

समुदायमा आधारित नवजात शिशु स्याहार कार्यक्रम समुदाय स्तर



महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको लागि
प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका
तेढ्रो संस्करण-२०७०



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
काठमाडौं, नेपाल

समुदायमा आधारित नवजात शिशु स्याहारकार्यक्रम

Community Based Newborn Care Program (CB-NCP)

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको लागि
(समुदाय स्तर)

प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका
तेश्रो संस्करण - २०७०



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
काठमाडौं, नेपाल

प्राक्कथन

नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभागले बाल मृत्युदर घटाउन विगत धेरै वर्षहरुदेखि प्राथमिकताका साथ विविध कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्दै आएको छ। फलस्वरूप नेपालमा बाल मृत्युदर तथा शिशु मृत्युदरमा उल्लेखनीय कमी आएको छ। सन् १९९६ मा नेपालको शिशु मृत्युदर ७२ प्रतिहजार जीवित जन्म थियो भने सो दर घटेर सन् २०११ मा ४६ मा भरेको छ।

शिशु मृत्युदरमा उल्लेखनीय कमी आएको भएतापनि कूल शिशु मृत्यु मध्ये नवजात शिशु मृत्युले झण्डै ७० प्रतिशत हिस्सा ओगटेको तथ्य स्पष्ट देखिएको छ। अतः नेपालले आफ्नो प्रतिवद्धता अनुसारको सन् २०१५ सम्ममा शिशु मृत्युदरमा २ तिहाइले कमी ल्याउने सहसाब्दी लक्ष्य हासिल गर्ने संकेत देखिएतापनि नवजात शिशु मृत्युदरमा कमी ल्याउन विशेष प्रयास गर्नुपर्ने देखिन्छ।

नेपालमा ६३ प्रतिशत सुल्केरी घरमा हुन्छन्। नवजात शिशु मृत्युदरलाई घटाउन समुदायमा र घरदैलोमा नै नवजात स्याहार कार्यक्रम पुऱ्याउन सकिए मात्र प्रभावकारी हुने तथ्य नेपालमा सञ्चालित समुदायमा आधारित बालरोगको एकीकृत व्यवस्थापन कार्यक्रमले पुष्टि गरिसकेको छ। यो तथ्यलाई दृष्टिगत गरेर नवजात शिशुस्वास्थ्यमा सुधार ल्याई मृत्युदरमा कमी ल्याउने उद्देश्य सहित आ.व. २०६४/६५ मा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले समुदायमा आधारित नवजात शिशु स्याहार कार्यक्रम स्वीकृत गरी लागू गर्ने निर्णय गयो। आ.व. २०६६/०६७ सम्ममा १० जिल्लाहरुमा उक्त कार्यक्रम परिक्षणको रूपमा सञ्चालन भई मध्यावधि मूल्यांकन पनिसम्पन्न भएको छ र क्रमशः ७५ जिल्लामा विस्तार गर्ने योजना रहेको छ। उक्त मध्यावधि मूल्यांकनको आधारमा सबै तहका तालिम सामाग्रीहरुलाई परिमार्जन गरी ल्याईएको छ जस अनुसार जिल्ला तहदेखि समुदाय स्तरसम्मका सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मी तथा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई आधारभूत नवजात शिशु स्याहार सम्बन्धी तालिम दिनुका साथै स्थानीय समुदायलाई परिचालित गर्नुपर्ने हुन्छ। उक्त तालिमलाई प्रभावकारी र गुणस्तरीय बनाई नवजात शिशु स्वास्थ्यमा सुधार ल्याई मृत्युदर घटाउने दिशामा यो तालिम पुस्तिकाले ठूलो सहयोग पुऱ्याउने विश्वास लिएको छु।

अन्तमा, यो तालिम पुस्तिका रचना कार्यमा सक्रियतापूर्वक खटिनु भएका कार्यदलका सदस्यहरु लगायत अन्य सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु।

.....
लखन लाल शाह
महा निर्देशक,
एवं
सल्लाहकार प्राविधिक कार्य समूह

मन्त्रव्य

नेपालमा विगत एक दशकमा समुदायमा आधारित विभिन्न बाल बचाउ कार्यक्रमहरु देशभरी सञ्चालन गरिएको कारणले ५ वर्ष मुनिका बच्चाहरुमा हुने मृत्युदर घटाउन उल्लेखनीय सफलता प्राप्त भएको छ । त्यस्ता बाल बचाउ कार्यक्रमहरु मध्ये समुदायमा आधारित बालरोगको एकीकृत व्यवस्थापन कार्यक्रम, राष्ट्रिय भिटामिन एकार्यक्रम र राष्ट्रिय खोप कार्यक्रमहरु प्रमुख हुन् ।

यसो भएतापनि सन् २०११ को तथ्याङ्क अनुसार प्रति हजार जीवित शिशु जन्मदा ३३ जना नवजात शिशुहरु एक महिना नपुग्दै मर्ने गरेको पाईएको छ । यो भनेको ५ वर्ष मुनिका शिशु मृत्युदरको ५४ प्रतिशत र १ वर्ष मुनिका शिशु मृत्युदरको करीब ७० प्रतिशत हुन आउँछ । नेपालले सन् २०१५ सम्म हासिल गर्नुपर्ने सहस्राब्दी विकास लक्ष्य अनुसार नवजात शिशु मृत्युदर हालको ३३ प्रतिहजार जीवित जम्माबाट १६ मा ल्याउने लक्ष्य रहको छ ।

यसै तथ्यलाई ध्यानमा राखी नवजात शिशुको जीवन बचाउने र तिनको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने लक्ष्यका साथ समुदायमा आधारित नवजात शिशु स्याहार कार्यक्रम लागु भएको छ । उक्त कार्यक्रमले नवजात शिशुहरुमा हुने संक्रमण र शिताङ्कको रोकथाम र व्यवस्थापन, जन्मदै कम तौलका र निःसासिएका नवजात शिशुको व्यवस्थापन एवं विरामी नवजात शिशुको तत्काल प्रेषण गर्न प्रभावकारी देखिएको छ । यसै आधारमा यस कार्यक्रमलाई क्रमिकरूपमा अन्य जिल्लाहरुमा विस्तार गर्दै लैजाने नीति रहेको छ र तालिम सामाग्रीहरुलाई पनि परिमार्जन गरी तेस्रो संस्करणको रूपमा ल्याईएको छ ।

अन्तमा यो तालिम पुस्तिकाको मस्यौदा लगायत विभिन्न चरणमा सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्ण सहयोगी संस्थाहरु UNICEF, SAVE THE CHILDREN, USAID, CARE NEPAL, PLAN NEPAL, H4L, CNCP/JSI, HEALTH RIGHT, NESOG, PESON, NEPAS, IRHDT सह तालिम पुस्तिकालाई यो रूपमा ल्याउन सहयोग र योगदान गर्नुहुने सम्पूर्ण महानुभावहरुमा हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछौं ।

डा. किरण रेग्मी

निर्देशक, परिवार स्वास्थ्य महाशाखा

एवं

अध्यक्ष, प्राविधिक कार्य समूह

डा. सेनेन्द्र राज उप्रेती

निर्देशक, बाल स्वास्थ्य महाशाखा

एवं

सह अध्यक्ष, प्राविधिक कार्य समूह

भूमिका

स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत सेवा प्रदायकहरुलाई समुदायमा आधारित भएर नवजात शिशुहरुको हेरचाह गर्न यो तालिम पाठ्यक्रमको तर्जुमा गरिएको हो । पाठ्यक्रमको उद्देश्य समुदायमा आधारित नवजात शिशुहरुको हेरचाहसम्बन्धी रणनीतिमा रहेको मुख्य सीपहरुको बारेमा सेवा प्रदायक एवं स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई परिचित गराई सेवा, दान गर्न सक्ने बनाउने रहेको छ । यसबाट समुदाय र स्वास्थ्य संस्थाहरुको विचमा भएको अन्तरलाई समायोजन गर्दै प्रत्येक घर, समुदाय र स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट नवजात शिशुहरुको हेरचाह र उपचार प्रक्रिया गाडी बढाउन मद्दत पुग्न जाने आशा गरिएको छ । साथै शिशु जन्मनु पूर्व गर्नुपर्ने तयारी तथा विरामी शिशुको उपचारको एकीकृत व्यवस्थापनलाई समेत मद्दत पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

यस पाठ्यक्रमको विकास र अभिलेख कार्यमा विभिन्न व्यक्तिहरुको महत्वपूर्ण योगदान रहेको छ । खासगरी यो पाठ्यक्रम तयार पार्न गठित CB-NCP Training Sub- Committee का संयोजक एवं सदस्यज्यूहरुको अथक प्रयास एवं कुशल संयोजनको सराहना गर्दै उहाँहरुलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । यस कार्यक्रममा अन्य संघसंस्थाहरु र विशेषज्ञ महानुभावबाट पनि ठूलो योगदान रहेको छ । उहाँहरु सबै नै धन्यवादका पात्रहरु हुनुहुन्छ ।

अन्तमा तालिम सामग्रीहरुमा भएको तेस्रो संस्करणले उद्देश्य हासिल गर्न ठूलो सहयोग पुऱ्याउने र पाठ्यक्रमको उचित प्रयोगबाट नवजात शिशुको हेरचाह र उपचारमा संलग्न सबै संस्थाहरु एवं समुदाय लाभान्वित हुने विश्वास लिएको छु ।

.....
महेन्द्र प्रसाद श्रेष्ठ
निर्देशक
राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालीम केन्द्र

हार्दिक आभार

सन् २००४ मा प्रकाशित “राष्ट्रिय नवजात शिशु रणनीति” को मर्म अनुरूप सन् २००७ मा नेपालमा नवजात शिशु स्वास्थ्यको अवस्था सम्बन्धमा गरिएको एक अध्ययनले नवजात शिशु स्वास्थ्य सुधारका लागि समुदायमा आधारित एउटा एकीकृत प्याकेज बनाउनु पर्ने आवश्यकता औल्याए बमोजिम सो कार्य सम्पन्न गर्न स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको मिति २०६३/१२८ को निर्णयानुसार “समुदायमा आधारित एकीकृत नवजात शिशु स्याहार प्याकेज विकासका लागि प्राविधिक कार्य समूह” गठन भएको कुरा यहाँ स्मरणीय छ ।

सो प्राविधिक कार्य समूहले नेपालमा नवजात शिशु मृत्युका प्रमुख कारणहरु पहिल्याई ती प्रमुख कारक तत्वहरूलाई सम्बोधन गर्ने गरी ७ वटा कृयाकलापहरु (Interventions) समाविष्ट “समुदायमा आधारित नवजात शिशु स्याहार प्याकेज” विकसित गयो । प्याकेजमा उल्लेखित क्रियाकलापहरु कार्यान्वयन गर्ने क्रममा आवश्यक पूर्वाधारहरु तयार गर्न ५ उपसमितिहरु गठन गरिए । तिनै मध्येको एक तालिम सामग्री विकास उपसमितिको अथक प्रयास पछि प्रस्तुत पुस्तिकाले आकार पाएको हो ।

प्रस्तुत पुस्तिका तयार पार्नमा डा. पदम बहादुर चन्द्र, स्वास्थ्य मन्त्रालय र राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्रका निर्देशक महेन्द्र प्रसाद श्रेष्ठको भूमिका विशेष सराहनीय छ । त्यसैगरी डा. बाल कृष्ण सुवेदी, डा. श्यामराज उप्रेती, र डा. निरज नकर्मी, डा. टेकेन्द्र कार्की, दिपक चौलागाई, डा. आशा पुन, डा. आशिष के.सी., दिलिपचन्द्र पौडेल, शेरबहादुर राना, राम भण्डारी र बाबुराम आचार्य धन्यवादको पात्र हुनुहुन्छ । त्यस्तै डा. धनराज अर्याल, डा. ज्योतिरत्न धाख्वा, अनिल थापा, भरत बन, दिपक अधिकारी, दीपक पौडेल, नवराज भट्ट, निर्मला शर्मा, लिला खनाल, हरिकृष्ण भट्टराई, डा. नितिन निश्चल भण्डारी पनि धन्यवादको पात्र हुनुहुन्छ ।

त्यस्तै यो पुस्तिका परिमार्जनको विभिन्न चरणमा अमूल्य भूमिका निर्वाह गर्नुहुने डा. पुरुषोत्तम राज सेढाई, भिम कुमारी पुन, हनि मल्ल, शंकरदेव जोशीको योगदान स्वरूप नै प्रस्तुत पुस्तक यहाँहरु समक्ष पुग्न सकेको हो । मध्यावधी मूल्यांकनको आधारमा सबै तहका सामग्रीहरु परिमार्जन गरी तेस्रो संस्करणको रूपमा ल्याइएको छ । यस कार्यमा क्षेत्रीय नर्देशकज्यूहरु, कार्यक्रम लागु भएका जिल्लाहरूका जि.स्वा.प्रमुख/जि.जन. स्वा. प्रमुख, फोकल व्यक्ति लगायत विभिन्न संघसंस्था र महानुभावहरुको अमूल्य योगदान रहेकोले उहाँहरु प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

अन्त्यमा समुदायमा आधारित नवजात शिशु स्याहार कार्यक्रम र सो अन्तर्गतका तालिम सामग्री विकास लगायत विभिन्न गतिविधिहरुमा निरन्तर निर्देशन एवं अटुट सहयोग पुऱ्याउनुहुने स्वास्थ्य सेवा विभागका महानिर्देशक डा. लखन लाल शाह, परिवार

महाशाखाका निर्देशक डा. किरण रेग्मी र बाल स्वास्थ्य महाशाखाका निर्देशक डा. सेनेन्द्र राज उप्रेती प्रति विशेष आभार प्रकट गर्दछु ।

.....
कृष्ण बहादुर चन्द्र
प्रमुख, IMCI शाखा, बाल स्वास्थ्य महाशाखा

पाठ्यक्रम
समुदाय स्तर (म.स्वा.स्व.से.)

कक्षाको समयावधी :

१० देखि ५ बजे सम्म

खाना/नास्ता

३० मिनेट

दिन	समय	पाठ	पाना नं.
पहिलो	१ घण्टा	नाम दर्ता तथा पीचय र तालिमको उद्देश्य	१६
	३० मिनेट	पाठ १ नेपालमा मातृ स्वास्थ्यको स्थीति तथा मृत्युबारे पुनरावलोकन	१८
	१ घण्टा	पाठ २ गर्भवती, जन्म पूर्व तयारी तथा बच्चा जन्माउने समयमा आवश्यक स्याहारबारे पुनरावलोकन	२१
	३० मि.	पाठ ३ नवजात शिशुको पपिरचय र मृत्युका कारण	२३
	१ घण्टा	आवश्यक सफाई र हात धुने	२५
	३० मि.	पाठ ५ नवजात शिशुको अत्यावश्यक स्याहार र नाभी मलमको प्रयोग	२८
	सिकेका सिपको अभ्यास		
दोस्रो	१घ.३०मि	पाठ ६ जन्मदा निसासिएको नवजात शिशुलाई पहिचान गर्ने तरिका	३१
	१ घण्टा	जन्मदा निसासिएको शिशुको व्यवस्थापन डि लि सक्सन द्यूवको प्रयोग	३३
	१ घण्टा	पाठ ८ नवजात शिशुको तौल लिने र तौल अनुसार व्यवस्थापन गर्ने	३६
	१घ.३०मि	पाठ ९ मायाको अङ्गालो	४०
	सिकेका सिपको अभ्यास		
तेस्रो	१घ.३०मि.	पाठ १० स्तन पान	४४
	३. मि.	पाठ ११ नवजात शिशुमा देखिने संक्रमण/खतराका चिन्हहरु	४७
	१ घण्टा	पाठ १२ नवजात शिशुमा संक्रमण/खतराका चिन्ह जाँच गर्ने तरिका	५४
	१ घण्टा	पाठ १३ नवजात शिशुको संक्रमणको व्यवस्थापन तथा उपचार	५७
	३०. मि.	पाठ १४ आमालाई परामर्श र यसका चरणहरु	६०
	सिकेका सिपको अभ्यास		
चौथो	३. मि.	पाठ १५ नवजात शिशुको अनुगमन	६३
	१ घण्टा	अभिलेख प्रतिवेदन	६५
	४५ मि.	आमा समूह/समुदायको परिचयात्मक गोष्ठि परिचय आमा समूहको बैठकको बारेमा छलफल र नमना अभ्यास	७१
	२ घ. ४५ मि	पाठ १८ गा.वि.स.परिचयात्मक गोष्ठि संचालन गरिने छ।	७३
पाँचौ	१ दिन	आमा समूहको बैठक	

यस तालीमको अन्त्यमा सहभागीहरु निम्न कुराहरु गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- नेपालमा मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्यको वर्तमान अवस्था बताउन ।
- आफ्नो कार्य क्षेत्र (टोल/वडा) मा गर्भवती महिलाको पहिचान गरेर जीवन सुरक्षा सम्बन्धी सल्लाह दिन ।
- प्रसुती सेवाको लागि स्वास्थ्य संस्था पठाउन सहयोग गर्ने ।
- घरैमा सुत्केरी भएमा आफै उपस्थित भई नवजात शिशुकोलागि अत्यावश्यक स्याहार र सल्लाह दिन तथा सुत्केरी आमाले मातृ सुरक्षा चक्की खाएको यकिन गर्ने ।
- जन्मदा निःसासिएको शिशुको पहिचान गर्न र व्यवस्थापन गर्ने ।
- नवजात शिशुको जाँच, संक्रमणको पहिचान र व्यवस्थापन गर्ने ।
- कम तौल भएका शिशुहरुको पहिचान र व्यवस्थापन गर्ने ।
- सुत्केरी आमा/नवजात शिशुलाई जन्मेको दिन, तेश्रो, सातौं र २९ औं दिनमा भेट गर्ने ।
- समुदायमा आधारित नवजात शिशु स्याहार कार्यक्रम सम्बन्धी अभिलेख राख्न । स्वास्थ्य कार्यकर्ता मार्फत वा स्वास्थ्य संस्था स्तरीय मासिक बैठकमा बुझाउने ।

तालिम पाठ्यक्रम

यो प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका तालीम तथा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाकोलागि तयार पारिएको हो । तसर्थ यो प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका तालीम तथा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका तालीमकालागि प्रयोग हुनेछ । यस निर्देशिकामा चिन्हले जनाउँछ ।

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका पाठ्यक्रम

यस तालीम पाठ्यक्रममा जीवन सुरक्षा फिलप चार्ट, नवजात शिशु स्याहार कार्यक्रम सम्बन्धि म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट, कार्य सहयोगी कार्ड (**Job Aid**), प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका, भिडियो फिल्मका अंशहरु, महिला स्वास्थ्य स्वयं सूचिका रजिस्टर फारम, नवजात शिशु संक्रमण उपचार र प्रेषण फाराम हुन्छन् ।

१. जीवन सुरक्षा फिलप चार्ट

यस जीवन सुरक्षा फिलप चार्ट मार्फत महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकालागि गर्भवती महिलालाई पहिचान पश्चात गर्भवती, जन्म पूर्व तयारी तथा बच्चा जन्माउने समयमा आवश्यक स्याहार र सल्लाह सम्बन्धी सरल विवरणहरु छन् यी विवरणहरु सचित्र ब्याख्या गरिएका छन् । महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले यस कार्यक्रम मार्फत गर्भवती महिलालाई फिलप चार्ट प्रयोग गरेर गर्भवती, जन्म पूर्व तयारी तथा बच्चा जन्माउने समयमा चाहिने आवश्यक स्याहार सम्बन्धी सल्लाह पुनरावलोकन गर्नेछन् ।

२. म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट

म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्टको सहयोगबाट महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले गर्भवती महिलालाई जन्म पूर्व तयारी गर्न, प्रसुति गराउन स्वास्थ्य संस्था वा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिन, घरैमा बच्चा

जन्माउन समयमा आवश्यक स्याहार र सल्लाहका निम्ती महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकालाई बोलाउने सम्बन्धी सल्लाह दिन तथा निम्न शीपहरु सिक्नेछन् ।

- अत्यावश्यक नवजात शिशु स्याहार
- निःसासिएको नवजात शिशुको पहिचान र व्यवस्थापन
- जन्मतौल लिने र निर्णय गर्ने
- संक्रमणको पहिचान र व्यवस्थापन

यो फिलप चार्टमा प्रत्येक पानाको एकपट्टी चित्र कोरिएको छ र अर्कोपट्टी सो चित्रको व्याख्या गरिएको छ ।

३. म.स्वा.स्व.से. कार्य सहयोगी कार्ड (Job Aid)

यस कार्य सहयोगी कार्डमा दुई पाना छन् । पाना नं. २ र ३ मा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले यस कार्यक्रम अन्तर्गत गर्नुपर्ने कार्य चित्र र शब्दको माध्यमबाट उल्लेख गरिएको छ । यस कार्य सहयोगी कार्डले महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले कुनै पनि गर्भवती महिलालाई पहिचान गरेपछि गर्भावस्था देखि सुत्केरी अवस्थाको एक महिनासम्म आमा र नवजात शिशुलाई दिने सेवा चित्रित गरिएको छ ।

पाना नं. ४ मा २ महिनामुनीसम्मका शिशुमा देखिने संक्रमणको खतराका चिन्हहरु दिइएको छ । साथै, सो पानामा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले नवजात शिशुको जाँचको बेलामा कुनै एक वा सो भन्दा बढी खतराको चिन्ह भेटेमा गरिनु पर्ने व्यवस्थापन उल्लेख गरिएको छ ।

४. प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका

प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिकाको प्रयोगले म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्टको विवरणहरूलाई चरणबद्ध रूपमा समावेश गरिएको छ । यस सहयोगी पुस्तिका र कार्य संचालन फिलप चार्टमा भएका मुख्य बुँदा सिकाउन चाहिने सामाग्री, तयारी एवं शिक्षण विधि दिइएको छ ।

५. तालीम भिडियो

भिडियो फिल्मको अंशहरूले महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकालाई चाहिने सीप प्रदर्शन गर्दछ । यो प्रतिक्रियात्मक हुन्छ जसले गर्दा सहभागीहरूले नवजात शिशु स्याहार गर्ने, सहि तरिकाले तौल लिने, थर्मोमिटरको प्रयोगबाट तापक्रम लिने, नवजात शिशुमा संक्रमणका चिन्हहरु जाँच गर्ने तथा निःसासिएको नवजात शिशुको पहिचान तथा व्यवस्थापन गर्ने सिप सिक्नु हुनेछ । (सम्भव भए सम्म भिडियो प्रदर्शन गर्ने)

प्रशिक्षण विधि

- सचित्र व्याख्यान र समूह छलफल
- भिडियो प्रदर्शन
- व्यक्तिगत र सामुहिक अभ्यास
- भूमिका नाटक

- प्रदर्शन र अभ्यासहरु (सास दर गन्ने, तापक्रम नाप्ने, छाम्ने, शिशुको तौल लिने, सुई लगाउने, निःसासिएको शिशुलाई सुमसुम्याउने, डिलि/पेन्युइन सक्सन प्रयोग गर्ने, मायाको अंगालो र परामर्श सेवा दिने ।)
- प्रयोगात्मक अभ्यास (संक्रमण भएका शिशुको अवलोकन तथा शिशुहरुमा देखिने विभिन्न चिन्हहरुको पहिचान गर्ने ।
- म.स्वा.से. रजिष्टरमा अभ्यास गर्ने ।

मूल्याङ्कन विधि

हरेक पाठको अन्त्यमा सहभागीको मूल्याङ्कन निम्न विधिहरु प्रयोग गरी गर्नेछन् ।

- डिल अभ्यास
- भिडियो अभ्यास
- घटना अध्ययन
- प्रदर्शनहरु गर्न लगाएर
- प्रश्न उत्तर गर्न लगाएर

प्रशिक्षण सामग्री

यस पाठ्यक्रमको लागि निम्न सामग्रीहरुको आवश्यकता पर्नेछ ।

- जीवन सुरक्षा फिलप चार्ट
- नवाजात शिशु स्याहार कार्यक्रम सम्बनिधि म.स.स्व.से. सञ्चालन फिलप चार्ट
- प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका
- तालिम भिडियो
- भित्ते तालिकाहरु (Flex Chart)
- २.५ केजी भन्दा बढि तौल, २ देखि २.५ के.जी भन्दाकम र २ के.जी. भन्दा कम भएमा पुतलीहरु रंग अंकित तौलिने मेशिन
- डिली पेन्युइन सक्सन ट्यूब (Delee Suction Tube)
- पन्जा
- टाईमर
- कोट्रिम ‘पी’ -बच्चाको चक्की
- जि.भी. ०.५%
- सुत्करी सामग्री
- म.स्वा.स्व.से रजिष्टर
- कपडा (शिशुलाई बेर्ने)
- कपास
- चम्चा, कचौरा
- बालिटन, जग,बाटा, साबुन
- पुतली

- स्तनको नमूना
- कृत्रिम स्वाशप्रश्वा गराउने पुतली
- जेन्टामाईसिन सुई
- ईन्सुलिन सिरिन्ज

प्रशिक्षक/सहभागी छनौटको आधारहरु

- यस तालिमको लागि यस्ता प्रशिक्षकहरु छनौट गर्नुपर्छ जो जिल्लामा सुपरभाईजर वा सो सरहको पदमा कार्यरत भएको ।
- TOT तालिम प्राप्त भएको ।
- यसभन्दा पहिले प्रशिक्षक भएर समुदाय स्तरमा तालिम सञ्चालन गरेको ।
- स्वास्थ्य संस्थाका तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी ।
- यस तालिमको लागि सहभागीहरु भनेका नवजात शिशु स्वास्थ्य कार्यक्रमको दायरामापर्ने स्वास्थ्य संस्था अन्तर्गत कार्यरत महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरु मात्र हुनेछन् ।

तालिममा सहभागीको संख्या

- समुदायमा आधारित बालरोगको एकिकृत व्यवस्थापन तालिम जस्तै एक पटकमा बढिमा २० जना सहभागी हुनेछन् ।
- प्रत्येक समुहमा आवश्यकता अनुसार प्रशिक्षक हुनेछन् ।
- गा.वि.स.मा भएका म.स्वा.स्व.से.को संख्या हेरी १ देखि ३ समूह सम्म मगर्न सकिनेछ वा कुनै नजिकका गा.वि.स. भएमा संख्या नबढ्ने गरी दुवै गा.वि.स.को एकै ठाऊँमा गर्न सकिनेछ ।

तालीम अवधि

म.स्वा.स्व.से.स्तरीय तालिम

- ३.५ दिन तालिम
- आधा दिन गा.वि.स./स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समितिको बैठक
- पाँचौ दिन आमा समूहको बैठक

३.५ दिन महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकालाई मात्र चाहिने शीप र ज्ञान दिइनेछ । चौथो दिनको आधा दिन गा.वि.स./स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समितिको बैठक, आमा समूहको बैठकको बारेमा छलफल गर्ने । तालिमको अन्तिम दिन (पाँचौ दिनमा) आमा समूहको परिचयात्मक गोष्ठी आयोजना गरिन्छ ।

प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिकाले प्रशिक्षकलाई कसरी सहयोग गर्दछ ?

यस पुस्तिकाले निम्न कुराहरु वर्णन गर्न, संचालन गर्न निर्देशनहरूलाई क्रमवद्धरूपमा कार्यान्वयन गर्न सहयोग गर्नेछ ।

- शीप सिकाउने अभ्यास गराउन
- समूह छलफल, अभिनय तथा प्रदर्शन
- ड्रिल अभ्यास
- भिडियो सेसन

यस निर्देशिकाले यी कार्यक्रमहरूलाई संचालन गर्दा चाहिने सामानहरुको पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ । यस पुस्तिकाले हरेक सेसनका मुख्य बुँदाहरूलाई सारांशमा बताउँछ ।

यो पाठ्यक्रम सिकाउनको लागि, प्रशिक्षकहरूले निम्न कुराहरु जान्न जरुरी छ

- सहभागीलाई सिकाउने बेला तपाईं प्रशिक्षण सहयोगी पुस्तिका (Facilitator's Guide) पढ्नुहोस् ।
- प्रत्येक पाठ कसरी चलाउने हो पहिलेनै योजना बनाउनुहोस् ।
- विषयवस्तु अनुसार आवश्यक सामाग्रीहरु ठीक पार्नुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई राम्रो गर्नको लागि कुन भाग कठिन हुन सक्छ र साधारण समस्याहरु कसरी समाधान गर्ने भन्ने कुरा तपाईं सोच्नुहोस् ।
- देखाउनु पर्ने विरामीहरु, शिशुहरु तैयार पार्नुहोस् ।
- अत्यावश्यक सिपहरु सिकाउन सहयोग हुने सामाग्रीहरुको प्रयोग गर्नुहोस् ।

यस पाठ्यक्रमको प्रशिक्षण विधि अन्य तालिम प्रक्रियाभन्दा के कति कारणले फरक छ ?

- यो पुस्तिकाको संरचना हरेक सहभागीहरूले शिशुहरुको व्यवस्थापन गर्ने विशेष सीप सिक्न सक्नु भनेर गरिएको छ । सहभागीहरूले सीपको विकास पुस्तिकाहरु पढेर, भिडियो र सजीव प्रदर्शनहरुको अवलोकन गरेर, वास्तविक घटनामा आधारित अभ्यास, भिडियो अभ्यास, सामुहिक छलफल, ड्रिल अभ्यास र भूमिका नाटक गरेर गर्नुहुनेछ ।
- पुस्तिकाबाट सीपको अभ्यास गरिसकेपछि सहभागीहरूले सही विरामी शिशु पहिचान गरी उपचार गर्नु भनी निश्चित हुन प्रशिक्षकहरुको रेखदेखमा वास्तविक विरामी शिशुमा आफ्नो सीपको अभ्यास गर्नुहुनेछ (सम्भव भएमा) ।
- हरेक सहभागीले आफ्नो समस्या वा प्रश्नबारे आफ्ना प्रशिक्षण सहयोगीसँग छलफल गर्नुहुनेछ र प्रदर्शन गरेका अभ्यासहरुको तुरुन्त पृष्ठपोषण (Feedback) पाउनु हुनेछ । (पृष्ठपोषणले सहभागीहरूले अभ्यासलाई कत्तिको राम्ररी गर्नु भएको छ र के के सुधारहरु गर्न सकिन्थ्यो भनी बताउनुलाई बुझाउँछ) ।

प्रशिक्षण सहयोगी को हो ?

प्रशिक्षणको क्रममा सहभागीहरूलाई पाठ्यक्रममा उल्लेखित सीप सिक्न सहयोग गर्ने व्यक्तिलाई प्रशिक्षण सहयोगी भनिन्छ । व्यक्तिगत रूपमा वा सामुहिक रूपमा प्रशिक्षण सहयोगीले सहभागीहरुसँग छलफल गर्दै बढी समय बिताउनु हुन्छ । प्रशिक्षण सहयोगी भएकोले सिकाउने विषयवस्तुसँग राम्ररी परिचित हुनुहुन्छ भन्ने सम्भनु पर्दछ । यस क्रममा व्याख्या गर्ने, प्रदर्शन गर्ने, प्रश्नको उत्तर दिने, अभ्यासका उत्तरको छलफल गर्ने, क्लिनिकल सेसनमा विरामी जाँच्ने अभ्यासको व्यवस्था र सुपरिवेक्षण गर्ने कार्यहरु गर्नुपर्नेछ र सामान्यतया सहभागीहरूलाई यस प्रशिक्षणको क्रममा पाठ्यक्रम पूरा गर्न सहयोग गर्नुपर्छ । तपाईंले पाठ्यक्रमका विषयवस्तु सहभागीलाई लामो भाषणद्वारा सिकाउनु हुँदैन । (तपाईं यस किसिमको शिक्षण विधिसँग अभ्यस्त हुनु भए पनि यसो गर्नु राम्रो होइन) ।

प्रशिक्षण सहयोगी भएकोले गर्नुपर्ने तीन वटा आधारभूत कामहरु निम्न बमोजिम छन् ।

१. सहयोग गर्नुहोस्

- हरेक सहभागीले, प्राप्त सामाग्रीहरु कसरी प्रयोग गर्ने, कसरी काम गर्ने र फिलप चार्ट सहभागी पुस्तिकाको कसरी प्रयोग गर्नु पर्दछ, भन्ने कुरा उनीहरुले बुझेको छ, छैन पक्का गर्नुहोस् ।
- सहभागीले सोधेका प्रश्नहरुको उत्तर दिनुहोस् ।
- सहभागीले अल्मलिनु परेका विषयमा उहाँहरुलाई त्यस विषयबारे राम्ररी बताउनुहोस् ।
- प्रशिक्षणको उद्देश्य पूरा गराउन हरेक सामूहिक क्रियाकलाप जस्तै: सामुहिक छलफल, ड्रिल, भिडियो अभ्यास, भूमिका नाटक आदि संचालन गर्नुहोस् ।
- सहभागीको सीपमा वा सिकाइमा के के त्रुटिहरु छन् पता लगाई पुनः अभ्यास गराई पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।
- सिप सिकाउने विषय बस्तुलाई विशेष ध्यान दिई व्यक्तिगत रूपमा वा एक आपसमा सिकाउनुहोस् ।
- प्रयोगात्मक अभ्यास सेसनमा के के गर्नुपर्छ बताउनुहोस् ।
- अभ्यासको सेसनमा शिशु जाँच गर्ने सीप र संचार सीपको नमूना देखाउनुहोस् ।
- अभ्यासको सेसनमा, आवश्यकता अनुसार निर्देशन तथा पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

२. प्रोत्साहित गर्नुहोस्

- सहभागीहरुले उत्तर ठीक गरेमा, सुधार गरेमा या राम्रो गरेमा उनीहरुको प्रशंसा गर्नुहोस् ।
- सिकाइको क्रममा आउने बाधाहरु जस्तै: अति हल्ला वा उज्यालो प्रसस्त भएको वा नभएको हेर विचार गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरुमा भएका पूर्व ज्ञान र सिपलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

३. व्यवस्था गर्नुहोस्

हरेक पाठ सिकाउनु पूर्व के सिकाउदै हुनुहुन्छ, यसको सिक्ने उद्देश्य के हो भन्नेबारे स्पष्ट सँग बताउनुहोस् र यो पाठ फिलप चार्टको कुन पेजमा छ, सो पनि बताई दिनुहोस् ।

- सहभागीहरुलाई कक्षा कोठामा वा स्वास्थ्य संस्थामा अभ्यासको लागि लैजादा आवश्यक परेका सामानहरु तुरन्त दिन सक्ने गरी प्रशिक्षण थाल्नु अगाडि नै तैयार गरी राख्नुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई कक्षा कोठाबाट स्वास्थ्य संस्थामा आउने जाने क्रम छिटो छरितो हुने गरी व्यवस्था मिलाउनुहोस् ।
- हरेक सहभागीको प्रगति विवरणको अनुगमन गर्नुहोस् ।
- तालीममा प्रयोग गरिने सामाग्रीहरुको महत्वबारेमा प्रकाश पार्नुहोस् ।
- नवजात शिशुको विषय वस्तुहरु सिकाउँदा सकेसम्म विरामी शिशु नपाइएमा नवजात शिशु देखाएर सिकाउनुहोला । जस्तो सासदर गन्ने, खतराको चिन्हहरु, ज्वरो नाप्ने, तौल लिने आदि कक्षा संचालन गर्नु अघि नवजात शिशुको व्यवस्था गर्नुहोस् ।

के गर्नु हुँदैन.....

- पाठ्यक्रममा तोकिएको समयभित्र अन्य कार्यहरु वा पाठ्यक्रमका कुरा वाहेक असान्दर्भिक कुरा नगर्नुहोस्।
- सहभागीहरुसित छलफल गर्दा, सहभागीहरुको कामलाई लिएर होच्याउने खालको भाव अनुहारमा नदेखाउनुहोस् अथवा त्यस्तो टिप्पणी नगर्नुहोस् जसले सहभागीको चित्त दुखोस्।
- प्रश्नको उत्तर दिन नसकदा सबै जनाको अगाडि सहभागीहरुलाई अप्लायारोपन हुने गरी परम्परागत तरिकाले नहोच्याई व्यवहार गर्नुहोस्।
- सहभागीहरुले पढ्नु पर्ने विषयवस्तुबारे पढ्नु अगाडि नै नवताउनुहोस्। प्रशिक्षण सहयोगीको निर्देशिकामा बताए बमोजिम मात्र परिचयात्मक जानकारी दिनुहोस्। यदि अगाडि नै धेरै जानकारी दिइयो भने सहभागीहरु अल्मलिन सक्नु हुन्छ। ती कुराहरु सहभागीहरुलाई कार्य संचालन फ्लिप चार्ट आफै पढ्न लगाउनुहोस्।
- दयाभाव नदेखाउनुहोस् अर्थात वहाँहरुसित बच्चालाई जस्तो व्यवहार नगर्नुहोस्। वहाँहरु वयस्क हुनुहुन्छ। सहभागीलाई बढी बोल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- साक्षर र निरक्षर स्वयं सेविकाहरुलाई उस्तै व्यवहार गर्नुहोस्। निरक्षरहरुलाई हिनताबोध हुन नदिनुहोस्।

जब सहभागीहरु काम गर्दै हुनुहुन्छ

- उपलब्ध भएको, रुचि राखेको र सहयोग गर्न तत्पर देखिनुहोस्।
- जब-जब वहाँहरुले सहयोग मार्गनु हुन्छ सहभागीहरुलाई तपाईंसित प्रश्नहरु सोधनमा प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- यदि महत्वपूर्ण विवादका विषय वा प्रश्नहरु तपाईंले एक जना सहभागीसित एकलै कुरा गरेको बेला उठाउन् भन पछि समूहमा छलफल गर्न तिनीहरुलाई टिपिराख्नुहोस्।
- यदि कुनै यस्तो एउटा प्रश्न आउँछ र जसलाई तपाईंले राम्रारी उत्तर दिन सक्नुहुन्न जस्तो लाग्छ भने, अर्को प्रशिक्षक वा कोर्स निर्देशकबाट जति चाँडो सम्भव हुन्छ सहयोग लिनुहोस्।
- यस निर्देशिकाका बुँदाहरुको पुनरावलोकन गर्नुहोस् जसबाट तपाईं सहभागीहरुसित अर्को अभ्यास बारे छलफल गर्न तयार हुन सक्नु हुनेछ।
- प्रशिक्षकहरु एक आपसमा अनावश्यक छलफल गरी नवस्नुहोस्।
- प्रशिक्षकहरु एकै ठाऊँमा नवस्नुहोस् कक्षा कोठाको चारैतिर घुमिरहनुहोस्।
- तालिमलाई मर्यादित रूपमा संचालन गर्नुहोस्।

सामूहिक छलफल चलाउँदा

- सामूहिक छलफल संचालन गर्न यस्तो एउटा समय मिलाउनुहोस् जब सबै सहभागीहरुले पहिलेको काम पूरा गरि सक्नु हुनेछ भन्ने बारे तपाईं निश्चित हुनु हुन्छ। धेरै जसो सहभागीहरु तयार नभएसम्म घोषणा गर्ने प्रतीक्षामा बस्नुहोस् ताकि अरुहरुलाई हतार गर्न नपरोस्।
- छलफल शुरु गर्न अघि, छलफलको उद्देश्य आफूलाई स्मरण गराउन र मुख्य बुँदाहरु बताउन, प्रशिक्षकको निर्देशिकामा उचित टिप्पणीहरुलाई हेनुहोस्।
- सधै सामूहिक छलफल शुरु गर्दा सहभागीहरुलाई यसको उद्देश्य बताएर शुरु गर्नुहोस्।

- छलफलमा प्रायः जसो स्वीकार गर्नु पर्ने एउटै सही उत्तर चाहिं हुँदैन । केवल यो कुरा निश्चित गर्नुहोस् कि समूहको निर्णयहरु तर्क संगत छन् र सबै सहभागीहरुले निर्णयहरुमा कसरी पुगियो भन्ने बारे बुझ्नु हुन्छ ।
- छलफलमा समूहका सबै सदस्यहरुको संलग्नता सुनिश्चित गर्ने प्रयास गर्नुहोस् । प्रस्ताव गरिएका मुख्य विचारहरुलाई फिलपचार्टहरुमा लेख्नुहोस् । तपाईं आफ्नो सहभागीतालाई न्यून राख्नुहोस् तर छलफललाई सक्रिय र सही दिशामा राख्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।
- अभ्यासमा के छलफल गरिएको थियो त्यसको संधै सारांश बताउनुहोस् अथवा एकजना सहभागीलाई भन्न लगाउनुहोस् ।
- राम्रो कामको लागि सहभागीहरुको निम्न तरिकाले मनोबल बढाउनुहोस् ।
 - ❖ जम्मा गरेको सूचीको लागि वहाँहरुको प्रशंसा गरेर ।
 - ❖ अभ्यासलाई बुझेकोमा वहाँहरुको प्रशंसा गरेर ।
 - ❖ काममा आफ्ना सीपहरुको प्रयोगको लागि शृजनात्मक अथवा उपयोगी सुझावहरु बारे टिप्पणी गरेर
 - ❖ समूहमा एक साथ काम गर्ने क्षमताको लागि प्रशंसा गरेर ।

भूमिका नाटक सञ्चालन गर्दा

- भूमिका नाटक अघि, भूमिका नाटकको उद्देश्य, आफूलाई सम्भन्ना गराउन प्रशिक्षकको निर्देशिकामा सही टिप्पणीहरु हेर्नुहोस् ।
- भूमिका नाटक शुरु हुनु भन्दा अगाडि, सहभागीहरु लाई भूमिकाहरु सुम्पनुहोस् । सर्वप्रथम लाज नमान्ने खालका र स्वयंसेवक हुनको लागि उत्सुक सहभागी चयन गर्नुहोस् । यदि आवश्यक छ भने एक जना प्रशिक्षकले समूहको लागि शुरुको भूमिका नाटकमा भूमिका नाटक गरेर नमूना देखाउन सक्नु हुन्छ ।
 - ❖ भूमिका नाटकका सहभागीहरुलाई चाहिने सामाग्री दिनुहोस् उदाहरणको लागि खेलौना, औषधिहरु ।
 - ❖ भूमिका नाटकका सहभागीहरुलाई कुनै पूर्व जानकारी चाहिएमा दिनुहोस् (सामान्यतया आमाको लागि केही जानकारी हुन्छ जसलाई प्रशिक्षकको निर्देशिकाबाट प्रतिलिपि बनाउन सकिन्छ) । यो एउटा महत्वपूर्ण चरण हो ।
 - ❖ भूमिका नाटक गर्ने सहभागीहरुलाई ठूलो स्वरमा बोल्नु पर्छ भन्ने सुझाव दिनुहोस् ।
 - ❖ भूमिका नाटकका सहभागीहरुलाई तयारी गर्ने समय दिनुहोस् ।
- जब सबै जना तयार हुनुहुन्छ, संलग्न भएका सहभागीहरुको लागि बस्ने सिट/ठाऊँ मिलाउनुहोस् । “आमा” र “स्वास्थ्य कार्यकर्ता”लाई समूहका बाँकी व्यक्तिहरुबाट छुटै खडा गराउनुहोस् अथवा बसाउनुहोस् जहाँ हरेकले देखन सकोस् ।
- सहभागीरुलाई वहाँहरुको भूमिकाहरुमा परिचय दिएर तथा भूमिका नाटकको उद्देश्य वा स्थितिबारे बताएर शुरु गर्नुहोस् । उदाहरणको लागि बच्चाको उमेर मूल्याङ्कनका परिणामहरु र कुनै उपचार पहिले नै दिइएको छ भने, तपाईंले बताउनु पर्ने आवश्यकता हुन सक्छ ।
- यदि पात्रहरुलाई कठिनाई भयो अथवा भूमिका नाटकको उद्देश्यबाट बाहिर जानु भयो भने, भूमिका नाटकलाई रोक्नुहोस् ।

- भूमिका नाटक समाप्त भएपछि पात्रहरूलाई धन्यबाद दिनुहोस् । समूहका अन्य सहभागीहरूले दिएका आफ्ना सुभावहरु सहयोगी हुनेछन् भनि निश्चित गर्नुहोस् । पहिला गरिएका राम्रा कुराहरूबारे छलफल गर्नुहोस् । त्यसपछि सुधार गर्न सकिने कुराहरू बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- भूमिका नाटकपछि सबै समूह सदस्यहरूलाई छलफलमा संलग्न गराउनुहोस् । छलफललाई प्रभावकारी बनाउन तपाईंले प्रश्नहरु सोधन सक्नुहुन्छ ।

सहभागीहरूले भूमिका नाटकबाट के सिक्नु भयो सोधनुहोस् ।

प्रदर्शनद्वारा सेसन गर्दा निम्नानुसार गर्नुहोस्

प्रदर्शनको उद्देश्य बताउनुहोस्

प्रदर्शनलाई संक्षेपमा भन्नुहोस् र सहभागीहरूसित कुनै प्रश्न भए त्यसको समाधान गर्नुहोस् । सहभागीहरूलाई विरामी शिशु प्रदर्शन गर्नुहोस, केस भए अभ्यास गर्न दिनुहोस, वहाँहरूले के गर्नुपर्ने छ भन्नुहोस र सहभागीहरूले अभ्यास गरेको हेनुहोस् । वहाँहरूले गल्ती गर्दै गरेको भए बिच बिचमा सहयोग गरि अभ्यास गराउनुहोस् ।

- नवजात शिशुको दर्ता, तौल, तापक्रम, तथा संक्रमणको चिन्हहरू क्रमैसँग जाँचे/नजाँचेको यकिन गर्ने ।
- सुत्केरी गराउँदैको अवस्थामा शिशु निःसासिएको भएमा शिशुलाई पुछ्ने, न्यानो पार्ने, सुमसुमाउने तरिकाको बारेमा प्रदर्शन र अभ्यास गराउने । यति गर्दा पनि शिशु नरोएमा सक्सन ट्यूब, व्याग र मास्कको प्रयोग गर्ने बारे प्रदर्शन गर्ने, अभ्यास गराउने ।
- कोट्रिमोक्साजोल र जेन्टामाईसिन सुईको प्रयोग बारे प्रदर्शन गराई अभ्यास गराउने ।
- बच्चाहरूको जाँच, बाँडफाँड र व्यवस्थापनको अभ्यास जति सक्दो बढी शिशुमा गर्नुपर्छ भनी जोड दिनुहोस् । जति धेरै विरामीहरूमा वहाँहरूले अभ्यास गर्नुहुन्छ, त्यति नै वहाँहरू बढी सिपालु हुनुहुनेछ ।

याद गर्नुहोस्

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको लागि तयार गरिएको कार्य सहयोगी कार्डलाई विभिन्न पाठसँग समन्वय (Co-Relate) गर्नुहोस् ।

नाम दर्ता तथा परिचय र तालिमको उद्देश्य

समय : ३० मिनेट

उद्देश्य

- यो पाठको अन्तसम्ममा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु भन्न र गर्न सक्नेछन् ।
- यो तालीमको उद्देश्यबारे बताउन सक्नेछन् ।

शिक्षण सामग्री

- म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट
- प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका

शिक्षण विधि

- छलफल

क्रियाकलाप

- मुख्य पाठ शुरु गर्नु भन्दा पहिले निम्न कार्यहरु प्रशिक्षकले गर्नुहोस् ।
- प्रशिक्षार्थीहरुको नाम दर्ता उपलब्ध गराईएको फाराममा पालैपालो दर्ता गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरुको परिचय दिन लगाउनुहोस् । परिचय दिंदा निम्न बुँदाहरु माथि प्रकाश पार्न भन्नुहोस् ।
- सहभागीको नाम, ठेगाना
- अनुभव (कति वर्ष देखि काम गर्दै हुनुहुन्छ ?)
- परिचय कार्यक्रमाई प्रभावकारी बनाउन सबै सहभागीहरुलाई गोलाकारमा राखि भक्टुण्डो खेलबाट शुरू गर्नुहोस् । वास्तविक भक्टुण्डो वा कागजको भक्टुण्डो बनाई कुनै सहभागी तिर प्याक्नुहोस् र समात्न भन्नुहोस् । जसले भक्टुण्डो समात्नुहुन्छ उहाँले माथिका २ वटा बुँदाहरु भनि परिचय दिनुपर्छ । फेरि सो भक्टुण्डो आफुलाई मन परेको सहभागी तिर प्याक्न लगाउनुहोस् र परिचय दिई सकेको सहभागी गोलाकारबाट बाहिर निस्क्नुहोस् । एवं क्रमबाट परिचय खेल खेलाउनुहोस् ।
- सबैको परिचय भै सकेपछि सबै सहभागीहरुलाई तालीममा भाग लिन आउनु भएकोमा धन्यबाद दिई स्वागत गर्नुहोस् ।
- प्रशिक्षकले यो तालीममा के के विषयवस्तुको बारेमा तालीम संचालन हुनेछ र तालीम संचालन गरिने विधि के के हुनेछन् भन्ने बारे छोटकरीमा भन्नुहोस् ।
- तालीमको उद्देश्य न्यूज प्रिन्टमा लेखेर टाँसी स्पष्टसँग बताउनुहोस् ।

तालिमको उद्देश्य

यस तालिमको अन्त्यमा सहभागीहरु निम्न कुराहरु गर्न सक्षम हुनु हुनेछ ।

- नेपालमा मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्यको वर्तमान अवस्था बताउन ।
- आफ्नो कार्य क्षेत्र (टोल/वडा) मा गर्भवती महिलाको पहिचान गरेर जीवन सुरक्षा सम्बन्धी सल्लाह दिन ।
- सम्भव भएसम्म प्रसुती अवस्थामा उपस्थित भएर आमालाई प्रसुती सेवाको लागि अस्पताल लिएर जान ।
- घरमा सुत्केरी भएमा नवजात शिशुको लागि अत्यावश्यक स्याहार र सल्लाह दिन ।
- नवजात शिशुको जाँच, संक्रमणको पहिचान र व्यवस्थापन गर्न ।
- कम तौलका शिशुहरुको पहिचान र व्यवस्थापन गर्न ।
- जन्मदा सास नफेरेको शिशुको पहिचान र निस्त्रिय व्यवस्थापन गर्न ।
- नवजात शिशु सेवाको अभिलेख र संक्रमित शिशु उपचार तथा प्रेषण फाराम भर्न ।
- सुत्केरी आमा र नवजात शिशुहरुलाई जन्मेको दिन, तेश्रो दिन, साताँ दिन र २९ औं दिनमा भेट गर्न ।
- समुदायमा आधारित नवजात शिशु स्याहार कार्यक्रम सम्बन्धी अभिलेख राख्न र स्वास्थ्य संस्था स्तरीय मासिक बैठकमा बुझाउन ।

अब तालीम संचालन हुने नियमहरु सहभागीहरुसँग छलफल गर्ने र न्यूजप्रिन्टमा बुँदा अनुसार लेख्दै सबै सहभागी हरुको सहमति लिई अगाडि बढनुहोस् ।

नियमका बुँदाहरु

- आउने समय
- जाने समय
- खाजा खाने समय
- विच विचमा विश्राम
- एक जना अध्यक्ष ढान्ने र उहाँले खेल्नुपर्ने भुमिकाको बारेमा बताउने जस्तै: अनावश्यक हो-हल्ला गर्न नदिने, विश्राम पश्चात ठिक समयमा कक्षाकोठामा सबै सहभागीहरुलाई बोलाउने, अनुशासनको पालना गर्न लगाउने आदि
- एक पटकमा एक जना बोल्ने
- सबैको कुरा राम्ररी सुन्ने आदि
- तालीमको नियमका सबै बुँदाहरु लेखिसकेपछि सबैलाई प्रष्टसँग बताई सबैलाई थपडी बजाउन लगाई सबैका सहमती भएको यकिन गर्नुहोस् ।

पाठ-१ नेपालमा मातृ स्वास्थ्यको स्थिति तथा मृत्युबारे पुनरावलोकन

समय : ३० मिनेट

शिक्षण सामग्री

तालिम तथा कार्य संचालन फिलप चार्ट, प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका

उद्देश्य

यो पाठको अन्तसम्ममा सहभागीहरूले निम्न कुरा भन्न/गर्न सक्नेछन्

- नेपालमा मातृ स्वास्थ्यको स्थिति
- मातृ मृत्युका कारणहरू

शिक्षण विधि

कथा, छलफल

क्रियाकलाप

नेपालमा मातृ स्वास्थ्य स्थितिको विषयवस्तुमा प्रवेश गर्नको लागि सीताको मृत्यु हुनुको मार्मिक घटना भावपूर्वक भन्नुहोस् । सहभागीहरूले के बुझ्नु भयो छलफल चलाई अन्त्यमा यसको मर्मलाई व्याख्या गर्नुहोस् ।

सीताको कथा

सीता एक सामान्य किसान परिवारकी छोरी थिइन् । उनले पाँच कक्षासम्म पढ्ने अवसर पाएकी थिइन् । सीता २० वर्ष भएपछि उनका बुबा आमाले पल्लो गाउँका रमेशसँग उनको विवाह गराई दिएका थिए । विवाह भएको केही महिनामै सीता गर्भवती भइन् । परिवारले बच्चा जन्माउने भनेको सामान्य कुरा हो भनी कुनै पनि तयारी गरेनन् । सुत्केरी कहाँ गराउने, कोबाट गराउने, समस्या आईपरेमा कहाँ जाने, केमा जाने, पैसाको जोरजाम जस्ता केही पनि तयारीहरू गरेका थिएनन् । सीतालाई सुत्केरी व्यथा शुरू हुने वित्तिकै सासूले सहयोगका लागि गाउँकी अनुभवी माइली भाउजुलाई बोलाएर ल्याइन् र आफूपनि बुहारीलाई ढाडस दिनसँगै बसिन् । एक्कासी बच्चाको रुवाइसँगै घरको चारैतर खुशियाली छायो । सीता र नवजात शिशु दुवैको स्वास्थ्य पनि राम्रो थियो । तर बच्चा जन्मेको २४ घण्टा नपुग्दै एक्कासी योनिबाट ह्वाल ह्वाल्ती रगत बग्न थाल्यो । उनको बिग्रदो स्वास्थ्य प्रति सबैजना चिन्तित भए । सीताको स्वास्थ्यमा केही सुधार नआएपछि रमेशको बुबाले भाँक्री बोलाएर ल्याए । देवता रिसाएको भनी भाँक्रिले रातो भाले काट्न लगाएर सीताको उपचार गरे । त्यति गर्दा पनि सीताको स्वास्थ्यमा कुनै सुधार आएन । स्वास्थ्य नसुधिएपछि उनका श्रीमान् सहयोगकालागि माइली भाउजु कहाँ पुगे । परिवारका सदस्यहरू उनको बारेमा चिन्तित भई लागि रहँदा जन्मेको शिशु शिताङ्ग भइसकेको थियो । माइली भाउजुले आफूले केही गर्न नसक्ने बरु अस्पताल

लैजादाँ राम्रो हुने सुभाव दिइन् । सीतालाई अस्पतालसम्म लैजान साधन र पैसाको जोहो गर्न लागे । ससुरा सवारी साधन खोज लागे । यताउता भौतारिदा पनि साधन जुटेन । आफूसँग पर्याप्त पैसा नभएकोले पल्लो घरका काइला बाजेकोमा सापटीका लागि गए । बल्लतल्ल केही पैसा जम्मा गरि घर फर्किए । तर सबै चाजोपाजो मिलाउँदा मिलाउँदै सीताको मृत्यु भई सकेको थियो ।

सहभागीलाई पालै पालो निम्न प्रश्नहरु गर्दै त्यस्ता घटनाहरु हुन नदिनको लागि गर्भवती, प्रसव तथा सुत्केरी अवस्थामा हुन सक्ने मृत्युलाई कम गर्न सकिन्छ भन्नेवारेमा छलफल गर्नुहोस् ।

प्रश्नहरु

१. सीताको मृत्यु किन भयो ?
२. के गरेको भए सीतालाई बचाउन सकिन्थ्यो ?
३. नवजात शिशुलाई के भयो ? के गरेको भए शिताङ्गबाट बचाउन सकिन्थ्यो ?
४. के सीताको जस्तै: घटना तपाईंको गाउँधरमा पनि घटेको छ ? छ भने सोध्नुहोस् ।
५. यस प्रकारका घटनाहरु घटन नदिन के गर्नुपर्छ होला ?
६. के तपाईंका गाउँधरमा अरु कारणले पनि मातृ मृत्यु हुने गरेको छ ? यदि छ भने के के कारणहरुले हुने गरेका छन्भन्नुहोस् ।
(सहभागीहरुको उत्तर सुन्नुहोस् । सही उत्तर दिनेलाई धन्यवाद दिनुहोस् र निम्न लिखित उत्तरहरुलाई प्रकाश पार्नुहोस् ।)

सम्भाव्य उत्तरहरु

- उत्तर १. धेरै रगत बगेर ।
- उत्तर २. पहिले देखिनै आवश्यक खर्च तथा यातायातको साधनको व्यवस्था गरेको भए सीतालाई समयमा नै अस्पताल पुऱ्याई बचाउन सकिन्थ्यो । भाँक्री बोलाउनुको साटो घरैमा भएको अवस्थामा मातृ सुरक्षा चक्की खान दिएको भए पनि सीतालाई बचाउन सकिन्थ्यो र परिवारका एक जना कसैले शिशुको स्याहार गरेको भए शिशु शिताङ्ग हुने थिएन ।
- उत्तर ३. शिशुलाई शिताङ्ग भयो । शिशुलाई अत्यावश्यक स्याहार दिनुपर्ने ।
- उत्तर ४. सहभागीहरुबाट आएका अनुभवहरु आदनप्रदान गर्ने ।
- उत्तर ५. सहभागीहरुले सुनाएका सत्य कथाहरु र माथि उल्लेखित कथाको आधारमा यस प्रकारको घटना हुन नदिन

निम्न बुँदाहरुबाटे छलफल गर्नुहोस् ।

- क) खर्च जुटाउन सक्ने सम्भावित व्यक्ति अथवा संस्थाको अग्रिम पहिचान गर्ने
- ख) यातायातको व्यवस्था मिलाई राख्ने
- ग) उपयुक्त स्वास्थ्य संस्था अथवा दक्ष स्वास्थ्य कर्मीको पहिचान गर्ने
- घ) रगत दिने सम्भावित व्यक्तिहरुको व्यवस्था गर्ने
- ड) खतराका चिन्हहरु समय मै पहिचान गर्न सक्ने
- च) उपयुक्त स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्ने आवश्यकताको बोध गर्ने ।

उत्तर ६. मातृ मृत्युको कारण

सीता जस्तै: करिब ६३ प्रतिशत आमाले घरैमा बच्चा जन्माउँछन् ।

आमाहरुको मृत्यु ६८ प्रतिशत घरैमा र ११ प्रतिशत बाटोमा हुन्छ ।

कारणहरु

- | | | |
|-----------------------|------------------------|----------------------------|
| क) अत्याधिक रक्तश्वाव | ख) लामो तथा कठिन व्यथा | ग) कम्पन आई मुर्द्धा पर्ने |
| घ) संक्रमण | ड) असुरक्षित गर्भपतन | च) अन्य कारणहरु |

आमाको मृत्यु हुने तीन ढिलाइहरु

पहिलो - निर्णय गर्नमा दोश्रो-स्वास्थ्य संस्थामा लैजानमा तेश्रो-स्वास्थ्य संस्थामा उपचार पाउनमा

- नेपालमा सीता जस्ता धेरै आमाहरुको अकालमै मृत्यु हुने गरेको र यस प्रकारबाट हुने अकाल मृत्युबाट बचाउनको लागि म.स्वा.स्व.से.हरुले महत्वपूर्ण भूमिका खेलिरहेकोमा सहभागीहरुलाई धन्यवाद दिई त्यस्ता क्रियाकलापहरुलाई निरन्तरता दिन प्रोत्साहन दिनुहोस् ।
- कारणबस स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी गराउन नसकि घरैमा सुत्केरी भएमा मातृ सुरक्षा चक्री खानु पर्ने कारणहरु बताउनुहोस् ।
- गर्भवती जाँच गराउन आउदा आठौं महिनामा मातृ सुरक्षा चक्रीसँग नाभिमलम पनि दिनु पर्छ भनि सम्भाउनुहोस् ।

पाठ २ः गर्भवती, जन्म पूर्व तयारी तथा बच्चा जन्माउने समयमा आवश्यक स्याहारबारे पुनरावलोकन

समय : १ घण्टा

उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरुले निम्न कुरा भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- जीवन सुरक्षा फिलप चार्ट प्रयोग गरी गर्भवती महिला तथा उनका परिवारका सदस्यहरुलाई गर्भवती स्याहार सम्बन्धि आवश्यक सल्लाह दिन ।
- जन्म पूर्व तयारी तथा प्रसुतीको तयारीबारे आवश्यक सरसल्लाह दिन ।
- गर्भवती, प्रसुती र सुत्केरी अवस्थामा हुने खतराका लक्षण भन्न ।

शिक्षण सामाग्रीहरु

- जीवन सुरक्षा फिलप चार्ट
- मार्कर, न्यूज प्रिन्ट, कैची, मासिकड टेप, सिसाकलम, इरेजर, पेन्सिल कटर

शिक्षण विधि

छलफल, प्रश्न/उत्तर

शैक्षिक क्रियाकलापहरु: जीवन सुरक्षा फिलप चार्टका मुख्य सन्देशहरुको पुनरावलोकन

१. छलफल (१० मिनेट)

- गर्भावस्थामा के के गर्नु पर्छ ? र सामान्य गर्भावस्थामा तथा आकस्मिक अवस्थाको लागि के के पूर्वतयारीहरु गर्नुपर्छ?
- एक जना सहभागीलाई बोलाएर जीवन सुरक्षा फिलप चार्टको पाना नं. १, २ र ५ मा भएका सन्देशहरु पढ्न लगाउनुहोस् । प्रशिक्षकले सारांशमा बताउनुहोस् ।
- स्वास्थ्य संस्थामा गई कम्तिमा ४ पटक गर्भवती जाँच गराउनु पर्छ ।
- रक्तचाप जाँच गराउनु पर्छ ।
- पेटको जाँच गराउनु पर्छ ।
- आइरन चक्की र जुकाको औषधि खानुपर्छ ।
- टी.टी. खोप लगाउनुपर्छ ।

सामान्य गर्भावस्थामा तथा आकस्मिक अवस्थाको लागि निम्न तयारीहरु गर्नुपर्छ ।

- ऐसाको व्यवस्था
- यातायात साधनको व्यवस्था
- रगत दिन सम्म ३ जना मानिसको व्यवस्था

२. छलफल (५ मिनेट)

किन स्वास्थ्य संस्था वा दक्ष प्रसुतिकर्मीको सहयोग लिनुपर्छ ? र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई कहिले बोलाउनु पर्छ प्रशिक्षक आफैले तालिम तथा कार्य संचालन फिलप चार्टको पाना १ र २ देखाउँदै प्रसवको समयमा दक्ष प्रसुतिकर्मी र म.स्वा.स्व.से.को उपस्थिति आवश्यक हुन्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । यदि स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति गराउन लैजान नसकेर घरैमा प्रसुति गराउने अवस्था आईपरेमा शिशु जन्मेपछि मातृ सुरक्षा चक्की खानुपर्ने बारे प्रष्ट पार्नुहोस् ।

नोट: प्रसुतीको समयमा दक्ष प्रसुतिकर्मी आमाको स्याहारमा विशेष ध्यान दिन सक्छन् भन्ने म.स्वा.स्व.से.ले नवजात शिशुको स्याहारमा विशेष ध्यान दिन सक्छिन, त्यसकारण दुवै जनाको आवश्यकता परेको हो ।

३. छलफल: गर्भवती, प्रसूती र सुत्केरी अवस्थामा खतराका लक्षणहरु (३० मिनेट)

एक जना सहभागीलाई जीवन सुरक्षा फिलप चार्टको एक पानाका चित्र तथा लक्षणहरुबारे बताउन लगाउनुहोस् । पालैपालो पाना नं. ४, १३ र १४ सम्म भएका खतराका लक्षणहरु बताउन लगाउनु होस् । यी विषयहरुमा पहिल्यै सिके अनुसार गर्भवती तथा उनका परिवारलाई आवश्यक परामर्श तथा सेवाको लागि प्रोत्साहन गर्नुपर्छ भन्ने कुरा बताई दिनुहोस् ।

नोट: गर्भवती, प्रसूती र सुत्केरी अवस्थामा कुनै पनि खतराका लक्षणहरु देखिएमा उचित उपचार प्राप्त हुने स्थानमा प्रेषण गर्नुपर्छ । प्रशिक्षकले त्यस गा.वि.स./समुदायबाट उचित सेवा प्राप्त हुने स्थान कुन हो भन्ने कुरा पहिल्यै जानकारी राखी सो कुरा बताई दिनुपर्छ ।

४. पुनरावलोकन: सुरक्षित प्रसूतिका लागि के के तयारीहरु गर्नुपर्छ ? (१० मिनेट)

- एक जना सहभागीलाई जीवन सुरक्षा फिलप चार्टको एक पाना नं ११ का चित्र तथा सन्देशहरुबारे बताउन लगाउनुहोस् पालैपालो त्यस पानामा भएका सन्देशहरु बताउन लगाउनु होस् ।
- सहभागीहरुमध्ये कसैले सुत्केरी सामाग्रीको प्रयोग पहिल्यै गरी सकेको भए उनैलाई प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् नभए प्रशिक्षक आफैले सुत्केरी सामाग्रीमा भएका सामाग्री तथा तीनको प्रयोग गर्ने तरीका बताई दिनुहोस् ।
- मातृ सुरक्षा चक्की नभिमलम पनि प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

नोट: प्रसव अवस्थामा सुत्केरी सामाग्री प्रयोग गर्नको लागि म.स्वा.स्व.से. मार्फत हरेक महिलालाई निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । म.स्वा.स्व.से.ले ती सामाग्रीहरु आफ्नो स्वास्थ्य संस्था मार्फत प्राप्त गर्नेछन् भन्ने कुरा बताईदिनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन (५ मिनेट)

- सहभागीहरु पालैपालो निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस्
- सामान्य गर्भावस्थामा तथा आकस्मिक अवस्थाको लागि के के तयारीहरु गर्नुपर्छ ?
- गर्भवती, प्रसूती र सुत्केरी अवस्थामा खतराका लक्षणहरु के के हुन् ?

पाठ ३ नवजात शिशुको परिचय र मृत्युका कारणहरू

समय : ३० मिनेट

उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरुको भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- नवजात शिशु भनेको के हो ? भन्न सक्ने छन् ।
- नेपालमा नवजात शिशुको वर्तमान अवस्थावारे भन्न सक्नेछन् ।
- नेपालमा नवजात शिशुको मृत्युका कारणहरुको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

शिक्षण सामाग्रीहरू

- म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट
- प्रशिक्षक निर्देशिका

शिक्षण विधि

व्याख्या / छलफल

क्रियाकलाप

प्रशिक्षकलाई निर्देशन

१. छलफल: नवजात शिशु भनेको के हो ? (१० मिनेट)

- सहभागीहरूलाई महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका पाना न. ३ पढ्न लगाउनुहोस् ।
- नवजात शिशु भन्नाले २८ दिनसम्मको शिशुलाई जनाउँछ भनी प्रष्ट पार्नुहोस् ।

२. छलफल: नेपालमा नवजात शिशुको वर्तमान अवस्था (१५ मिनेट)

व्याख्या गर्नुहोस: हाम्रो देशमा करिव २ देखि ३ जना प्रति घण्टा नवजात शिशुको मृत्यु हुने गर्दछ । नेपालमा एक वर्षमा लगभग ३५ हजार शिशुहरु मर्दछन् । यसमध्ये २० हजार नवजात शिशुहरु पर्दछन् । जसमा २० हजार नवजात शिशुहरु जन्मेको पहिलो हप्तामा मर्दछन् । प्रति हजार जिवित जन्मेका नवजात शिशुहरु मध्ये ३३ जना २८ दिन नपुग्दै मर्दछन् । नेपाल सरकारको सहश्राद्धी विकास लक्ष्य सन् २०१५ सम्ममा यस मृत्युदरलाई १७ मा भार्ने रहेको छ । यस जिल्लामा र यस गा.वि.स.मा पनि झण्डै सोही अनुपातमा शिशु र नवजात शिशुहरु मर्ने गर्दछन् । (श्रोत: NDHS 20011)

सोध्नुहोस् र छलफल गर्नुहोस्

- तपाईंहरुले आफ्नो गाँउघरमा नवजात शिशु मरेको देख्नु भएको छ ? विगत ६ महिना भित्र कति जना नवजात शिशुको मृत्यु भएको छ ? छ भने उनीहरुको मृत्यु के कारणले भएको थियो ?
- शिशुहरु जन्मदा तपाईंहरुको गाँउघरमा के कस्ता चलनहरु अपनाइन्छन् ?

३. छलफल: नवजात शिशुको मृत्युका प्रमुख कारणहरु

- म.स्वा.स्व.से फिलप चार्टको पाना नं. ४ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- त्यहाँ भएका चित्रहरुको अर्थ केके हो उहाँहरुसँग सोध्नुहोस् ।
- चित्रमा दिएका मृत्यु हुने प्रमुख कारणहरुको बारेमा बताई छलफल गर्नुहोस् ।
- संक्रमण भएको (आँखाले देख्न नसकिने जिवाणुहरुले शरिरको कुनै अङ्गमा आक्रमण गरी विरामी पर्नुलाई संक्रमण भनिन्छ ।)
- कम तौल भएको (जन्मदा शिशुको तौल २.५ किलोग्राम भन्दा कम हुनु) वा महिना नपुगी जन्मिएको (गर्भ रहेका ३७ हप्ता भन्दा कम समयमा जन्मिनु)
- जन्मदा नै सास फेर्न नसकेको (जन्मिने बित्तिकै नरुनु वा सास फेर्न नसक्नु)
- सिताङ्ग

४. मूल्याङ्कन: (५ मिनेट)

सहभागीहरु सबैलाई नेपालमा नवजात शिशुको अवस्था र मृत्युका कारणहरुको बारेमा पालैपालो निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।

- नवजात शिशु भनको के हो ?
- हाम्रो देशमा प्रतिघण्टा कति जना नवजात शिशुको मृत्यु हुन्छ ?
- के-के कारणले गर्दा नवजात शिशुहरुको मृत्यु हुन्छ ?

पाठ ४ अत्यावश्यक सफाई र हातधुने

समय: १ घण्टा

यस पाठको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु भन्न र प्रदर्शन गर्न सक्नेछन् ।

- सुत्केरी गराउँदा चाहिने अत्यावश्यक ६ सफाईहरु
- हातधुने सबै चरणहरु अपनाई सहि तरिकाले हात धुन
- सुत्केरी गराउँदा, शिशुको जाँच गर्दा सहि तरिकाले हात धोई कार्यसम्पादन गर्न

शिक्षण सामग्री

तालीम पुस्तका, प्रशिक्षण निर्देशिका, बाल्टन-४, बाटा-४, साबुन-४, पानी

क्रियाकलाप

छलफल: सुत्केरी गराउँदा गर्नुपर्ने अत्यावश्यक ६ सफाईहरु (१० मिनेट)

प्रशिक्षकलाई निर्देशन

- सहभागीहरुलाई सुत्केरी गराउँदा चाहिने अत्यावश्यक सफाईहरु के के हुन् भनी सोध्नुहोस् ।
- सहभागीबाट आएका उत्तर सुनिसकेपछि सही उत्तर भन्नेलाई प्रोत्साहन गर्दै निम्न कुराहरु व्याख्या गर्नुहोस् ।

परिचय

स्वास्थ्य सेवा दिंदा, जीवाणु र विषाणुका साथै HIV बाट सुरक्षित हुन सावधानीहरु अपनाउनु पर्छ । सावधानीहरु सही तरिकाले अपनाइएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

सर्वमान्य पूर्वसावधानी

- साबुन पानीले हात धुनेः कुनै पनि स्वास्थ्य सेवासंग सम्बन्धित कार्य गर्नुअघि र गरिसकेपछि हात धुनुपर्छ ।
- पञ्जा लगाउनेः रगत तथा शारीरिक रस (Body fluid) को सम्पर्कमा आउने कुनै पनि विधिमा पञ्जाका प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- सुत्केरी गराउँदा आफूलाई रगत तथा शारीरिक रसबाट सुरक्षित राख्नुपर्छ ।
- धारिलो औजार/हतियारको सुरक्षित विसर्जन (Disposal) गर्नुपर्छ ।
- सुरक्षित तरिकाले फोहरको विसर्जन गर्नुपर्छ ।
- दुषित औजारहरुलाई सफा र निर्मलीकरण गर्नुपर्छ ।

सुत्केरी गराउँदा गर्नुपर्ने अत्यावश्यक ६ सफाइहरु

- सफा हात
- सफा सुत्केरी हुने ठाऊँ
- सफा योनी वरिपरिको भाग (Perineum)
- सफा औजारहरु (कैची वा व्लेड)
- सफा नाभी बाँध्ने धागो
- सफा नाभी

- सहभागीहरुलाई हात धुनुको महत्व के के हुन् भनी सोध्नुहोस् ।
➤ सहभागीहरुबाट आएका उत्तरहरु न्यूजप्रिन्टमा लेख्नुहोस् र तलको बुँदामा विशेष जोड दिनुहोस् ।

संकमणबाट बच्न र बचाउन

- पुनः सहभागीलाई कहिले कहिले हात धुनुपर्छ भनि सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरुबाट आएका उत्तरहरु न्यूजप्रिन्टमा लेख्नुहोस् र तलको बुँदामा विशेष जोड दिनुहोस् ।

शिशुलाई जाँच गर्नु अघि र पछि

२. प्रदर्शन: हात धुने तरिका (१० मिनेट)

- म.स्वा.से. कार्य संचालन फिलप चार्टको पाना नं. ५ पल्टाउन लगाई चित्रमा के-के देख्नु हुन्छ भनी पालैपालो सोध्नुहोस् ।
- त्यसपछि हात धुने चरणहरु व्याख्या गर्दै प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

सिकाई निर्देशिका

सि.नं.	सिकाई निर्देशिका
	तयारी : धारा वा धारा भएको बाल्टिन वा बाल्टिन र मग तथा सफा पानी, साबुन, बाटा
१	हातमा लगाएको घडी र गरगहना -जस्तै: चुरा, औंठी आदि) फुकाल्नुहोस् ।
२	सफा पानीले हातलाई नाडीसम्म भिजाई साबुन लगाउनुहोस् ।
३	हात धुने तरिका/विधि: तलका चित्र अनुसारका हरेक चरणलाई पाँच पाँच पटक गर्नुहोस् । <ul style="list-style-type: none">■ दुवै हातका हत्केला एक आपसमा मिच्नुहोस् ।■ दाहिने हत्केलाले देब्रे हत्केलाको उल्टोपट्टि मिच्ने, त्यसैगरी देब्रे हत्केलाले दाहिने हत्केलाको उल्टो पट्टि मिच्नुहोस् ।■ दुवै हातका औलाहरु एक अर्कामा छिराई दुवै हत्केला एक आपसमा मिच्नुहोस् ।■ दुवै हातका औलाहरुलाई अर्ध-मुष्टि बनाई एकअर्कामा अझैर रगड्नुहोस् (फलेक्समा देखाए अनुसार)■ एक हातको बुढी औलालाई अर्को हातको मुष्टीभित्र घुमाउने, यही प्रक्रिया अर्को तिर दोहोराउनुहोस् ।

	<ul style="list-style-type: none"> ■ एक हातका पाँचै औलाका टुप्पालाई अर्को हत्केलामा रगड्ने, यही प्रक्रिया अर्को तिर दोहोराउनुहोस् ।
४	सफा पानीले हात पखाल्नुहोस् ।
५	हात माथि र कुहिना तल भुँईतिर फर्कने गरी हावामा सुकाउनुहोस् ।

४. प्रशिक्षार्थीद्वारा अभ्यासः हात धुने तरिका (३० मिनेट)

- सहभागीलाई समूहमा बाँझ्नुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागीलाई हात धुने चरण अनुसार हात धुन लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहको लागि १/१ वटा बाटा, साबुन र पानीको पर्याप्त व्यवस्था गर्नुहोस् ।
- सहभागीले चेकलिष्ट अनुसार हात धोएको हेर्नुहोस् र सहयोग गर्नुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन (१० मिनेट)

ज्ञान

- सुत्केरी गराउँदा पालना गर्नुपर्ने अत्यावश्यक ६ सफाइहरु के-के हुन् ?
- हात धुनुको महत्व के हो ?
- हात कहिले कहिले धुनु पर्दछ ?

सीप

- हात धुने तरिका ।

पाठ-५: नवजात शिशुको अत्यावश्यक स्याहार र नाभि मलमको प्रयोग

समय : आधा घण्टा

(पहिलो दिन ३० मिनेट सैद्धान्तिक कक्षा)

दोश्रो दिन बाँकी १ घण्टा

उद्देश्य

यो पाठको अन्तसम्मा सहभागिहरूले निम्न कुरा भन्न र गर्न सक्नेछन्।

- जन्मनासाथ नवजात शिशुको स्याहार (Immediate Newborn Care)
- आमालाई दिनुपर्ने ५ मुख्य सन्देशहरू (Essential Newborn Care)

शिक्षण सामाग्री

- म.स्व.स्व.से. कार्य सञ्चालन फिलप चार्ट
- कार्य सहयोगी कार्ड (Job Aid)
- प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका
- पुतली-४
- कपडा-१२ वटा (१/मिटरको)
- भिडियो
- साबुन-४
- धारा भएको पानीको बाल्टी-४
- बाटा-४

शिक्षण विधि

छलफल, भूमिका नाटक, भिडियो प्रदर्शन, अभ्यास

क्रियाकलाप

१. छलफल: जन्मनासाथ नवजात शिशुको स्याहार (१५ मिनेट)

म.स्व.स्व.से. फिलपचार्ट पाना नं. ६ भएका चित्र हेर्न लगाउनुहोस् र चित्रले दिएको सन्देश के हो भनी सोधनुहोस् सहभागीबाट प्राप्त उत्तरका आधारमा व्याख्या गर्नुहोस्।

- सफा, सुख्खा र नरम कपडाले पुऱ्यने।
- शिशु रोएको वा सास फेरेको जाँच गर्ने सास फेरेमा तलका चरणहरू गर्नुहोस्। यदि सास नफेरेमा छिटो छिटो नाभीकाटी सास फेर्ने साहयोग गर्ने कार्य गर्नुहोस्।
- नाभिलाई २ ठाउँमा -शिशुको नाईटो देखि २ औला र ४ औलामा) धागोले बाँधि सुत्केरी सामाग्रीको ब्लेडले काट्नुहोस्।

- नाभीमा नाभिमलम बाहेक अरु केही नलगाई सुख्खा र सफा राख्नुहोस् ।
- नवजात शिशुको नाझो छाती आमाको नाझो छातीमा टाँसेर राख्ने र न्यानो कपडाले दुवैलाई ओढाउने।
- नवजात शिशुलाई सकेसम्म छिटोछिटो -जन्मेको १ घण्टा भित्रै आमाको बिगौती दुध खुवाउने ।
- नवजात शिशु जन्मेको २४ घण्टासम्म ननुहाईदिने ।

सहभागीहरुले जन्मनाथ नवजात शिशु स्याहार बुझेको यकीन गर्नुहोस् र सहभागीलाई सोही कुरा पटक-पटक दाहोच्याउन लगाउनुहोस् ।

२. प्रशिक्षकबाट प्रदर्शन (३० मिनेट)

नवजात शिशुकोलागि जन्मनासाथ गरने स्यहारहरु । प्रशिक्षकले निम्न चरणहरुको व्याख्या गर्दै प्रदर्शन गर्नुहोस् नवजात शिशुको अत्यावश्यक स्याहार

क्र.सं.	चेकलिष्ट	१	२	३	४	५
	तयारी: पुतली (सास सहितको), सुख्खा, सफा, नरम र न्यानो, हात धुने साबुन, पानी, बाटा, सुत्केरी सामागी					
१	सफा, सुख्खा र नरम कपडाले नवजात शिशुलाई पुछ्ने					
	शिशु रोएको वा सास फेरेको जाँच गर्ने । सास फेरेमा तलका चरणहरु गनुहोस् यदि सा नफेरेमा सास फेर्न सहयोग गर्ने					
२	नाभीमा नाभी मलम बाहेक अन्य केही नलगाई सुख्खा रु सफा राख्ने ।					
३	नवजात शिशुलाई आमाको नाझो छातीमा टाँसेर राख्ने र न्यानो कपडाले दुवैलाई ओढाउने ।					
४	नवजात शिशुलाई सकेसम्म छिटो -जन्मेको १ घण्टा भित्रै) आमाको बिगौती दुध खुवाउने ।					
५	नवजात शिशु जन्मेको २४ घण्टासम्म ननुहाईदिने ।					

- माथिका चरणहरु सिलसिलेवार तरिकाले प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई प्रश्न सोध्न भन्नुहोस् ।

नाभी मलम लगाउने तरिका:

- नाभि मलम लगाउनु अघि साबुन पानीले राम्रो सँग हात धुने । बन्द मलमको बिर्को खोल्न पछाडिपट्टिको तिखो भागले छेडि मलम खोल्ने ।
- नाभि मलम लगाउँदा बच्चालाई न्यानो हुनेगरि सफा कपडाले बेरिराख्ने र नाइटो मात्र देखिनेगरि कपडा मिलाउने र ट्यूबमा भएको सबै मलम काटेको नाभिको ठूटो र वरिपरिको ३ अंगुल भागमा निचोरेर हाल्ने ।
- चोर औलाले सबैतिर लाग्नेगरि राम्ररी लगाउने ।
- यो मलम लगाएपछि अरु केही नराखि नाभिलाई सफा र सुख्खा राख्ने ।

३. प्रशिक्षार्थीलाई अभ्यासः भूमिका नाटक (२० मिनेट)

- सहभागीहरुलाई तीन-चार समूहमा बाँडनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहमा एक-एक थान पुतली (साल सहितको), सुख्खा नरम कपडा, हात धुने सामाग्री, सुत्केरी सामाग्री दिनुहोस् ।
- हरेक समूहमा एकजनालाई आमा र अर्कोलाई महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका गर्न लगाई माथिका जन्मनासाथ गरिने स्याहारको चरण प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।
- अरु सबैलाई ध्यानपूर्वक हेर्न भन्नुहोस् ।
- अभ्यास सकिएपछि के-के गर्नुभयो भनी अरु सहभागीलाई सोधनुहोस् ।
- नवजात शिशुलाई जन्मनासाथ गरिने स्याहार के-के हुन् भनी पालैपालो सहभागीलाई सोधनुहोस् ।

४. छलफलः आमा र परिवारलाई दिने नवजात शिशु स्याहारका मुख्य ५ सन्देशहरु (१५ मिनेट)

सहभागीहरुलाई म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट को पाना नं. ६ हेर्न लगाउनुहोस् वा पढ्न सक्ने भए पढ्न लगाउनुहोस् ।

व्याख्या गर्नुहोस्

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले आमा र परिवारलाई नवजात शिशुलाई स्वस्थ राख्न प्रत्येक भेटमा नवजात शिशु स्याहारका मुख्य सन्देशहरु दिन जरुरी छ ।

नवजात शिशु स्याहारका मुख्य ५ सन्देशहरु

- १) सफा, सुख्खा र नरम कपडाले नवजात शिशुलाई पुछ्ने ।
- २) नाभीमा नाभि मलम मात्र लगाइ सुख्खा र सफा राख्ने ।
- ३) नवजात शिशलाई आमाको नाझो छातीमा टाँसेर राख्ने र न्यानो कपडाले दुवैलाई ओढाउने
- ४) नवजात शिशलाई सके सम्म छिटो (जन्मेको १ घण्टा भित्र) आमाको बिगौती दुध खुवाउने ।
- ५) नवजात शिशलाई जन्मेको २४ घण्टासम्म ननुहाइदिने ।

सहभागील माथिका ५ सन्देशहरु बझे नबुझेको यकिन गर्नुहोस् । यदि नबुझेका भए दोहोच्याउनुहोस् ।

५. मुल्याङ्कनः (५ मिनट)

ज्ञान

- नवजात शिशु जन्मनासाथ दिइने स्याहार के-के हुन् ?
- नवजात शिशु जन्मनासाथ दिइने स्याहारका लागि चाहिने सामाग्रीहरु के-के हुन् ?
- आमालाई दिइने नवजात शिशु स्याहारका मुख्य ५ सन्देशहरु के-के हुन् ?

सीपः सहभागीलाई नवजात शिशु जन्मनासाथ दिइने स्याहारबारे प्रश्न गर्न लगाउनुहोस् ।

पाठ-६: जन्मदा निःसासिएको नवजात शिशुलाई पहिचान गर्ने तरिका

समय : ३० मिनेट

उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न कुराहरु भन्न र गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- जन्मदा निःसासिनु भनेको के हो ?
- निःसासिएको शिशुलाई बचाउँन गरिने पूर्व तयारी बारे भन्न सक्नेछन् ।

शिक्षण सामग्री

- म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चाट
- कार्य सहयोगी कार्ड

शिक्षण विधि

व्याख्या, छलफल, प्रश्न उत्तर र मष्टिष्ठ मन्थन (Brain Stroming)

शैक्षिक क्रियाकलाप

१ छलफल: जन्मदा निःसासिनु भनेको के हो ? (१० मिनेट)

- हरेक जीवलाई बाँच्नको निप्ति हावाको आवश्यकता पर्दछ । शिशु जन्मेपछि उसले सास हावामा फेरेर लिँदछ । शिशुको पहिलो रुवाई नै प्रथम सास फेराई हो । धेरै जसो शिशुहरु जन्मिदाँ रुने गर्दछन् र आफै सास फेर्न शुरु गर्दछन् । तर केही शिशुहरु जन्मदा सास फेर्न नसक्नु, रुन नसक्नु वा श्वास प्रश्वासको प्रक्रियालाई नियमित गर्न सक्दैन । यस्ता शिशुलाई निःसासिएको शिशु भनिन्छ । यस्ता निःसासिएको शिशुलाई सास फेराउन थप व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

जन्मदा निःसासिनुको परिचय:

जन्मको समयमा सास फेर्न नसक्नु, रुन नसक्नु वा श्वास प्रश्वासको प्रक्रियालाई नियमित गर्न नसक्नुलाई निःसासिएको भन्न सकिन्छ । तलका मध्ये कुनै पनि एउटा अवस्था भएमा शिशु निःसासिएको मानिन्छ ।

प्रशिक्षकले पालैपालो निम्न प्रश्नहरु सोच्नुहोस् ।

प्रश्न १. स्थानीय भाषामा निःसासिनुलाई के भनिन्छ ?

प्रश्न २. निःसासिएको नवजात शिशुलाई पत्ता लगाउनुको महत्व के हो ?

सहभागीको उत्तर सुन्नुहोस् । सही उत्तरलाई न्यूज प्रिन्ट वा बोर्डमा लेख्नुहोस् । सही उत्तर बताउने सहभागीलाई धन्यवाद दिई प्रोत्साहन दिनुहोस् ।

दीर्घकालिन असर

यदि निःसासिएको नवजात शिशु बाँच्न सफल भएमा

- सुस्त मनस्थिति हुन वा पक्षघात हुन सक्छ

व्याख्या गर्नुहोस्

सहभागी: हरेक प्रसुतीको बेलामा निःसासिएको नवजात शिशु जन्मन सक्ने ध्यानमा राखेर व्यवस्थापनको लागि निम्न तयारी गर्नलगाउनुहोस् ।

- दक्ष प्रसुति कर्मीलाई समयमै बोलाउने
- तौलिया
- शिशुलाई पुछ्ने र बेर्ने कपडा
- टाईमर/घडी

२. समूह अभ्यास (१० मिनेट)

मष्टिष्ठक मन्थन: प्रशिक्षकलाई निर्देशन

सहभागीहरुको ज्ञानबारे जान निम्न नवजात शिशु निःसासिएको हो वा होइन भनी सोध्नुहोस् ।

- नवजात शिशु भखैरै जन्मिएको छ, जन्म पश्चात उसले सास फेर्न वा रुन नसक्ने छ । रुवाई कमजोर छा शिशु निःसासिएको हो ?
- नवजात शिशु भखैरै जन्मिएको छ । जन्म पश्चात ऊ रोयो र राम्ररी सास फेरिरहेको छ । के शिशु निःसासिएका हो ?
- नवजात शिशु भखैरै जन्मिएको छ । ऊ रोएको छैन । के शिशु निःसासिएको हो ?

३. छलफल: नवजात शिशु जन्मने वित्तिकै के हेर्ने ? (१० मिनेट)

व्याख्या गर्नुहोस्

जन्मने वित्तिकै नवजात शिशुको मूल्याङ्कन गर्न जरुरी छ, ताकि केही समस्या देखिएमा त्यसको व्यवस्थापन गर्न सकियोस् ।

- नवजात शिशु जन्मेको समय याद गर्नुहोस् ।
- जन्म पश्चात, नवजात शिशु रोएको छ/छैन एकिन गर्नुहोस् ।
- मुल्याङ्कन गर्दा निम्न कुराहरु हेर्नुहोस् ।

(क) शिशु रोएको र शिशुले राम्ररी सास फेरे/नफेरेको हेर्नुहोस्, रुवाइ कस्तो छ पत्ता लगाउनुहोस् ।

जन्मनासाथ नवजात शिशु नरोएमा वा सास नफेरेमा शिशु निःसासिएको मानिन्छ । जन्मदा शिशु निसासिएको भएमा म.स्वा.स्व.से.ले सुम्मुम्याएर वा सक्सन गर्दा शिशु रोएमा उक्त शिशुलाई अस्पतालमा प्रेषण गर्नुपर्छ ।

मूल्याङ्कन

निःसासिएको नवजात शिशु पहिचान गर्ने तरिका राम्ररी बुझे नबुझेको यकिन गर्न सहभागीहरुलाई निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।

- निःसासिएको नवजात शिशुको चिन्हहरु के के हुन् ?
- निःसासिएको नवजात शिशुलाई के के असर हुन सक्दछ ?

पाठ ७ जन्मदा निःसासिएको शिशुको व्यवस्थापन

समय : १ घण्टा

उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा प्रशिक्षार्थीहरूले निम्न कुराहरु भन्न र गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- निःसासिएका शिशुहरूको पहिचान गरी समुदाय स्तरमै व्यवस्थापन गर्न ।
- डिली/पेनगुईन सक्सन ट्युबको सही प्रयोग गर्न ।

तालीम सामाग्री

- म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट
- कार्य सहयोगी कार्ड
- कृतिम स्वाश प्रश्वास गराउने पुतली (Resuscitation doll)
- डि ली/पेनगुईन (पुनः प्रयोग गर्न सकिने) सक्सन ट्युब
- सफा नरम कपडाहरु (१/१ मिटरका ४ टुक्रा)
- कचौरा/गिलास
- साबुन
- सफा पानी
- बाटा र जग

शिक्षण विधि

छलफल, प्रदर्शन, अभ्यास

१. छलफल: जन्मदा निःसासिएको शिशुको व्यवस्थापन (१० मिनेट)

- निःसासिएका शिशुहरूको पहिचान गरी समुदाय स्तरमै व्यवस्थापन गर्न । म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट पाना नं ८ पल्टाउन लगाई सहभागीहरूलाई चित्रमा के सन्देश दिन खोजिएको छ सोधुहोस। सहभागीहरूको उत्तर सुनी यो पाठ सिक्नुको मुख्य उद्देश्य बताउनुहोस् ।
- निःसासिएका शिशुहरूको पहिचान गरी समुदाय स्तरमै व्यवस्थापन गर्न । जन्मदा शिशु निःसासिएको भएमा व्यवस्थापन निम्नानुसार गर्न सकिन्छ भन्ने बारे क्रमैसँग छलफल गर्दै बुँदा अनुसार प्रदर्शन गर्दै जानुहोस् ।
- यसरी छलफल र प्रदर्शन गर्दा हरेक बुँदालाई स्पष्टसँग जानकारी गराई, तपाईंले प्रदर्शन गरी सहभागीहरूलाई पनि पालै पालो गर्न लगाई अर्को बुँदामा जानुहोस् ।

निःसासिएको शिशुको व्यवस्थापनका बुँदाहरु (३० मिनेट)

- नवजात शिशुलाई छनुभन्दा अगाडि साबुन पानीले राम्रोसँग हात धुनुहोस् ।
- सुख्खा नरम, न्यानो कपडाले शरीर पुछ्ने र हल्का तरिकाले शिशुको पिठ्यूमा तलदेखि माथि तिर ढाड सुम्सुमाई दिने । यदि शिशु नरोएमा ।
- सफा न्यानो सुख्खा कपडाले बेरी कडा स्थानमा उत्तानो पारी सुताउने ।
- श्वास नलीलाई सिधा पार्न नवजात शिशुको टाउको अलिकति तन्काई कपडालाई पट्याएर बाक्लो बनाई शिशुको काँध मुनि राख्ने ।
- पहिले मुखमा भएको पदार्थ २ पटक डिली/पेन्गुइन सक्सन ट्युबको सहायताले निकाल्ने यदि सास नफेरेमा यसरी नै नाकमा भएको पदार्थ १-१ पटक दुवै प्वालबाट निकाल्ने ।
- यति गर्दा पनि शिशु नरोएमा वा सास नफेरेमा नवजात शिशु अत्यावश्यक स्याहार पालाना गरी मायाको अंगालोमा राख्दै अस्पतालमा प्रेषण गर्ने ।

डिली/पेन्गुइन सक्सन ट्युब के हो र यसको प्रयोग कसरी गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा बताउनुहोस् र यसको प्रयोगको बारे प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरुलाई डिली/पेन्गुइन सक्सन ट्युबको प्रयोगबारे अभ्यास गराउनको लागि डिली/पेन्गुइन सक्सन ट्युबको प्रयोगबाट पानी भएको कप/प्लेटबाट पानी तान्न लगाउनुहोस् । प्रष्ट्याउनुहोस् कि नवजात शिशुहरुको नाक र मुखबाट यसरी नै फोहरहरु तानेर सफा गर्नु निसासिएको शिशुको व्यवस्थापन गर्ने एउटा महत्वपूर्ण कार्य हो ।
- प्रयोग गरेको डिली सक्सन ट्युबलाई सुरक्षितसाथ स्वास्थ्य संस्थामा बुझाई तुरन्तै नयाँ लिने तर पेन्गुइन सक्सन ट्युबलाई पुनः प्रयोग गर्न सकिन्दै

२. प्रदर्शन: निःसासिएको शिशुको व्यवस्थापन

क्र.सं.	चेकलिष्ट	१	२	३	४	५
तयारी:	बेर्ने कपडा ३ वटा, कृत्रिम श्वास प्रश्वास प्रश्वास गर्ने पुतली, डिली/पेन्गुइन सक्सन, कचौरा, साबुन, पानी भएको बाल्टीन					
क)	दिसा मिसिएको गर्भे पानी, च्याल र फोहोर तरल पदार्थ मुख र नाकबाट निकाल्न डिली/पेन्गुइन सक्सनको प्रयोग गर्ने					
१	सुख्खा नरम, न्यानो कपडाले शरीर पुछ्ने र हल्का तरिकाले शिशुको छियुमा तल देखि माथि तिर ढाड सुम्सुमाई दिने ।					
यति गर्दा पनि शिशु नरोएमा वा सा नफेरेमा						
ख)	डिली/पेन्गुइन सक्सनको प्रयोग					
२.	शिशुलाई न्यानो कपडाले बेरी श्वास नलीलाई सिधा पार्न नवजात शिशुको					

	टाउको अलिकति तन्काई कपडालाई पट्याएर बाकलो बनाई शिशुको काँध मुनि रख्नुहोस् ।			
३	डिली/पेन्नुईन सक्सन ट्युबलाई नीर्मलीकृत प्याकेटबाट भिक्ने ।			
४	Mouthpiece सहितको ट्युब आफ्नो मुखमा राख्ने । अर्को ट्युबलाई कम्तीमा एक हात पर लिने ।			
५	तिन औंलाको चौडाई जति ट्युबको भाग शिशुको मुख भित्र पसाएर, ट्यूबको टुप्पो २ औंलाको सहायताले विस्तारै घुमाउँदै शिशुको मुख भित्रको पदार्थ दुई पटकसम्म तान्ने ।			
६	यदि शिशु रोयो र सामान्य रूपमा सास लिन थाल्यो भने यो क्रिया बन्द गर्ने र नवजात शिशुको अत्यावश्यक स्याहार गर्ने । यदि शिशुले सास नफेरेमा/नरोएमा अर्को चरणको कार्य गर्ने ।			
७	शिशुको मुखबाट ट्यूब भिकेर दुई औंलाको चौडाई जति ट्यूबको टुप्पा शिशुको नाक भित्र पसाउने र विस्तारै नाक भित्रको पदार्थ तान्ने । यो क्रिया नाकको दुवै प्वालमा क्रमशः १-१ पटक तान्ने ।			
यदि शिशु रोया र सामान्य रूपमा सास लिन थाल्यो भने यो क्रिया बन्द गर्ने । अन्यथा, अर्को चरणको कार्य गर्ने ।				

प्रदर्शन गरिसकेपछि सहभागीलाई कुनै जिज्ञासा भए त्यसलाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।

३. प्रशिक्षार्थीलाई अभ्यास (१५ मिनेट)

- सहभागीहरूलाई समूहमा बाँड्नुहोस् ।
- प्रत्येक सहभागीलाई सुम्मुम्याउने र डिली/पेन्नुईन सक्सनको प्रयोग गर्ने अभ्यास गराउनुहोस् ।
- अरु सहभागीहरूलाई ध्यानपूर्वक हेर्न भन्नुहोस् ।
- जाँच गरिसकेपछि सबै सहभागीलाई के-के गर्नुभयो भन्न लगाउनुहोस् ।
- समूहका अरुलाई सोध्नुहोस् ।
 - जाँच राम्ररी गरियो (सबै चरणहरु प्रदर्शन गरियो या कुनै कुरा छुट्यो) ।
 - आवश्यकता अनुसार सहभागीहरूलाई पृष्ठपोषण दिई जानुहोस् ।
 - प्रयोग गरेको ट्यूब विसर्जन गर्नेबारे बताउनुहोस् ।

मूल्याङ्कन (५ मिनेट)

- व्यवस्थापन बुँदा अनुसार सहभागीहरूलाई आवश्यक सबै सामाग्रीको प्रयोग गरी छुट्टाछुट्टै गर्न लगाउनुहोस् । सबैले गर्न सके नसकेको यकीन गर्नुहोस् ।
- निःसासिएको शिशुको व्यवस्थापनका चरणहरु क्रमैसँग प्रश्न गर्नुहोस् ।

पाठ-८ नवजात शिशुको तौल लिने र तौल अनुसार व्यवस्थापन गर्ने

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरु बारे भन्न र गर्न सक्नेछन्।

- नवजात शिशुको तौल लिनुको महत्वबारे भन्न।
- नवजात शिशुको तौल कहिले र कसरी लिनेबारे बताउन।
- नवजात शिशुको तौल कसरी लिनेबारे प्रदर्शन गर्न।
- कम तौल भएका शिशुहरूको व्यवस्थापनबारे बताउन।

शिक्षण सामाग्री

सहभागी सामाग्री, कार्य सहयोगी कार्ड (Job Aid), रंग अंकित तौलिने मेशिन, पुतली ३ वटा (२.५ के.जी. भन्दा बढी/ठिक्क), कपडा, हात धुने साबुन

शिक्षण विधि

छलफल, भिडियो, प्रदर्शन

क्रियाकलाप

१. छलफल: नवजात शिशुको तौल लिनुको महत्व र तौल कहिले लिने (१० मिनेट)

सहभागीलाई म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्टको पाना नं. ९ को चित्र हेर्न लगाउनुहोस्, चित्रले दिएको सन्देश के होला भनेर सोध्नुहोस्, सहभागीले दिएको उत्तर सुन्नुहोस् र शिशुको तौल लिनुको महत्व बुझाउनुहोस्।

व्याख्या गर्नुहोस्

- शिशु जन्मनासाथ वा जन्मेको ३ दिन भित्र तौल लिनु पर्दछ।
- शिशुको तौल लिनाले जन्म तौल थाहा हुन्छ र तौल बढेको थाहा पाउन सकिन्छ।
- तौलको वृद्धि हुनु स्वस्थ शिशुको सुचक हो।

जन्मेको बखत नै शिशुको तौल लिनुपर्छ

सहभागीलाई व्याख्या गर्नुहोस्।

यस कार्यक्रममा शिशुलाई तौल लिनकोलागि रंग अंकित तौलिने मेशिन प्रयोग गरिन्छ। यस मेशिनमा तौल अनुसार रंग अंकित गरिएको छ। यसमा अंकित रंग अनुसार नवजात शिशुको तौल निर्धारण गरिन्छ।

- **रातो रंग** : धेरै कम तौल (२ किलोभन्दा कम)
- **पहेलो रंग** : कम तौल (२ किलो देखि-२.५ किलोभन्दा कम)
- **हरियो रंग** : सामान्य तौल (२.५ किलो वा सो भन्दा बढी)

कम तौल भएका शिशुहरूलाई संक्रमण र शिताङ्ग हुने खतरा बढी हुन्छ त्यसैले त्यस्ता शिशुलाई थप स्थाहारको आवश्यकता पर्दछ ।

२. प्रदर्शनी: रंग अंकित तौलिने मेशिन प्रयोग गरी शिशुको तौल लिने तरिका (२० मिनेट)

- प्रशिक्षकलाई निर्देशन
- सहभागीलाई तौलिने मेशिनको पाटपूर्जा देखाउनुहोस् ।
- प्रशिक्षकले बताउनुहोस् र प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
- पुतली प्रयोग गरी तौलिने मेशिन प्रयोग गर्ने तरिका देखाउने । यसो गर्दा प्रत्येक चरणको व्याख्या गर्ने ।
- सिक्ने निर्देशिका प्रयोग गराएर प्रशिक्षार्थीहरूलाई अभ्यास गराउने ।
- कुनै जिज्ञासा भए सोध्न लगाउने ।

चेकलिष्ट: शिशुको तौलिने विधि

सि.नं.	चेक लिष्ट	केस				
		१	२	३	४	५
तयारी: तौलने मेशिन, विभिन्न तौलका पुतली र बच्चाको टालो (Nappy)						
१	आमाको स्वीकृति लिने र गर्न लागेको कुरा सम्भाउने					
२	हात धुने					
३	भुइमा घुँडा टेकेर बस्ने					
४	तौलने मेशिनको तल्लो हुकमा बच्चा तौलने थैली र त्यसभित्र बच्चालाई बर्ने कपडा राख्ने ।					
५	तौलिने मेशिनलाई हेन्डिलमा समाती adjustment पलयद आफूतिर आँखाको सिधा पर्ने गरी राख्ने । “०” सुन्यमा पार्ने ।					
६	बच्चा तौलिने थैलीलाई तौलिने मेशिनबाट भिकेर भुइमा राख्ने र जोखिएको कपडामा बच्चालाई बर्ने ।					
७	बच्चालाई थैली भित्र राखेर तौलिने मेशिनको तल्लो हुकमा अड्काउने (भुण्ड्याउने) ।					
८	बच्चा सहित तौलिने मेशिनलाई एक हातले उचाल्ने र अर्को हातले कुइनामा आड दिने ।					
९	तौलिने मेशिनमा अंकित रंग हेरी बच्चाको तौल निर्धारण गर्ने ।					
१०	शिशु सहितको भोला मेशिनबाट भिकेर हातमा आमालाई दिने ।					
११	शिशुको तौल रेकर्ड गर्ने, आमालाई जानकारी दिने ।					

३. प्रशिक्षार्थीलाई अभ्यासः नवजात शिशुको तौल लिने तरिका (३५ मिनेट)

प्रशिक्षकलाई निर्देशन

- प्रशिक्षार्थीहरुलाई (प्रयाप्त मात्रामा तौलिने मेशिन छ भने) २/२ जनाको जोडी बनाउने, अन्यथा साना समूहमा बाँड्ने ।
- प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई पुतली (अथवा किताब, ढुङ्गा आदि) मा तौलने अभ्यास गराउने । अर्को प्रशिक्षार्थीलाई चेकलिष्टमा लेखिएका कुराहरु क्रमानुसार ठूलो स्वरमा पढन लगाउने ।
- कोठाभित्र घुमिरहने, आवश्यकता अनुसार प्रशिक्षार्थीलाई निर्देशन दिने ।
- प्रशिक्षार्थीले विभिन्न तौलका पुतलीहरुको प्रयोग गरी कम्तीमा ३ पटकसम्म सही तरिकाले तौलेपछि मात्र जिवित शिशु तौलिन लगाउने ।

४. तौलिने मेशिनमा तौल पढन (१० मिनेट)

प्रशिक्षकलाई निर्देशन

- प्रशिक्षार्थीहरुलाई आफ्नो म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट हेरेर तौल हेर्ने तरिका अभ्यास गर्न लगाउने ।
- प्रशिक्षार्थीहरुलाई तेर्सो रेखा (Adjustment Knob) ले तौलिने मसिनको जुन भागमा छोएको छ, त्यसमा अंकित तौल हेरी कापीमा लेख्न लगाउने वा रंग हेरी तौलको निर्धारण गर्न लगाउने ।
- ठूलो समूहमा उत्तरबारे छलफल गर्ने ।
- केही नबुझेको कुरा भए स्पष्ट पार्ने ।

५. भिडियो प्रदर्शन (१० मिनेट)

- सम्भव भएमा तौल लिने तरिकाबारे भिडियो देखाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई तौल लिने तरिका बुझे नबुझेको यकिन गर्नुहोस् । यदि नबुझेको भएमा पुनः स्पष्ट पार्ने ।
- प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

६. छलफलः नवजात शिशुको तौल अनुसार व्यवस्थापन (१० मिनेट)

- सहभागीलाई म.स्वा.स्व.से.को कार्य सहयोगी कार्डको पाना नं. ३ को बुँदा नं. ५ मा रहेको नवजात शिशुको तौल अनुसार व्यवस्थापन गर्न लगाउनुहोस् ।

७. व्याख्या गर्नुहोस्

- जन्मदाको तौल सामान्य भए आमा र परिवारलाई नवजात शिशु स्याहारका मुख्य ५ सन्देशहरु दिनुहोस् ।
- जन्मदाको तौल कम भए कम्तीमा २/२ घण्टामा स्तनपान गराउनुहोस् र मायाको अङ्गालो दिई व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।
- जन्मदाको तौल धेरै कम भए, २/२ घण्टामा स्तनपान गराउदै, मायाको अङ्गालो दिई तुरन्तै प्रेषण गर्नुहोस् । सबै स्वास्थ संस्थामा थोरै कमतौलका शिशुहरुको व्यवस्थापन गर्ने खालका सुविधा नहुने हुदाँ यस्ता शिशुहरुलाई अस्पतालमानै प्रेषण गर्नुहुस् ।

८. मूल्याङ्कन (५ मिनेट)

ज्ञान

- नवजात शिशुको तौल कहिले लिने ?
- जन्मने वित्तिकै तौल लिनको महत्व के हो ?
- नवजात शिशुको तौल लिदा रातो रङ्गमा परेमा के गर्ने ?
- नवजात शिशुको तौल लिदा हरियो रङ्गमा परेमा के गर्ने ?
- नवजात शिशुको तौल लिदा पहेलो रङ्गमा परेमा के गर्ने ?

सिप

तौल लिने सहि तरिका देखाउनुहोस् ।

पाठ-९ मायाको अङ्गालो

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुरा बुझ्न, भन्न र प्रदर्शन गर्न सक्नेछन् ।

- मायाको अङ्गालो र यसको महत्वबारे बताउन
- मायाको अङ्गालोको चरणहरु प्रदर्शन गर्न

शिक्षण सामग्री

- म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट
- मायाको अङ्गालो दिने पुतलीहरु
- मायाको अङ्गालोमा राख्दा बेर्ने कपडा (३ मिटर)
- मायाको अङ्गालोमा राख्दा ओढ्ने कपडा
- मायाको अङ्गालोको भिडियो
- शिशुको टोपी, पंजा र मोजा
- बच्चाको टालो (Nappy)
- मायाको अंगालेको भिह

शिक्षण विधि

छलफल, प्रदर्शन र अभ्यास

क्रियाकलाप

१. छलफल: मायाको अङ्गालोबारे जानकारी र यसका फाइदा (३० मिनेट)

- सहभागीहरुलाई मायाको अङ्गालोबारे सुनेको छ/छैन सोध्नुहोस् ।
- सहभागीहरुको उत्तर सुन्नुहोस् र म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्टको पाना नं. १२ हेर्न लगाउनुहोस् ।

व्याख्या गन्तुहोस्

- मायाको अङ्गालो धेरै कम तौल, कम तौल, प्रेषित, महिना नपुग्दै जन्मेको, संक्रमण/खतराका चिन्हहरु भएका शिशुलाई स्याहार गर्ने सरल र उत्तम तरिका हो ।
- यसमा शिशुलाई आमाको नाङ्गो छातीमा (दुई स्तनको बीचमा) राखिन्छ र दुवै शिशु र आमालाई न्यानो कपडाले बेरिन्छ ।

यस्तो गर्नाले निम्न फाइदाहरु हुन्छन् ।

- शिशुलाई न्यानो हुन्छ (शिताङ्गबाट जोगिन्छ) ।
- आमा र शिशुबीच माया बढ्छ ।
- आमाको दुध खुवाउन सजिलो हुन्छ ।
- शिशुलाई संक्रमणबाट जोगाउँछ ।
- शिशुको श्वासप्रश्वास स्थिर हुन्छ ।

यो सरल र सबैले गर्न सक्ने तरिका हो । यो विधि घरैमा गर्न सकिन्छ र परिवारका अन्य सदस्यले पनि नवजात शिशुलाई मायाको अङ्गालोमा राख्न सक्छन् ।

व्याख्या गर्नुहोस्

- सहभागीलाई मायाको अङ्गालो कहिलेसम्म गर्ने भन्ने कुरा बुझाउनुहोस् ।
- सकेसम्म दैनिक २४ सै घण्टा (दिशा, पिशाव र स्तनपान गराउँदा बाहेक) राख्ने ।
- सहभागीले यी माथि व्याख्या गरिएका कुरा बुझे नबुझेको यकिन गर्नुहोस् । यदि नबुझेको भए दोहोच्याउनुहोस् ।

२. प्रदर्शन (१० मिनेट)

सम्भव भएमा मायाको अङ्गालो भिडियो देखाउनुहोस् । सहभागीहरुले बुझे नबुझेको यकिन गर्नुहोस् । सहभागीलाई म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट पाना नं. १२ को चित्र हेर्न लगाउनुहोस् ।

३. प्रशिक्षकद्वारा प्रदर्शन (१५ मिनेट)

सि.नं.	शिकाई निर्देशिका	केस				
		१	२	३	४	५
तयारी: शिशु/पुतली, शिशुलाई बेर्ने कपडा, मोजा, टोपी र थाइनो						
१	आमा र परिवारलाई मायाको अङ्गालोको फाइदाबारे बताउनुहोस्					
२	हात धुने					
मायाको अङ्गालो शुरु गर्ने चरणहरु						
३	नवजात शिशुको लुगा फुकालि दिने र टाउकोमा टोपी र खुट्टामा मोजा लगाई दिने ।					
४	नवजात शिशुको दुई खुट्टाको बिचमा दिशा-पिशाव जम्मा गर्न कपडा राख्ने ।					
५	छालादेखि छालाको संसर्ग गर्न नवजात शिशुलाई आमाको दुई स्तनको बीचमा राख्ने ।					
६	नवजात शिशुको खुट्टालाई आमाको स्तनको मुनि राख्ने ।					
७	नवजात शिशुको हातलाई आमाको स्तनको माथि राख्ने ।					

८	नवजात शिशुलाई आमाको छातीतिर फर्काई राख्ने ।				
९	आमा र नवजात शिशुलाई सगै कपडाले बेर्ने ।				
१०	लामो कपडाको बीचको भागलाई आमाको छातीमा भएको नवजात शिशुकोमाथि राख्ने ।				
११	कपडाको दुवै तिरको अन्तको भागलाई आमाको काखीमुनिबाट ढाडमा लगी बेर्ने ।				
१२	यदि कपडा निकै लामो भएमा कपडाको दुवै तिरको अन्त्यको भागलाई आमाको ढाडबाट फेरी अगाडि ल्याएर नवजात शिशुको तलतिर गाँठो बनाउने ।				
१३	आमा उठ्दा शिशुलाई खस्न नदिन कसेर बाध्नु पर्छ तर नवजात शिशुलाई सास फेर्दा पेट चलाउने ठाउँ राख्नु पर्छ ।				
१४	बाध्ने कुरालाई नवजात शिशुको कान मुनिसम्म तानेर नवजात शिशुको टाउकोलाई सिधा राख्न सहयोग गर्ने ।				
आमालाई निम्न कुराहरुको सल्लाह दिनुहोस्					
<ul style="list-style-type: none"> ➤ मायाको अङ्गालोमा राख्दा नवजात शिशुको माथितिरबाट खुकुलो चोलो वा लुगा लगाउनु पर्दछ । ➤ सुले बेलामा आमाले आफ्नो शरीरलाई अलिकति (३० डिग्री कोण जति) माथि उठाउनुपर्छ, जसले गर्दा नवजात शिशुको टाउको माथि हुन्छ । ➤ नवजात शिशुलाई माग अनुसार, कमसेकम हरेक २ घण्टामा स्तनपान गराउन कपडालाई खुकुलो पार्नुपर्छ । ➤ मायाको अङ्गालोको प्रयोग निरन्तर गरिरहनुपर्छ । ➤ आमा बाहेक परिवारको अन्य सदस्यले मायाको अङ्गालोमा राख्न सकिन्छ । ➤ नवजात शिशु कमसेकम २.५ किलोग्राम नभएसम्म मायाको अङ्गालोलाई निरन्तरता दिनुपर्छ । 					

- आफूले गरेको प्रत्येक चरण गर्दै व्याख्या गर्नुहोस् । प्रदर्शन गर्नको निम्नि अर्का प्रशिक्षक वा सहभागीहरुको सहायता लिनुहोस् र प्रत्येक चरण देखाउनुहोस् ।

व्याख्या गर्नुहोस्

कुनै आमालाई मायाको विधि अपनाउनु अघि यसका फाइदाबारे परामर्श दिई आमाको अनुमति लिनुहोस् ।

४. समूहमा अभ्यास (३० मिनेट)

- सहभागीहरुलाई ३-४ समूहमा बाँद्नुहोस् ।
- प्रत्येक समूहलाई पुतली, शिशुको टोपी (मोजा र पञ्जा भएका) आमा र शिशुलाई बेर्ने कपडा दिनुहोस् ।

- एक सहभागीलाई आमा र अर्को सहभागीलाई महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका निर्वाह गर्न लगाउनुहोस् र मायाको अँगालो प्रदर्शन गर्न लगाउनुहोस् ।
- अरु सहभागीलाई प्रदर्शन हेर्न र माथि उल्लेखित चरणहरु ठिक-ठिक तरिकाले भएको छुट्ट्याउन लगाउनुहोस् ।
- प्रदर्शन सकिएपछि सहभागीलाई प्रदर्शनका कुन चरण राम्रा र कुन चरणहरु सुधार्नुपर्ने भन्न लगाई पुनः अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् ।

५. मूल्याङ्कन (५ मिनेट)

सहभागीहरूलाई तलका निम्न प्रश्नहरु सोच्नुहोस् र मूल्याङ्कन गर्नुहोस् ।

ज्ञान

- मायाको अँगालो भनेको के हो ?
- मायाको अँगालोका फाइदाहरु के के हुन् ?
- मायाको अँगालोका चरणहरु के के हुन् ?

सीप

- मायाको अँगालोका चरणहरु ।

पाठ १०: स्तनपान

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरुले निम्न कुरा भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- स्तनपानको महत्व
- स्तनपान गराउने सही आसन र सम्पर्क
- स्तनपान गराएपछि डकार्न लगाउने तरिका र यसको महत्वबारे सिकाउन

शिक्षण सामाग्री

- म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट, प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका, कार्य सहयोगी कार्ड (Job Aid)
- स्तनको नमुना (Breast Model)
- पुतली, भिडियो

शिक्षण विधि

छलफल, प्रदर्शन, भिडियो प्रदर्शन र अम्यास

क्रियाकलाप

१. छलफल: स्तनपानको महत्व (१० मिनेट)

- म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट पाना नं. १३ को चित्र हेन्न लगाउनुहोस् र स्तनपानको महत्वको व्याख्या गर्नुहोस् ।
- सहभागीले बुझे नबुझेको यकिन गरी, नबुझेमा पुनःव्याख्या गर्नुहोस् ।

सहभागीलाई निम्न प्रश्नहरु सोच्नुहोस्

प्रश्न १ : नवजात शिशुलाई स्तनपान कहिले शुरु गर्नुपर्छ ?

प्रश्न २ : शिशुको उमेर कति हुन्जेलसम्म स्तनपान मात्र गराई अरु खानेकुरा खुवाउनु हुँदैन ।

प्रश्न ३ : नवजात शिशुलाई स्तनपान गराउनुको महत्व के हो ?

सहभागीको उत्तर सुन्नुहोस् । सही उत्तरलाई न्यूज प्रिन्टमा लेख्नुहोस् र सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्नुहोस् । सही उत्तर भन्ने सहभागीलाई धन्यबाद दिई प्रोत्साहन दिनुहोस् ।

प्रश्न १ उत्तर : शिशुलाई जन्मेको १ घण्टा भित्र स्तनपान गराउनुपर्छ ।

प्रश्न २ उत्तर : शिशुको उमेर ६ महिना नभएसम्म अरु खानेकुरा नखुवाई स्तनपान मात्र गराउनुपर्छ ।

प्रश्न ३ उत्तर : संकमणबाट बचाउँछ, आमा र शिशु बीच माया बढाउँछ, शिशुको शारिरीक र मानसिक विकासमा मदत पुऱ्याउँछ ।

२. छलफल: सही आसन, सही स्तनपान सम्पर्क र प्रभावकारी चुसाई (२० मिनेट)

प्रशिक्षकलाई निर्देशन

- सहभागीलाई पुनः म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट पाना नं. १४ को चित्र हेर्न लगाउनुहोस् र दुवै चित्रमा शिशुको आसन कस्तो छ भनी सोध्नुहोस् ।
- सहभागीको उत्तर सुन्नुहोस् र सही आसन कस्तो हुन्छ भनी व्याख्या गर्नुहोस् ।
- शिशुको जिउ र टाउको सिधा पर्ने गरी लिइएको ।
- शिशु आमातिर पूरा फर्किएको ।
- शिशुको आमासँग पुरै टाँसिएको ।
- शिशुको टाउको, जिउ र खुट्टालाई समेत आमाले पूरा आड दिएको दुई चित्रमा शिशुको स्तनपान सम्पर्क कस्तो छ सोध्नुहोस् ।
- सहभागीलाई म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट पाना नं. १४ को चित्र हेर्न लगाई, माथिल्लो सहभागीको उत्तर सुन्नुहोस् सही स्तनपान सम्पर्कको बारेमा जानकारी दिनुहोस् ।
- चिउडोले स्तन छोएको ।
- शिशुको मुख पुरा खुलेको ।
- तल्लो ओठ बाहिरतिर फर्किएको ।
- स्तनको मुन्टाको वरिपरिको कालो भाग तल भन्दा माथि बढी देखिएको ।
- सहभागीलाई पाना नं. १४ को तल्लो चित्र हेर्न लगाउनुहोस् र दूध खुवाई सकेपछि डकार्न लगाउने तरिका बताउनुहोस् ।

दूध खुवाइसकेपछि शिशुलाई डकार्न लगाउने

शिशुलाई दूध खुवाइसकेपछि ठाडो गरी काध्याँमा अडेस लगाएर पिठ्यूमा मुसार्नु पर्दछ । यसो गर्दा शिशुले द्र्याउको आवाज निकालेर डकार्छ । यसो गर्दा शिशुले स्तनपान गर्ने बित्तिकै वान्ता गर्दैन ।

३) स्तनपान गराउन कठिनाई भइरहेको आमालाई सहयोग (२० मिनेट)

व्याख्या गर्नुहोस्

कम तौल भएका शिशुको पेट पनि सानै हुन्छ । त्यसैले तिनीहरूलाई धेरै पटक दूध खुवाईरहन आवश्यक पर्छ । दूध खाँदा यस्ता शिशुहरु छिटौटै थाक्छन् । आमाहरूलाई सल्लाह दिंदा यस्ता शिशुहरूलाई दूध खुवाउँदा असाध्यै धैर्य भएर खुवाउन भन्नु पर्छ । आमालाई दूध खुवाउन केही समस्या भएको छ कि सोध्नु पर्छ । यदि आमालाई नै दूध खुवाउन केही समस्या छ भने समाधान गर्न सहयोग गर्नुहोस् । कतिपय कमतौल भएका शिशुहरूलाई दूध खान समस्या छ भने त्यस्ता शिशुहरूलाई प्रेषण गर्नुपर्छ । दूध चुस्न नसक्ने शिशुहरूलाई आमाको दूध निचोरेर कपमा राखी चम्चाको सहायताले खुवाउन सल्लाह दिनुहोस् ।

आमाको दूध निचोर्ने तरिका

प्रशिक्षकलाई निर्देशन

- Breast Model प्रयोग गरी हातले आमाको दूध निचोर्ने प्रक्रियाको प्रदर्शन गर्न तयार गर्नुहोस्। हातले स्तनको दूध निचोर्ने चाहिने सामग्री (Breast Model, कप, साबुन, पानी) उपलब्ध भएको विश्वस्त हुनुहोस्।
- कुनै एक सहभागीलाई आमाको र अर्को एकजना सहभागीलाई स्वास्थ्य कार्यकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्न आग्रह गर्नुहोस्।
- आमाको दूध निचोर्ने तरिका बताउनुहोस् र प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्।

तल उल्लेखित बुँदाहरु व्याख्या तथा प्रदर्शन गर्नुहोस्।

- दूध निचोर्न शुरु गर्नु अगाडि हात राम्रोसँग साबुन पानीले धोएको हुनुपर्छ। त्यसपछि हात सुख्खा भएपछि दूध निचोर्ने।
- आमालाई आफ्नो दूध एउटा सफा र सुख्खा कपमा निचोर्न लगाउनुहोस्।
- आमालाई विस्तारै स्तनलाई बुढी औला र चोर औलाले स्तनको कालो भागमा थिचेर दूध निचोर्न भन्नुहोस्।
- दूध दुई दुई घण्टाको फरकमा खुवाउने र २४ घण्टामा १० पटक मात्र खुवाउने।
- कम तौल भएका दूध चुस्नै नसक्ने नवजात शिशुलाई प्रेषण गर्नुहोस्।
- स्तनपान गर्न नसक्ने नवजात शिशुहरुलाई कप र चम्चाले खुवाउन लगाउनुहोस्।

४. भिडियो प्रदर्शन (१० मिनेट)

सम्भव भएमा स्तनपानको भिडियो देखाउनुहोस्।

५. प्रदर्शन (१५ मिनेट)

आमा र शिशुको व्यवस्था गरी सही आसन, सही स्तनपान सम्पर्क र प्रभावकारी चुसाई प्रदर्शन गर्नुहोस्।

६. प्रशिक्षार्थीद्वारा अभ्यास (१० मिनेट)

भूमिका नाटकको पटकथा

सुनवर्षाको यो पहिलो सुत्करी हो। उनले आज स्वस्थ्य नवजात शिशुलाई जन्म दिएको ३० मिनेट भयो। तपाईं अहिले आमासँगै हुनुहुन्छ। सुनवर्षालाई दूध खुवाउने तरिका थाहा नभएर तपाईलाई सोधेकी छन्। सुनवर्षालाई तपाईं कसरी सल्लाह दिनु हुन्छ?

मूल्याङ्कन (५ मिनेट)

नवजात शिशुलाई स्तनपान कहिले शुरु गर्नुपर्छ?

नवजात शिशुलाई स्तनपान गराउनुको महत्व के हो?

स्तनपानको सही आसन कस्तो हुन्छ?

सही स्तनपान सम्पर्क कस्तो हुन्छ?

पाठ ११ नवजात शिशुमा देखिने संक्रमणका चिन्हहरू

समय : ३ घण्टा

उद्देश्य

यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराको व्याख्या भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- संक्रमण भनेको के हो ? बताउन
- संक्रमण कसरी हुन्छ ? बताउन
- संक्रमणबाट कसरी नवजात शिशुलाई बचाउन सकिन्छ भन्ने बताउन
- २ महिना मुनिका शिशुहरूमा हुने संक्रमणका खतराका चिन्हहरू चिन्न र बताउन

शिक्षण सामाग्री

म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट, कार्य सहयोगी कार्ड (Job Aid), Flex Print (संक्रमण/खतराका चिन्हको), प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका, टाईमर थर्मोमिटर, पुतली, साबुन पानी, भिडियो

शिक्षण विधि

छलफल, प्रश्न उत्तर, अभ्यास र प्रदर्शन

क्रियाकलाप

१. छलफल: संक्रमण भनेको के हो (१५ मिनेट)

म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट पाना नं. १६ को चित्र हेर्न लगाउनुहोस् । संक्रमण भनेको के हो सोध्नुहोस् ।

आँखाले देख्न नसकिने जिवाणुहरू (व्याकटेरिया) द्वारा शरीरको कुनै अंगमा आक्रमण गरी विरामी पार्नुलाई संक्रमण भनिन्छ ।

सहभागीहरूलाई संक्रमण कसरी हुन्छ भन्ने बारे सोध्नुहोस् । सहभागीहरूको उत्तर सुन्नुहोस् । सही उत्तरलाई न्यूज प्रिन्टमा लेख्नुहोस् र सही उत्तर भन्ने सहभागीलाई धन्यवाद दिई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

२. संक्रमण कसरी हुन्छ व्याख्या गर्नुहोस् । (१० मिनेट)

- नवजात शिशुलाई फोहोर हातले छुँदा
- फोहोर हातियारले नाल काट्दा
- नाभीमा गोबर खरानी लगाउँदा
- फोहोर कपडामा राख्दा
- संक्रमित विरामीको संसर्गमा आउँदा
- भिड भाडमा लाँदा

सोध्नुहोस्: नवजात शिशुलाई संक्रमणबाट कसरी बचाउन सकिन्छ ?

व्याख्या गर्नुहोस्

सहभागीहरूलाई समुदायमा आधारीत बाल रोगको एकिकृत व्यवस्थापनमा संक्रमणका चिन्हहरु के के थिए भन्ने कुरा सोध्नुहोस् । सहभागीहरुको उत्तर सुनिसकेपछि म.स्वा.स्व.से. कार्य सहयोगी कार्ड हेर्न लगाउनुहोस् ।

तल दिइएका ७ वटा चिन्हहरु २ महिना मुनिका बच्चाहरुकोलागि खतराका चिन्हहरु हुन् भन्ने कुरा पटक पटक सम्झाइरहनुहोस् ।

१. छिटो छिटो सास फेर्नु
२. कडा कोखा हान्नु
३. आमाको दूध राम्ररी खान नसक्नु
४. धेरै सुतिरहने/सुस्त/बेहोस वा कम चलाई
५. ज्वरो आउनु
६. शिताङ्ग हुनु
७. छालामा पीपका फोकाहरु भएको/नाइटोमा संक्रमण भई वरपर रातोपन फैलिएको ।

१. छलफल: छिटो छिटो सास फेर्नु संक्रमणको चिन्ह हो । (१० मिनेट)

व्याख्या गर्नुहोस्

- २ महिना मुनिका बच्चाहरुमा छिटो सास फेरेको भन्नाले एक मिनेटमा ६० अथवा त्यो भन्दा बढी पटक सास फेर्नु हो ।
- साना बच्चाहरुको सासदर बढी हुन्छ र उमेर बढ्दै जाँदा कम हुँदै जान्छ भनी सम्झाउनुहोस् ।

२. छलफल: सासदर गन्दा पूरा एक मिनेट नै गन्नुपर्दछ भन्ने कुरा व्याख्या र प्रदर्शन गर्नुहोस् । (१० मिनेट)

व्याख्या गर्नुहोस्

छिटो छिटो सास फेर्नु संक्रमणको चिन्ह हो भन्ने बुझाउनुहोस् ।

- अब सहभागीहरूलाई आफ्नै सासदर गन्न लगाउनुहोस् ।
- सहभागीले देख्न सक्नु भनेर लामो लामो र छिटो छिटो सास फेर्नुहोस् ।

सोध्नुहोस्

- के मेरो सास छिटो छिटो चलेको हो ? सायद सबैले हो भन्नान् । अब सामान्यभन्दा थोरै छिटो छिटो सास फेर्नुहोस् र फेरि सोध्नुहोस् । यस पटक कतिले हो भन्नान् र कतिले होइन भन्नान् । यदि सबैले हो नै भने मा सामान्य प्रकारले सास फेर्नुहोस् र गन्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरुको भिन्न भिन्न विचार आउन्जेल ढिलो ढिलो, चाँडो चाँडो अथवा सामान्य रूपमा सास फेरि गन्न लगाइरहनुहोस् ।
- यसरी गन्ती गर्ने अभ्यास गर्दा सहभागीहरूलाई पनि अगाडि ल्याई प्रदर्शन गर्न सकिन्दू ।

व्याख्या गर्नुहोस्

- “तपाईंहरु मध्ये केहीले मैले छिटो छिटो सास फेरेको र केहीले सामान्य जस्तै फेरेको भन्नुभयो । एउटै व्यक्तिले फेरेको सास एकै पटक गन्दा फरक फरक निचोड आउँछ । यसैगरी बच्चाहरुको सासदर पनि फरक हुन्छ । त्यसैले सही तरीकाले सासदर गन्तु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

एक मिनेट सास फेरेको गन्न

व्याख्या गर्नुहोस्

माथि भनिए भै सबैको उत्तर ठीक नहुञ्जेल यो कार्य गराई रहनुहोस् । सबैले ठीक गन्न नसकुञ्जेल पाठ अगाडि नबढाउनुहोस् ।

३. छलफल: टाईमरको प्रयोग (१५ मिनेट)

सबैलाई भन्नुहोस्

- तपाईंहरुले काम गर्ने बेलामा समय भनि दिने कोही हुँदैनन् । यो तपाई आफैले गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसकारण तपाईंसँग भएमा टाईमरको प्रयोग गर्नु पर्दछ । टाईमर देखाउनुहोस् यदि उनीहरुसँग टाईमर नभएमा पछि वितरण गर्नुहोस् ।
- टाईमरले आधा मिनेट भएपछि एक पटक आवाज दिन्छ र १ मिनेट भएपछि दुई पटक आवाज दिन्छ । आवाज दिने हुँदा सास गन्दा टाईमर हेरीरहनु नपर्ने हुन्छ र सास गन्नमा ध्यान दिए पुगदछ ।
- टाईमर शुरु गर्न बीचमा भएको गोलो भागमा विस्तारै थिच्नु पर्दछ । (गरेर देखाउनुहोस्) थिच्ने बित्तिकै ‘टिक्क’ आवाज आउँछ । यसको मतलब टाईमरले काम गर्न थाल्यो । ध्यानपूर्वक सुन्नुभयो भने टीक् टीक् आवाज आइनै रहन्छ । मतलब टाईमरले काम गरिरहेछ ।
- आधा मिनेट भएपछि १ पटक अलि ठूलो ‘टीर’ आवाज आउँछ । फेरि विस्तारै सुरु गर्दाको जस्तै सानो ‘टिक टिक’ आइरहन्छ । एक मिनेट भएपछि अलि ठूलो ‘टीर’ आवाज २ पटक आउँछ । (आधा मिनेट र १ मिनेट भएपछि आउने आवाज सुनाउनुहोस् ।)
- अब टाईमर आफै बन्द हुन्छ र फेरि प्रयोग गर्न सकिन्छ । एक मिनेट पुगेपछि तपाईंहरुले बन्द गर्नु पर्दैन ।

४. छलफल र अभ्यास: टाईमर प्रयोग गरी सास दर गन्ने तरीका प्रदर्शन गर्नुहोस् । (१० मिनेट)

प्रशिक्षकलाई निर्देशन

निम्न बुँदाहरु व्याख्या गर्दै टाईमरको प्रयोग गरी शिशुको सास दर गनी प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

- सासदर गन्नलाई चाहिने सामाग्री टाईमर तयार गर्नुहोस् ।
- सफा पानीले राम्ररी हात धुनुहोस् ।
- टाईमरलाई बट्टाबाट भिक्नुहोस् ।
- टाईमरलाई घाँटीमा भुण्याउनुहोस् ।
- बच्चाको आमा/बाबुलाई छाती र पेट देखिने गरी लुगा हटाउन भन्नुहोस् ।
- शिशुले सास फेरेको कहाँ हेर्ने पहिले निर्णय गर्नुहोस् (पेट वा छाती) ।
- बच्चा शान्त नहुञ्जेल पर्खनुहोस् र शिशुले सास फेर्दा मात्र गन्नुहोस् ।

- टाइमर थिची शुरू गर्नुहोस् ।
- एक मिनेटमा टिर टिर आवाज आउँछ, त्यस पछि सास दर गन्न छोड्नुहोस् ।
- टाइमरलाई घाँटीबाट भिकेर केसमा राख्नुहोस् ।

५. प्रशिक्षार्थीद्वारा अभ्यास (५ मिनेट)

सबै सहभागीलाई सानो सानो समूहमा बाँड्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई एक एक बच्चा दिनुहोस् । सबैलाई एक मिनेट सो बच्चाको सासदर गन्न भन्नुहोस् । (“१ मिनेटसम्म सास फेरेको” गन्न सम्झाउनुहोस्) सबैले गनेको मूल्याङ्गन गर्न प्रशिक्षक सबै समूहमा जानुपर्दछ ।

गन्दा २ को मात्र घटी बढी नहुन्जेल अर्को पाठमा नजानुहोस् । यदि १/२ जनालाई मात्र यो काम गर्न गाह्ने परेको छ भने अगाडि बढ्नुहोस् तर त्यस्ता नजान्नेलाई थप एक आपसमा पालैपालो सासदर गन्न सहयोग कार्य गर्नुपर्दछ ।

निम्न अवस्थामा सासदर दोहोच्याइ गन्नु पर्दछ ।

- गन्दा बच्चा चल्यो वा चटपटायो भने
- गन्दा आफैले केही विराइयो भने
- २ महीना मुनिका बच्चाको सासदर ६० अथवा त्यो भन्दा बढी भयो भने
- शंका लागेमा सीमान्त सासदर भन्दा १ कम भएमा जस्तै ५९

६. कडा कोखा हान्नु

ठूलो शिशु अथवा बच्चाहरुको कोखा हानेको जाँच गरे जस्तै गरी शिशुहरुको पनि कोखा हानेको छ कि छैन, हेर्नुहोस् । हुन त यस्ता शिशुहरुको छाती पातलो र कमलो हुनाले यस वर्गमा पर्ने शिशुहरुमा हल्का किसिमले कोखा हानेको भेटिनु सामान्य कुरा मानिन्छ । कडा किसिमले कोखा हानेको गहिरो र देख्न सजिलो हुन्छ । कडा किसिमले कोखा हान्नु संत्रमणको चिन्ह हो ।

ज्वरो र शिताङ्ग

१. छलफल: नवजात शिशुको तापक्रम कति हुन्छ । (२० मिनेट)

प्रशिक्षकलाई निर्देशन:

सहभागीहरुलाई म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट पाना नं. ११ चित्र हेर्न लगाउनुहोस् ।

शिताङ्ग र ज्वरो संक्षिप्तका चिन्ह हुन् । थर्मोमिटरको प्रयोगले शिताङ्ग/ज्वरो आएको शिशु पता लगाउन सकिन्छ ।

२. प्रदर्शन (१५ मिनेट)

सबैलाई रंग अंकित थर्मोमिटर दिनुहोस् र हेर्न लगाउनुहोस् ।

व्याख्या गर्नुहोस्

- थर्मोमिटरमा दुई ठाउँमा रातो रंगको घेरा लगाइएको छ । तल्लो रातो रंगको घेरा ३६.५ डिग्री से.मा छ र सुचक यस रातो रंगभन्दा तल भए शिताङ्ग भएको जनाउँछ । सुचक माथिल्लो रातो रंगभन्दा माथि भए तापक्रम ३७.५ डिग्री से.वा सो भन्दा माथि छ र ज्वरो भएको जनाउँछ ।

- अब सहभागीलाई रंग अंकित थर्मामिटरमा सुचक देखाउन भन्नुहोस् ।
- प्रशिक्षकले सहभागीले सुचक छुट्टयाउन सक्छन् सक्दैनन् पत्ता लगाउनुहोस् । सुचक पत्ता लगाउन सक्ने सहभागीलाई धन्यवाद दिई प्रोत्साहित गर्नुहोस् । सुचक पत्ता लगाउन नसक्ने सहभागीलाई सुचक हेर्न सहयोग गर्नुहोस् ।

३. प्रदर्शनः रंग अंकित थर्मामिटर प्रयोग गरी नवजात शिशुको तापक्रम लिने तरिका (१० मिनेट)

सि.नं.	चेकलिष्ट	१	२	३	४	५
	तयारीः थर्मामिटर, कपास, साबुन, पानी, कचौरा आदि					
१.	आमासँग अनुमति लिने					
२.	शिशुको तापक्रम नाप्नु भन्दा पहिले हात धुने ।					
३.	थर्मामिटरको मोटोतिरको भागको छेउमा समाती थर्मामिटरको चम्कने चुच्चो भागलाई साबुन पानीले भिजाएको कपासले पुछ्ने ।					
४.	थर्मामिटरको मोटोतिरको भागको छेउमा समाती भट्टकारेर सुचकलाई तलको रातो भन्दा तल भार्ने । (कम्तीमा ३५ डिग्री से.सम्म भार्ने)					
५.	थर्मामिटरको चम्कने चुच्चो भागलाई शिशुको काखीको बीचमा पर्ने गरी च्यापिने गरी राख्ने ।					
६.	शिशुको पाखुरामा हल्का दवाब दिई समाउने ।					
७.	थर्मामिटरलाई काखीमा ३ मिनेटसम्म राख्ने ।					
८.	काखीबाट निकालेर सुचक कहाँसम्म छ भनी हेर्ने ।					
९.	सुचक यदि तल्लो रातो घेराभन्दा तल छ भने शिशुलाई शिताङ्ग छ ।					
१०.	सुचक यदि माथिल्लो रातो घेराभन्दा माथि छ भने शिशुलाई ज्वरो छ ।					
११.	शिशुको तापक्रम रेकर्ड गर्ने ।					
१२.	थर्मामिटरको चम्कने चुच्चोलाई साबुन पानीयुक्त कपासले पुछेर सफा गर्ने ।					
१३.	थर्मामिटरलाई सुरक्षितसाथ खोलभित्र राख्ने ।					

प्रशिक्षकलाई निर्देशन

सहभागीहरुलाई व्याख्या गर्नुहोस्: यो थर्मामिटर काखीमा राखिन्छ ।

सहभागी मध्ये एकजनाको वा यदि शिशुको व्यवस्था गरेको भए, शिशुको तापक्रम लिएर देखाउनुहोस् । प्रत्येक चरण प्रदर्शन गर्दा व्याख्या गर्नुहोस् र कुनै जिज्ञासा भए सोधन प्रोत्साहान गर्नुहोस् ।

४. प्रशिक्षार्थीलाई अभ्यास (४० मिनेट)

- सहभागीलाई समूहमा बाँझनुहोस् ।
- प्रत्येक समूहमा एक शिशुको व्यवस्थापन गरी थर्मामिटरको प्रयोग गरी तापक्रम लिन लगाउनुहोस् ।
- अरु सहभागीलाई ध्यानपूर्वक हेर्न भन्नुहोस् ।
- जाँच गरिसकेपछि सबैलाई सहभागीले केके गर्नुभयो भन्न लगाउनुहोस् ।
- समूहका अरुलाई सोधनुहोस् ।
- जाँच राम्ररी गरियो - सबै चरणहरु प्रदर्शन गरियो या कुनै कुरा छुट्यो ।

अन्तमा सहभागीहरुलाई थर्मामिटरबाट जाँच गर्ने चरणहरु पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

थर्मामिटर नभएको अवस्थामा: यदि थर्मामिटर नभएमा हातले छामेर पनि शिशुको तापक्रम अनुमान गर्न सकिन्दै ।

ज्वरोको जाँच गर्न: आफ्नो हातको पछिल्लो भागले शिशुको निधार/पेट छाम्ने र अर्को हातले आफ्नो निधार छाम्ने, यदि ज्वरो आएमा शिशुको निधार/पेट आफ्नो निधार भन्दा तातो हुन्छ ।

शिताङ्गको जाँच गर्न: आफ्नो हत्केलाले शिशुको खुट्टा छाम्ने र अर्को हातले आफ्नो निधार छाम्ने, यदि शिताङ्ग भएमा शिशुको खुट्टा आफ्नो निधार भन्दा चिसो हुन्छ ।

शिताङ्गको व्यवस्थापन तथा रोकथाम

क) शिशुलाई न्यानो पारेर राख्ने तरीका र शिताङ्गको रोकथाम

- शिशुलाई जन्मने वित्तिकै सफा, सुख्खा नरम कपडाले शरीर पुछी शिशुको नाझो छाती आमाको नाझो छातीमा टाँसेर राख्ने र अर्को न्यानो कपडा आमा र शिशु दुवैलाई ओढाउने ।
- शिशु जन्मने वित्तिकै स्तनपान शुरु गरियो भने यसले पनि शिशुलाई शिताङ्ग हुनबाट बचाउन सक्छ ।
- शिशुलाई सफा हलुका, नरम, न्यानो सुख्खा कपडाले तह तह पारेर बेर्ने । शिशुको टाउकोबाट धेरै तापक्रम बाहिर जान्छ, त्यसैले शिशुको टाउकोमा टोपी लगाइदिनु पर्ने हुन्छ । शरीरमा लागेको सेतो पदार्थ (भर्तिक्स) केही बाँकी रहेर फरक पर्दैन यसले फाईदा नै गर्दै र शिशुलाई न्यानो राख्न मदत गर्दै । केही दिन पछि यो आफै हराएर जान्छ ।
- शिशु जन्मेको २४ घण्टासम्म ननुहाइदिनको लागि आमालाई सल्लाह दिने ।

ख) शिताङ्गको व्यवस्थापन

शिशुलाई यदि शिताङ्ग भएमा (हात र खुट्टा चिसो भएमा) वा रङ्ग अंकित थर्मामिटर प्रयोग गर्दा तल्लो रातो पारोमा भए,

- शिशुलाई पटक पटक स्तनपान गराउने र मायाको अङ्गालोमा राख्ने ।
- शिशुलाई पटक पटक स्तनपान गराउने र मायाको अङ्गालोमा राख्ने ।
- उमेर अनुसार कोट्रिमोक्साजोल चक्की र जेन्टामाईसिन सुईबाट उपचार सुरु गर्ने ।
- शिशुको सामान्य तापक्रम कति हुन्छ ?
- शिताङ्ग र ज्वरो भनेको के हो ?

- शिताङ्गको व्यवस्थापन कसरी गरिन्छ ?

कमलपित्तको चिन्हहरु

कडा कमलपित्त

- हत्केला वा पैतालासम्म पहेलोपन फैलिएको वा
- उमेर १ दिन (२४ घण्टा) भन्दा कम वा
- उमेर १४ दिन भन्दा बढी

नवजात शिशुमा कडा कमलपित्त भएको चिन्हहरु देखा परेमा तुरुन्तै अस्पताल प्रेषण गर्नुपर्दछ ।

सामान्य कमलपित्त

- पहेलोपन हत्केला र पैतालासम्म फैलेको छैन र नवजात शिशुको उमेर २ देखि १४ दिनसम्म छ

४. मूल्याङ्कन (५ मिनेट)

- सहभागीहरुले संकमणका बारेमा बुझे नबुझेको यकिन गर्न निम्न प्रश्नहरु सोच्नुहोस् ।
- संकमण भनेको के हो ?
- संकमण कसरी हुन्छ ?
- संकमणबाट बचाउन के के गर्नुपर्दछ ?
- २ महिना मुनिका शिशुमा हुने संकमणका चिन्हहरु के के हुन् ?

गृहकार्य

अब सबै सहभागीहरुलाई आ-आफ्नो घरमा गएर कम्तीमा २ जना बच्चाको सासदर गनी भोलि बिहान कक्षामा आउँदा लिएर आउन अनुरोध गर्नुहोस् ।

पाठ १२ः नवजात शिशुमा संक्रमण/खतराका चिन्हहरूको जाँच गर्ने तरीका

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरु भन्न र गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- संक्रमणका चिन्हहरू जाँच गर्ने तरिका व्याख्या गर्न सक्ने ।
- बच्चाको संक्रमणका चिन्हहरू सिलसिलेवार तरिकाले जाँच गर्न सक्ने ।

सामाग्री

- म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट
- कार्य सहयोगी कार्ड
- प्रशिक्षण निर्देशिका
- भिडियो
- साबुन, पानी, जग
- टाईमर
- रंगीन थर्मामिटर
- पुतली
- २ महिना मुनिका शिशुहरू
- संक्रमणको चिन्हहरू भएको फ्लेक्स व्यानर (Flex Banner)

शिक्षण विधि

छलफल, व्याख्या, भिडियो प्रदर्शन, ड्रिल अभ्यास, भूमिका नाटक, वास्तविक शिशुमा अभ्यास

क्रियाकलाप

१ छलफल: संक्रमणका चिन्हहरू जाँच गर्ने तरिका व्याख्या गर्नुहोस् । (३० मिनेट)

- छिटो छिटो सास फेरेको, कोखा हानेको, शिताङ्ग र ज्वरो नाप्ने (रंग अंकित थर्मामिटर) जस्ता संक्रमणका खतराको चिन्ह पत्ता लगाउने तरिका सिकाइ सकियो ।
- अब संक्रमणको खतराका चिन्हहरूको पहिचानको लागि नवजात शिशु कसरी जाँच गर्ने भन्ने बारेमा सिकौं ।
- जाँच गरिहाल्नु भन्दा पहिले आमाहरूसँग के-के सोध्ने र के-के हेर्ने, के गन्ने, के छाम्ने भन्ने बारे जान्नै पर्दछ ।

व्याख्या गर्नुहोस्

क) सोधने

शिशुको उमेर सोधनुहोस्, “के शिशुले आमाको दुध राम्ररी खान सक्छ ?” आमाको दुध राम्ररी नखानु भनेको सधैंको भन्दा आधा वा आधा भन्दा पनि कम खानु हो ।

जबसम्म निम्न ४ कुरा पुरा गरिदैन तबसम्म जाँच पुरा भएको मानिदैन ।

ख) हेर्ने

के बच्चा सुस्त वा बेहोस वा कम चलाई छ ?

धेरै सुतिरहने अथवा व्यँभाउन गाहो हुनु भनेको बच्चा धेरै जसो लत्रक्क परिरहनु अथवा आमाले उसलाई बोलाउँदा अथवा थपडी मारेर उठाउन खोज्दा अथवा लुगा फेराउँदा पनि सुल्तु अथवा टोलाएर हेरिरहनु । यदि व्यँभाएको अथवा चनाखै भएको तपाईंले देख्नुभयो भने यी खतराका चिन्ह उसलाई नभएको प्रष्ट हुन्छ ।

कडा कोखा हान्नु

२ महिना मुनिको शिशुको कडा कोखा हानेको हेर्दा बढी ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । यस्ता शिशुहरुको छाला नरम हुँदा अलि अलि कोखा हानेको देखिन्छ जुन सामान्य हो । तर कडा कोखा हानेमा संक्रमणका खतराको चिन्ह मान्नुपर्छ ।

छालामा पीपका फोकाहरु भएको/नाइटोमा संक्रमण भई वरपर रातो भएको वा नाइटो पाकेको

ग) सास दर गन्ने छिटो सास फेर्नु

छिटो सास फेरेको छ/छैन हेर्ने, टाइमरको प्रयोग गर्ने (छिटो सास फेरेको भन्नुको अर्थ) सास दर ६० वा सो भन्दा बढी पटक प्रति मिनेट हुनु । हिजो पढाइएको छिटो सास फेर्नु पाठ एकपटक दोहोऱ्याउनुहोस् ।

घ) छाम्ने/नाप्ने

- शरीरको तापक्रम थर्मामिटरको प्रयोगबाट कसरी नाप्ने भन्ने बुरा अधिल्लो पाठमा पढाइएको सम्भाउनुहोस् ।
- सहभागीलाई रंग अंकित थर्मामिटर कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने कुरा सोधनुहोस् र थर्मामिटर प्रयोग गर्ने
- चरणहरु बताउनुहोस् । यदि थर्मामिटर नहुँदा, हत्केला पछाडीको भागले छाम्ने र शिताङ्गको लागि पैताला छाम्न सिकाउनुहोस् ।
- म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्टमा दिइए भै क्रमैसँग संक्रमणका चिन्हहरु कसरी जाँच गर्ने र चिन्हहरु पहिचान गर्नेबारे छलफल गर्नुहोस् । यसरी छलफल गर्दा कतिवटा खतराका चिन्हहरु छन् र ती कुन-कुन क्रम संख्यामा हुनुपर्दछ भनी बारम्बार दोहोऱ्याउनुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई संक्रमणका चिन्हहरु सम्झन सजिलो होस् भन्नाका लागि प्रशिक्षकले इसाराका माध्यमले संक्रमणका चिन्हहरु बुझाउने प्रयत्न गर्नुहोस् जस्तै छिटा-छिटो सास फेरेको, निधारमा हात लगाई ज्वरो आएको, खुट्टा र पिडौला छोइ शिताङ्ग भएको, छातीमा हात राखी कोखा हानेको र थपडी बजाई सुस्त वा बेहोश भएको देखाउनुहोस् ।

- पुनः म.स्वा.स्व.से. को कार्य सहयोगी कार्ड (Job Aid) मा भएका खतराका चिन्हहरु देखाई छलफल गराउनुहोस् र शिशु जाँच बेलामा यो कार्ड हातमा लिई हेदैं यसमा भएका चिन्हहरु जाँच पछि गल्ती हुँदैन भनी सम्भाउनुहोस् ।

२. भूमिका नाटक (१५ मिनेट)

प्रशिक्षक लाई निर्देशन

- एक जना सहभागीलाई नवजात शिशुको आमा र अर्कोलाई महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको भूमिका गर्न भन्नुहोस् ।
- महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका भएका सहभागीलाई जाँच गर्न लगाउनुहोस् ।
- भूमिका नाटक सञ्चालन गर्दा प्रभावकारी सञ्चारका सीप प्रयोग गरी, परामर्शका चरणहरु देखाउनु भन्नुहोस् ।
- सहभागीले कार्य सहयोगी कार्ड प्रयोग गरी जाँच्नुपर्छ भन्नुहोस् ।
- अरुलाई ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्न भन्नुहोस् र बीचमा केही नभन्न र नहाँस्न पनि सम्भाउनुहोस् ।
- भूमिका नाटक सकिएपछि अवलोकन गर्नेलाई के के ठीक भयो के के छुटाए सोध्नुहोस् र आफैले सम्भाउनुहोस् ।
- विजुली भएमा क्रमगत रूपमा खतरा चिन्हका लागि शिशुको जाँच गरेको भिडियो देखाउनुहोस् ।

३. संक्रमण/खतरा चिन्ह जाँच गरेको भिडियो (१५ मिनेट)

४. प्रशिक्षकहरुले शिशु जाँच गरेको प्रदर्शन (१५ मिनेट)

- आमा र बच्चालाई समूह मै ल्याउनुहोस् ।
- प्रशिक्षकद्वारा विरामी जाँच कसरी गर्ने प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- संक्रमण/खतरा चिन्हको लागि जाँच गरेपछि प्रदर्शन कार्य रोक्नुहोस् ।
- सहभागीहरुलाई प्रश्न सोध्न भन्नुहोस् ।

५. सबैलाई समूहमा बाँडनुहोस्

- सबैसँग कार्य सहयोगी कार्ड, टाइमर, रङ्ग अंकित थर्मामिटर छ छैन यकिन गर्नुहोस् ।
- अब के गर्ने र कुन कुन समूहले कहाँ कहाँ काम गर्ने भन्नुहोस् ।

६. सहभागीहरु शिशु जाँच अभ्यास (१५ मिनेट)

- एक जनालाई सबैको अगाडी शिशु जाँच गर्न भन्नुहोस् ।
- पहिले जाँच गर्न लगाउनुहोस् । अब उनले बाँडफाँड के हुन्छ भन्ने यकिन गरेपछि उनका सबै साथीलाई आफूले गरेको कुरा बताउन लगाउनुहोस् । अरु सबैलाई ध्यानपूर्वक हेर्न भन्नुहोस् ।
- जाँच गरेपछि अरु सबैलाई सहभागीले के के गर्नुभयो भन्न लगाउनुहोस् । समूहका अरुलाई सोध्नुहोस् ।
- विरामी जाँच राम्ररी गरियो र सबै प्रश्नहरु सोधियो ? के बाँडफाँड ठिक थियो ? कुनै कुरा छुट्यो कि?

अन्त्यमा पुनः संक्रमण जाँच गर्ने चरणहरु र प्रत्येक चरणमा के के गर्ने, कसरी गर्ने पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

डिल : सहभागीहरु स्पष्ट भएपछि डिल अभ्यास गराउनुहोस् ।

पाठ १३ नवजात शिशुको संक्रमणको व्यवस्थापन तथा उपचार

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरु गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- संक्रमणको बाँडफाँड गरिए अनुसारको कस्तो व्यवस्थापन गर्ने निर्णय गर्न
- संक्रमणको उचित किसिमको व्यवस्थापन तत्काल सुरु गर्न
- कोट्रिमोक्साजोलको मात्रा निर्धारण, खुवाउने विधि

सामाग्रीहरु

- म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट, कार्य सहयोगी कार्ड, प्रशिक्षण निर्देशिका, कोट्रिमोक्साजोल उपचार कार्ड
- कोट्रिमोक्साजोल चक्की, कप, प्लेट र चम्चा
- साबुन पानी
- पुतली
- भिडियो
- भित्ते तालिका (Flex Chart)

शिक्षण विधि

छलफल, भूमिका नाटक, प्रदर्शन, ड्रूल अभ्यास, भिडियो प्रदर्शन र अभ्यास

क्रियाकलाप

१) छलफल: उपचार शुरु गर्नु पूर्व अविभावकबाट मौखिक सहमति लिनु पर्ने बारे बताउनुहोस् । (१५ मिनेट)

शिशुको रोगको अवस्था तथा के के उपचार गर्नु पर्छ बताउन लगाई “त्यो उपचार म पनि शुरु गर्न सक्छु र सुई लगाउन स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा स्वास्थ्य संस्था पठाउनु पर्छ, यदि सो उपचार नगरेमा शिशुको अवस्था गम्भीर हुन सक्छ । तपाईंको सहमती भए मात्र म उपचार शुरु गर्नु ।” भनी मौखिक सहमती लिन लगाउनुहोस् । अन्यथा जहाँ वहाँहरूलाई विश्वास लाग्छ, त्यहीबाटै उपचार गराई हाल्नु पर्छ भन्ने कुरा आमालाई बताउनुहोस् ।

- म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट पाना नं. १७ पढ्न लगाउनुहोस् ।
- उपचार शुरु गर्नु पूर्व अविभावकबाट मौखिक सहमती लिनुको महत्व बताउनुहोस् ।
- मौखिक सहमती लिदा भन्नुपर्ने प्रत्येक वुँदालाई छलफल गरी प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- औषधीको मात्र पुरा नगरेमा अर्को पटक सो औषधीले काम नगर्न सक्छ वा निको नहुन सक्छ ।
- औषधिको साथै शिशुलाई अत्यावश्यक स्याहारबारे बताउनुहोस् ।

छलफल: संक्रमणको उपचार/व्यवस्थापन (३० मिनेट)

- म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फ्लिप चार्ट पाना नं. १७ बाट व्याक्टेरियाको संक्रमण उपचार विधि पढ्न लगाउनुहोस् र संक्रमणकोलागि निम्न विधिको उपचार पद्धती प्रत्येक सहभागीलाई देखाउनुहोस् ।
- आमाको मन्जुरी लिने
- हात धुने
- पहिलो मात्रा कोट्रिमोक्साजोल खुवाउने र आमालाई बाँकी मात्रा खुवाउन सिकाउने ।
- शिशुलाई न्यानो पारेर (मायाको अँगालोमा) राख्ने र तरिका सिकाउने ।
- प्रशिक्षकले उपचार गर्ने विधिबारे क्रमैसँग बताई कोट्रिमोक्साजोलको मात्रा उमेर अनुसार खुवाउनको लागि प्रदर्शन गरी सहभागीहरुलाई पनि अभ्यास गराउनुहोस् । कार्य सहयोगी कार्डको प्रयोग गर्नुहोस् ।

सहभागीलाई पिडियाट्रिक कोट्रिमोक्साजोल चक्की खुवाउने तरिकाबारे व्याख्या गर्नुहोस्

राम्रोसँग हात धोएर सफा चम्चामा आमाको दुधमा कोट्रिमोक्साजोल चक्कीलाई राम्रोसँग घोलेर शिशुलाई खुवाउने । यदि शिशुले औषधी खाएको आधा घण्टा भित्र वान्ता गच्छो भने सो औषधि फेरी खुवाउनु पर्छ भनेर आमालाई सम्भाउनु पर्छ ।

पिडियाट्रिक कोट्रिमोक्साजोलको मात्रा

उमेर	पटक	दिन	मात्रा: बच्चाको चक्की
२८ औं दिनसम्म	दिनको २ पटक	५ दिन	१/२ आधा चक्की
२९-५९ दिनसम्म	दिनको २ पटक	५ दिन	एक चक्की

नोट: २८ दिनभन्दा कम उमेरको र समय पूरा नपुगी जन्मेको वा जन्निस भएको शिशुलाई कोट्रिमोक्साजोल दिनुहुँदैन । यस्तो शिशुलाई तुरुन्त प्रेशण गर्नुहोस् ।

कमलिपित

- नवजात शिशुलाई १-२ घण्टा बिहानको कलिलो नपोल्ने घाममा नाझ्ञो राख्ने । भरसक आँखामा सूर्यको किरण पर्नु हुँदैन । तर नवजात शिशुलाई सिताङ्ग हुनबाट बचाउन पूर्वसावधानी अपनाउनु पर्छ ।
- पूर्णतया स्तनपान मात्र गराई राख्ने ।
- नवजात शिशुलाई ग्लुकोज पानी र कुनै पनि औषधी नदिने ।
- घाममा राख्नेर शिशुलाई तेल मालिस गर्दा कुनै पनि नकारात्मक असर पर्दैन ।
- आमाले कुनैपनि खानेकुराको मुख बार्नु पर्दैन ।

भूमिका नाटक संचालन गर्ने (१० मिनेट)

कथा

सुन्तलीकी छोरी भुमा आज १५ दिनकी भइन्। भुमालाई हिजोदेखि ज्वरो आएको र जीउ, काखी, काछ र घाँटीमा पीपले भरिएको धेरै फोकाहरु आएकाले तपाईंकोमा लिएर आएकी छन्। स्वास्थ्य कार्यकर्ताले जाँच गरी हेर्दा उनी आमाको दूध पनि कम चुस्न थालेकी छन्। स्वास्थ्य कार्यकर्ताले व्याक्टेरियाको संक्रमण भएको भनी वर्णकरण गरेर जेन्टामाइसिन र कोट्रिमोक्साजोल दिने निर्णय गरे।

एक जनालाई महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका र एक जनालाई आमा बनाई भूमिका नाटक संचालन गर्नुहोस्। अब आमाले घरमा शिशुलाई के गर्नुपर्छ, सो पनि बताइ दिनुहोस्। यस पाठलाई स्पष्ट पार्न यस्तो भूमिका नाटक पटक पटक बेगला बेगलै भूमिकामा गराउन सकिन्छ।

मूल्याङ्कन

१. औषधीको सही मात्रा र विधिवारे ड्रिल अभ्यास

कोट्रिमोक्साजोल चक्कीको सही मात्रा के हो ?

प्रश्न	उत्तर
भखैरै जन्मेको शिशुलाई ७ दिनकोलाई	१/२ (आधा), १/२ (आधा) चक्की बिहान बेलुका ५ दिन आधा चक्की बिहान बेलुकी ५ दिन सम्म
१५ दिनकोलाई	आधा चक्की बिहान बेलुकी ५ दिन सम्म
२० दिनकोलाई	आधा चक्की बिहान बेलुकी ५ दिन सम्म
२४ दिनकोलाई	आधा चक्की बिहान बेलुकी ५ दिन सम्म
२८ दिनकोलाई	आधा चक्की बिहान बेलुकी ५ दिन सम्म
३० दिनकोलाई	१ चक्की बिहान बेलुकी ५ दिन सम्म
३५ दिनकोलाई	१ चक्की बिहान बेलुकी ५ दिन सम्म
४० दिनकोलाई	१ चक्की बिहान बेलुकी ५ दिन सम्म
४५ दिनकोलाई	१ चक्की बिहान बेलुकी ५ दिन सम्म
५० दिनकोलाई	१ चक्की बिहान बेलुकी ५ दिन सम्म
५८ दिनकोलाई	१ चक्की बिहान बेलुकी ५ दिन सम्म

पाठ १४ आमालाई परामर्श र यसका चरणहरु

समय : १ घण्टा

उद्देश्य

यस पाठको अन्त्यमा सहभागीहरुले निम्नकराहरु भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- परामर्श भनेको के हो बताउन ।
- परामर्शका चरणहरु के हुन् व्याख्या गर्न ।
- परामर्शका चरणहरु अपनाई आमालाई परामर्श दिन ।

सामाग्री

- पुतली
- म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट तथा कार्य सहयोगी कार्ड
- परामर्शकोलागि भूमिका नाटक गर्दा चाहिने सामाग्रीहरु प्रशिक्षकले मिलाउने

शिक्षण विधि

छलफल, भूमिका नाटक, अभ्यास

१) छलफल: परामर्श भनेको के हो र यसका चरणहरु ? (१५ मिनेट)

- परामर्श भनेको के होला ? पालैपालो सबैलाई प्रश्न राख्दै जाने । मिल्दो जुल्दो उत्तर आएमा धन्यवाद दिई जाने ।
- परामर्श भन्नाले आमा/अभिभावकले बुझ्ने गरी, आवश्यक विषयवस्तु अनुसार सम्झन सक्ने गरी सल्लाह दिने हो । यी सल्लाहहरु आमा वा शिशुको समस्या समाधान गर्नकालागि तपाईंले तालीममा सिकेका विषय वस्तुसँग मिल्ने हुनुपर्छ भन्ने बारे प्रष्ट पार्ने ।
- परामर्श गर्दा अपनाउनु पर्ने चरणहरु
- आमालाई सहयोगको बारे सोध्ने (Ask)
- आमाले गरेका सही कार्यहरुको प्रशंसा गर्ने (Praise)
- आमा वा बच्चाको समस्या समाधानको लागि सल्लाह दिने (Advice) यसरि सल्लाह दिंदा अत्यावश्यक शिशु स्याहार, खतराका चिन्हहरुको बारे जानकारी गराउनु पर्छ । यदि शिशुलाई प्रेषण गर्नु पर्ने अवस्था भएमा उपयुक्त स्वास्थ संस्थामा प्रेषण गर्नु पर्छ । सबै स्वास्थ संस्थामा नवजात शिशुलाई व्यवस्थापन गर्ने सुविधा नहुन सक्छ । त्यसैले नवजात शिशु निसासिइको भएमा, धेरै कमतौलको भएमा अस्पतालमा र संक्रमण भएमा नजिकैको स्वास्थ संस्थामा प्रेषण गर्ने ।
- आमाले बुझे नबुझेको जाँच गर्ने (Check)
- उपरोक्त बुँदाहरु पालैपालो विभिन्न उदाहरणहरु दिई, उनीहरुलाई पनि सहभागी गराई प्रष्ट पार्ने ।

२) भूमिका नाटक प्रदर्शन: “आमा (वा बच्चाको हेरचाह गर्ने) सँग कसरी कुराकानी गर्ने” ।

(१५मिनेट)

सही परामर्श दिएको र नदिएको २ बेगला बेगलै किसिमका भूमिका नाटक प्रशिक्षकले देखाउने र यी नाटकमा परामर्शका कुन कुन चरणहरु अपनाइएका थिए छलफल गरी सही/राम्रो/प्रभावकारी हुनको लागि कुन कुन चरणहरु महत्वपूर्ण छन् भन्ने बारे पुनः चरणहरु माथि प्रकाश पार्ने ।

आमालाई परामर्श दिँदा सामाग्रीको महत्वबारे प्रकाश पार्नुहोस् र यसको प्रयोग गर्ने बारे जोड दिनुहोस् । प्रदर्शन भूमिका नाटकलाई प्रशिक्षकहरुले गरेर देखाउनु हुनेछ जसले गर्दा सहभागीहरुलाई आमासँग परामर्श तथा कुराकानीको नमूना भूमिका हुनेछ । यस अवस्थामा, सहभागीहरुले अझै विषय बस्तु नसिकेको हुनाले एउटा सामान्य र सवैतिर लागु हुने विषय “स्तनपान” सम्बन्धी भूमिका नाटकलाई छानिएको छ ।

उद्देश्य

यस भूमिका नाटकको मुख्य उद्देश्य, प्रभावकारी संचारका विभिन्न चरणहरु सिक्नु हो, जसले निम्न कुराहरु समावेस गरेको छ ।

- आमालाई मुख्य प्रश्नहरु सोध्ने र उनको जवाफ सुन्ने ।
- उनले कुन कुरा राम्रो गर्दैछिन र कहाँ गल्ती गरिरहेकीछन् त्यो पत्ता लगाउने ।
- जहाँ उचित हुन्छ त्यहाँ प्रशंसा गर्ने ।
- सजिलो भाषामा, आमालाई सल्लाह दिने र केवल चाहिने सल्लाह मात्र दिने ।
- उनको समस्याको समाधान गर्ने ।
- उनले बुझे नबुझेको निश्चित गर्न छानिएका प्रश्नहरु सोध्ने ।

आमाको लागि विवरण

यो एउटा ३ महिनाको बच्चा मनु वारे भूमिका नाटक गर्ने पटकथा हो-जसलाई आमाले दूध खुवाइरहेकी छन् तर आमालाई लाग्छ कि उनको दूध बच्चालाई पुगेको छैन । आमाले बच्चालाई स्तनपान बाहेक अरु खाना तथा झोलकुरा तीर वानी वसाउनु पर्छ भनेर केही पानी र गाईको दूध मनुलाई दिन थालेकी छन् । प्रभावकारी संचारका सीप प्रयोग गरी, परामर्शका चरणहरु देखाउन एउटा भूमिका नाटक संचालन गर्नुहोस् । प्रशिक्षकले त्यसवेला भूमिका नाटकको लागि लेखिएका कुराहरु पढ्नु हुदैन र जतिसक्दो स्वभाविक हुन कोशिस गर्नु पर्दछ ।

स्वास्थ्य कार्यकर्ताको लागि विवरण

प्रशिक्षकले स्वा.का.को भूमिका प्रदर्शन गरेर देखाउनु पर्दछ । भूमिका नाटकको पटकथा ध्यानपूर्वक पढ्नु आवश्यक छ र सकेसम्म भूमिका नाटक गर्नु अगाडि (APAC) पूरा याद हुनु पर्दछ । आमाको कार्ड तयार राख्नुहोस् र खेलौनालाई बच्चाको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस् । भूमिका नाटकमा छलफल गरिएका खाना सम्बन्धी समस्या पत्तालगाउन र संचारका चरणहरु देखाउन सक्नु हुन्छ कि हुदैन निश्चय गर्नुहोस् । भूमिका नाटकमा खाना सम्बन्धी समस्याहरु सारांशमा बताउनु पर्छ जुन निम्न प्रकार हुनसक्छन् ।

- दूध खुवाउने पटकमा कमी
- बच्चालाई पानी र गाईको दूध दिने गरिएको छ र
- आमा वाहिर काम गर्न गएको वेला बच्चाले आमाको दूध पाउँदैन ।

- प्रशिक्षकले अब पालैपालो एक पटक परामर्शका चरणहरुका एक-एक बुँदाहरु सबै सहभागीहरुलाई सोधी बुँदा अनुसार उदाहरण दिन लगाई सबैले बुझेको एकिन गर्नुहोस् ।
- करिव ३-४ जोडी समूह उनीहरुलाई भूमिका नाटकको पट कथा दिई पालैपालो परामर्शका चरणहरु अपनाई भूमिका नाटक गर्न भन्नुहोस् । बाँकी सहभागीहरुलाई राम्ररी अवलोकन गर्न लगाई उनीहरुको प्रत्रिक्रिया लिनुहोस् । के-के सही थिए ? के-के बुँदाहरु छुट भए ? कसरी परामर्श दिएको भए राम्रो हुने थियो आदि ।

मुल्याङ्कन (५ मिनेट

- परामर्श भनको के हो ? प्रश्न राख्नुहोस् ।
- परामर्शका चरणहरु भन्न लगाई, उदाहरण दिन लगाउनुहोसस् ।
- भूमिका नाटकमा राम्ररी पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।

पाठ १५ नवजात शिशुको अनुगमन

समय : १ घण्टा

उद्देश्य

पाठको अन्त्यमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरुवारे भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- अनुगमनको महत्व बताउन ।
- संक्रमणका-अनुगमन कहिले गर्ने ? भन्न ।
- जन्मदा कमतौल भएकाहरुका-अनुगमन कहिले ? गर्ने भन्न ।
- सबै स्वस्थ शिशुहरुका-अनुगमन कहिले कहिले गर्ने ? भन्न ।
- अनुगमन गर्दा अवस्था विग्रिएको/सुधार भएको अवस्थामा के-के गर्ने निश्चित हुन ।

सामाग्री

- म.स्वा.स्व.से. कार्य संचालन फिलप चार्ट
- कार्य सहयोगी कार्ड
- भित्ति तालिका
- अनुगमन गर्दा अभिलेख राख्ने फारम
- अनुगमन गर्दा चाहिने सामानहरु जस्तै: टाईमर, थर्मोमिटर आदि

शिक्षण विधि

छलफल

अनुगमन गर्दा के-के गर्नु पर्दछ प्रदर्शन गरी देखाउने ।

- अवस्थाको मूल्यांकन/फेरी जाँच गर्ने
- घाउ सफा गर्ने, औषधी लगाउने काम सही तरिकाले गरिएको छ/छैन
- औषधी खुवाउने तथा सुई लगाउने काम नियमित भई रहेको छ या छैन यकिन गर्ने
- घरैमा स्याहार सही तरिकाले गरिएको छ/छैन पत्ता लगाउने र राम्रो भएकोमा प्रशंसा गर्ने

नवजात शिशुलाई कहिले जाँच तथा अनुगमन गर्ने ?

- शिशु जन्मेको पहिलो दिन
- शिशु जन्मेको तेश्रो दिनमा
- शिशु जन्मेको सातौं दिनमा
- शिशु जन्मेको २९ औं दिनमा
- शिशुलाई संक्रमण भई कोट्रिमोक्साजोल दिई सुईको लागि प्रेषण गरेको तेश्रो दिनमा

मूल्याङ्कन

१. ज्ञान

डिल अभ्यास

शिशुलाई अनुगमन कहिले गर्ने

क) पहिलो पटक - जन्मदा

ख) दोश्रो पटक - जन्मेको तेश्रो दिनमा

ग) तेश्रो पटक - जन्मेको सातौं दिनमा

घ) चौथो पटक - २९ औं दिनमा

ङ) संक्रमण भएको शिशुलाई - प्रेषण गरेको तेश्रो दिनमा

२. सीप

घटना अध्ययन

- दिलमायाको शिशुलाई शरीरभरि पीपका फोकाहरु आएको छ तपाईंले कोट्रिमोक्साजोल दिई सुईको लागि प्रेषण गर्नु भएको छ, अब उसलाई कति दिनमा अनुगमन गर्ने ? (तीन दिनमा, जेन्टामाईसिन सुई पाएको यकिन गर्ने र शिशुको स्थिति मुल्याङ्कन गर्ने)
- हिनाको शिशु जन्मेको आज तीन दिन भयो । उसलाई अब कहिले अनुगमन गर्नु पर्छ ?

(उत्तर आज)

- मोतीसरालाई आज सुत्केरी व्यथा लागेको छ । तपाईं उनको सुत्केरी गराउँदा सहभागी हुनु पर्छ/ पर्दैन ?

(उत्तर पर्छ)

- नवजात शिशुलाई अन्तिम पटक कहिले अनुगमन गर्नुपर्छ ?

(उत्तर २९ औं दिनमा)

- कविताको छोरीको नाभिबाट पीप वगेको छ कति दिनमा अनुगमन गर्ने, अनुगमन गर्दा के-के गर्ने ?

(तीन दिनमा, जेन्टामाईसिन सुई पाएको यकिन गर्ने र शिशुको स्थिति मुल्याङ्कन गर्ने ।)

प्रत्येक सहभागीलाई भित्ते तालिका(Flex Chart) मा बोलाई विभिन्न घटनाहरु दिई अनुगमनको लागि अभ्यास गर्न लगाउने ।

पाठ १६ अभिलेख/प्रतिवेदन

समय : ४ घण्टा

उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरु भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- अभिलेख तथा प्रतिवेदनको महत्व र प्रकार
- सूचना प्रवाह प्रणाली
- अभिलेख तथा प्रतिवेदन भर्ने तरिका

सामाग्रीहरु

- म.स्वा.स्व.से. नवजात शिशु सेवा फाराम, म.स्वा.स्व.से. संक्रमण उपचार र प्रेषण फाराम (लेमिनेसन गरिएको)
- वोर्ड मार्कर
- पेन्सील

शिक्षण विधि

छलफल, घटना अध्ययन

छलफल: म.स्वा.स्व.से.का.को अभिलेख फारामहरु

- महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूलाई अभिलेख फाराम बाँद्नुहोस् र यसको विस्तारित लेमिनेटेड रूप भित्तामा टाँस्नुहोस् ।
- महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका रजिस्टर अभिलेख र प्रतिवेदन गर्नुको महत्वबारे तलका बुँदाहरु प्रस्त्रयाउनुहोस् ।

अभिलेख तथा प्रतिवेदन राख्नुको महत्व

- यस कार्यक्रम अन्तर्गत समुदाय तथा स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रदान गरिने विभिन्न नवजात शिशु स्याहार सेवा अद्यावधिक गर्न ।
- सेवा प्रदान गर्ने कार्यकर्ता तथा स्वयं सेविकाको मूल्याङ्कन गर्न ।
- कार्यक्रमको नियमित रूपमा अनुगमन, सुपरिवेक्षण र कार्यक्रमबारे पृष्ठपोषण गर्न ।
- कार्यक्रमको मुल्याकान गरी सो अनुसार समीक्षा गर्न ।

शिशु स्वास्थ्य कार्यक्रममा प्रयोग हुने अभिलेख/उपचार/प्रेषण/प्रतिवेदन फारम १,१ वटा दिइ यसको बारेमा निर्देशन अनुसार प्रत्येक बुँदामा व्याख्या गर्दै प्रदेशन गर्नुहोस् ।

अभिलेख गर्ने तरिकाको कम्तिमा ४ वटा केसहरु दिइ अभ्यास गराउनुहोस् ।

सहभागीहरुबाट प्रत्येकले अगाडि आएर १/१ वटा केसहरुको फाराम म.स्वा.स्व.से. रजिष्ट्रमा भर्न लगाउने । प्रत्येक सहभागीलाई परेको समस्याको बारेमा छलफल गरी समस्या समाधान गरिदिने ।

समुदायमा आधारित नवजात शिशु स्याहार कार्यक्रममा प्रयोग गरिने म.स्वा.स्व.से रजिष्टर तथा समायोजन फाराम/प्रतिवेदनहरु

१) समुदायस्तरमा प्रयोग हुने अभिलेख तथा प्रतिवेदन फारामहरु

क) म.स्वा.स्व.से.ले प्रयोग गर्ने अभिलेख तथा प्रतिवेदन फारामहरु

- मातृ तथा नवजात शिशु सम्बन्धि विवरण Hims 4.2
- नव जात शिशु स्याहार कार्यक्रम (महिला स्वयं सेविका स्तर) रजिष्टर

२) स्वास्थ्य संस्थास्तरमा प्रयोग हुने अभिलेख तथा समायोजन फाराम/प्रतिवेदन

क) अभिलेख फाराम

- नवजात शिशु स्याहार सेवा फाराम (स्वास्थ्य संस्था स्तरिय)
- CB-IMCI OPD Register

ख) समायोजन/प्रतिवेदन फाराम फाराम

- नवजात शिशु स्याहार तथा सेवाको मासिक समायोजन/प्रतिवेदन फाराम
- नवजात शिशु उपचार तथा प्रेषणको मासिक समायोजन/प्रतिवेदन फाराम

यस कार्यक्रममा प्रयोग हुने समायोजन फाराम नै प्रतिवेदन फारामहरु हुन् ।

समुदायमा आधारित नवजात शिशु स्याहार कार्यक्रम अन्तर्गत विभिन्न स्तरहरुबाट दैनिक रूपमा प्रदान गरिएको सेवाहरुको नियमित अभिलेख राखिसके पछि उक्त प्रत्येक स्तरहरुबाट प्रदान गरिएको विभिन्न सेवाहरु सम्बन्धि विवरणहरु प्रत्येक महिना नियमितरूपमा आफुभन्दा माथिल्लो निकायलाई जानकारी गराउने प्रक्रियालाई “प्रतिवेदन गर्ने” भनिन्छ । यस कार्यक्रममा प्रतिवेदन गर्नका लागि विभिन्न स्तरबाट निम्नानुसारको प्रतिवेदन फारामहरु (Reporting Form) को प्रयोग गरिएको हुन्छ ।

क) समुदायस्तरमा प्रयोग हुने अभिलेख फारामहरु

म.स्वा.स्व.से.ले प्रयोग गर्ने अभिलेख फारामहरु

नवजात शिशु स्याहार सेवा फाराम र संक्रमित शिशुको उपचार तथा प्रेषण फारामहरु नै म.स्वा.स्व.से.हरुको मासिक प्रतिवेदन फारामहरु हुन् । अर्थात म.स्वा.स्व.से.हरुले प्रत्येक गर्भवती महिलाहरुको अभिलेख राख्ने फारामहरु नै उनीहरुले प्रतिवेदन गर्ने फारामहरु हुन् । उनीहरुले प्रत्येक महिनाको १ गते आफ्नो स्वास्थ्य संस्थामा भेला भई यी दुवै प्रकारका फारामहरु सम्बन्धित संस्थाका स्वास्थ्य कर्मीहरुलाई बुझाउँछन् र रिपोर्ट गर्न लगाई उक्त फारामहरु आफैले फिर्ता लिनेछन् ।

वडाको आधारभूत सूचना

वडामा पर्ने गाउँहरुको नाम:

१
२
३

४
५
६

विवरण	साल २०७ ...
आमा समूहको बैठक बस्ने गते:	
आमा समूह सदस्य संख्या:	
कार्यक्षेत्रका जम्मा घरपरिवार संख्या:	
कूल जनसंख्या:	
१ वर्ष मुनिका जनसंख्या:	
५ वर्ष मुनिका जनसंख्या:	
गर्भवती महिलाको अनुमानित संख्या:	
परिवार नियोजन सेवाको लक्षित संख्या:	
गाउँघर क्लिनिक संचालन हुने गते रस्थान:	
खोप क्लिनिक संचालन हुने गते रस्थान:	

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका रजिष्टर अभिलेख राख्ने निर्देशिका

१. परिचय

समुदायमा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाबाट संचाल नभएका सम्पूर्ण गतिविधिहरुको र वडाको आधारभूत सूचनाको अभिलेख राख्न यो रजिष्टर प्रयोग गरिन्छ । यस रजिष्टरमा म.स्वा.स्व.से.ले.गरेका कार्यहरुको १ आर्थिक वर्षको अभिलेख राखिनेछ ।

२. आवश्यकता

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाबाट वडा स्तरमा विभिन्न गतिविधि संचालन हुन र सो को प्रतिवेदन गर्नुपर्ने हुँदा संचालन भएका गतिविधिहरुको अभिलेक राख्न यस रजिष्टरको आवश्यकता परेकोहो ।

३. अभिलेखभर्नेतरिका

यो रजिष्टरमा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले गर्नेका म सम्बन्धी विवरण चित्रर अक्षर दुबैदिइएको छ । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले गरेको प्रत्येक कामको लागि सम्बन्धित वर्षको महिनाको महलमा ठाडो धसीतानी निम्नअनुसारको अभिलेख राख्नुपर्दछ ।

- पटकमा उल्लेख गर्नु पर्ने कामलाई प्रत्येक पटकको एउटा धसी (।) तान्तु पर्दछ ।
- जना उल्लेख गर्नु पर्ने कामको हकमा जति जनालाई सेवा दिएको हो त्यति नै संख्यामा धसी (।) तान्तु पर्दछ ।
- पिल्स र पुनर्जलीय भोलको हकमा जति पुरीया र चक्की दिएको हो, त्यतिनै संख्यामा धसी (।) तान्तु पर्दछ ।
- म.स्वा.स्व.से. द्वारा वितरण गरिएका कण्डम (गोटा), कोट्रिम -चक्की) र जिंक (चक्की) को संख्या सम्बन्धित महलमा धसी (।) तानी चढाउनु पर्दछ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा नियमित गर्भ जांच (चौथौं, छौठौं, आठौं, नवौं) महिनामा गर्भ जांच गरेको सुनिश्चित गरिएका महिलाको संख्या र प्रसुती पश्चात नियमित सुत्केरी जांच (२४ घण्टा भित्र, तेस्रो दिन र सातौं दिन) गरेका महिलाको संख्या सम्बन्धित महलमा धसी (।) तानी चढाउनु पर्दछ ।
- माथी उल्लेखित बाहेक म. स्वा. से द्वारा प्रदान गरिने सेवाको विवरण सम्बन्धित महलरकोठामा निर्देशन गरिए अनुसार अभिलेख राख्नु पर्दछ ।

नोट : सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थ्यकर्मीले हरेक महिना महिला स्वास्थ्य सेविकासंग भेटघाटगरी त्यस महिनामा गरेकाकामहरुको अभिलेख अध्यावधिक गरिदिनुपर्दछ । आफुलाई चाहिने जानकारी डायरीमा टिपोटगरी ल्याउनुपर्दछ ।

आमा समूहको बैठक प्रत्येक महिनामा एउटा बैठक हुन सक्ने सम्भावनालाई विचार गरेर ३ वर्षको लागि पुग्ने गरी ३६ वटा कोठा राखिएको छ । यसमा बैठकको मिति, सहभागी संख्या र छलफल गरिएको मुख्य ३ वटा विषय मात्र स्वास्थ्य कार्यकर्ता आफैले लेखि दिनु पर्दछ । स्वास्थ्य कार्यकर्ता उपस्थित हुन नसकेको बैठकमा लेख्न जान्ने कुनै व्यक्तिद्वारा अभिलेख गराउन पर्दछ । वडाको आधारभूत सूचनाः महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकालाई पहिला पटक रजिष्टर उपलब्ध गराउँदा आवश्यक विवरण उल्लेख गरि दिनु पर्दछ । सम्बन्धित सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताले प्रत्येक वर्षको अनुमानित आधारभूत अद्यावधिक गरिदिनु पर्दछ ।

नवजात शिशु स्याहार कार्यक्रम (महिला स्वयंभूत सेविका स्तर)

मातृ तथा नवजात शिशु सत्यान्वय विवरण

HMIS 42: FC/HV Register
2070/71

HIMIS + L: FCH-V Regulator
207071

पाठ १७ आमा समूह/समुदायको परिचयात्मक गोष्ठी

समय : ४५ मिनेट

उद्देश्य

यो पाठको अन्तसम्मा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- आमा समूह/समुदायको गोष्ठी संचालन गर्न ।
- गोष्ठीमा आमाहरुले ल्याएका नवजात शिशुहरु जाँच गर्न र सही बाँडफाँड गरी सही व्यवस्थापन गर्न ।
- आमा समूहको गोष्ठी संचालन गर्दा चाहिने सामाग्रीहरु बताउन ।

सामाग्रीहरु

आमा समहको गोष्ठीको लागि चाहिने सामाग्रीहरु (जस्तै : बाँडफाँड कार्ड, टाईमर, कोट्रिम घरेलु उपचार कार्ड, उपचार कार्ड चम्चा, पानी, गिलास, पुतली, नाभि मलम उपचार तथा बालाउने फाराम र पेन्सील आदि ।

कार्यविधि: व्याख्या गर्नुहोस् ।

- बैठक संचालन गर्नु अगाडि नै गर्नु पर्ने कार्यहरु बारे प्रकाश पार्ने जस्तै: आमाहरु/समुदायका अगुवा व्यक्तिहरुलाई खबर गर्ने कहाँ, किन र कुन समयमा बैठक बस्दैछ भन्नेबारे जानकारी दिनेबारे बताउनुहोस् ।
- बैठकमा आएका आमाहरुको म.स्वा.स्व.से. रजिष्ट्रर भएमा सहभागी संख्या लेख्ने र बस्ने व्यवस्था गर्ने बारे ।

आमा समूह/समुदायको गोष्ठी संचालन गर्ने तरिका

- सबै आमाहरुलाई गोलाकारमा राख्ने ।
- एक आपसमा पालैपालो गरी आ-आफ्नो परिचय दिन लगाउने ।
- आमाहरुलाई किन बोलाएको हो भन्ने बारे बताउने । जस्तै: आफूले के तालीम लिएर आएको हो, बताउने ।
- अब देखि नवजात शिशुहरुको उपचार वडामा नै महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविकाहरुले गर्न सक्ने बारे आमाहरुलाई जानकारी गराउने ।
- नवजात शिशुहरु विरामी हुँदा के-के भएको देख्नु भएको छ, भनी प्रश्न राख्ने र आमाहरुका विचारहरु सुन्ने ।
- नवजात शिशुहरु विरामी हुँदा 'के-के हुन्छ' भनि प्रश्न राख्नी सोध्ने र बाँडफाँड कार्ड देखाई खतराजनक चिन्हहरु सबै आमाहरुलाई बताउने ।

- नवजात शिशुहरु विरामी हुँदा उपचार नगरे के हुन्छ ? भन्ने बारे छलफल चलाउने ।
- आमाहरुले गोष्ठीमा आउँदा ल्याएका नवजात शिशुहरुलाई पालैपालो जाँच गर्ने र बाँडफाँड गरी
- आवश्यकता अनुसार उपयुक्त व्यवस्थापन गर्ने साथै विरामी बच्चाको स्थिति अनुसारको फाराम प्रयोग गर्ने ।
- अबदेखि नवजात शिशुहरु विरामी भएमा तुरुन्त ल्याउन अनुरोध गर्ने ।
- उक्त गोष्ठीमा स्वास्थ्यकर्मी र प्रशिक्षकले पनि सहयोग पुऱ्याउने छन् भन्नेबारे प्रकास पारिदिने ।

माथिका कुराहरु सबै प्रष्ट्याएपछि आमाहरुको बैठक संचालन गर्ने प्रक्रिया बारे पहिला प्रशिक्षकले अभिनय गरी देखाउने र स्वयंसेविकाहरुलाई पनि पालैपालो अभिनय गर्न लगाउने ।

पाठ १८ गा. वि. स. स्तरीय परिचयात्मक गोष्ठी

- गोष्ठीका उद्देश्यहरु प्रस्तु पार्ने ।
- नवजात शिशु स्याहार कार्यक्रमको उद्देश्य बारे जानकारी गराउने ।
- नवजात शिशुहरुको वर्तमान अवस्था र मृत्युका कारणहरु बारे प्रष्ट्याउने ।
- कार्यक्रममा स्थानीय पदाधिकारीहरुको भूमिका तथा उनीहरुको सहयोगको महत्वबारे जोड दिने ।
- कार्यक्रमलाई सहयोग गर्न तथा दिगोपन दिन हुन सक्ने सहयोग बारे छलफल गराई प्रतिबद्धता लिने ।
- गोष्ठी संचालन गर्ने तथा गोष्ठीको निर्णय अभिलेख गरी प्रतिवेदन गर्ने तरिका सिकाउने ।
- नवजात शिशुको जन्म तथा मृत्युको अभिलेख राख्नुको महत्व बारे बताउने ।
- गोष्ठी संचालन गर्ने तरिका
- कार्यक्रम संचालकले अध्यक्ष र अन्य सदस्यहरुलाई अनुरोध गरी पालै पालो आसन ग्रहण गराउने ।
- संचालकले स्वागत मन्तव्य राख्ने ।
- स्वास्थ्य संस्था प्रमुखले नवजात शिशुहरुको वर्तमान अवस्था र मृत्युका कारणहरु, कार्यक्रमको संचालन प्रक्रिया र पदाधिकारीहरुबाट हुनसक्ने सहयोगका बारेमा बताउने ।
- गा.वि.स. तथा पदाधिकारीहरुबाट हुनसक्ने सहयोगको प्रतिबद्धता बारे छलफल गराई निर्णय गराउने ।
- प्रमुखले निर्णय पढेर सुनाई सकेपछि हस्ताक्षर गराई प्रमाणित गराउने ।
- अध्यक्षबाट प्रतिबद्धता सहितको मन्तव्य राखी कार्यक्रमको अन्त्य गर्ने ।

आन्तिम महिनावारीको आधारमा अनुमानित प्रसुति लिटि निकाल्ने तालिका

बैशाख १	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०			
माघ १० / काशीनवृष्टि	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	३०
जेठा२	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०			
फागुन ११ / चैत्र १२	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	३०
असार (३)	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०			
चैत्र ११ / वैसाख १	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	३०
श्रावण ४	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०			
वैसाख १ / जेठ २	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	३०
भद्रो५	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०			
जेठार / असार ३	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	३०
असोज ६	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०			
असार ६ / श्रावण ४	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	३०
कार्तिक ७	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०			
श्रावण ४ / भद्रो५	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	३०
भद्रो५ / असोज ६	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	३०
पूर्ण ९	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०			
ओसोज ६ / भद्रो५	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	३०
मौसिम ८	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०			
कार्तिक ९ / मौसिम ८	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	३०
फागुन ११	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०			
माघ १० / पूर्ण ९	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	३०
चैत्र १२	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०			
माघ १० / फागुन ११	८	९	१०	११	१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०	३१	३२	३३	३४	३५	३६	३७	३८	३९	३०
अनुमानित प्रसव	गर्भवती भएको चौथो महिनामा एक मात्रा ४०० मिमी अल्पेङ्डजाले दिनुहोस्।																																
प्रसूति भएको ६ हत्ता मित्र एक क्याम्पस्याल भिट्टामान ५ (२०,००,००० आइ.यु.) खानापर्से नखाएको भाष्युताउतोम्	प्रसूति गराउन ख्यात्यात्य सस्या जै जाऊँ।																																

नवजात शिशु स्याहारका मुख्य ५ सन्देशहरू



नवजात शिशुलाई जन्मनासाथ नरम,
सफा र सुख्खा कपडाले पुछ्ने



संक्रमणबाट जोगाउन नाभि काट्दा वितिकै नाभि
मलम मात्र लगाई सुख्खा र सफा राख्नुपर्छ ।



नवजात शिशुलाई सकेसम्म छिटो जन्मेको
१ घण्टाभित्रै आमाको बिगौती दुध खुवाउने
र ६ महिनासम्म स्तनपान मात्र गराईराख्ने ।



नवजात शिशुलाई न्यानो पारी आमाको छातीमा
टाँसेर राख्ने

शिशुलाई जन्मेको
चौबीस (२४) घण्टासम्म
ननुहाईदिने