त्यसको कारण पत्ता लगाउँछ । यस घटना अध्ययन पाईएको अप्ठ्यारो परिस्थिती भनेको गर्भवती जाँच गराउँन ANC क्लिनिकमा नजानु हो ।
- परामर्शकर्ताले तलका विषयहरूका परामर्श प्रदान गर्छन् ।
  - समय समयमा गर्भ जाँच गर्न स्वास्थ्य संस्था जाने
  - बच्चा जन्मने वित्तिकै स्तनपान
  - ६ महिनाको अवधिभर तपाईंको बच्चालाई आमाको दूध मात्र आवश्यक पर्छ ।
  - व्यक्तिगत सरसफाई
- परामर्शकर्ताले छलफल र सिफारिश गर्छन् :
  - दिनमा खाने गरेको भन्दा १ पटक थप खाना खाने, विशेष गरी दुग्धजन्य पदार्थ तथा मासुजन्य पदार्थ जति धेरै सम्भव छ त्यति खाने र फलफुल तरकारी खाने ।
  - पूर्व प्रसुति क्लिनिक/गर्भवती जचाउँन ANC क्लिनिकमा जचाउँन जानु भनेको गर्भावस्था ठिक संग भैरहेको निश्चित गर्नु, टिटानसको खोप लिनु र आइरन फोलेट अतिरिक्त चक्की पाउनु हो ।
  - आयोडिन भएको नुनको प्रयोग उनको लागि साथै उनको परिवारको लागि आवश्यक छ
  - स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी गराउने ।
- कविताले स्वास्थ्य संस्थामा जान परिवारलाई भने र जाने निधो गरे
- यी सहमति भएका कुरा व्यवहारमा ल्याउन कवितालाई दाहो-याएर भन्न लगाउने ।
- कविताले सहयोग पाउन सक्ने ठाउँहरूको बारे जानकारी गराईदिने । (समुदायमा -कार्यअभिप्रेरित समुह र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा उपस्थित हुने)
- परामर्शकर्ताले कवितासंग अर्को पटकको भेटको लागि समय निश्चित गरे ।
- कवितालाई समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्ने ।

## घटना अध्ययन # २ :

ममताले तपाईंलाई भनिन् कि उनको ५ र २ वर्ष विचमा ३ छोरीहरू छन् । तपाईं कुन प्रसंग/विषयवस्तु मा ममता संग सम्झौता वाता गर्नु हुने छ ?

- परामर्शकर्ताले ममतालाई अभिवादन गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको कठिनाईहरू र त्यसको कारण पत्ता लगाउँछ । यस घटना अध्ययन पाईएको अप्ठ्यारो परिस्थिती भनेको थोरै जन्मातरमा गर्भवती हुनु हो ।
- परामर्शकर्ताले छलफल गर्छ र सिफरिश गर्छन् :
  - केहि वर्ष विराएर बच्चा जन्माउने ।
  - उनको बच्चाको लागि पौष्टिक आहार र शिक्षाको महत्ववारेमा छलफल ।
  - परिवार नियोजनवारे परामर्श ।
  - ममतालाई LAM विधिबारे परामर्श गर्ने ।
- ममताले माथि छलफल गरेका कुराहरूलाई व्यवहारमा उतार्न सहमति भएको कुरा पुनः दाहो-याउन लगाउँछन् ।
- परामर्शकर्ताले ममतासंग अर्को पटकको भेटको लागि समय तालिका निश्चित गरे ।
- ममतालाई समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गरे ।

## घटना अध्ययन # ३ :

मुना ३५ वर्षकी छिन् । उनका ५ बच्चाहरू छन् । उनी १ महिनाका बच्चालाई आफ्नो दुध खुवाई राखेकी छिन् ।

**सम्भावित उत्तरहरु :**

- परामर्शकर्ताले मुनालाई अभिवादन गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले सोध्ने, सुन्ने र हालको कठिनाईहरु र त्यसको कारण पत्ता लगाउछन् । विशेष गरी यो घटनामा कुनै पनि समस्या अष्ट्याराहरु छैनन् तर परामर्शकर्ताले तिनीसंग तिनको स्वास्थ्य वारे छलफल गरी अनुभव साटासाट गर्छन् ।
- परामर्शकर्ताले छलफल गर्छ र सिफारिश गर्छन् ।
  - साविक खाने खानामा थप २ खानाको साथै मासु माछा अण्डायुक्त खाना खाने ।
  - आइरन चक्कि लगातार खाइरहने ।
  - सुत्केरी पछि भिटामिन 'ए' क्याप्सुल खाने ।
  - आयोडीन भएको नुन खाने ।
  - सरसफाईमा ध्यान दिने ।
- मुनालाई आइरन चक्कि र भिटामिन 'ए' लिन स्वास्थ्य संस्थामा जान परामर्शकर्ताले राजी गराउँछन् ।
- मुनाले माथि छलफल गरेका कुराहरुलाई व्यवहारमा उतार्न सहमति भएको कुरा पुनः दाहोच्याउन लगाउँछन् ।
- परामर्शकर्ताले मुनासंग अर्को पटकको भेटको लागि समय निश्चित गर्छन् ।
- मुनालाई समय दिएकोमा धन्यवाद ज्ञापन गर्छन् ।

## हातेपत्र १२.१

### सुन्ने र सिक्ने शीप, आत्मविश्वास जगाउने र सहयोग दिने शीप

#### सुन्ने र सिक्ने शीप

१. नवोली गरिने संचारको लागि उपयुक्त अभिव्यक्ति प्रयोग गर्ने
  - आमा/बुवा/स्याहार कर्ता/किशोर-किशोरी /हजुरबुवा/हजुरआमाहरूसंग वस्दा एक सतहमा मिल्ने गरी वस्ने ।
  - ध्यान दिने (आँखा आँखा जुध्ने गरी हेर्ने)
  - व्यवधान सामाग्रीहरु हटाउने (टेवल र नोटहरु)
  - समय लगाउने (हतार नगर्ने)
  - उचित तवरले बिचमा हातले हल्का छुने ।
२. आमा/बुवा/स्याहारकर्ता/किशोर-किशोरी/हजुरबुवा/हजुरआमा मुमाहरूसंग उनीहरुको जवाफमा विस्तृत जानकारी प्राप्त गर्न सकिने खालका प्रश्नहरु सोध्ने ।
३. मन लगाएर सुनेको छ, भनि व्यक्त गर्न उसले प्रतिक्रिया तथा हाउँभाउँको प्रयोग गर्ने ।
४. आमा/बुवा/स्याहार कर्ता/किशोर-किशोरी/हजुरबुवा/हजुर मुमाहरुको चासोको विषय/सरोकार राखि सुन्ने ।
५. आमा/बुवा/स्याहार कर्ता/किशोर-किशोरी/हजुरबुवा/हजुरआमा हरुले भनेको कुराको सम्बोधन वा भाव प्रकट हुनेगरि अभिव्यक्त (reflecting back) गरिहाल्ने
६. राय व्यक्त गर्ने या अनुमान लगाउने जस्ता शब्दहरुको प्रयोग नगर्ने

• • •





#### आत्मविश्वास जगाउने र सहयोग दिने





१. आमा/बुवा/स्याहारकर्ता/किशोर-किशोरी/हजुरबुवा/हजुरआमाहरुको सोचाई जस्तो छ त्यसलाई स्वीकार गर्नु । उनीहरुमा आत्मविश्वास जगाउन उनीहरुको चासोको विषयमा कुरा गर्न दिने, आफुले विचैमा सच्याउन/कुरा मोड्न नखोज्ने ।
२. आमा/बुवा/स्याहारकर्ता/किशोर-किशोरी/हजुरबुवा/हजुरआमाहरु र बच्चाहरुले गरेको सहि कार्यहरु पहिचान गर्ने र तारिफ/प्रशंसा गर्ने ।
३. व्यवहारीक सहयोग प्रदान गर्ने ।
४. थोरै र उनीहरुको चासो/आवश्यकतासंग सम्बन्धित सुचना प्रदान गर्ने ।
५. सजिलो भाषाको प्रयोग गर्ने ।
६. उचित चित्रहरुको प्रयोग गर्ने ।
७. एक, दुई वटा सुझावहरु दिने, आदेश दिने हैन ।

संप्रेषण : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण परामर्श : एक समावेशिय पाठ्यक्रम : WHO/UNICEF २००६ ।

## हातेपत्र ११.१

### GALIDRRRA परामर्श चरणहरुको चेकलिष्ट

<p>G = (Greet) अभिवादन गर्ने आमा/बुवा/स्याहारकर्तालाई</p>	
<p>A = (Ask) सोध्ने स्तनपानका अभ्यासहरु, बच्चाको उमेर र उसको अवस्थाबारे</p>	
<p>L = (Listen) सुन्ने आमा/बुवा/स्याहारकर्ताहरुले भनेको कुरा</p>	
<p>I = (Identify difficulties) पत्ता लगाउने खानपान सम्बन्धि समस्याहरु, यदि भएमा त्यसका कारणहरु</p>	

<p>D = (Discuss) छलफल गर्ने आमा/बुवा/स्याहारकर्ताहरूसँग सम्भाव्य विकल्पहरुबारे</p>	
<p>R = (Recommend) सुझाव (सल्लाह, सिफारिस) गर्न सकिने कार्यहरुको लागि, र सम्झौता वार्ता गर्ने</p>	
<p>A = (Agree) राजी गर्ने आमा/बुवा/स्याहारकर्ताहरुले रोजेको अभ्यास गर्ने प्रयासको लागि, उनीहरुले राजी गरेको कुराहरु दोहोर्याएर भन्न लगाउने</p>	
<p>A = (Appointment) भेट अर्को पटकको लागि समय निर्धारण गर्ने</p>	

## हातेपत्र ११.३

आमा र बच्चाको जोडी सँग गरिने परामर्शका पहिलो ४ वटा चरणहरू :  
(अभिवादन, सोध्ने, सुन्ने, र पत्ता लगाउने)

०-२४ महिनाको बच्चा

आमा वा सहयोगीको नाम :





बच्चाको नाम :




बच्चाको उमेर (पुरा गरेको महिनामा) :


अन्य बच्चाको संख्या :

आमालाई हेर्दा तपाईंलाई के लाग्यो ?

(✓ वा ✗ चिन्हबाट छ वा छैन जनाउने)

स्तनपान गराइरहेको सुत्केरी आमा भएमा	
	<p>पहिले खानेभन्दा थप खानाको पटक</p> 
	<p>आइरन चम्किक खाईरहेको ४५ दिनसम्म</p> 
	<p>छ, हप्ताभित्र भिटामिन ए खाएको</p> 

बच्चाको स्वास्थ्य अवस्थाबारे सोधने		
<p>हाल कस्तो छ ?</p>		
<p>दिशा लागि रहने हुन्छ ? पटक पटक विरामी हुन्छ ?</p>		
स्तनपानबारे सोधने		
		
		

स्तनपान गराइरहेको छैन	कहिले खुवाउन छाडेको
	<p data-bbox="1048 428 1249 470">के खुवाउनु भयो ?</p>

कठिनाई : स्तनपान गराउँदा कुनै समस्या भएको छ ?

 <p data-bbox="265 1031 383 1073">थुनेलो हुनु</p>	 <p data-bbox="618 1020 735 1062">दुध गानिनु</p>	 <p data-bbox="942 1031 1110 1073">मुन्टा चिरा पर्नु</p>	 <p data-bbox="1312 1062 1446 1104">दुध नआउनु</p>
---	--	---	---

अन्य समस्याहरु :



पुरक तथा थप खाना संबन्धमा सोध्नुहोस् ।




बच्चाको उमेर :

पुरक खाना खुवाएको

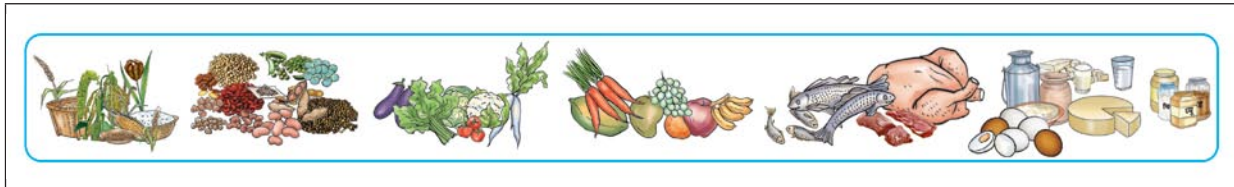
छ (✓) भने तलका कुरा बुझ्ने

१. के के खुवाउनु हुन्छ ?



जाउलो	लिटो	परिवारकै खाना
		

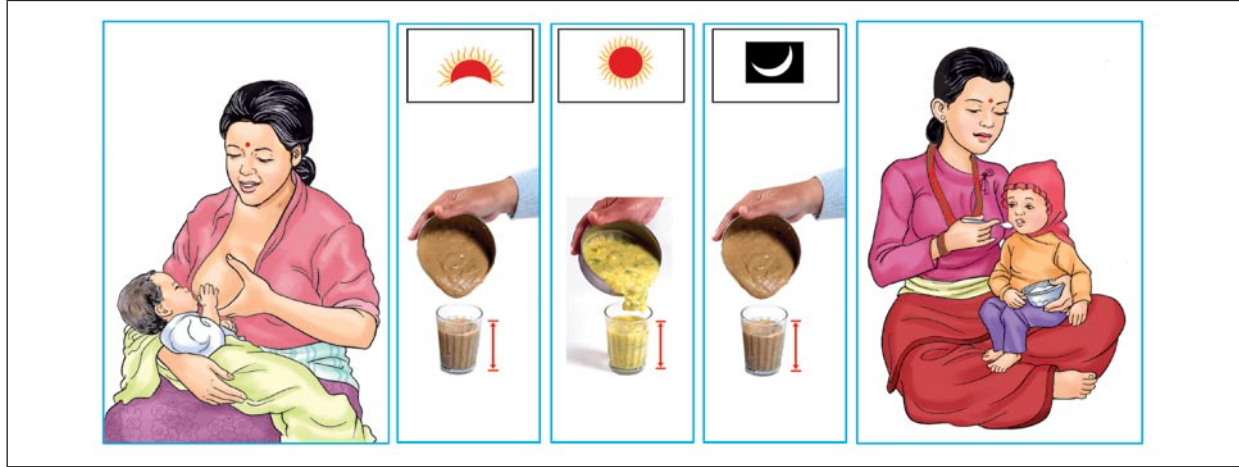
२. बच्चाले तलको चित्रको कुन कुन खाना पर्दछ ?



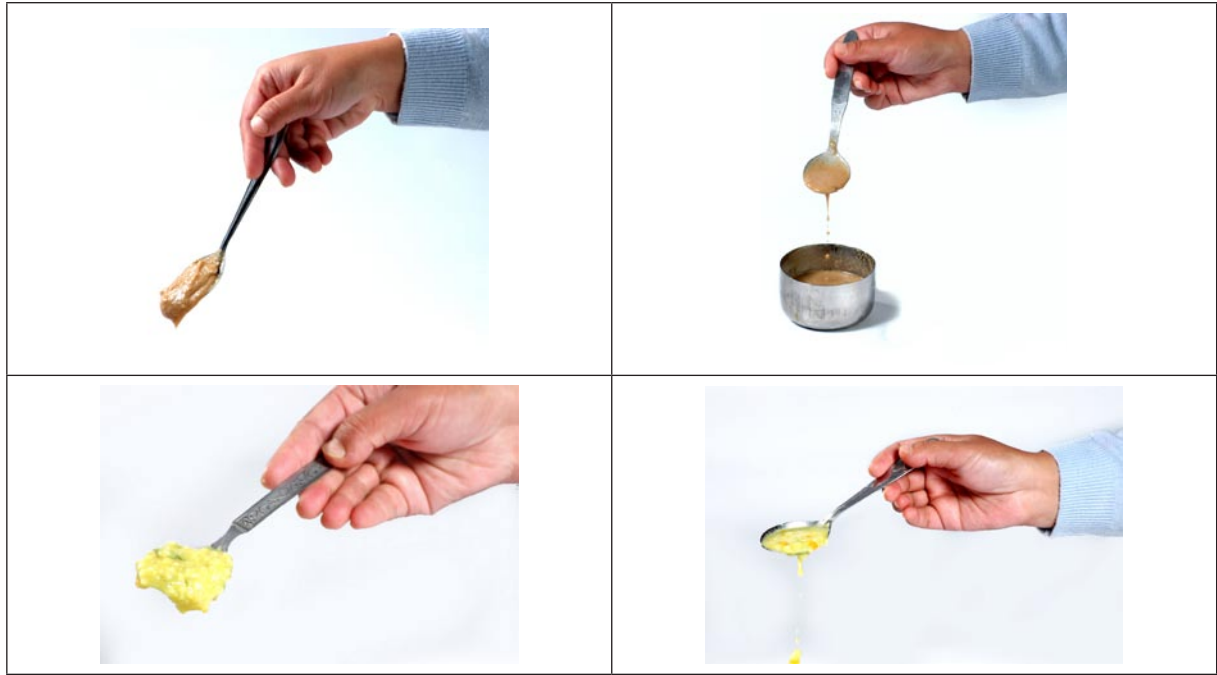
३. अन्य भोल

		अन्य
---	---	------

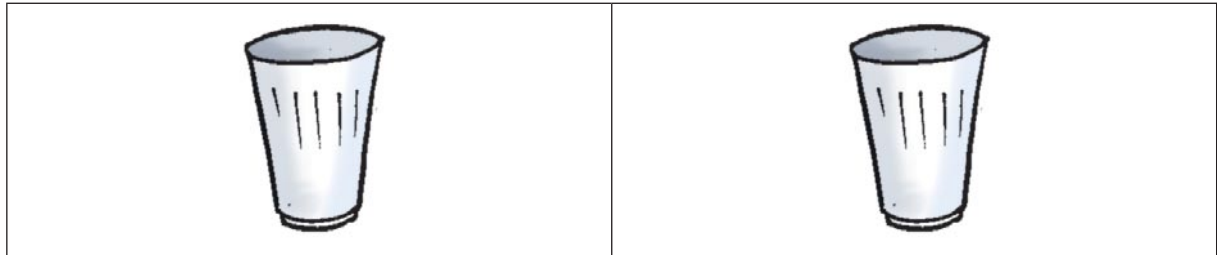
४. दिनमा कति पटक



५. बाक्लोपना



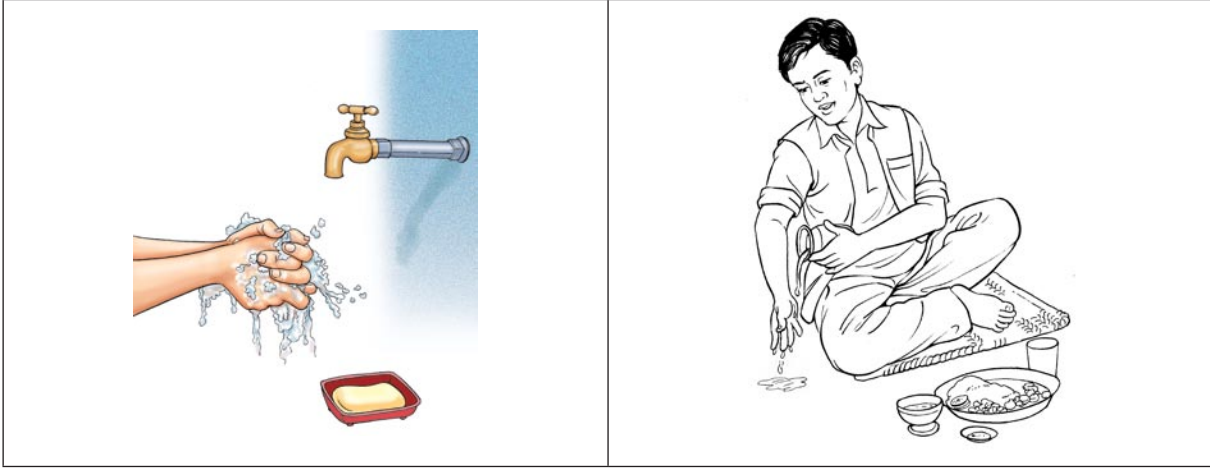
६. एक पटकमा कति खुवाउनु हुन्छ ?



७. बच्चालाई खुवाउने बेला क-कस्ले सहयोग गर्छ ?



८. खुवाउनुभन्दा अगाडी के के गर्नु पर्छ ?



## गर्भवती महिला

अन्य बच्चाको संख्या :

अवलोकन गर्ने :



१. थप खाना खाए नखाएको :



२. छलफल गर्ने :



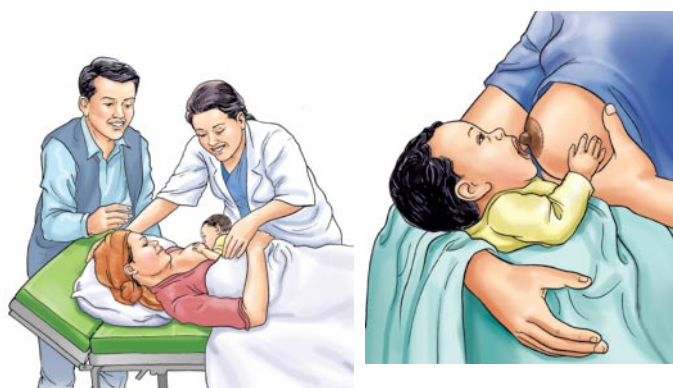
३. आईरन चक्क लिए/नलिएको



४. जुकाको औषधि खाए/नखाएको



५. आमाले दुध खुवाउनेबारे



१२३४ - सहि सम्पर्क

१२३४ - सहि आसन

६. जन्मान्तर (LAM) महत्वबारे कुरा गर्ने



७. बच्चा कहाँ जन्माउने ?



८. श्रीमान र परिवारको सहयोग ?



९. सरसफाई



## हातेपत्र १२.८

आमा/बच्चाको जोडीलाई GALIDRAA का चरणहरु अपनाएर दिइने परामर्श अवलोकन चेक लिष्ट

परामर्शकर्ताको नाम: .....

अवलोकन कर्ताको नाम: .....

अवलोकन गरिएको मिति: .....

हो लाई ( ✓ ) र होइन लाई ( ✗ ) लगाउनु होस् ।

के परामर्श दाताले ?

सुनाई र सिकाई सिपको प्रयोग ।

- आमा वा बच्चा हेर्ने व्यक्तिकै सतहमा बस्ने ।
- ध्यान दिने (दृष्टी मिलाउने)
- बाधा अड्चन (टेबल र नोट) हरु हटाउने
- समय दिने ।
- ढाडस वा सहयोग दिदै छुने ।
- खुल्ला प्रश्नहरु सोध्ने ।
- उनीहरुले भनेका कुराहरुमा ध्यान दिएको हाउभाउबाट भल्काउने ।
- आमाले भनेको कुराहरु पुनः दोहोर्‍याउने ।
- निर्णायक शब्दहरुको प्रयोग नगर्ने ।
- उनीहरुलाई बोल्ने समय दिने ।

ढाडस बढाई सहयोग दिने शीपको प्रयोग

- आमाले सोचेको र अनुभव गरेको कुरा स्वीकार गर्ने ।
- उनीहरुको चासोलाई सुन्ने ।
- आमा र बच्चाले ठीकसंग गरेका व्यवहारलाई औल्याउँदै प्रशंसा गर्ने ।
- व्यवहारीक सहयोग दिने ।
- अत्यावश्यक थोरै जानकारी दिने ।
- सरल भाषाको प्रयोग गर्ने ।
- १ वा २ सल्लाह दिने (आदेश होइन) ।

गलिड्रा परामर्श विधिका चरणहरु:

परामर्शकर्ताले :

- आमा वा बच्चा स्याहार गर्ने व्यक्तिलाई अभिवादन गर्ने ।
- आमा वा बच्चा स्याहार गर्ने व्यक्तिलाई सोध्ने र सुन्ने ।

प्रसूति आमालाई निम्न कुराहरु सोध्ने :

- थप खान खाइरहेको ।
- आइरन चक्की खाइरहेको ।
- ६ हप्ताभित्र भिटामिन “ए” खाएको ।

आमा वा बच्चालाई स्याहार गर्ने व्यक्तिसँग सोध्ने :

- बच्चाको उमेर ।
- बच्चाको वृद्धि बक्ररेखा जाँच गर्ने (यदि त्यस क्षेत्रमा वृद्धि अनुगमन भएको भए )
- बच्चाको हालसालैको विमारी अवस्था जाँच गर्ने ।

स्तनपान :

- स्तनपानको (आमासँग) हालको अवस्था थाहा पाउने वा खोतल्ने ।
- स्तनपान गराउदाको अफ्याराहरुको जाँच गर्ने ।
- स्तनपान गराइरहेको अवलोकन गर्ने ।

भोलिलो पदार्थ :

- अन्य भोलिलो पदार्थ लिएको अवलोकन गर्ने ।

खानाहरु :

- अन्य खानाहरु खाएको थाहा पाउने वा खोतल्ने ।

खाना खुवाईको प्रकृति :

- खाना खाँदा बच्चा आफैले खान्छ वा अरु कसैले खुवाउन सहयोग गर्छ त्यसबारेमा सोध्ने/मुल्याङ्कन गर्ने ।

सरसफाई:

- खाना खुवाउने प्रक्रियामा सरसफाई बारे सोध्ने ।

के परामर्शदाताले ?

- खाना खुवाई सम्बन्धित कुनै अफ्याराहरु भए पत्ता लगाउने ।
- यदि अफ्याराहरु एक भन्दा बढि भएमा प्राथमिकिकरण गर्ने ।
- प्राथमिकिकरण गरेका समस्याहरु रेकर्ड गर्ने ।

पारिवारीक तथा व्यवहारिक कठिनाईबारे सोध्ने ।

छलफल तथा सुभाब :



के परामर्शकर्ताले :

- आमा वा बच्चा स्याहारकर्ताको सुभाब दिन योग्य प्रचलनहरु गरेकोमा प्रशंसा गर्नु भयो ?
- स्तनपानसंग सम्बन्धित अण्ड्याराहरु (जस्तै, सहि आसन सहि सम्पर्क, दुध कम आउँछ भन्ने आदी समस्याहरुलाई व्यवहारिक तरिकाले भन्ने जुन सानो र तुरुन्त गर्न सकिने होस् ।
- सुभाब दिईएका उमेर अनुसार खाना र सम्भावित छलफल बुँदाहरुमा छलफल गर्ने?
- बच्चाको उमेर र खाना खुवाउने बानी सम्बन्धि १-२ बैकल्पिक व्यवहार प्रस्तुत गर्ने ।
- आमा वा बच्चा स्याहारकर्तालाई खानासंग सम्बन्धित चुनौतलाई न्यून पार्न राजी भएका व्यवहार छान्न सहयोग गर्ने)
- आमा र बच्चासंग मेल खाने परामर्श कार्ड छानी छलफल गर्ने ।
- कुनै पारिवारीक र व्यवहारिक कठिनाईबारे सोध्ने र आवश्यक भए छलफल गर्ने ।
- राजी भएका नयाँ व्यवहारलाई आमा वा बच्चा स्याहार गर्ने बाँकीलाई भन्न लगाउने र रेकर्ड गर्ने ।
- यदि आमा बच्चा स्याहार गर्ने व्यक्तिसंग कुनै प्रश्न वा चासो भए सोध्ने ।
- आवश्यक भए प्रेषण (refer) गर्ने ।
- यदि थप सहयोग चाहिए कहाँ पाईन्छ, भनिदिने ।
- अर्को भेटको मिति, स्थान, समय तय गर्ने ।
- समय दिएकोमा आमा वा बच्चा स्याहारकर्तालाई धन्यवाद दिने ।

## पाठ १३

### कार्य अभिप्रेरित समूह

#### सिकाई उद्देश्य

१. व्यवहार परिवर्तन सामाग्रीको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने ४ चरणको प्रयोग गरी(अवलोकन गर्ने, सोच्ने, प्रयास गर्ने र कार्य गर्ने) समूह सञ्चालन गर्न सक्षम बनाउने ।

**जम्मा समय : १ घण्टा**

#### आवश्यक पर्ने सामाग्रीहरू:

- ✓ न्युजप्रिन्ट पेपर (+मार्कर+मास्किङ टेप)

#### दृश्य सामाग्री

हातेपत्र १३.१: (शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य) कार्य अभिप्रेरित समूह सञ्चालनका( कथा, नाटक, दृष्य) लागि आवश्यक अवलोकन चेकलिष्ट ।

#### पूर्व तयारी

- दृष्य सामाग्री प्रयोगको (Use of Visual) तयारी एवं अभ्यास ।

#### विस्तृत क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप १३.१ : व्यवहार परिवर्तन सामाग्रीको प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने ४ वटा चरणहरू (अवलोकन गर्ने, सोच्ने, प्रयास गर्ने र कार्य गर्ने) द्वारा समूहको संचालन गर्ने ।

**कार्यविधि :** अनुभवमा आधारित (अनुभव बाँडने) ३० मिनेट)

सहभागीहरूलाई समुदायका सदस्य वा आमाको रूपमा भुमिका निर्वाह गर्न लगाउने र प्रस्तुतिलाई ध्यान दिएर हेर्न भन्ने ।

- एक जना सहभागीलाई व्यवहार परिवर्तनको सामाग्रीबाट (पोष्टर, परामर्श कार्ड, तालिम सामाग्री) कुनै एकको सहायताले प्रस्तुति गर्न आग्रह गर्ने ।
- अरु सहभागीहरूलाई त्यस प्रस्तुतिकोबारे के राम्रो कुरा थिए र के सुधार गर्नुपर्ने कुरा थिए सोध्ने ।
- प्रस्तुतकर्तालाई धन्यवाद दिदै यसरी कुनै पनि सञ्चार सामाग्री प्रयोग गर्दा OTTA विधि/(अ.सो.को.का.) को विधिद्वारा सहज र व्यवहारिक रूपमा गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई प्रस्ट्याउँदै उदाहरण सहित प्रस्तुत गर्ने ।
- सहजकर्ताले न्युजप्रिन्टमा "OTTA" लेखि यसको पुरा रूप लेख्ने जस्तै O= अवलोकन (observe), T = सोच /विचार (Think), T=प्रयास (Try) र A = कार्य गर्ने (Act) ।
- सहजकर्ताले शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य विषयको दृश्य सामाग्री देखाइ OTTA विधि को प्रयोग गराउदै छलफल गर्ने ।
- अब, OTTA (अ.सो.को.का.) विधिमा आधारित भएर अर्को सहभागीलाई कुनै पनि व्यवहार परिवर्तन सञ्चार सामाग्रीको कुनै एक पानालाई प्रस्तुती गर्न भन्ने ।
- यो विधि हामी आमा समूहको बैठक संचालन तथा कुनै छलफल र परामर्श गर्दा प्रयोग गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा प्रष्ट पारिदिने ।

**नोट:** यो विधि प्रयोग गर्न व्यवहार परिवर्तन सञ्चार सामाग्रीको (पोष्टर, छलफल कार्ड, तालीम सामाग्री) दृष्य सामाग्री मात्र नभएर कथा/लघुनाटकबाट पनि प्रस्तुत गर्न सकिन्छ ।

**मुख्य विषय वस्तु :**

- स्वास्थ्य शिक्षा सूचना प्रदान गर्न प्रभावकारी हुन्छ, तर व्यवहारमा परिवर्तन गर्छ भन्ने छैन ।
- कार्य अभिप्रेरित समूहमा सहजकर्ताले सहभागिहरूलाई सूचनाहरू आत्मसात गरि तलका चरणहरूको प्रयोग गर्दै नयाँ तथा फरक व्यवहार अपनाउन सहयोग गर्ने ।
 

Observer	अवलोकन गर्ने ।
Think	सोच/विचार गर्ने ।
Try	प्रयास गर्ने ।
Act	कार्य गर्ने ।

**अवलोकन गर्ने (O=Observe):**

- कथा सुनाउने, विषयवस्तुमा प्रवेश गर्नका लागि सानो नाटक प्रस्तुत गर्ने वा व्यवहार परिवर्तनका सञ्चार सामग्री (जस्तै: पोस्टर, फ्लिप चार्ट आदि) सबैले देख्ने गरी देखाउने ।
- समूहका सदस्यहरूलाई सोध्ने :
  - कथा, नाटक वा चित्रमा के भयो ?
  - कथा, नाटक वा चित्रमा पात्रहरू के गरिरहेका छन् ?
  - कथा, नाटक वा चित्रमा उनी के गर्दैछन् भन्नेबारे 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 फाइदा 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 ?

### कथाको उदाहरण/नमुना

एउटी मिरा नाम गरेकी आमाले उनको पहिलो सन्तान रुपमा छोरीलाई जन्म दिइन् । जसको नाम सविना राखिएको थियो । एक दिन उनले महिला स्वास्थ्य स्वयम सेवीका ( FCHV ) लाई भेट्दा बच्चालाई ६ महिनाको उमेरसम्म आमाको दूध मात्र खुवाउनु पर्छ भन्नेबारे थाहापाइन् । मिराले पनि म.स्वा.से. ले भनेको जस्तै गर्न चाहन्थिन् तर उनकी आमा र सासुले बच्चालाई बलियो र स्वस्थ राख्नका लागि यो बेलामा आमाको दूधले मात्र पुग्दैन त्यसैले अन्य खानेकुरा पनि खुवाउनु पर्छ भनेका थिए । त्यसैले उनले छोरीलाई स्वस्थ र हृष्टपुष्ट बनाउन एक महिनाको उमेर देखि नै आफ्नो दूधको साथ साथै जाउलो र पानी पनि खुवाईन् । अहिले सविना २ महिनाकी भईन् र उनलाई विगत ३ दिन देखि पखाला लागीरहेको छ .....

### लघुनाटकका दृश्यहरु

आमा : तपाईंको बच्चाको उमेर ७ महिना भएको छ र तपाईंले उसलाई दिनको २ पटक पातलो जाउलो दिने गर्नु भएको छ । श्रीमान्ले बच्चाको लागि थप खानेकुरा किन्न मान्नुहुन्न कि भनेर तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ ।

श्रीमान : तपाईंलाई बच्चाको लागि थप केहि पनि खानेकुरा आवश्यक नपर्ने भएकोले श्रीमतीलाई पैसाको जरुरत पर्छ भन्ने लाग्दैन.....  
..... ?

## हातेपत्र १३.१

अवलोकन चेकलिष्ट: कार्य अभिप्रेरित समुह (Action Oriented group)

(OTTA) विधिको प्रयोग गर्दै शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य कार्य अभिप्रेरित समुह (दृश्य, कथा वा लघु-नाटक) सञ्चालन गर्नको लागि अवलोकन चेकलिष्ट ।

परामर्शदाताले निम्न कुरा (यदि गरेमा ✓ चिन्ह र नगरेमा X चिन्ह लगाउने):

- आफ्नो परिचय दिएको
- कथा सुनाएको
- लघु नाटक सञ्चालन गरेको
- दृश्यको प्रयोग गरेको

अवलोकनको प्रयोग-समुहका सहभागीहरूलाई सोध्ने:

- दृश्य, कथा वा लघु-नाटकमा के भएको थियो ?
- दृश्य, कथा वा लघु-नाटकमा अभिनयकर्ताले के गरे ?
- अभिनयकर्तालाई आफूले गरेको भूमिकामा कस्तो महशुस भयो भनि सोध्ने ।

सोचको प्रयोग-समुहका सहभागीहरूलाई सोध्ने:

तपाइले यस्तो व्यवहार/अभ्यास गर्ने कसैलाई चिन्नु भएको छ ?

- तिनीहरूले यस्ता (व्यवहार/ अभ्यास) गर्न कसरी सक्षम भए ?
- दृश्य, कथानाटक वा मा वर्णन गरेको कुरा प्रयोगमा ल्याएर अपनाउनुको फाईदा के छ ?
- आजको शिर्षकको मुख्य सन्देशहरू वारे छलफल गर्नुहोस् ।

प्रयासको प्रयोग-समुहका सहभागीहरूलाई सोध्ने:

- यदि तपाईं आमा भएको भए नयाँ व्यवहार अपनाउन इच्छुक हुनुहुन्थ्यो?
- यस्तै अवस्थामा के समुदायका व्यक्तिहरूले यी व्यवहारहरू अपनाउलान् त ? किन ?

अभिनयको प्रयोग : समुहका सहभागीहरूलाई सोध्ने:

- यस्तो परिस्थितिमा भए तपाईं के गर्नु हुन्थ्यो ? किन ?
- तपाईंले कस्ता प्रकारका समस्याहरू अनुभव गर्नुभयो ?
- यस्तो परिस्थितिमा तपाईंले ती समस्याहरूको समाधान कसरी गर्नुहुन्थ्यो?

अन्त्यमा

- अर्को भेटघाटको लागि समय तोकी समुहका सदस्यहरूलाई तपाईंले नयाँ व्यवहारहरू अपनाउदा वा अरुलाई प्रोत्साहन गर्दा के कस्ता समस्याहरू आई परे र ती समस्याहरूको समाधान गर्नु भयो भनि छलफल गरिने जानकारी दिई विदा हुनुहोस ।

## पाठ १४

# शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण तथा सरसफाई कार्यको लागि सहयोगी समूहहरू

### सिकाईको उद्देश्यहरू

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण तथा सरसफाई कार्यमा व्यवहार परिवर्तनको लागि सहयोगी समूह संचालन गर्न सक्षम हुनेछन् ।

### जम्मा समय : १ घण्टा

### आवश्यक पर्ने सामाग्रीहरू :

- ✓ सहयोगी समूहको लागि शिर्षकहरू
- ✓ हाते पत्र १४.१ : सहयोगी समूहका विशेषताहरू
- ✓ हाते पत्र १४.२ : सहयोगी समूहका लागि अवलोकन चेक लिष्ट
- ✓ हाते पत्र १४.३ : सहयोगी समूहका हाजिरी (उपस्थिती)

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समूहका लागि सिफारिस गरिएका केही शिर्षकहरू (तालिम स्थलमा वा फिल्ड अभ्यासको बेला)

१. गर्भवती महिला वा स्तनपान गराइरहेकी आमालाई पोषण तथा स्वास्थ्य
२. आमा, बच्चा र परिवार (१ देखी ३ वटा विभिन्न शिर्षकहरू) का लागि स्तनपानको महत्व
३. स्तनपानका सिफारिस गरीएका बुँदाहरू
४. बच्चा समाउने सहि आसन र सहि सम्पर्क
५. आइरन, भिटामिन “ए” र आयोडीनका उपयोगीता र स्रोतहरू
६. स्तनपानमा सामान्यतया आइपर्ने कठिनाइहरू आइपर्नेकठिनाइहरूबाट बचाउनु, लक्षणहरू देखापर्नु र यो समस्याको समाधान गर्नु
  - स्तन गानिनु, मुन्टा फाटेको वा घाउ भएको, दूधमा आउने छिद्रहरू टालिएर स्तन सुन्निते रोगलागनु (थुनेलो) र दूध पर्याप्त नपुग्नु
७. स्तनपानमा असर पुऱ्याउने सामान्यतया आइपर्ने परिस्थितीहरू वा धारणाहरू
  - विरामी बच्चा वा आमा, कुपोषित आमा, जुम्ल्याहा, आमा बच्चाबाट टाढा हुनु, कमतौलको बच्चा, गर्भवती हुनु इत्यादी
८. ६ महिना पछि दिइने पुरक (थप) खाना वारे परिचय
९. कामकाजी आमाहरू :
  - स्तनपान गराउन सम्भव बनाउनको लागि मद्दत मिल्ने केही सम्भाव्य समाधानहरू/उपायहरू:

क्रियाकलाप १४.१ : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य तथा सरसफाई व्यवहार व्यवहार परिवर्तनको लागि सहयोगी समुह सञ्चालन गर्न सक्षम हुने ।

अनुभवहरू आदान-प्रदान गर्ने

**भाग एक : सहयोगी समुहको अनुभव (३० मिनेट)**

**कार्यविधि :** अनुभवहरू बाड्ने

- ५ जना सहभागीहरूलाई छान्ने
- सहजकर्ता र ५ जना सहभागीहरू “सहयोगी समुह” बन्ने र घेरामा बस्ने
- अन्य सहभागीहरूलाई “सहयोगी समुह” को घेरा बाहिर तिर घेरा लगाएर बस्न लगाउने
- सहयोगी समुहका सदस्यहरूलाई कुनै पनि शीर्षकवारे आफ्ना (वा श्रीमतीको वा आमाको वा दिदी, बहिनीको) अनुभव भन्नु/बाड्न लगाउने ।

**नोट :** सहयोगी समुहले मात्र बोल्न पाउनेछन्

- सहभागीहरूले उठाएको प्रश्नहरूको उत्तर सहभागीहरूले मात्र दिन पाउने भन्ने वारे सम्झना राख्नुहोस् : उदाहरणको लागि कस्ले वा कस्को दूध प्रसस्त नआएको, आफ्नो बच्चालाई सबैभन्दा पहिले के खान दिइएको थियो ? तपाईं आफ्नो कामकाजमा जानुहुँदा आफ्नो बच्चालाई स्तनपान कसरी निरन्तरता दिनुभयो ?
- बाहिर घेरामा बसेको एक सहभागीहरूलाई “सहयोगी समुह” लाई नियाल्न/अवलोकन गरि अवलोकन चेकलिष्ट १४.२ भर्न र अर्को एक जनालाई १४.३ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समुहको हाजिरी लिने ।

**भाग दुई : सहयोगी समुहको अनुभव वारे छलफल (१५ मिनेट)**

**कार्यविधि :** छलफल

- सहयोगी समुहको सहभागीहरूले आफ्नो अनुभवहरूको एक आपसमा सुनाइसकेपछि निम्न प्रश्नहरू सोध्ने
  - सहयोगी समुहमा तपाईंलाई मन परेको कुरा के हो ?
  - सहयोगी समुह शैक्षिक कुराकानी भन्दा कसरी फरक छ ?
  - तपाईंले समस्या वा बाधाहरूको उत्तर पाउनु भयो कि भएन ?
- चेकलिष्ट लिएर सहयोगी समुहलाई अवलोकन गरिरहेका सहभागीहरूबाट उनीहरूको चेक लिष्टमा भएको अवलोकनका बुँदाहरू र विचारहरू समुहमा वताउने/सुनाउने
- सहयोगी समुहले अत्यावश्यक पोषण कार्य मा कस्तो योगदान पुऱ्याउन सक्दछ भनि सहभागीहरूलाई सोध्ने ।
- हातेपत्र १४.१ : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्यका लागि सहयोगी समुहका विशेषताहरू छलफल गर्ने ।

**भाग तीन : सहयोगी समूह सञ्चालन (१५ मिनेट)**

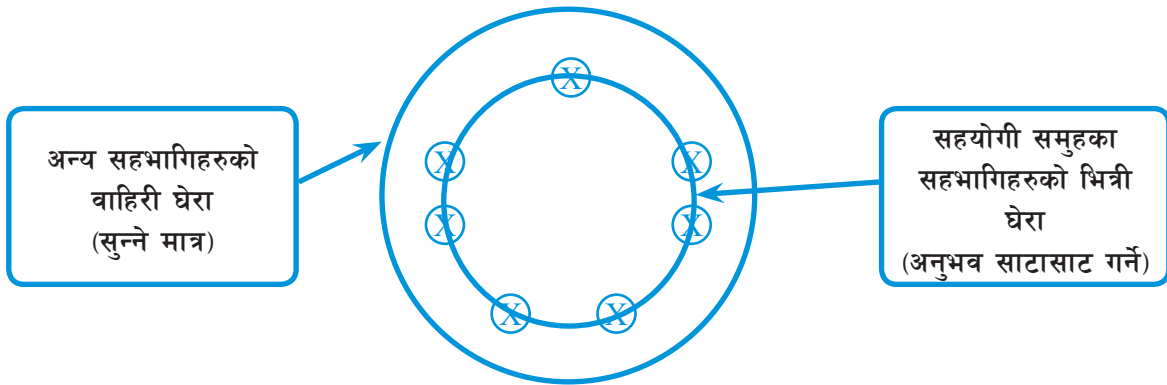
**कार्यविधि :** प्रयोगात्मक अभ्यास

- सहभागीहरूलाई ७ /७ जनाको समुहमा बाँड्ने
- प्रत्येक समुहले शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणबारे व्यक्तीगत अनुभवमा छलफल गर्ने
- प्रत्येक समुहका एकजना सहभागिले सहयोगी समुहमा सहजकर्ताको भूमिका निभाउने ।
- सहयोगी समुहमा तपाईंलाई मन परेको कुरा के हो ?
- सहयोगी समुह वारे तपाइले के बुभ्नुभयो ?
- सहयोगी समुहका फाईदाबारे छलफल गर्ने ।

**विषय वस्तु:**

**परिभाषा :** शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समुह भनेको आमाहरु/बुवाहरु/स्याहार गर्ने व्यक्तिहरुको समुह मिलेर बनेको हो । जसले शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्यको सिफरिस गरिएका अभ्यास लाई अभिवृद्धि गराउँदछन् र तिनीहरुले आफ्नो अनुभवहरु वाड्छन् साथै एक आपसमा सहयोग गर्दछन् । शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समुह शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सम्बन्धि ज्ञान र सामूहिक सामाजिक अन्तर्क्रिया गराउने सिप जानेका, वेला वेलामा अनुभव एवं तालिम प्राप्त आमाहरुले सञ्चालन गरेका हुन्छन् । समुहका सहभागिहरुले तिनीहरुको अनुभव वाँड्छन्, छलफल गर्दछन् र एक आपसमा सहयोग गर्दछन् ।

**नोट:** यदि सहयोगी समुहमा १२ जना भन्दा वढि संख्या भएमा २ वटा समुहमा टुक्र्याउने (जसमा अनुभवी र तालिम प्राप्त आमा वा सहजकर्ताले प्रत्येक समुहलाई सहयोग गर्ने )





## हातेपत्र १४.१

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समुहको विशेषताहरू :

मान सम्मान, तदारुकता, विश्वास रहेको स्वच्छ वातावरण :

१. समुहमा सहभागीहरूलाई निम्न कुराहरू गरिरहेका हुन्छन् :
  - शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सम्बन्धि व्यक्तिगत अनुभव भन्नु, सुचनाहरू र एकआपसमा पारस्परिक सहयोग गर्नु पाउँदछन् ।
  - केही प्रवृत्ति एवं अभ्यासहरू नयाँ तरीकाले गर्न पाउँछन् ।
  - एक आपसमा सिक्न पाउँदछन् ।
२. समुहले सहभागीहरूलाई उनीहरूको अनुभव भन्नु, दुविधालाई प्रकट गर्न, कठिनाईहरूलाई सामना गर्न, प्रचलित पुरानो विश्वासहरू पोख्न, सुचनाहरू र शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सम्बन्धि व्यवहारिक अभ्यास वारे बोल्न, भन्नु सक्षम बनाउँछ । यस सुरक्षित वातावरणमा सहभागीहरूले ज्ञान प्राप्त गर्नको साथै शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य व्यवहारिक अभ्यास सम्बन्धि धारणाहरू वलिया बनाउन वा परिवर्तन ल्याउन वा निर्णय लिन आत्मविश्वास पैदा गराउँदछ ।
३. 'गोपनीयता' सहयोगी समुहको मुख्य मान्यता हो : "समुहमा जे भनिएको छ त्यो समुहमा नै सिमीत रहन्छ" व्यक्तिगत रूपमा कस्ले भनेको हो भन्ने नभई कामसँग सम्बन्धित हुन्छ ।
४. शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समुह भनेको लेक्चर/भाषण दिनु वा कक्षा सञ्चालन गर्नु हैन । सबै सहभागीहरूले सक्रियरूपमा भूमिका निर्वाह गर्दछन । सहजकर्ताले छलफलको लागि मार्ग प्रस्तुत गर्दछ र सहजकर्ताले छलफल गर्न सहजिकरण मात्र गर्ने हो । सहभागीहरू आफैमा छलफल गरेको हुनु पर्दछ ("यो एक आपसको कुराकानी हो")
५. सहयोगी समुहले व्यक्ति व्यक्ति विचको संचार /सन्देशको महत्वमा ध्यान दिएको हुन्छ । यो तरिका अपनाउँदा सहभागीहरूले उनीहरूको विचार, ज्ञान र दुविधाहरू प्रकट गर्न सक्छन्, अनुभवहरू वाहन सक्छन र सहयोग लिन र दिन सक्छन् ।
६. यस समुहमा बस्ने तौरतरिकाले गर्दा सहभागीहरूले एकअर्कालाई सजिलै आखाँको सामु देख्न पाउछन् ।
७. समुहमा सहभागीहरू ६ देखी ८ जनासम्म हुन सक्छन् ।
८. यो समूह अनुभवी र तालिम प्राप्त सहजकर्ता/आमाहरूले सहजीकरण गरीन्छ । जस्ले चुप लागेर सुन्ने र छलफल गर्नको लागि मार्ग निर्देशन मात्र गर्दछ ।
९. यस समुहमा सबै इच्छुक व्यक्तिहरूलाई सहभागि हुन सक्दछन् जस्तै : इच्छुक गर्भवती महिलाहरू, स्तनपान गराइरहेका बच्चाको आमाहरू, बाबुहरू, स्याहार गर्ने व्यक्तिहरू वा अन्य इच्छुक जो कोहि पनि सहभागि हुन पाउछन् ।
१०. सहजकर्ता र सहभागीहरूले मिटिङको समय अवधि र महिनामा कति पटक मिटिङ गर्ने भन्ने वारे निर्णय गर्नेछन् ।

## हातेपत्र १४.२

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समुह अवलोकन चेकलिष्ट

समुदाय: ठाउँ		
मिति :	समय :	विषय :
शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण समुहको सहजकर्ताको नाम :		सुपरभाइजरको नाम :
	V	टिप्पणीहरु
१. सहजकर्ताले समुहलाई आफ्नो परिचय दिनुभयो ?		
२. सहजकर्ताले सो दिनको विषयवस्तुवारे स्पष्टसंग व्याख्या गर्नुभयो ?		
३. सहभागिहरुलाई संलग्न गराउनको लागि सहजकर्ताले प्रश्नहरु गर्नुभयो ?		
४. चुपचाप बस्ने महिलाहरु/पुरुषहरुलाई सक्रिय सहभागी बन्नको लागि अभिप्रेरित गरिएको छ ?		
५. सहजकर्ताले सुन्ने र सिक्ने, आत्मविश्वास बढाएर र सहयोग दिने दक्षता प्रस्तुत गर्नुभएको छ ?		
६. सहजकर्ताले विषयवस्तु समुचित किसिमले सम्हाल्नु भएको छ ?		
७. आमाहरु/बुवाहरु/स्याहार गर्ने व्यक्तिहरुले आफ्नो अनुभवहरु समुहमा बताएका छन्/वाँडेका छन् ?		
८. सहभागिहरु घेरा बनाएर बसेका छन् ?		
९. सहजकर्ताले महिलाहरु/पुरुषहरुलाई अर्कै शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा भागलिन ठाउँ, मिति र विषय वारे बताएर आमन्त्रित गरेको छ ?		
१०. सहजकर्ता शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा भागलिन आएकोमा महिलाहरु एवं पुरुषहरुलाई धन्यवाद दिनुभयो ?		
११. सहजकर्ताले सहभागिहरुलाई अर्को मिटिङमा आउनु भन्दा अगाडी गर्भवती वा स्तनपान गराइरहेकी महिलासंग कुराकानी गरेर त्यस वारे सिकाइएका कुराहरु बैठकमा बताउने र प्रतिवेदन (रिपोर्ट) गर्ने भन्नेवारे बताउनु भएको छ ?		
१२. सहयोगी समुहको हाजिर फारम निरीक्षण गरिएको छ ?		
शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सहयोगी समुहमा, भागलिने महिलाहरु/पुरुषहरुको संख्या :		
सुपरभाइजर/सल्लाहकारले सहजकर्ताको : प्रश्नहरु औल्याउने र अष्ट्यारो परिस्थितीलाई सुल्भ्याउने		
सुपरभाइजर/सल्लाहकारले सहजकर्तालाई प्रतिक्रिया दिने ।		

- यदि आमा/बुवा/स्याहार गर्ने व्यक्तिहरुको स्तनपान सम्बन्धि विवाद/सवाल छ भने र त्यस विषयमा छलफल जरुरी/अत्यावश्यक छ भने त्यस दिनमा तोकिएको विषयवस्तु फरक हुन सक्छ ।

### हातेपत्र १४.३

शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य सहयोगी समुह हाजीरी

मिती ..... जिल्ला .....

सहजकर्ता (हरु) नाम (हरु) .....



## पाठ १५

### स्थलगत अभ्यास

#### सिकाई उदेश्य :

१. जन्मे देखी २४ महिना सम्मका बच्चाका आमाहरु/स्याहार गर्ने व्यक्तिहरुलाई GALIDRAA का चरणहरु अपनाएर परामर्श दिने अभ्यास गर्ने
२. गर्भवति तथा स्तनपान गराइरहेकीआमालाई GALIDRAA का चरणहरु अपनाएर परामर्श दिने अभ्यास गर्ने
३. कार्य-अभिप्रेरित समूह सहयोगी समुहलाई सहज बनाउन प्रयोगात्मक अभ्यास गर्ने ।
४. स्थलगत अभ्यास गर्दा परामर्श/सम्भौता वार्ताका सवलपक्षहरु र कमजोर पक्षहरु भल्किने गरि प्रयोगात्मक अभ्यास गर्ने ।

#### जम्मा समय : ८ घण्टा

#### पूर्व तयारी

- एक हप्ता अगाडि नै स्वास्थ्य केन्द्रमा सम्पर्क राखी बच्चाको तौल लिने तथा खोप लगाउने दिनमा भेट्ने समय निश्चित गर्ने ।
- समुदायमा जानु भन्दा एक हप्ता अगाडि "समुदायका अगुवा" सँग भेटी समय निश्चित गर्ने ।
- एकदिन अगाडि समूहहरुमा आवश्यक तयारी गराउने ।
- न्युजप्रिन्ट : परामर्शको लागि संक्षिप्त जानकारी दिने ।

#### आवश्यक सामाग्रीहरु

- ✓ दृश्यलाई सहयोग पुग्ने सामग्री र गलिड्राका चरण

#### परामर्श कार्डका संग्रहहरु

#### हातेपत्रहरु

हातेपत्र १२.२ : परामर्श चरणको चेकलिष्ट

हातेपत्र १२.३ : आमा/स्याहार गर्ने व्यक्ति/केटाकेटीको जोडीलाई परामर्श दिने GALIDRAA का चरणहरु प्रत्येक सहभागीलाई ३ वटाका दरले दिने ।

हातेपत्र १२.४ : आमा/स्याहार गर्ने व्यक्ति/केटाकेटीको जोडीलाई GALIDRAA का चरणहरु अपनाएर परामर्श दिएको अवलोकनका चेकलिष्ट दिने ।

हातेपत्र १३.१ : शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण/अत्यावश्यक पोषण कार्य लक्षित कार्यको लागी समुहले कसरी संचालन गरेको छ भनि चेकलिष्ट लिएर दृश्य अवलोकन गर्ने ।

हातेपत्र १४.२ : सहयोगी समुह अवलोकन चेकलिष्ट लिने ।

हातेपत्र १४.३ : सहयोगी समुहको उपस्थिति लिने

**विस्तृत कार्यहरू**

कार्य १५.१ : ० देखि २४ महिनाको बच्चाको आमा/स्याहार गर्ने व्यक्ति सँग गलिड्रा (GALIDRAA) चरण अपनाएर परामर्श को अभ्यास गर्ने (१ घण्टा)

**कार्यविधि** : प्रयोगात्मक अभ्यास

- ठूलो समुहमा GALIDRAA परामर्शका चरणहरूको पुनरावलोकन गर्ने
- सहभागिहरूलाई दुई - दुई समुहमा बाँड्ने : एक जनाले ० महिनादेखि ६ महिनाको बच्चाको आमालाई वा ६ महिनादेखि २४ महिनाको बच्चाको आमासंग परामर्श गरी समस्या समाधान गर्नेछन् र वार्ता सहमतिमा पुऱ्याउने छन् भने अर्कोले अवलोकन चेकलिष्ट लिएर छलफललाई नियाल्ने र पछि उसलाई सुभाविदिने ।
- परामर्शकर्तालाई हातेपत्र १२.३ प्रयोग गर्न लगाउने: आमा/स्याहार गर्ने व्यक्ति/केटाकेटीको जोडीलाई परामर्श दिने GALIDRAA का ४ वटा चरणहरू
- परामर्शदातालाई ० महिनादेखि ६ महिनाको बच्चाको आमालाई वा ६ महिनादेखि २४ महिनाको बच्चाको आमालाई उमेर अनुरूपको परामर्श कार्ड दिन भन्ने ।
- अवलोकनकर्तालाई हातेपत्र १२.४ :आमा/स्याहार गर्ने व्यक्ति/केटाकेटीको जोडीलाई GALIDRAA का चरणहरू अपनाएर परामर्श दिएको अवलोकनका चेकलिष्ट भर्न लगाउने ।
- परामर्श दातालाई गर्भवति महिला वा बच्चाको आमालाई उमेर अनुरूपको परामर्श कार्ड बाँड्नु भन्ने ।
- भुमिका पालै-पालो गर्न लगाउने : ० महिनादेखि ६ महिनाको बच्चाको आमालाई, ६ महिनादेखि २४ महिनाको बच्चाको आमालाई परामर्श गरी समस्या समाधान गर्नेछन् र वार्ता सहमतिमा पुऱ्याउने छन् र पहिले परामर्शकर्ताले अवलोकन चेकलिष्ट लिएर छलफललाई नियाल्ने र पछि उसलाई सुभाविदिने ।
- स्थलगत अभ्यास र अवलोकन गर्दा पाईएका मुख्य कमि कमजोरीहरू पुरा गर्न थप समय आवश्यकता पर्न सक्ने कुरा पत्तालगाउने ।

कार्य १५.२ : कार्यअभिप्रेरित समुह वा सहयोगी समुहलाई सहजीकरण गर्न प्रयोगात्मक अभ्यास (१ घण्टा)

**कार्यविधि :** प्रयोगात्मक अभ्यास

- स्थानीय भाषा प्रयोग गर्न जान्ने २ जना सहभागीको जोडी वा समुदायका सहभागीहरूको संख्या हेरि समुह बनाउने ।
- जोडी मध्ये एकजनाले कार्यअभिप्रेरित समुहमा (action oriented) दृश्य प्रयोग गर्नमा सहजीकरण गर्ने ।
- अवलोकन कर्ताले सहभागी हातेपत्र १३.१ : कार्य अभिप्रेरित समुहले दृश्य सञ्चालन गरिसकेपछि कसरी लागु गरि सञ्चालन गरेको छ भनि चेकलिष्ट भर्न लगाउने ।
- यदि समय बाँकि रहेमा सहभागिहरूलाई उनीहरूले भोगेको चुनौतिहरू र त्यसलाई समाधान कसरी गर्न सक्नुभयो भनि भुमिका अभिनय मार्फत देखाउन लगाउने ।
- अन्य समुहहरूलाई सहयोगी समुहमा सहजीकरण गर्न लगाउने । एउटा (जातिय/वर्गिय) प्रचलित विषय वस्तु छान्ने: “शिशु एंव बालबालिकाका लागि स्तनपान सम्बन्धि तपाँडको अनुभव”
  - o सहभागिहरू विच उठेका प्रश्नहरूको संम्बोधन उनीहरू विचमा नै समाधान गर्ने उदाहरणको लागि : सविनाको बच्चालाई दूध खुवाउनको लागि सहि आसन र सम्पर्कका लागि कसले मद्दत गर्न सक्छ ? उनको पर्याप्त मात्रामा दूध आउदैन भन्ने कसले महसुस गर्‍यो ? बच्चालाई सबैभन्दा पहिले कुन खानेकुरा दिईएको थियो ? आदि ।
- अवलोकन कर्ता सहभागीलाई हातेपत्र १४.२ :सहयोग समुह अवलोकन चेकलिष्ट भर्न लगाउने ।
- अवलोकन कर्ता सहभागीलाई हातेपत्र १४.३ :सहयोग समूह उपस्थिति गर्न लगाउने ।  
(सहयोगी समूहको कार्य सकेपछि भर्न लगाउने)
- यदि समय बाँकी रहेमा जोडि वा समूहले कार्यअभिप्रेरित समूह र सहयोगी समुह दुवैमा अभ्यास गर्न सहजीकरण गर्ने ।

**विषयवस्तु :**

- सहजकर्ताले भन्दा सहयोगी समुहका सहभागिहरू विच एकआपसमा कुराकानी छलफल हुन दिनु पर्दछ ।
- लक्षित कार्यको लागि समुहले वुँदाको सचित्र वर्णन गर्नको लागि परामर्शकार्ड को प्रयोग गर्ने ।  
(निर्देशन दिने हैन )

कार्य १५.३ : स्थलगत अभ्यास र अवलोकन गर्दा पाइएका मुख्य कमिकमजोरीहरु दर्शाउन (reflect) गर्ने अभ्यास ( २ घण्टा )

**कार्यविधि** : पृष्ठपोषण साटासाट/ प्रतिक्रिया आदान प्रदान

#### भाग एक : व्यक्तिगत परामर्श

- तालिम स्थानमा ठूलो समुहमा प्रत्येक जोडी सहभागीलाई परामर्श बाट प्राप्त अनुभवलाई संक्षेपमा तालिकामा भर्न सहयोग गर्ने । (तालिम अवधिभर त्यो चार्ट भित्तामा टाँसी राख्ने ): शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण अभ्यासको सार, आमाको पोषण अभ्यासको सारको चार्ट)
- तालिका हातेपत्र १५.३ अनुसार बनाउने ।
- सहभागीले आफ्नो अनुभवको सार प्रस्तुत गर्ने (एक जोडीले एउटा)
- सहभागीले आफ्नो कार्यमा भएका राम्रो पक्ष कमीहरुलाई ग्रहण गर्ने र अरु सहभागीका राम्रा पक्ष र कमजोरी बताइदिने
- सहजकर्ता तथा सहभागीले अभ्यास तथा अवलोकनको समयमा आवश्यक भएका राम्रा पक्ष र मुख्य कमी पत्ता लगाउने ।
- छलफल तथा सार निकाल्ने ।

#### भाग दुइ: कार्यअभिप्रेरित समूहहरु र सहयोगी समूहहरु

कार्यअभिप्रेरित समूहका सहजकर्ताहरु र सहयोगी समूहहरुका सहजकर्ताहरुलाई सोध्नुहोस :

- कार्यअभिप्रेरित समूह र सहयोगी समूहलाई सहजीकरण गर्दा तपाईंलाई के मन परेको थियो ?
- के के चुनौतिहरु आइपरेका थिए ?
- समूहका सदस्यहरुले के कस्ता सम्झौता वा प्रतिवद्धता जाहेर गरेको थिए ?
- तलका खालि ठाउँ भर्नुहोस : मैले कार्य अभिप्रेरित समूहमा वा सहयोगी समूहमा सहजीकरण गर्दा मलाई आत्मविश्वास लागेको छ किनकी .....
- .....□
- दुवै समूहका अवलोकन कर्ताहरुलाई निम्न कार्यहरु वारे टिका-टिप्पणी गर्न लगाउने : दुवै समूहलाई सुविधाजनक पर्ने कार्य , अवलोकन चेक लिष्ट, उपस्थिति र चुनौतीहरु वारे छलफल आदि ।
- छलफल वा सारांश प्रस्तुत गर्ने ।
- फिल्डमा अभ्यास र अवलोकन गर्दा भएका मुख्य कमी कमजोरीहरु पुरा गर्न थप समय लाग्न सक्ने सहजकर्ताहरु र सहभागीहरुले पत्ता लगाउने छन् ।

### हातेपत्र १५.३

जन्मे देखि ६ महिना तथा ६ महिना देखि २४ महिना सम्मका बालबालिकाहरूका आमा, स्याहारकर्तालाई गलिङ्ग परामर्श विधिको सार चाट

(Summary Chart for GALIDRAA Counselling of Mother/caregiver with Children 0 up to 24 Months)

सहभागीको नाम	अभिवादनगर्ने, सोध्ने तथा सुन्ने नबशिशु तथा साना नानीहरु										पत्तालगाउने	छलफल गर्ने, सिफारिस गर्ने र सहमतिमा पुग्ने			
	विरामी	बच्चाहरूको सङ्ख्या	स्तनपान		स्तनपानमा समस्या	थप पुरक खाना स्तनपान,									
नाम र बच्चाको उमेर			छ, छैन	पटक		पके	माया	वाक्तीपना	प्रकार (विधिगत)	सकिय वा जतरदात्री, बालिका	सरसफाई	थप खुवाईमा कठिनाई	थप पुरक खाना सम्बन्धि आण्ड्यारा पत्ता लगाई प्राथमिकता निर्धारण	आमा तथा स्याहार कर्तालाई सुझाव दिईएका उपाय वैकल्पिक प्रस्ताव	सम्झौता तथा सहमतिमा पुगेका साना तथा महत्वपूर्ण समयमा गर्न सकिने कार्यहरु



## हातेपत्र १५.८

गर्भवति महिला तथा आमाको लागि गलिडा परामर्श विधिको सार चार्ट  
(Summary Chart for GALIDRA Counselling of Pregnant Woman/Mother)

परामर्श	१	२	३	४	५	६	७
सहभागीको नाम							
महिलाको नाम							
गर्भवतितथा स्तनपान गराईरहेकी महिला							
चार समुहको खानाको परिक्षण							
खुवाई सम्बन्धि अपठ्याराहरु पत्तालगएको							
आईरन फोलेट (गर्भवतितथा ४५ दिनभित्रकी सुत्केरी)							
दोश्रो त्रैमासिकमा भए जुकाको औषधी दिएको							
सुत्केरी भएको ६ हप्ताभित्र भिटागिन ए खुवाएको							
वैकल्पिक सुप्नाव							
महिला तथा आमाले कोशिस गर्न सहमत भएको नया अभ्यास							
श्रीमान वा परिवारका सदस्यले सहमत भएको अभ्यास							

## पाठ १६

# समूह छलफलको लागि छलफलकार्डको प्रयोग गर्ने तरिका

### सिकाईको उद्देश्यहरू

यो पाठबाट समुदायस्तरमा सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्य तथा अन्य निकायका सेवा प्रदायकहरूले\* आफ्नो समुदायमा भएका विभिन्न समूहमा अत्यावश्यक पोषण तथा सरसफाईको बारेमा छलफल गरि निम्न कुराहरू गर्न सक्नेछन् ।

१. अत्यावश्यक पोषण तथा सरसफाईको लागि चाहेको ब्यवहारहरू के हो? र किन त्यो ब्यवहार अपनाउनु पर्छ भन्ने बारेमा प्रष्ट पार्ने ।
२. यी ब्यवहारहरू अपनाउन नसक्नुको कारणहरू पत्ता लगाई, ति बाधाहरू कसरी हटाउन सकिन्छ छलफल गरि समाधानका उपाय थाहा पाई, एकअर्कोलाई सहयोग गर्ने ।

### जम्मा समय : १ घण्टा

### आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू :

- ✓ छलफलकार्डहरू
- ✓ हातेपत्र १३.१ : कार्य अभिप्रेति समुह (OTTA)

क्रियाकलाप १६.१ समूह छलफलको लागि छलफलकार्डको प्रयोग गर्ने तरिका

**विधि:** छलफल, अनुभव आदानप्रदान,

#### भाग १: मस्तिष्कमन्थन

- पाठ १३ मा जस्तै सबै सहभागिहरू लाई C अथवा U आकारमा बस्नभन्ने किनभने सबैले एक अर्का साथै सहजकर्तालाई सजिलैसंग हेर्न सकियोस् ।
- हामीले ६ महिना पूरा भए पछि बच्चालाई के के खुवाउनु पर्छ? भनि छोटो छलफल गर्ने । सहजकर्ताले OTTA (अवलोकनगर्ने, सोच्ने/विचार गर्ने, प्रयास गर्ने, कार्य गर्ने) विधी ध्यानमा राखेर चाहेको ब्यवहार यो हो त? भन्दै संबन्धित एउटा रङ्गीन चित्र देखाउने (जस्तै:-कार्य कार्ड नं. २: बच्चा ६ महिना पुरा भएपछि उसको खानामा अण्डा, माछा, मासु, कलेजो पनि खुवाऔं ।)
- सोध्ने:
  - यो चित्रमा के देख्नु भयो?
  - के बुझ्नु भयो ?

#### भाग २: चाहेको ब्यवहार (रङ्गीनचित्र) र त्यसलाई अपनाउँदा हुने फाईदाहरू

सहभागीहरूलाई सोध्नुस् “किन हामीले बच्चालाई ६ महिना पुरा भएपछिआमाको दूधको साथै अण्डा, माछा, मासु, कलेजो दिन आवश्यक छ छलफल गर्ने । छलफल गर्दै बच्चालाई अण्डा/माछा/मासु/कलेजो जस्ता पोषिला खानेकुरा खुवाउनुको कारण प्रष्ट पार्नुहोस् । (तपाईंको सम्भनाको लागि पोषिला खानेकुरा खुवाउनुको कारणहरू कार्डको पछाडी पट्टि लेखिएको छ)

\*सेवा प्रदायक: स्वास्थ्य (महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविक), जिल्ला विकास, गाउँ विकास, कृषि विकास, पशु सेवा विकास, महिला-बालबालिका तथा समाज कल्याण, खानेपानी तथा ढल निकास, शिक्षा कार्यालय, वडा नागरिक मञ्च आदि हुन ।

**भाग ३: चाहेको व्यवहार अपनाउन नसकिने कारणहरू**

**विवरण:** हामीहरूलाई थाहा छ बच्चा स्वस्थ बनाउनको लागि के गर्नु पर्छ भनेर तर त्यस अनुसार व्यवहार हाम्रो भैराखेको हुदैनन् । (भरखर सहभागीहरूले गरेको छलफलमा जस्तो व्यवहारहरू जस्तै: बच्चा ६ महिना पुरा भएपछि उसको खानामा अण्डा, माछा, मासु, कलेजो पनि खुवाउने)

- सोध्ने: जब तपाईंले कुनै व्यवहार अपनाउने विचार वा प्रयास गर्नभयो, (जुन व्यवहार हामीले भरखर छलफल गरेका थियौं) त्यो व्यवहार अपनाउन तपाईंहरूलाई के समस्या वा अफ्टेरो परेका थियो? छलफल गर्नुस् । उहाँहरूले भनेका बाधा वा अफ्टेरा हामीसंग भएको कार्डमध्येमा छ भने जसले त्यो भन्यो उसलाई त्यो कार्ड दिनुस् र घोटो पारेर राख्नभन्नुस् । त्यसै अनुसार जसले जे जे भनेको छ त्यस अनुसारको कार्ड दिदै घोटो पारेर राख्न लगाउनुस् ।

**विवरण:** यदि सहभागीहरूले नयाँ बाधाहरूको बारे चर्चा गरे तर तपाईंसंग उक्त व्यवहारसंग मिल्ने छलफल कार्ड छैन भने उनीहरूलाई खाली कार्ड दिनुस् (खाली कार्ड २ ओटा मात्र प्रयोग गर्न सक्नु हुनेछ) र सहजकर्ताले सहभागीले भनेका बाधाहरूलाई याद गरीराख्नु पर्नेछ । छलफलमा यो पनि समावेश भएको हुनु पर्दछ । (बाधालाई प्रस्तुत गर्दा सहभागीहरूले नाटकमार्फत पनि प्रस्तुत गर्न सक्नु हुनेछ)

- यदीतपाईंसंग कार्ड बाँकी छ तर उहाँहरूले त्यो बाधा वा अफ्टेरो भन्नु भएन भने त्यो कार्ड आफैसंग राख्नुस् अथवा यस बारे उहाँहरूलाई उल्लेख गरिरहनु पर्दैन ।

**भाग ४: अफ्टेरो वा बाधा फुकाउने उपायहरू**

- सोध्ने: कुनै एक सहभागीले पाएको कार्ड सबैले देख्ने गरि देखाउन लगाउने । अब सोध्नुस्
  - यो चित्रमा के देख्नु भयो?
  - के बुझ्नु भयो ?
- यस समुदायमा यस्ता बाधाहरू कसरी समाधान गर्नु भयो वा गर्न सकिन्छ जस्तो लाग्छ? छलफल गर्ने ।
- समूहका सदस्यहरूलाई सक्रिय रूपमा आफु आफुमा छलफल गर्न प्रोत्साहित पार्ने ।
- (साथै सोध्नुस्) : अन्य कुनै थप उपायहरू पनि छन् की? (त्यो उपाय सजिलै गर्न सकिने र चाहेको व्यवहारको लागी मिल्ने हुनु पर्दछ) कार्डको पछाडि लेखिएका उपायहरू नबताउनुस् उहाँहरूलाई आफैँ उपायहरू खोज्न सहयोग गर्नुहोस् । यदि उहाँहरूलाई अफ्टेरो परेमा मात्र कुनै एउटा उदाहारण दिन सकिन्छ ।
- यो प्रकृया सबै कार्डहरूमा दोहोर्याएर छलफल गर्नुस् ।
- छलफल सकिएपछि दिईएको छलफलकार्ड सबै फिर्ता लिनुहोला ।

### भाग ५: नयाँव्यवहारको कोशिश गराउनको लागि योजना

- समुदायमा यस्ता बाधाहरु कसैलाई परेको छ भने आफु ढुक्क हुनुस् कि हामीले यसका समाधानका उपाएहरु पनि पत्ता लगाई सकेकाछौं र यी सबै उपायहरु साधारणा र तुरुन्त गर्न सकिनेछन् ।

**विवरण :** हामीले भरखर बाधा फुकाउन सहयोग गर्ने उपाय र चाहेको व्यवहार बारे कुरा गर्थ्यौ । अब उपाएहरु थाहा पाएर मात्र भएन यसको अभ्यासका योजना बनाऔं । छलफल गरिएको विभिन्न बाधाहरु मध्येबाट कुनै एकबाट सम्बोधन गर्न शुरु गरौं, जस्तै: उदाहरणको लागि बच्चालाई माछा/मासु/अण्डा/हरिया सागपात खुवाई रहेको आफै वा छिमेकमा कोहि भए बोलाएर उहाँहरुको अनुभव भन्न लगाई छलफल गर्ने (६ महिना पुरा भएपछिबच्चालाई अण्डा/माछा/मासु/कलेजो पनि खुवाउनु पर्छ, यसले बच्चालाई शरिरीक वृद्धि र बौद्धिक विकासको लागि सहयोग गर्दछ । यसलाई बच्चाले पचाउन पनि सक्छन । हप्तामा ३ ओटा सम्म अण्डा खुवाउन सकिन्छ भनेर)

- समुहको सदस्यहरुले कुनै एक बाधा वा चुनौतिहरुको सम्बोधन गरी नयाँ व्यवहारको कोशिश गर्न योजना बनाए ? अब उल्लेख गर्नुस् कि तपाईं घरभेटको लागि जानु हुदाँ वा अर्को बैठकमा कसरी कार्य हुदैछ भनि हेर्नुहुनेछ र जरुरी सहयोग प्रदान गर्नुहुनेछ ।

### अन्त्यमा

- अर्को भेटघाटको लागि समय तोकी समुहका सदस्यहरुलाई तपाईंले नयाँ व्यवहारहरु अपनाउदा वा अरुलाई प्रोत्साहन गर्दा के कस्ता समस्याहरु आई परे र ती समस्याहरुको समाधान गर्नु भयो भनि छलफल गरिने जानकारी दिई बिदाहुनुस् । आफुले यहाँ सिकेका कुराहरु आफ्नो छिमेकमा पनि भन्न प्रोत्साहन दिने ।

## पाठ १७

आमा तथा बालबालीकाहरूको पोषण तथा सरसफाई कार्य सुधारको लागि  
समुदायको संरचना अनुसार १००० दिन भित्र पर्ने घरहरूको पहिचान गर्ने

## सिकाईको उद्देश्यहरू

समुदायस्तरमा सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्य तथा अन्य निकायका सेवा प्रदायकहरूले समुदायको संरचना अनुसार १००० दिन भित्र पर्ने (गर्भवती महिला र २ वर्ष मुनिका बालबालिका) घरहरूको पहिचान गर्ने ।

## जम्मा समय : १ घण्टा

## आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू :

- ✓ न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप
- ✓ मापनको लागि तयारी तालिका

क्रियाकलाप १७.१ : समुदायको संरचना अनुसार १००० दिन भित्र पर्ने (गर्भवती महिला र २ वर्ष मुनिका बालबालिका) घरहरूको पहिचान गर्ने ।

**विधि:** सहभागीतामुलक समुह छलफल

- तालिमका सहभागीहरू मिलेर आ-आफ्नो कार्य क्षेत्र वडाको अनुसार समुह बनाउने ।
- समुहमा छलफल गरि वडामा कति वटा घर १००० दिन भित्र महिला भएको घर छन्, कति घरहरू स्वास्थ्य सेवामा पहुँच कम भएकोहरू छन अनि कति घरहरू दलित, जनजाति/आदिवासी, अन्य विपन्न एंवम वञ्चितमा परेका समुह/वर्ग का छन् दिईएको तालिका अनुसार भर्ने ।
- यसरी भरी सकेपछि कार्यक्रम संचालनको लागि योजना तर्जुमा गर्न सजिलो हुने जानकारी दिने ।

१००० दिन भित्र पर्ने घरघुरी पहिचान गर्नको लागी नमुना तालिका

	घरघुरी (१००० दिन भित्र पर्ने)	वडा नं.									जम्मा	कैफियत	
		१	२	३	४	५	६	७	८	९			
१.	गर्भवती महिलाको संख्या												
२.	२ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुको संख्या												
३.	स्वास्थ्य सेवामा पहुँच कम भएकाहरुको संख्या												
४.	दलित परिवारको संख्या												
५.	जनजाति / आदिवासी संख्या												
६.	अन्य विपन्न एंवम वञ्चितमा परेका समुह / वर्ग संख्या												

## पाठ १८

## आमा तथा बालबालीकाहरूको पोषण तथा सरसफाई कार्य सुधारको लागि सेवा प्रदायकहरूको भूमिका बारे जानकारी

### सिकाईको उद्देश्यहरू :

समुदायस्तरमा सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्य तथा अन्य निकायका सेवा प्रदायकहरूले आमा तथा बालबालीकाहरूको पोषण तथा सरसफाई सम्बन्धि आ-आफ्नो भूमिका बारे थाहा पाउने छन् ।

### जम्मा समय : १ घण्टा

### आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू :

- ✓ न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ टेप
- ✓ भूमिका लेखिएको न्युजप्रिन्ट

क्रियाकलाप १८.१ : स्वास्थ्य तथा अन्य निकायका सेवा प्रदायकहरूले आ-आफ्नो भूमिका बारे थाहा पाउन छलफल गर्ने ।

विधि: छलफल, व्याख्यान

- यो तालिममा सुआहारा कार्यक्रम बारे के के थाहा पाउनु भयो? सोध्ने, प्रत्येकले एकएक गरी भन्ने छन् । नभनिएका कुराहरू सहजकर्ताले भन्ने र संभाईदिने (हातेपत्र १८.१ हेर्नुस्, र न्युजप्रिन्टमा टिप्नुस्)
- सुआहारा कार्यक्रमले गर्न खोजेको मुख्य कुराहरू के के हुन्? सोध्ने । नभनिएका कुराहरू सहजकर्ताले थप्ने (हातेपत्र १८.१ हेर्नुस्, र न्युजप्रिन्टमा टिप्नुस्)
- कार्यक्रमले मुख्य गर्न खोजेको कुरा बुझिसकेपछि सहभागीहरूलाई २ समुहमा बाँड्ने । र तलका विषयमा छलफल गर्न लगाउने । सो सम्बन्धी समूहमा छलफल गरि मुख्य मुख्य बुँदा टिपोट गर्ने ।
- आ-आफ्नो क्षेत्रबाट नियमित गरीरहेको कार्यमा कसरी समावेश गर्न सकिन्छ?
- त्यस कार्यको लागि के के आफ्नो भूमिका हुन सक्छ?
- छलफल गरि लेख्ने कार्य समाप्त भएपछि सहजकर्ताले सहभागीहरूको प्रस्तुतिलाई समेट्दै छुटेका बुँदा प्रस्तुत गर्ने ।
- सहजकर्ताले स्वास्थ्य र अन्य क्षेत्रबाट गर्दै आइरहेको कार्यमा जस्तै: महिला स्वास्थ्य स्वयं सेवकहरू ले गर्ने आमा समुहको बैठक, शिक्षकहरूले गर्ने अभिभावक बैठक, विद्यार्थी भेला, कृषि समुह बैठक, पशु सेवा समुह बैठक, जि.वि.स./गा.वि.स. बैठक आदिमा यस सुआहारा कार्यक्रमले गर्ने कार्यमा पनि सहयोग तथा पैरवी गर्नु पर्ने कुरा अवगत गराउने ।
- सेवा प्रदायकहरूले वडा स्तरमा आमा/शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण समुहको (१००० दिन भित्र) सहयोगको लागि आ-आफ्नो क्षेत्रबाट पैरवी गर्नु पर्ने कुरा जानकारी गराउने ।

## पाठ १५

### २ दिने छलफल तथा मासिक बैठक संचालन गर्ने प्रक्रिया

#### सिकाईको उद्देश्यहरू :

आमा समुह/शीशु तथा बाल्यकालिन पोषण समुहको २ दिने छलफल र मासिक बैठक संचालन गर्न आवश्यक पर्ने ज्ञान र सीप प्रदान गर्ने गराउने ।

#### जम्मा समय : २ घण्टा

#### आवश्यक पर्ने सामाग्रीहरू :

- ✓ छलफल कार्ड
- ✓ परामर्श को लागी सहयोग गर्ने चित्रहरू

क्रियाकलाप १९.१ : वडा स्तरमा आमा समुह र शीशु तथा बाल्यकालिन पोषण समुहलाई समावेश गरेर छलफल संचालन गर्ने प्रक्रिया ।

**विधि:** प्रश्नोत्तर, मस्तिष्क मन्थन, छलफल कार्डको प्रयोग, कार्य अभिप्रेरित समुह (OTTA), प्रदर्शनी आदि

- आमा समुह तथा समुदायको संरचना अनुसार १००० दिन\* भित्र पर्ने (गर्भवती महिला र २ वर्ष मुनिका बालबालिका) घरको मापन गरेपछि ती महिला तथा आमाहरू र परिवारको सदस्यहरू राखी छलफल कार्यक्रम संचालन गर्ने ।
- २ दिनमा पहिलो दिन - १००० दिन भित्रका र आमा समुहका सदस्यहरू र दोस्रो दिन - परिवारका सदस्यहरू र आमा समुहका सदस्यहरू तथा वडा नागरिक मञ्चका सदस्यहरू समावेश गर्ने ।
- सबैजना जम्मा भईसकेपछि अभिवादन गर्दै भेला हुनुको उद्देश्य भन्ने (हामी किन उपस्थित भयौं र के गछौं?)
- एउटा बच्चा स्वस्थ हुन के के कुराले असर पार्दछ भनि चित्र प्रयोग गर्दै छलफल गर्ने र किन १००० दिनको भित्रको समयको महत्व छ भनि भन्ने ।
- पाठ - १५ मा सिके जस्तै गरी छलफल कार्ड प्रयोग गरी समुहमा छलफल गर्ने
- परिवार र समुदायको सहयोगी भूमिका बारे छलफल गर्ने ।
- सहभागीहरूले छलफलका कुराहरू बुझे नबुझेको यकिन गर्ने ।
- तुरुन्त गर्न सकिने साना कुराहरू लाई दोहोर्याई पुनः भेट मासिक बैठकमा भेट हुने जानकारी दीदै कार्यक्रम समापन गर्ने ।
- कुनै पनि बैठक कार्यारत नभएका ठाउँमा मासिक बैठक र घर भेट बारे सहभागीहरू संग छलफल गरि के गर्ने अनि कसरी जाने भनि निधो गर्ने । जस्तै : कृषि विकासमा घर घर मिली समुह बनाई सकेपछि सेवा लिन जाँदा यी कुरा गर्न सबै ठाउँमा उपयुक्त नहुन सक्छ, त्यसैले कृषि विकासले विउ विजन बाँड्ने समयमा विभिन्न थरिका पोषिलो सागपातहरूको विउ विजन उपलब्ध गराई पोषणमा सहयोग गर्न सकिन्छ ।

\*यस समुहलाई “शीशु तथा बाल्यकालिन पोषण समुह” भनि नाम दिने ।



**क्रियाकलाप १९.२ :** वडा स्तरमा आमा समुह/शीशु तथा बाल्यकालिन पोषण समुहको मासिक बैठक संचालन गर्ने प्रक्रिया । (पुर्व तयारीको लागी हातेपत्र हेर्नुहोला)

**विधि :** प्रश्नोत्तर, अनुभव आदान प्रदान, व्याख्यान, मस्तिष्क मन्थन (OTTA), छलफल कार्डको प्रयोग, कार्य अभिप्रेरित समुह, सहयोगी समुह, प्रदर्शनी आदि

- अभिवादन गर्ने, सहभागीहरूसँग भलाकुसारी गर्ने ।
- सहभागीहरूलाई आ-आफ्नो क्षेत्रमा समूहको बैठक र भेलाहरू कसरी संचालन गर्दै आउनु भएको छ? वा सन्देशहरूको प्रचार प्रसार कसरी गर्नु हन्छ? सोध्ने ।
- सहभागीको जवाफलाई धन्यवाद दिदै यस तालिम सकेपछि सहभागीहरूले आ आफ्नो वडामा आमा समुह/शीशु तथा बाल्यकालिन पोषण समुहको मासिक बैठक वा भेलाहरू मा पोषण तथा सरसफाईका पैरवी वा संचालन गर्नुपर्ने जानकारी गराउने ।
- पहिलेको २ दिने छलफलमा गरिएका विषयवस्तुहरूको पुनरावलोकन गर्ने (दोस्रो पटक बैठक संचालन गर्दा पहिलेको बैठकमा के छलफल भएको थियो त्यस बारे कुरा गर्ने)
- आजको बैठकको उद्देश्यबारे जानकारी दिने ।
- पहिलेको २ दिने छलफलमा गरिएका विषय हामीले चाहेको व्यवहार गरिरहेका आमाहरूलाई अनुभव आदान प्रदान गर्न लगाउने ।
- एउटा बच्चा स्वस्थ हुन के के कुराले असर पार्दछ भनि चित्र प्रयोग गर्दै छलफल गर्ने र किन १००० दिनको महत्व छ भनि भन्ने ।
- आवश्यकता अनुसार समुदायका पोषण र सरसफाई संबन्धि समस्याहरू समाधानको लागी छलफल गर्ने ।
- पाठ - १५ मा सिके जस्तै गरी छलफल कार्ड प्रयोग गरी समुहमा छलफल गर्ने (प्रत्येक महिनामा एक व्यवहार मात्र)
- उक्त व्यवहार गर्नको लागि परिवार र समुदायको सहयोगी भूमिका बारे छलफल गर्ने
- सहभागीले विषयवस्तु बुझे-नबुझेको थाहा पाउने
- सारांशमा प्रस्तुत गर्ने
- तुरुन्त गर्न सकिने साना कुराहरू लाई दोहोर्‍याई पुनः भेट मासिक बैठकमा वा घर भेटमा हुने जानकारी दीदै कार्यक्रम समापन गर्ने ।
- धन्यवाद दिदै बैठक अन्त्य गर्ने

## पाठ १०

### कार्य योजना

#### सिकाइका उद्देश्यहरू

- ६ महिने कार्य योजना बनाउने अभ्यास ।

#### जम्मा समय : १ घण्टा

#### आवश्यक सामग्रीहरू

- ✓ न्युजप्रिन्ट, मार्कर, मास्किङ्ग टेप
- ✓ न्युजप्रिन्टमा तयार गरिएको नमुना कार्ययोजना ।

#### विस्तृत क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप २० : समुदायस्तरमा सेवा प्रदान गर्ने स्वास्थ्य तथा अन्य निकायका सेवा प्रदायकहरूले आमा तथा बालबालीकाहरूको पोषण तथा सरसफाई सम्बन्धि कार्य गर्नको लागि ६ महिने कार्ययोजना बनाउने ।

**विधि :** समुह कार्य/अन्तरक्रियात्मक प्रस्तुती

- प्रत्येक सहभागीहरूले ६ महिनाको लागि आफ्नो नियमित कार्यहरूसंग मिल्ने गरी कार्ययोजनाको बनाउने जस्तै: महिला स्वास्थ्य स्वयं सेवकहरू ले गर्ने आमा समुहको बैठक, शिक्षकहरूले गर्ने अभिभावक भेला, विद्यार्थी भेला, कृषि भेला, पशु सेवा समुह भेला, जि.वि.स./गा.वि.स. बैठक आदि ।
- तयार भएको कार्ययोजना प्रस्तुत गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूबाट सुझावहरू लिने र कार्य योजनालाई कार्वान्यन गर्न मिल्ने गरी अन्तिम रूपमा बनाउने ।
- सहजकर्ताले पनि एक प्रति राख्ने ।

## नमुना कार्य योजना :

समूह:

ठाउँ:

जिल्ला:

क्रियाकलापहरु (के गर्ने)	सहभागी (कस्ताई)	जिम्मेवार ब्यक्ति (कस्तो)	आवश्यक सामग्रीहरु (के के चाहिन्छ)	समय (कहिले देखि कहिले सम्म)	ठाउँ (कहाँ)	पुनः भेट (कसले र कहिले)

## हातेपत्र : १८.१

क) यो तालिममा सुआहारा कार्यक्रम बारे के के थाहा पाउनु भयो?

### ✓ पोषणका कुन कुन विषयमा काम गरिन्छ र किन?

- महिला पोषणको आवश्यकता
- आमाको दुध खुवाउने (स्तनपान) सम्बन्धि सिफारिस गरिएका कुराहरु
- आमाको दुध कसरी खुवाउने (स्तनपान) सम्बन्धि - सहि आसन र सहि सम्पर्क
- आमाको दुध खुवाउदा देखिने समस्या सम्बन्धि
- शिशु तथा बाल्यकालिन पोषणमा प्रभाव पार्ने विशेष अवस्थाहरु
- बच्चा ६ महिना पुगेपछि पुरक वा थप खाना सम्बन्धि सिफारिस गरिएका कुराहरु
- अत्यावश्यक सरसफाई कार्य
- विरामी बेलामा र निको भएपछिको खुवाई

नोट: यो कार्यको लागी पाठ २ मा जस्तै चित्रको साहायताले पनि गर्न सक्नुहुनेछ ।

### ✓ पोषण विषयक सन्देशहरुलाई कसरी सजिलो तरीकाबाट समुदायमा पुऱ्याउने?

- व्यवहार परिवर्तनका चरणहरु
- वार्तालाप र छलफल गर्ने शीप (गलिड्रा)
- कार्य अभिप्रेरित समुह बनाउने तरिका (इत्ल् -ओटा)
- अनुभव आदान प्रदान गर्न सहयोगी बनाउने तरिका
- छलफल कार्ड प्रयोग गर्ने तरिका
- स्थलगत अभ्यास

ख) सुआहारा कार्यक्रमले मुख्य गर्न खोजेको कुरा के के हुन्?

- ✓ १००० दिन भित्रका आमा तथा बालबालीकाहरुको पोषण तथा सरसफाई कार्य सुधारको लागि ध्यान दिने
- ✓ साना तुरुन्त गर्न सकिने कुरामा आमा वा धरालो र परिवार संग व्यवहार परिवर्तनको लागी वार्तालाप गर्ने
- ✓ विपेश गरि विपन्न तथा वञ्चितमा परेका घर परिवारमा पोषण सुधारका लागि स्थानिय स्रोत साधनको उपयोग र उपभोगमा पहुँच र सहभागिता का लागि अवसर जुटाउने ।

ग) आ-आफ्नो क्षेत्रबाट नियमित गरीरहेको कार्यमा कसरी समावेश गर्न सकिन्छ?

- ✓ तालिम प्राप्त व्यक्तिले आ-आफ्नो क्षेत्रबाट नियमित गरीने बैठक, छलफल र भेलाहरूमा पोषण तथा सरसफाई कुराहरू जोडेर प्रत्येक बैठकमा छलफल गर्ने । जस्तै: महिला स्वास्थ्य स्वयं सेवकहरू ले गर्ने आमा समुहको बैठक, शिक्षकहरूले गर्ने अभिभावक भेला, विद्यार्थी भेला, कृषि भेला, पशु सेवा समुह भेला, जि.वि.स./गा.वि.स. बैठक आदिमा
- ✓ तालिम प्राप्त व्यक्तिले समुदायको प्रत्येक बैठक, छलफल र भेलाहरूमा आवश्यकता अनुसार तालिममा सिकेका पोषण तथा सरसफाईका व्यवहारहरू छलफल गर्ने ।
- ✓ पोषण तथा सरसफाईका व्यवहारहरूको साथ साथै निम्न विषयमा अनिवार्य रूपमा एक एक गरी व्यवहारिक अभ्यासवारे मासिक छलफल गर्नु पर्नेछ ।

१. बच्चा ६ महिना पुरा भए पछि उसलाई खानामा अण्डा, माछा, मासु, कलेजो, पनि खुवाऔं । – **पहिलो मासिक बैठक**मा छलफल गर्ने विषय ।

२. गर्भवती भएको महिलाले सधैं खाई रहेको खाना भन्दा बढि पोषिलो (हरिया सागपात, गोडागुडी, माछा मासु, अण्डा, पहेला फलफुल) र एक पटक थप खाऔं ।

बच्चालाई आफ्नो दूध खुवाई रहेकि आमाले सधैं खाई रहेको भन्दा बढि पोषिलो (हरिया सागपात, गोडागुडी, माछा मासु, अण्डा, पहेला फलफुल) खाना थप २ पटक खाऔं । – **दोस्रो मासिक बैठक**मा छलफल गर्ने विषय ।

३. यदि बच्चा विरामी छ भने आमाको दूध नियमित खुवाई राखौं र थप पोषिलो खानाहरू पनि खुवाऔं । बच्चा ठीक भै सकेपछि पनि दुई हप्तासम्म थप खाना खुवाई राखौं । – **तेस्रो मासिक बैठक**मा छलफल गर्ने विषय ।

४. सधैं साबुन पानीले मिची मिची हात धोऔं । – **चौथो मासिक बैठक**मा छलफल गर्ने विषय ।

घ) तालिम प्राप्त व्यक्तिहरूले आआफ्नो कार्यमा गर्नुपर्ने भूमिका

- ✓ समुदायको १००० दिन भित्र पर्ने गर्भवती महिला र २ वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूको घर पहिचान गरेपछि ती महिला तथा आमाहरू र परिवारको सदस्यहरू राखी २ दिनको छलफल कार्यक्रम संचालन गर्ने । पहिलो दिन - १००० दिन भित्रका र आमा समुहका सदस्यहरू र दोस्रो दिन - परिवारका सदस्यहरू र आमा समुहका सदस्यहरू तथा वडा नागरिक मञ्चका सदस्यहरू समावेश गर्ने ।
- ✓ यो २ दिनको छलफलमा समावेश भएका सहभागीहरूले हरेक महिनामा कम्तिमा एक पटक बैठक, छलफल संचालन गर्ने ।
- ✓ समुहको बैठक संचालन हुने मिति, स्थान र समय निर्धारण गर्ने ।
- ✓ समुहको बैठकका लागि वडाका हामीले चाहेको अनुरूप व्यवहार अभ्यास गरिरहेका आमाहरूलाई अनुभव आदान प्रदान गर्नको लागि आमन्त्रित गर्ने ।
- ✓ परिवार र समुदायको सहयोगी भूमिका वारे छलफल गर्ने ।
- ✓ आवश्यक परामर्शको विषय र संबन्धित छलफल कार्डमा भएका विषयहरूमा एक एक गरी छलफल गर्ने ।
- ✓ यो समुहमा सिकेका व्यवहारहरू अभ्यास गरे नगरेको हेर्नको लागि घर भेट मा जान पर्ने नपर्ने तय गर्ने ।
- ✓ कुनै पनि वडामा यी समुहका बाहेक नयाँ गर्भवती महिला भएमा बैठकमा सामेल गर्दै जाने ।
- ✓ आवश्यकता अनुसार तालिम, गोष्ठी तथा बैठकमा सहभागी हुने ।
- ✓ कार्यक्रमको प्रभावकारीता बढाउन र नियमित प्रयोगमा जोड दिन घरभेट कार्यमा सहयोग गर्ने ।
- ✓ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण तथा सरसफाई सम्बन्धी कुनै समस्या आएमा समाधान गर्न पहल गर्ने ।
- ✓ समुह बैठकमा नियमित सहभागिता गराउनको लागि प्रयत्नरत रहने ।
- ✓ अघिल्लो बैठकमा आफूले सिकेका कुराहरू कसरी प्रयोगमा ल्याएका छन् सो वारे छलफल गर्ने ।
- ✓ वडाका आमाहरूलाई बच्चाहरू ६ महिना पुरा भएपछि नियमित रूपमा उनीहरूको खानामा अण्डा, मासु, माछा मिसाउन सल्लाह दिने ।

## हातेपत्र : १५.२

वडा स्तरमा समुहको मासिक बैठक संचालन गर्ने पुर्व तयारी :

- संचालन हुने मिति, स्थान र समय निर्धारण गर्ने ।
- बैठक संचालन गर्न आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण सामग्रीहरू तयार गर्ने ।
- आ-आफ्नो वडाहरूमा रहेका हामीले चाहेको व्यवहारहरू अभ्यास गरिरहेका आमाहरूलाई अनुभव आदान प्रदान गर्नको लागि आमन्त्रित गर्ने ।
- बैठक संचालनमा फिल्ड सुपरभाइजर लाई जानकारी दिने ।

## पाठ २१

### अन्तिम परिक्षण/अन्तिम मूल्याङ्कन

#### सिकाइका उद्देश्य

१. तालिम लिई सकेपछि सहभागीहरूको बलियो पक्ष र सुधार गर्नु पर्ने पक्ष पत्ता लगाउने ।
२. तालिमलाई मूल्याङ्कन गर्न ।

#### जम्मा समय : १ घण्टा

#### वाहिने सामग्री :

- ✓ सहजकर्ताको लागी अन्तिम परिक्षणको प्रश्नहरू
- ✓ अन्तिम मूल्याङ्कन प्रश्न वा फारम

#### बिस्तृत क्रियाकलापहरू

क्रियाकलाप २१.१ : तालिम लिई सकेपछि सहभागीहरूको बलियोपक्ष र सुधार गर्नु पर्ने पक्ष पत्ता लगाउने ।

#### विधि : अलिखित अन्तिम परिक्षण

- पुर्व परिक्षणमा जस्तै २० वटा प्रश्न सोधिने छ भनेर बताउने । सहभागीहरूले एक हात उठाउनुपर्नेछ, यदि उनीहरूको विचारमा सोधिएको प्रश्नको उत्तर ठीक भए हात खुल्ला राखेर उठाउनुपर्ने छ र गलत लागेमा मुट्टी बनाउनु पर्ने छ ।
- सहभागीलाई गोलो भई ढाड फर्काएर बस्न लगाउने
- एउटा सहजकर्ताले अन्तिम परिक्षण प्रश्नावलीको लिखित पढ्ने र अर्को सहजकर्ताले सहभागीको उत्तर रेकर्ड गर्ने र कुनै विषयमा अझ अस्पष्टता छ वा छलफल गर्नुपर्ने छ भने तुरुन्तै पत्ता लगाउने ।
- जतिसक्दो छिटो परिक्षणका नतिजाहरूलाई सच्याउने, पूर्व र अन्तिम परिक्षणका परिणामहरू सहगीहरू माझ तुलना गर्ने र केही प्रश्न वा दुविधाहरू बाँकी भए हटाउने । सहभागीहरू माझ परिणामहरू प्रस्तुत गर्ने ।

क्रियाकलाप १७.२ : सहभागीहरूले मूल्याङ्कनबारे छलफल गर्ने, सहजकर्ताहरूले परिणामहरू प्रस्तुत गर्ने ।

**तिथि :** अलिखित मूल्याङ्कन - बज् ग्रुप

- सहभागीहरूलाई बज् ग्रुप बनाउन भन्ने ।
- ग्रुपलाई तलका विषयमा छलफल गर्न भन्ने ।
  - तपाईंलाई तालिममा प्रयोग गरिएको विधीमा सबै भन्दा राम्रो र सुधान पने के थियो ?
  - तपाईंलाई तालिममा प्रयोग गरिएको सामाग्रीहरू कस्तो लाग्यो ?
  - फिल्ड अभ्यास तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?
  - कुन चाँहि विषय तपाईंलाई सबैभन्दा उपयोगी लाग्यो ?
  - यो तालिममा सुधार गर्नको लागि तपाईंको के के सुझावहरू छन् ?
  - के तपाईंको अन्य केहि सुझाव वा सल्लाहहरू छ ?
- यस प्रश्नको जवाफ अर्को बज् ग्रुपलाई सोध्न भन्ने ।
- छलफल र सारांश



## अन्तिम परिक्षण : अहिले हामीलाई के थाहा छ ?

	अन्तिम परिक्षण	हो	होइन
१.	फर्सी, मेवा, आँप र हरियो सागपातमा भिटामिन ए पाइन्छ ।		
२.	कुपोषित आमाले कम तौलको बच्चा जन्माउने सम्भावना बढी हुन्छ ।		
३.	चार महिनाको उमेरमा बच्चालाई आमाको दूध बाहेक पानी र अन्य भोलिलो पदार्थ आवश्यक हुन्छ ।		
४.	यदि बच्चाहरुले पुरा खाना खाएनन् भने आमा बाबुले उनीहरुलाई थप खाना खान कर गर्नु पर्दछ ।		
५.	स्तनपान गराउदा बच्चाको चिउडोले आमाको स्तन छोएको हुनुपर्दछ ।		
६.	कुपोषण रोकथाम गर्न खाना मात्र महत्वपूर्ण हुन्छ ।		
७.	१२ देखि २४ महिनाको बच्चालाई ३-४ पटक खाना र २ पटक खाजा खुवाउनुपर्छ ।		
८.	६ महिनाको उमेरपछि बच्चालाई स्तनपान बाहेक पशुजन्य खाद्य (मासु, अण्डा, दूध आदी) पनि खान दिन शुरु गर्नुपर्छ ।		
९.	विगौति दूधले बच्चालाई पहिलो खोपको काम गर्दछ ।		
१०.	यदि बाबुआमालाई सरसफाई सम्बन्धि सबै सहि ज्ञान छ भने उनीहरुले चर्पी गएर आएपछि र बच्चाको दिशा धोएपछि आफ्नो हात धुन्छन् ।		
११.	गर्भावस्थामा गर्भवतीलाई थप आराम आवश्यक हुन्छ ।		
१२.	बच्चाको माग अनुसार कम्तीमा दिनको १० पटक स्तनपान गराउनु उत्तम हो ।		
१३.	बच्चालाई पखाला लागेको बेला बच्चालाई सञ्चो नभएसम्म कम खाना खान दिनु उत्तम हो ।		
१४.	६ देखि १२ महिना सम्मको बच्चालाई हप्तामा ३ वा ३ भन्दा बढी पटक अण्डा दिदाँ उनीहरुले पचाउन सक्दैनन् ।		
१५.	किमा बनाइएको मासु ६ देखि ९ महिना वा त्यो भन्दा बढी उमेरका बच्चालाई दिन सकिन्छ ।		
१६.	बच्चाहरुलाई सु-पोषित हुन मद्दत गर्न पहिलो गर्भ देखि दोश्रो गर्भको बिच १ वर्षको अन्तर राख्नु उत्तम हो ।		
१७.	अभिभावकलाई नयाँ व्यवहार लागु गर्ने अभ्यास गराउन उनीहरुलाई सो व्यवहार प्रयोग गर्न दिनु नै उत्तम तरिका हो ।		
१८.	दलित तथा पिछडिएका वर्गहरु पोषण अवस्था सुधार गर्ने कार्यक्रम जस्तै आमा समुहमा सहभागीता नहुने सम्भावना बढी हुन्छ ।		
१९.	गर्भवतिहरुले हरियो सागपात तथा मासुजन्य खानेकुरा खान गर्भको अन्तिम महिना सम्म कुर्नु पर्छ ।		
२०.	वलियो, स्वस्थ र बुद्धिमान हुन छोरी बच्चाको तुलनामा छोरा बच्चालाई थप खाना खान आवश्यक हुन्छ ।		

## श्रोत सामाग्रीहरू

### श्रोत सामाग्री १

सुचारक पाना : “सयमा कति”

५ वर्ष मुनिका १०० जना बालबालिकामा :

- उच्च पहाडी/हिमाली क्षेत्रमा ५३ जना छन्
- ५६ जना अति गरिव परिवारका बालबालिका छन्
- नेपालमा ४१ जना पढ्का छन् । यसको मतलव शहरी बजार क्षेत्रमा भन्दा गाउँमा पुढ्कोपन बढि छ ।
- ४६ जना रक्तअल्पता भएका छन् : यसको तात्पर्य .....
- तराईमा ५० जनालाई रक्तअल्पता छ ।
- सुदुर पश्चिम तराईमा ६० जनालाई रक्तअल्पता छ ।
- गाउँ क्षेत्रमा ३० र शहरी क्षेत्रका १६ जना बालबालिका उमेर अनुसार कम तौलका छन् । त्यसको मतलव तिनिहरु धेरैजसो विरामी हुन्छन् वा सहि तरिकाको खाना प्रसस्तमात्रामा पाउदैनन् ।

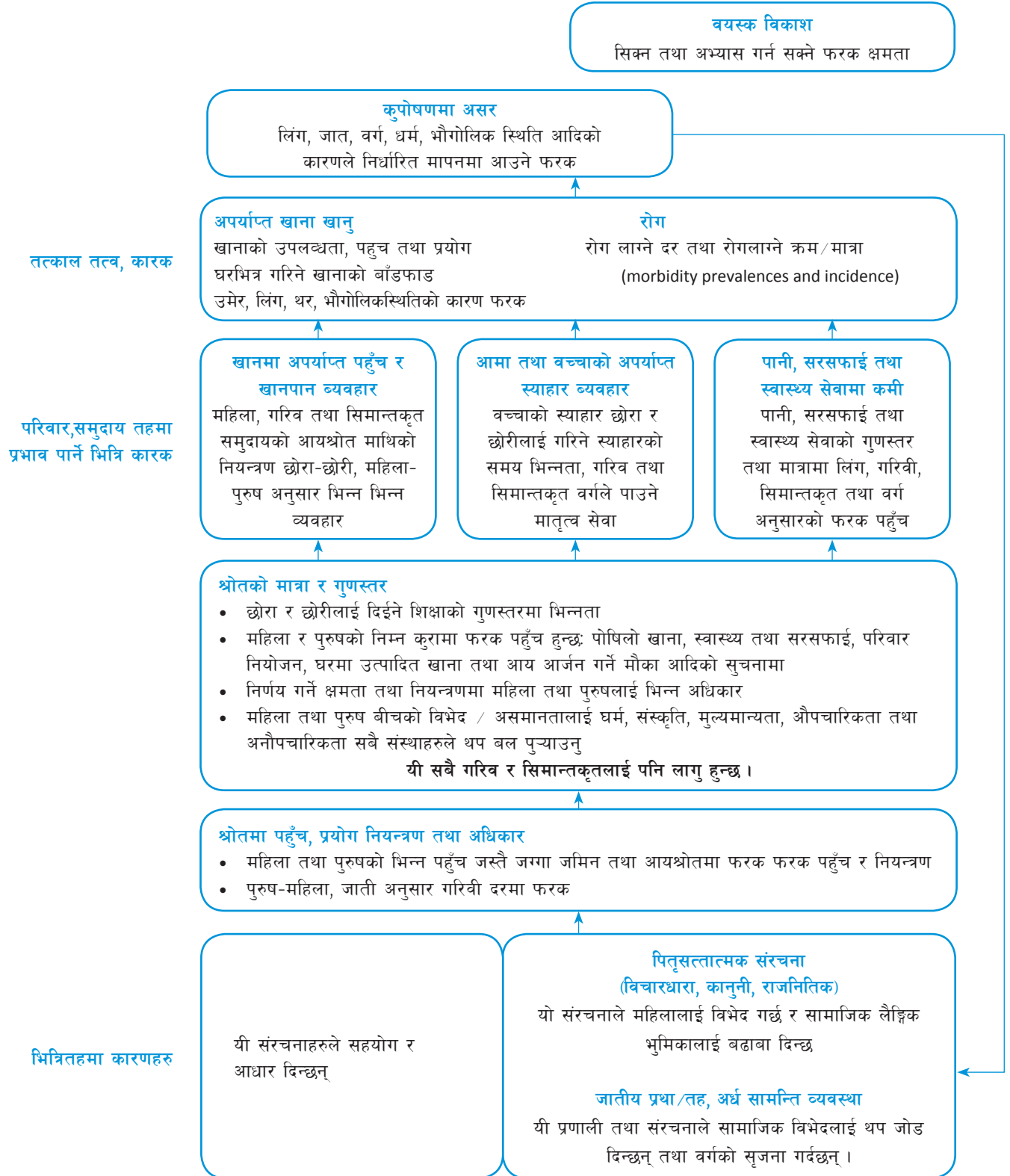
नेपालमा १०० जना महिलामा

- ३५ जनालाई रक्तअल्पता छ ।
- गर्भवती महिला ४८ जनालाई रक्तअल्पता छ ।
- तराईमा ४२ जनालाई रक्तअल्पता छ ।
- शहरी बजार क्षेत्रमा बस्ने (२८) भन्दा गाँउमा (३६) बस्नेलाई बढी रक्तअल्पता छ ।

यो जानकारीहरु २०११ नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्भेक्षण प्रतिवेदनबाट लिईएको हो ।

## श्रोत सामाग्री २

जेन्डर, सामाजिक समावेशीकरणजेशी तथा पोषण वृद्धाईको लागि फ्रेमवर्क



श्रोत : Adopted from unicef (1998) in Asian Development Review, vol 17 nos.1,2 PP. 96-131:1999 Asian Development Bank, and Revised for Suaahara MTOT February 2012

## श्रोत सामाग्री ३

महिला तथा बालबालिकाको पोषण सुधारका लागि लैङ्गिक समानता तथा सामाजिक समावेशिकरणका दृष्टीकोणबाट पोषण व्यवहार सम्बन्धि सहजकर्तालाई नोटः

विद्यमान सामाजिक प्रदत्त लैङ्गिक भूमिकाले गर्दा छोरा र छोरी तथा महिला र पुरुषलाई गर्ने व्यवहार फरक फरक हुन्छ, र यस्ता फरक फरक व्यवहारलाई सामान्य रूपमा लिइने गरिन्छ, तर यसले पोषणको स्थितिमा असर पारेको हुन्छ। उदाहरणका लागिः

छोरा र छोरी बच्चाको स्तनपान खानपानमा फरक फरक व्यवहार हुनु।

- बच्चा विरामी हुँदा छोरा छोरी अनुसार फरक व्यवहार हुनु।
- किशोरीको तुलनामा किशोर र महिलाको तुलनामा पुरुषलाई बढी पोषिलो खाना दिने चलन हुनु र यसलाई सामान्य रूपमा लिइनु। जबकी महिनावारी भएका बेला किशोरीलाई गर्भवती र सुत्केरी भएका बेला महिलालाई थप पोषिलो खाना चाहिन्छ।

विभिन्न स्थानीय चालचलन, मान्यता र अभ्यासले पोषण व्यवहारमा बाधा हुनु, उदाहरणका लागिः

- बच्चाको खानपान, रेखदेख, स्याहार सुसार गर्ने काम आमाको नै हो भन्ने मान्यता र चलन (पुरुष/बाबुको पनि काम हो भन्ने मान्यताको अभाव)।
- गर्भवति र सुत्केरी भएका बेला खान र गर्न हुने र नहुने भन्ने मान्यता बनाइनु।
- छोरा बच्चा छोरीका लागि फरक फरक मान्यता/चलन बनाइनु –भात खाउने, दूध खाउने आदि।

महिलालाई कामको बोझ बढी हुँदा सिफारिस गरिएका व्यवहार लागु गर्न कठिनाई हुनु, दैनिक काम गरेर खाने अवस्थाका गरीब घरका महिलाहरूमा अझ बढी कामको बोझ हुने हुँदा सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू लागु गर्न उनीहरूलाई थप कठिनाई हुन्छ।

- सानो बच्चालाई छोडेर काममा जानु पर्ने
- महिलाको काम हो भनि अन्य परिवारका सदस्यले नसघाईदिने

आमाको निर्णय गर्ने भूमिका कम भएको वा नभएको कारणले पोषण व्यवहारमा असर पुग्नु। यसैकारण कतिपय अत्यावश्यक व्यवहार थाहा भए पनि व्यवहारमा ल्याउन कठिनाई हुनु, धेरैजसो घरको मुलि भनिनेले निर्णय गरेका हुन्छन् र त्यसको प्रभाव प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा पोषण स्थितिमा पर्छ।

गरीब र पछाडि परेका/पारिएका समुदायका महिलाहरूलाई कार्यक्रम वा समूहमा सहभागी हुन समयको अभाव हुन्छ, किनकी उनीहरू जिविकोपार्जनका लागि व्यस्त हुन्छन्, दैनिक काम गरेर खाने अवस्था हुन्छ।

सामाजिक संरचना (समाज निर्मित मुल्य र मान्यता) ले गर्दा पनि कुनै कुनै समूह/वर्गलाई सहभागी हुनबाट रोकिराखेको हुन्छ। यसले मनोवैज्ञानिक रूपमा पनि असर गरेको हुन्छ।

### के गर्ने ?

आमाले शिशुलाई गराउने स्तनपान, शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण व्यवहार तथा आमाको पोषण सम्बन्धि छलफल/परामर्श गर्दा लैङ्गिक तथा सामाजिक समानताका व्यवहारलाई जोड दिनुपर्छ

छोरा वा छोरीलाई स्तनपान, खानपान, स्याहार-सुसारमा एकैनासको व्यवहार गर्ने

- छोरा होस् वा छोरीलाई स्तनपान गराउने समय र पटक उत्तिकै हुन्छ।
- छोरा होस् वा छोरी दुबैलाई ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउने, ६ महिनामा पुरक खाना शुरु गर्ने दुबैलाई।
- विरामी हुँदा दुबैलाई एकैनासको व्यवहार

घरभित्र गरिने खानाको बाँडफाँड र उपभोगमा आवश्यकता अनुसार समानता

- स्तनपान र खानाको मात्रा, गुणात्मकता, प्रकारमा छोरा र छोरीमा एकैनासको व्यवहार
- किशोरीहरूलाई महिनावारी भएका बेला अझ बढी पोषिलो खानाको आवश्यकता पर्छ

- गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाले अरुले भन्दा बढी पोषिलो खानाको आवश्यकता पर्छ ।
- समुदाय अनुसार खास स्थानीय व्यवहारहरु अभ्यासमा रहेका हुन्छन् तिनलाई पत्तालगाउने र छलफल/समुदाय अनुसार छोरा र छोरीका लागि फरक व्यवहार अथवा जाति विशेष अनुसार पनि व्यवहार फरक हुन्छन् तिनमा पनि छलफल
- घरका प्रभाव पार्न सक्ने सदस्यहरूसंग (श्रीमान्, सासु वा अरु पुरुष वा महिला सदस्य) यस्ता व्यवहारका बारेमा छलफल ।
  - आमा (महिलाको) कार्य बोझलाई कम गर्न परिवारका सदस्यलाई प्रोत्साहन गरी काम हलुको बनाउन सहयोग
    - आमाले बच्चालाई दूध ख्वाउने प्रसस्त समय र आफूलाई आराम
    - बाबुले पनि स्याहार-सुसार गर्ने धारणा र व्यवहार
    - सासुको धारणा र व्यवहार
    - परिवारका अरु सदस्यको सहयोगी भूमिका
- गरिव र पछाडि परेका/ पारिएका समुदायका महिलाहरुलाई आमा समुह, शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण समुहमा सहभागि हुन सहयोग गर्ने । समुह छलफलमा आउन नसक्नेलाई घरभेट वा अन्य तरिकाबाट सहभागी गराउने । सामाजिक चलन र मान्यताका कारण सहभागि हुन नचाहेका घरका महिलाहरुलाई सहभागि हुन बढि प्रेरित गर्ने । छलफलमा सहभागि गराउने ।

## श्रोत सामाग्री ४

### CASTE/ETHNIC GROUPINGS proposed for FY 2069/70

स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणालीमा आ.व. २०६९/७० का लागि प्रस्ताव गरिएका जातिय/धार्मिक समूह

#### 1= blnt

- पहाड : कामी, दमाई, सार्की, गाइने, वादी
- तराई : चमार, मुसहर, दुसाध/पासवान, तत्मा, खतवे, बाँतर, डोम, चिडिमर, धोबी, हलखोर

#### १. पहुँच नभएका जनजातिहरु

- पहाड : मगर, तामाङ, राई, लिम्बु, शेर्पा, भोटे, वालुङ, व्यासी, ह्योल्मो, घर्ती/भुजेल, कुमाल, सुनुवार, बरामु, पहरी, यक्काह, छन्त्याल, जिरेल, दराई, दुरा माभी, दनुवार, थामी, लेप्चा, चेपाङ, बोटे, राजी, हायु, राउटे, कुसुन्डा
- तराई : थारु, धानुक, राजवंशी, ताजपुरिया, गान्नाई, धिमाल, मेचे, किसान, मुन्डा, सन्थाल/सतार, धाँगाँड/भाँगाँड, कोचे, पत्थरकट्टा/कुस्वाडिया

स्वस्थ्य क्षेत्र – लैङ्गिक समता तथा सामाजिक समावेशिकरण नीती अनुसार विपन्न वर्गलाई निम्न अनुसार परिभाषित गरिएको छ ।

१. ३ महिना भन्दा कम खान पुग्ने घरधुरीहरु
२. सिमान्तकृत घरधुरी भएको बस्ती
३. प्राथमिक शिक्षामा पहुँच नपुगेकाहरु
४. स्वास्थ्य सेवा (चौकी) सम्म पहुँच नपुगेकाहरु
५. योजना कार्यान्वयनमा तथा निर्णयमा सहभागिता नभएका महिला, दलित तथा जनजातिहरु
६. लैङ्गिक विभेदमा परेकाहरु
७. जोखिममा परेका घरधुरीहरु

अन्तिम परिक्षण : अहिले हामीलाई के थाहा छ ? - उत्तर

पुर्व परिक्षण	हो	होइन
१.	√	
२.	√	
३.		√
४.		√
५.	√	
६.		√
७.	√	
८.	√	
९.	√	
१०.		√
११.	√	
१२.	√	
१३.		√
१४.		√
१५.	√	
१६.		√
१७.	√	
१८.	√	
१९.		√
२०.		√