



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

समुदायमा आधारित बाल रोगको एकीकृत व्यवस्थापन प्रशिक्षक – निर्देशिका

(महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूका लागि)

२०८१





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

समुदायमा आधारित बाल रोगको एकीकृत व्यवस्थापन प्रशिक्षक निर्देशिका

(महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूका लागि)

२०८९





पत्र संख्या:-

चलानी नम्बर:

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसेवा मन्त्रालय

स्वास्थ्य सेवा विभाग
बाल स्वास्थ्य महाशाखा, टेकु

दुई शब्द

फोन नं.: बाल स्वास्थ्य महाशाखा: ४-२६१६६०
पोषण शाखा: ४-२२५५५५८
IMCI शाखा: ४-२१९२१८
खोप शाखा: ४-२६२२६३

काठमाण्डौ, नेपाल।

मिति:

विश्व स्वास्थ्य संगठन र यूनिसेफद्वारा प्रतिपादित पढ्नी "बालरोगको एकिकृत व्यवस्थापन" तत्कालिन नेपाल सरकार स्वास्थ्य मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, बाल स्वास्थ्य महाशाखाद्वारा सन् १९९७ मा महोत्तरी जिल्लाबाट शुरु गरी सन् १९९९ मा समूदायमा आधारित बालरोगको एकिकृत व्यवस्थापन नामाकरण गरी सरकार लगायत विभिन्न दातृ निकायहरु जस्तै WHO, UNICEF, USAID, PLAN, CARE, AusAID तथा Save the children को सहयोगमा सन् २०१० सम्म क्रमशः कार्यक्रम ७५ वटे जिल्लामा लागु भएको थियो ।

कार्यक्रम जित परिपक्व हुँदै गयो सोही अनुसार देशको परिस्थिती अनुरूप कार्यक्रममा रहेका केही कमी ब्रुटीहरुलाई परिमार्जित गरी नेपाल सरकारद्वारा संचालित अन्य कार्यक्रमहरु जस्तै पोषण, खोप, नवजात शिशु स्याहार, मलेरिया एवं HIV/AIDS जस्ता कार्यक्रमहरुसँग समन्वय गरी प्राविधिक विषय बस्तुमा एकरूपता ल्याउनु पर्ने अनिवार्य आवश्यकता महशुस गरिए अनुरूप स्वास्थ्य संस्था देखि समूदाय स्तर सम्मको प्याकेजमा समय सापेक्ष परिमार्जन गरिएको छ । साथै नयाँ विकास भएका बाल विकास सम्बन्धी अवधारणाहरु, परामर्श र उपचार पद्धतीहरुलाई यस प्याकेजमा समावेस गर्न प्रयत्न गरिएको छ । यस सामाग्रीद्वारा स्वास्थ्य जनशक्तिहरुलाई NHSP II ले सिफारिस गरे अनुरूप CB-IMCI कार्यक्रमको गुणस्तर अभिवृद्धि गर्न सबै जिल्लामा कार्यक्रम पूर्नताजगी (Revitalization) गर्ने दिर्घकालिन योजना रहेको छ ।

बाल रोगको एकिकृत व्यवस्थापन कार्यक्रमको प्राविधिक विषय बस्तुलाई परिमार्जन गर्ने क्रममा बाल स्वास्थ्य महाशाखाको आयोजना तथा दातृ निकाय र कार्यक्रम विशेषज्ञहरुको सहभागितामा २०११ जूनमा पोखरामा संचालित गोष्ठिले स्वास्थ्य संस्था तथा समूदाय स्तरमा कुन-कुन विषयबस्तु परिमार्जन वा थपघट गर्ने भन्ने बारे सिफारिस गर्न्यो र त्यसको निरन्तरता २०१२ को जनवरी र सेप्टेम्बरमा धुलिखेलमा भएका गोष्ठीहरुमा कार्य आरम्भ भएको थियो । तदनुरूप स्वास्थ्य संस्था एवं समूदाय स्तरका तालिम सामाग्रीहरु समयानुकूल बनाई कार्यक्रम सुदृढिकरण गर्न प्याकेज तयार गरिएको छ । कार्यक्रमको शुरुवातदेखि हाल सम्म अनवरत रूपमा प्राविधिक एवं व्यवस्थापकिय अनुभव हाँसिल गरेका परिपक्व व्यक्तिहरुको संलग्नता रहेकोले सामाग्रीहरु यस रूपमा आउन सकेको हो भन्ने पर्दछ । परिमार्जन गर्ने कार्यमा विभिन्न संघ संस्थाका महानुभावहरुको संलग्नता रहेको थियो ।

परिमार्जन गर्ने कार्यमा डा. श्याम राज उप्रेती, राज कुमार पोखरेल, परशुराम श्रेष्ठ, गिरीराज सुवेदी, डा. विश्व राज खनाल, डा. पुरुषोत्तम राज सेढाई, डा. हेमन्त चन्द्र ओझा, मंगला मानन्थर, लिला बिक्रम थापा, शतिस बिष्ट, डा. ज्योति रत्न धाख्ला, डा. धनराज अर्याल, दिपक राज चौलागाई, शंकरदेव जोशी, चाहना सिंह, डा. निरज नकर्मी, डा. सुधिर खनाल, डा. राजेन्द्र बोहरा, राम भण्डारी, दिलिप चन्द्र पौडेल, बाबुराम आचार्य, सुनिल कुमार सिंह, भिम कुमारी पुन, श्रीकृष्ण बस्नेत, मधुकर बहादुर श्रेष्ठ, निरा शर्मा, आदिको सक्रिय भूमिका रहेको थियो ।

उपरोक्त गोष्ठीहरुले सिफारिस गरेको परिधि भित्र रहि यस कार्य सम्पादनमा IRHDT/Nepal को तरफबाट संलग्न व्यक्तिहरु राम भण्डारी, दिलिप चन्द्र पौडेल, सुनिल कुमार सिंह, डा. नितिन निश्चल भण्डारी तथा RTI/IRHDT का बाबुराम आचार्य र यस कार्यमा आर्थिक सहयोग पुऱ्याउने USAID, SUAAHARA, UNICEF लगायत सबैलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छ ।

कम्प्यूटर कार्यमा अहोरात्र खट्टने साधना यादव, श्याम नेपाल, मधुसुदन कुवर्ङ, यदुसुदन कुवर्ङ, प्रतिक मान प्रधान र सिर्जना खनाल पनि धन्यवादका पात्र हुनु हुन्छ ।

यी परिमार्जित सामाग्रीहरुको प्रयोगले आगामी दिनमा समूदायमा आधारित बाल रोगको एकिकृत व्यवस्थापन कार्यक्रमले सकारात्मक भूमिका निर्वाह गरी शिशु तथा बालरोग सम्बन्धी विरामी तथा मृत्युदरमा कमी ल्याउन तथा बाल स्वास्थ्यको समग्र विकासमा अझै उल्लेखनिय प्रगति हाँसिल गर्नेछ भन्ने विश्वास लिएको छु ।

डा. तरान नाथ पोखरेल
निर्देशक
बाल स्वास्थ्य महाशाखा

प्रथम संस्करणको कृतज्ञता

सर्वप्रथम ग्रामिणस्तरीय स्वास्थ्य कार्यकर्ताको लागि तालीम पुस्तिका, तालीम निर्देशिका र सम्बन्धित सामग्री बनाउने सबैप्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्न चाहन्छौं ।

पाठ्यक्रम विकासदेखि तालीम पुस्तिका Pretesting गर्ने कार्यक्रममा संलग्न हुने भाडा पखाला/श्वास प्रश्वास रोग नियन्त्रण शाखाका प्रमुख डा. सुनलाल थापा र श्री दिलीपचन्द्र पौडेललाई हृदयदेखि धन्यवाद दिन चाहन्छौं ।

युनिसेफका डा. क्वासे अल-नाही, डा. अरूण थापा, विश्व स्वास्थ्य संघ नेपालका डा. यान्टिना याकोवी, दक्षिणपूर्व एशिया क्षेत्रीय कार्यालयका डा. विजयकुमार र डा. नीना रैनालाई उहाँहरूको प्राविधिक सहयोगको लागि धन्यवाद दिन चाहन्छौं । यसैगरी अमेरिकी सहयोग नियोग नेपालकी श्रीमती मोली गिंगरिचलाई पनि उहाँको अटूट सहयोगको लागि धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।

प्रारम्भमा यो निर्देशिका अंग्रेजीमा तयार गर्ने डा. पेनी डसन, सुश्री किम एलन र अंग्रेजीमै तयार गर्नेदेखि नेपाली रूपान्तर गर्ने श्री कुमार लामिछाने पनि धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ ।

यो निर्देशिका विश्व स्वास्थ्य संघ, आकस्मिक श्वास प्रश्वास रोग नियन्त्रण कार्यक्रमबाट सन् १९९२ मा प्रकाशित “Treating Children with a Cough or Difficult Breathing: A Course for Community Health Workers Teacher's Guide” को आधारमा तयार गरिएको हो ।

तालीम पुस्तिकाको चित्र बनाउने कार्यमा संलग्न श्री एकाराम महर्जन र कम्प्युटर सम्बन्धी सम्पूर्ण सहयोग प्रदान गर्ने श्री सुशील कार्की र श्री प्रेम अधिकारीलाई पनि हृदयदेखि नै धन्यवाद दिन चाहन्छौं ।

मे १५-२४, १९९७ मा हेटौडामा गरिएको पुनरावलोकन कार्यमा संलग्न निम्न महानुभावहरूप्रति हामी कृतज्ञता व्यक्त गर्न चाहन्छौं :

१. डा. विकास लामिछाने, युनिसेफ
२. श्री राघवेन्द्र उपाध्याय, युनिसेफ
३. श्री राजेन्द्र कार्की, सी. डि. डी./ए. आर. आई. सेक्सन
४. श्रीमती दुर्गा न्यौपाने, जनस्वास्थ्य अधिकृत, चितवन
५. श्री मोहन यादव, पालुड हे. पो., मकवानपुर
६. श्री चार्ल्स लुएलिन, एच. एफ.पी./यु. एस.ए.आई.डी.
७. सुश्री किम एलन, यु. एस. ए. आई. डी.
८. डा. पेनी डसन, जे. एस. आई.
९. श्री कुमार लामिछाने, जे. एस. आई.
१०. श्री देवध्वज कार्की, जे. एस. आई.
११. श्री हीराप्रसाद तिवारी, जे. एस. आई.
१२. श्री दिलीपचन्द्र पौडेल, जे. एस. आई.
१३. श्रीराम भण्डारी, जे. एस. आई.
१४. श्रीहरी शर्मा, जे. एस. आई.
१५. श्री बाबु राम आचार्य, जे. एस. आई.

विषय सूची

विषयबस्तु	पाना नं.
१. नाम, दर्ता परिचय र तालिमका नियमहरु.....	७
२. २ महिनादेखि ५ वर्ष सम्मका बाल मृत्युका कारणहरु.....	९
३. खतराका चिन्हहरु.....	१०
४. श्वास प्रश्वास रोग, रूधाखोकी र निमोनिया	१२
५. जाँच गर्दा छुट्याउने उमेर समूह.....	१५
६. छिटो छिटो सास फेरेको गन्ने (टाइमरको प्रयोग)	१६
७. निमोनियाको कोट्रीम औषधिद्वारा उपचार	२५
८. अनुगमन	२८
९. श्वास प्रश्वास रोगको रोकथाम	३०
<hr/>	
१०. भाडा पखाला, जलवियोजनका चिन्ह तथा उपचार.....	३१
११. पखालाको रोकथाम.....	३३
१२. ज्वरो	३५
१३. पोषण के र पोषणको कमीबाट हुनसक्ने समस्याहरु	३७
(शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण)	
१४. विरामी तथा स्वास्थ्य अवस्थामा पोषणयुक्त खाना संबन्धी सल्लाह.....	३८
(शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण)	
१५. स्तनपान, भिटामिन ए, आईरन, आयोडिनको कमी र यसको श्रोतहरु.....	४१
<hr/>	
१६. पोषण स्थितिको जाँच (पाखुराको नाप).....	४२
१७. एकिकृत रूपमा जाँच गर्ने तरिका	४४
१८. खोप	४८
१९. बालबृद्धि र विकास	४९
२०. नवजात शिशु स्याहार (नवजात शिशु को हो ?) र मृत्युका कारणहरु	५०
२१. अत्यावश्यक नवजात शिशु स्याहार.....	५१
२२. नवजात शिशुमा देखिने संक्रमण / खतराका चिन्हहरु र जाँच	५२
<hr/>	
२३. संक्रमणको उपचार/व्यवस्थापन	५६
२४. कमलपित	५८
२५. मायाँको अङ्गालो	५९
२६. गर्भवती/सुत्केरी स्याहार बारे परिवारले गर्ने पर्ने कुराहरु	६१
२७. अभिलेख प्रतिवेदन	६२
२८. आमा समूहको परिचयात्मक गोष्ठी	६९
२९. बार्षिक प्रगति समिक्षा बैठक	७१

तालिम कार्यक्रमको तालिका

क्र. स	विषयवस्तु	समय	पुस्तिका पाना नं.	क्र. स	विषयवस्तु	समय	पुस्तिका पाना नं.
	पहिलो दिन				दोस्रो दिन		
१.	नाम, दर्ता परिचय र तालिमका नियमहरु	३० मि		११.	भाडा पखाला, जलवियोजनका चिन्ह तथा उपचार	१ घण्टा- ३० मि	१६ -२४
२.	कक्षा संचालण गर्ने नियमहरु	१५ मि		१२.	पखालाको रोकथाम ज्वरो	३० मि	२५-२७
३.	२ महिनादेखि ५ वर्ष सम्मका बाल मृत्युका कारणहरु	१५ मि	१	१३.	पोषण के र पोषणको कमीबाट हुनसक्ने समस्याहरु	१घण्टा- ३० मि	२९
४.	खतराका चिन्हहरु	४५ मि	२	१४.	विरामी तथा स्वस्थ्य अवस्थामा सिफारिस स्तनपान, भिटामिन ए, आईरन, आयोडिनको कमी र यसको श्रोतहरु	१५ मि	३१-३२
५.	श्वास प्रश्वास रोग, रुधाखोकी र निमोनिया	१ घण्टा	४-७	१५.		१ घण्टा	३३-३४
६.	जाँच गर्दा छुट्याउने उमेर समूह	१५ मि	८	१६.		४५ मि	३५-४६
७.	छिटो छिटो सास केरेको गन्ने (टाइमरको प्रयोग)	१ घण्टा	९-१०				
८.	निमोनियाको कोट्रीम औषधिद्वारा उपचार	४५ मि	११ -१२				
९.	अनुगमन	१५ मि	१३				
१०.	श्वास प्रश्वास रोगको रोकथाम	१५ मि	१४				

तालिम कार्यक्रमको तालिका

क्र. स	विषयवस्तु	समय	पुस्तिका पाना नं.	क्र. स	विषयवस्तु	समय	पुस्तिका पाना नं.
	तेस्रो दिन				चौथो दिन		
१७.	पोषण स्थितिको जाँच (पाखुराको नाप)	१ घण्टा-३० मि	४७	२४.	संक्रमणको उपचार/व्यवस्थापन	१ घण्टा	१६-२४
१८.	एकिकृत रूपमा जाँच गर्ने तरिका	१ घण्टा-३० मि	४८-४९	२५.	कमलपित्त	१५ मि	
१९.	खोप	३० मि	५१-५७	२६.	मायाँको अङ्गाला	१ घण्टा	२५-२७
२०.	बालबृद्धि र विकास	१५ मि	५८	२७.	गर्भवती/सुत्केरी स्याहार बारे परिवारले गर्ने परिवारले गर्ने	३० मि	२९
२१.	नवजात शिशु स्याहार, के हो र मृत्युका कारणहरु	२० मि	६०		परिवारले गर्ने कुराहरु		
२२.	अत्यावश्यक नवजात शिशु स्याहारका सन्देशहरु	१५ मि	६१	२८.	अभिलेख प्रतिवेदन	२ घण्टा-३० मि	३१-३२
२३.	नवजात शिशुमा देखिने संक्रमण/ खतराका चिन्हहरुको जाँच	४५ मि	६२	२९.	आमा समूहको परिचयात्मक गोष्ठी	३० मि	३३-३४
				३०.	बार्षिक प्रगति समिक्षा बैठक	१० मि	३५-४६

तालीम संचालन विधि

यो प्रशिक्षण निर्देशिका समुदायमा आधारित बालरोगको एकीकृत व्यवस्थापन म. स्वा. स्व. से. हरुलाई तालीम दिनुपर्दा प्रयोग गर्नको लागि तयार गरिएको हो । म.स्वा.से.हरुको यस तालीममा मुख्य गरी श्वास प्रश्वास रोग भाडा पखाला, ज्वरो र कुपोषण सम्बन्धी व्यवस्थापन तथा २ महीना मुनिको शिशुमा हुने संक्रमणको व्यवस्थापनलाई विशेष जोड दिइएको छ । यी विषय बस्तुहरू म. स्वा. स्व. से. हरुको आधारभूत तालीममा पनि सिकाइनेछ ।

यस तालीममा व्याख्यान विधिलाई मात्र नअपनाइ सबैले सहभागिता गरून् भन्ने उद्देश्यले थुप्रै विभिन्न क्रियाकलापहरूलाई समेत समावेस गरिएको छ । आवश्यक सिप सिकाउनको लागि भूमिका नाटक खेल्ने, गरेर देखाउने, भिडिओ प्रदर्शन, ड्रिल र विरामी बच्चामै अभ्यास गर्ने जस्ता क्रियाकलाप गराउनु पर्दछ । कतिपय सहभागीहरू निरक्षर हुन पनि सक्दछन् तसर्थ तालीम पुस्तिकामा थोरै मात्र अक्षर लेखिएका छन् र धेरै चित्रहरू छन् । तालीम दिंदा चित्रहरूबाट धेरै लाभ उठाउन सक्नुपर्दछ । यदि सुरुमा चित्र र त्यसको अर्थबारे राम्ररी व्याख्या गरिएको छ भने सहभागीले ती सिकाइएका चित्रहरू पछि देख्नासाथ सिकाइएका कुराहरू पुनः संभन्न सक्दछन् । तालीमभरि नै निम्न ३ कदमहरू अपनाउनु पर्दछ :

- प्रत्येक पाठ प्रस्तुत गर्दा सहभागीहरूलाई त्यहाँ भएका चित्र र त्यसको अर्थ सोध्ने ।
- प्रत्येक पाठको अन्तमा सहभागीहरूले आफूले सिकेको ज्ञान र बुझेको कुरा एक अर्कालाई सिकाइ प्रदर्शन गर्ने ।
- राम्रो काम गर्दा वीच वीचमा प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई प्रशंसा गर्ने ।
- सच्याउनु पर्ने भए प्रशिक्षकले तत्कालै सच्याइदिने ।
- प्रत्येक पाठलाई कार्य सहयोगी कार्ड (Job Aid) लाई सँगसँगै प्रयोग गरि तालिम अगाडी बढाउनु पर्छ ।

समष्टिगत रूपमा तालीम पुस्तिकाअनुरूप चरणबद्ध रूपमा कसरी सिकाउने हो भन्ने बारेमा प्रत्येक गरी तालीमको उद्देश्यपछिका पानाहरूमा विस्तारपूर्वक दिइएको छ । यहाँ प्रत्येक पाठलाई निम्नअनुसार ३ भागमा बाँडिएको छ ।

- **उद्देश्य :** यो भागले के के सिकाउने र पाठको अन्तसम्ममा के के जान्नै पर्छ भन्ने कुरा प्रशिक्षकलाई जानकारी गराउँछ ।
- **सामग्रीहरू :** यस भागले के के सामग्रीहरू तयार गर्नुपर्दछ अथवा तालीम कक्षमा जाँदा के के लानुपर्दछ भन्ने कुरा प्रशिक्षकलाई संभाउँछ ।
- **शिक्षण विधि :** यो भागले सहभागीहरूलाई के के कुराको जानकारी गराउनै पर्दछ र कुन कुन क्रियाकलाप (जस्तै:- भूमिका नाटक खेल्ने, प्रदर्शन खेल, भिडियो अभ्यास, ड्रिल, वास्तविक विरामी गरेर सिक्ने अभ्यास आदि) संचालन गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा प्रशिक्षकलाई मार्ग निर्देशन गराउँदछ ।

कुनै वाक्य अथवा अनुच्छेदको अगाडि जुन ठाउँमा कालो थोप्लो (●) आउँछ त्यस ठाउँमा प्रशिक्षकले सहभागीहरूलाई व्याख्या गरी बुझाउनु पर्दछ । कालो थोप्लो (●) ले यो जरूरी कुरा हो जुन सिकाउनै पर्दछ भन्ने कुराको संकेत दिन्छ । जस अनुसार प्रशिक्षकले यसलाई अनुसरण गर्नु पर्ने हुन्छ ।

तालीम अवधिभरि नै ज्ञान र सीपको मूल्याकान्न गरिरहनुपर्दछ । धेरैजसो पाठहरूमा मूल्यांकन गर्नको लागि प्रश्न र अभ्यासहरू पनि दिइएका छन् । अधिल्लो पाठको ज्ञान र सीप नजानुञ्जेल अर्को पाठ शुरू गर्नु हुँदैन । सहभागीहरूमध्ये अलि चलाख र जान्ने व्यक्तिलाई अरू कमजान्नेलाई सधाउन प्रोत्साहित गर्नुपर्दछ । प्रशिक्षकले सकभर सबैले बुझ्ने स्थानीय भाषा प्रयोग गर्नुपर्दछ र राम्री स्थानीय भाषामा व्याख्या गर्न सक्ने सहभागी मार्फत् अरूलाई बुझाउन पनि लगाउनुपर्दछ । पद नाम अ.हे.व./अ.न.मी./ग्रा.स्वा.का./मा.शि.का. हरुबाट पनि सहयोग लिन सकिने छ ।

पुस्तकामा

- एकै प्रकारका चित्रहरू बारम्बार आइरहन्छन् तर तिनको अर्थ जहाँ आए पनि एउटै हुन्छ ।
- पुस्तकामा दिइएका चित्रहरूकै आधारमा विभिन्न प्रकारका कार्डहरूको व्यवस्था गरिएको छ । ती कार्डहरू विषयबस्तु सँग मिल्नेगरी प्रयोग गर्नै पर्छ । यसो गर्दा रंगको आधार, फोटोको आधार र फोटोमुनि लेखेका शब्दको आधारमा समेत बारम्बार सिकाउन सजिलो पर्दछ ।
- सबै प्रशिक्षकहरू हरेक साँझ केही बेर बसी भोलिपल्टको विषयबस्तुको बाडफाँड गरी आ-आफ्नो विषयमा पूरा तयारी गर्नै पर्छ ।
- हरेक विषयबस्तु शुरू गर्नु अगाडि सहभागीहरूसँग उहाँहरूको पूर्व ज्ञान अनुभव बारे छोटो छलफल गरिसकेपछि मात्र विषय बस्तुमा प्रवेश गर्नुहोस् ।

बाल रोगको एकीकृत व्यवस्थापन सम्बन्धी महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूको कार्य विवरण

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको कर्तव्य र जिम्मेवारीमा निम्न कुराहरू पर्दछन् :

- ५ वर्ष मुनिका बच्चाहरूमा टाईमर प्रयोग गरी निमोनियाको जाँच गर्ने र खतराका चिन्हहरू पहिचान गरि उपचार तथा प्रेषण गर्ने ।
- २ महीनादेखि ५ वर्षमुनिका निमोनिया भएका बच्चाहरूको उपचार कोट्रीमोक्साजोल पेडियाट्रिक चक्कीद्वारा गर्ने ।
- संक्रमणका चिन्ह देखिएमा २ महीनामुनिका सबै शिशुहरूलाई कोट्रिमद्वारा उपचार शुरु गरि थप उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।
- ५ वर्ष मुनिका बच्चाहरूलाई भाडा पखालाको मूल्याङ्कन गरि जल वियोजन तथा आउँ रगत भएका विरामीहरूलाई पुनर्जलिय भोल र जिङ्ग चक्कीबाट उपचार सुरु गरि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।
- आफूले उपचार गरेका र उपचारको लागि पठाइएका विरामीहरूको अनुगमन गर्ने ।
- श्वास प्रश्वास तथा भाडा पखाला रोकथाम गर्ने उपायहरूको साथै घरेलु उपचार कसरी गर्ने भन्नेबारे आमाहरूलाई सिकाउने ।
- दिइएका सेवाहरूको अभिलेख राख्नुको साथै नियमित रूपमा प्रतिवेदन लिइ पदनाम अ.हे.व./अ.न.मी. मार्फत स्वास्थ्य संस्थामा बुझाउने ।
- प्रत्येक ५ वर्ष मुनिका बच्चाहरूलाई पाखुराको नाप/जाँच गरि कुपोषित बच्चाहरूलाई प्रेषणगर्ने ।
- भाडा पखाला लागेका तर जलवियोजन नभएका बच्चाहरूलाई पुनर्जलिय भोल र जिङ्ग चक्कीबाट उपचार गर्ने ।
- ज्वरो आएका सबै बच्चाहरूलाई उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।
- बच्चाहरूलाई एक वर्ष भित्रै सबै खोप पुरा गर्न आमालाई परामर्श दिने ।
- आफूलाई आवश्यक पर्ने औषधी तथा अन्य सामाग्रीहरू नियमित रूपमा पदनाम अ.हे.व./अ.न.मी. मार्फत आपुर्ति गर्ने ।

तालीमको समष्टिगत उदेश्यहरू

तालीमको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू भन्न अथवा प्रदर्शन गर्न सक्नेछन् :

- श्वास-प्रश्वास रोग, निमोनिया, भाडा पखाला, ज्वरो तथा कुपोषणको परिभाषा भन्न,
- ५ बर्ष मुनिका बच्चाहरूमा देखिने खतराहरू भन्न,
- २ महीना मुनिका शिशुहरूमा देखिने संक्रमणका चिन्हहरू पहिचान गरि आवश्यक व्यवस्थापन गर्न :
- सही तरीकाले सासदर गन्न र छिटो सास फेरेको निम्नानुसार भन्न :

२ महीना मुनि को शिशु	- १ मिनेटमा ६० अथवा सोभन्दा बढी पटक
२ महीनादेखि १२ महिना	- १ मिनेटमा ५० अथवा सोभन्दा बढी पटक
१ बर्ष देखि ५ बर्ष सम्म	- १ मिनेटमा ४० अथवा सोभन्दा बढी पटक
- ५ वर्ष मुनिका विरामी बच्चाहरूको जाँच :
 - बच्चाको उमेर कति भयो ?
 - बच्चालाई के समस्या छ ? (रुधाखोकी, भाडा पखाला, ज्वरो, कुपोषण)
 - २ महीनादेखि ५ वर्षसम्मको भए- के बच्चाले झोलकुरा पिउन सक्छ ?
 - २ महीना मुनिको भए- के शिशुले राम्री दूध खान सक्छ ?
 - के बच्चा सुस्त वा बेहोस छ ?
- उमेर अनुसार खतराका चिन्हहरू पहिचान गर्न :
- बच्चाको आमा/हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई श्वास प्रश्वास सम्बन्धि घरेलु उपचारबारे सिकाउन/सल्लाह दिन :
 - बच्चाले सास छिटो फेरेको र कोखा हानेको छ कि हेर्न
 - बच्चालाई न्यानो पारी राख्न
 - आफ्नो दूध पटक पटक खुवाउन
 - साविकभन्दा बढी पटक खाना खुवाउन
 - साविकभन्दा बढी पटक झोलकुरा खुवाउन
 - बच्चाको नाक सफा गर्ने
- पखाला लागेका बच्चाहरूलाई घरैमा उपचार गर्ने सम्बन्धि ४ नियमहरूबारे आमालाई परामर्श दिने ।
 - साविक भन्दा बढी झोलकुराहरू खुवाउने
 - साविकै खाना पटक पटक खुवाउने
 - १० दिन सम्म जिङ्ग चक्की खुवाउने

- बच्चा भन् बिरामी भएमा, खान पिउन नसकेमा, ज्वरो आएमा, आउँ रगत भएमा र ज्यादै तिर्खाएमा स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।
 - भाडा पखालामा जिङ्ग चक्कीको प्रयोगको फाईदा र यसको मात्राबारे आमाहरुलाई सिकाउन ।
 - ज्वरो आएका तथा कुपोषण भएका बच्चाहरुलाई प्रेषण गर्ने ।
- २ महिना मुनिका संक्रमण भएका शिशुलाई ५ दिनको लागि कोट्रिम चक्की दिई प्रेषण गर्ने ।
- ० देखि २८ दिन सम्म = विहान र बेलुकी आधा/ आधा चक्की ५ दिनसम्म
 - २९ दिन देखि ५९ दिन सम्म = विहान बेलुका १/१ चक्की ५ दिनसम्म
- २ महीनादेखि ५ वर्षमुनिको निमोनिया भएका बच्चाहरुलाई तिन दिनसम्मको कोट्रीमोक्साजोल पेडियाट्रिक चक्कीद्वारा उपचार गर्ने :
- २ महीनादेखि १२ महीना = विहान बेलुकी २/२ चक्की ३ दिनसम्म
 - १ वर्षदेखि ५ वर्ष = विहान बेलुकी ३/३ चक्की ३ दिनसम्म
- चक्की कसरी धूलो पार्ने, कसरी केमा मिलाउने र कसरी बच्चालाई खुवाउनेबारे प्रदर्शन गरी देखाउन ।
- भाडा पखालाको रोकथामका उपायहरुबारे परामर्श दिन
- हातधुने
 - चर्पिको प्रयोग
 - आमाको दुध
 - खोप
- श्वास प्रश्वास रोगबाट निमोनिया हुन नदिने उपायहरुबारे आमालाई सिकाउन :
- जन्मेदेखि ६ महीनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउन
 - पास्नीपछि पौष्टिक खाना खुवाउन
 - सबै खोप ठीक उमेरमा लगाउन
 - धूलो, धूवाँ र चीसोबाट जोगाउन
- निमोनिया भएका वा प्रेषण गरेका अन्य विरामीहरूको तेस्रो दिनमा फलोअप गर्ने :
- पुनः जाँच गर्न, अवस्था उस्तै भए अथवा भन विग्रिएको भए प्रेषण गर्ने ।
 - आमाले औषधि ठीक प्रकारले खुवाइरहेको छ, छैन हेर्ने ।
 - घरेलु उपचारबारे पुनः सिकाउन ।

- सेवा दिइएकाहरूको ठीक तरीकाले अभिलेख राख्न ।
- म. स्वा. स्वं. से. हरूले आमा समूहको वैठक संचालन गर्न पदनाम अ.हे.व./अ.न.मी. (ग्रा. स्वा. का./मा.शि.का.) प्रशिक्षकहरूद्वारा उक्त गोष्ठीमा सहयोग गर्न ।
- प्रशिक्षकहरूद्वारा आमा समूहको परिचयात्मक गोष्ठीमा म. स्वा. स्वं. से. लाई आवश्यक सहयोग गरि प्रतिवेदन पेश गर्न ।
- नवजात शिशुहरूको अत्यावश्यक स्थाहार बारे आमाहरूलाई परामर्श दिन
 - शिशुलाई सफा, सुख्खा र नरम कपडाले पुछी अर्को कपडाले बेर्ने ।
 - नाभी मलम बाहेक अरु केहिपनि नलगाई सुखा र सफा राख्ने ।
 - नवजात शिशुलाई आमाको नाझो छातीमा टाँसेर राख्ने ।
 - नवजात शिशुलाई सकेसम्म जन्मेको १ घण्टा भित्रै आमाको विगौती दुध खुवाउने ।
 - जन्मेको २४ घण्टासम्म ननुहाइदिने ।
- ५ बर्ष मुनिका बच्चाहरूको पाखुराको नाप गरि रातो, पहेलो वा हरियोमा परे अनुसार आमाहरूलाई सल्लाह दिने ।
 - रातो भएमा प्रेषण गर्ने ।
 - पहेलो भएमा उमेर अनुसार सिफारिस गरेको खाना सम्बन्धि परामर्श दिने
 - हरियो भएमा आमालाई नियमित रूपमा खाना खुवाउनेबारे आमाको प्रशंसा गर्ने ।
- १ बर्ष भित्रैमा खोपको तालिका अनुसार सबै खोप पुरा गर्न परामर्श दिने ।
- ज्वरो आएका बच्चाहरूलाई उपचारको लागी स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्न ।

नाम दर्ता, परिचय र कक्षा संचालनका नियमहरू

अवधि : ४५ मिनेट

उद्देश्य :

- (क) प्रशासनिक कुराहरू गर्ने :
- नाम दर्ता
 - परिचय
 - सामग्रीहरूको वितरण
 - अन्य
- (ख) तालीम गर्नुपर्ने कारणहरू बताउन
- (ग) तालीममा सिक्ने सिकाउने प्रक्रिया बताउन
- (घ) सहभागीहरू सँग छलफल गरी तालीम संचालन सम्बन्धी नियमहरू बनाउन।

सामग्रीहरू : तालीम पुस्तिका, कलम, कपी, न्यूज प्रिन्ट पेपर, मार्कर, प्रशिक्षण निर्देशिका आदि।

शिक्षण विधि :

तालीम संचालनको कारण

व्याख्या गर्नुहोस् :

- ५ वर्ष मुनिका बच्चाहरुमा मृत्यु हुने रोगहरू र यी रोगहरुबाट भइरहेको मृत्यु घटाउन बेलैमा उपचार तथा प्रेषण गर्नको लागि आवश्यक ज्ञान र शिप्रदान गर्ने।
- यस्ता रोगहरुबाट वचाउन रोकथामका उपायहरुबारे आमाहरुलाई परामर्श दिने।
- नवजात शिशुलाई संक्रमणको व्यवस्थापन तथा अत्यावश्यक शिशु स्याहारका सन्देशहरुबारे जानकारी गराउने।
- ज्वरो तथा कुपोषणको व्यवस्थापन बारे आवश्यक ज्ञान र सिप सिकाउने।

सिक्ने/सिकाउने प्रक्रिया

व्याख्या गर्नुहोस् :

- यो तालीममा सबैले राम्ररी भाग लिन सकुन् भनेर विभिन्न गतिविधिहरू र छलफलहरू समावेस गरिएको छ, व्याख्यान विधि मात्र होइन।
- तालीम पुस्तिकामा थोरै मात्र अक्षर र धेरै चित्रहरू छन्। यो चित्रहरूले भन्न खोजेको अर्थ बुझन सारै जरूरी छ।
- तालीमभरि नै यो तालीम पुस्तिका निम्नानुसार सिकाइने छ।
 - प्रत्येक पाठ प्रस्तुत गर्दा तपाईंहरूलाई चित्रहरूको बारेमा र त्यसको अर्थ सोधिने छ।
 - प्रत्येक पाठको अन्तमा तपाईंहरूले सिकेको विषय बस्तुहरूबाट एक अर्कालाई यी चित्रहरू देखाई बताउनु पर्ने छ।
 - संलग्न विषयबस्तुका केहि अंशहरूवाट म.स्व.से. ले पहिले नै तालिममा सिकिसकेका हुनाले पूर्व ज्ञान र सिकाई पुनर्ताजगी गर्ने।
- कक्षा संचालन गर्दा प्रशिक्षार्थी/प्रशिक्षकले पालना गर्नुपर्ने नियमहरूबाटे सहभागिहरूसँग छलफल गरी न्यूज प्रिन्टमा लेखि टाँस गर्नुहोस् र उक्त नियमलाई पालना गर्नुपर्ने बारे जोड दिनुहोस्। उक्त नियम बनाउँदा हरेक दिनको अध्यक्ष को बन्ने, पुनरावलोकनकर्ता र मनोरन्जनकर्ता को-को बन्ने बारे तालिका बनाई टाँस्नुहोस्।

५ बर्ष मुनिका बच्चाहरूमा मृत्यूका प्रमुख कारणहरू

समय : १५ मिनेट

उद्देश्यः यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरूको व्याख्या गर्न सक्नेछन् :

५ बर्ष मुनिका बच्चाहरूमा हुने मृत्यूका प्रमुख कारणहरू बताउन

निमोनिया / श्वासप्रश्वास रोग १९%

भाडापखाला १३%

औलो ७% दादुरा ७%

कुपोषण ५४%

सामग्रीहरू : तालीम पुस्तिका, प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका, न्यूजप्रिन्ट र मार्कर।

शिक्षण विधि :

सहभागीहरूलाई तालीम पुस्तिकाको पहिलो पाना १ पल्टाउन भन्नुहोस् र त्यसमा भएका चित्रहरूले के भन्न खोजेकाछ्न सोध्नुहोस्।

व्याख्या गर्नुहोस्।

नेपाल जस्तै संसारका विकासोन्मुख देशहरूमा ५ बर्ष मुनिका बच्चाहरूको मृत्यूका प्रमुख कारणहरू निमोनिया, भाडापखाला, औलो, दादुरा र कुपोषणका कारणले हुने गर्दछ। कूल मृत्यू मध्ये भण्डै ७०% बच्चाहरूको मृत्यू यीनै रोगका कारणहरूले हुने गर्दछ। हाम्रो देश नेपालमा पनि यीनै रोगहरू बिद्धमान छन् त्यसैले नेपाल सरकारले समुदायमा आधारित बालरोगको एकिकृत व्यवस्थापन ७५ जिल्लामा लागुगरि महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाद्वारा आफ्नै गाउँघरमा विरामी बच्चाहरूको जाँच गर्ने उपचार गर्ने र उपचार गर्ने नस्क्ने रोगका चिन्ह र लक्षणहरू पत्ता लगाई तुरन्त स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गरि व्यवस्थापन गर्ने नीति र कार्यक्रम विगतका वर्षहरूदेखिनै चलिरहेको छ। यो तालिम पनि त्यसैको निरन्तरता/पुर्नताजगी हो। नवजात शिशु मृत्यूका कारणहरूबारे पछि छलफल गर्नेछौ।

छलफल गर्नुहोस्।

गएको १ बर्ष भित्र तपाईंको वडामा ५ बर्ष मुनिका कुनै बच्चाहरूको मृत्यु भएको छ यदि छ भने कति जना र के कारणले मृत्यु भएको होला। प्रत्येक सहभागीको उत्तर न्यूजप्रिन्टमा लेख्दैजानुहोस्। सबै सहभागीको उत्तर सुनिसकेपछि त्यस गा.वि.स.मा कति बच्चाहरूको मृत्यु भएको छ जोडनुहोस्।

यदि कुनै वडामा मृत्यु नभएको भए महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूलाई धन्यवाद दिनुहोस्।

मूल्यांकन

५ बर्ष मुनिका बच्चाहरूमा मृत्यूका प्रमुख कारणहरू के के हुन ?

खतराका चिन्हहरू

२ महिना देखि ५ वर्षसम्म

अवधि : ४५ मिनेट

उद्देश्य : यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरूको व्याख्या गर्न सक्नेछन् :

- २ महीनादेखि ५ वर्षसम्मका बच्चाहरूमा हुने खतराका चिन्हहरू बाँडफाँड कार्ड प्रयोग गरि चिन्ह र बताउन।
- यी खतराका चिन्हहरू मध्ये कुनै चिन्ह देखिएमा प्रेषण फाराम भरि तुरन्त उपचारको लागि प्रेषण गर्न।

सामग्रीहरू : तालीम पुस्तिका, २ महीनादेखि ५ वर्षसम्मको बच्चाहरूको चित्र, बाँडफाड कार्ड “खतराका चिन्ह खेल” को लागि खतराका चिन्हहरूको चित्र तथा भिडियो।

कार्यविधि :

२ महीनादेखि ५ वर्षसम्मका बच्चाहरूको खतराका चिह्नहरू

पाना नम्बर २ सबैले सुन्नेगरी पढ्न लगाउनुहोस् र व्याख्या गर्नुहोस्। तल दिइएका ७ वटा चिन्हहरू २ महीनादेखि ५ वर्षसम्मका बच्चाहरूको लागि खतराका चिन्हहरू हुन भन्ने कुरा पटक पटक संभाइरहनोस्। यी चिन्हहरू कुनै पनि रोग लागेपछि देखिन सक्छन् भन्नेबारे जानकारी गराउनुहोस्। यी तलका उल्लेख गरिएका खतराका चिन्हहरू निमोनिया पखाला ज्वरो वा अन्य संक्रमणका कारणहरूले हुन सक्छन्।

खतराका चिन्हहरू भन्नाले बच्चा सिकिस्त विरामी छ भन्ने बुझ्नुपर्छ। यस्तो बच्चालाई स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा भर्ना गरि सुईद्वारा दिइने औषधि, अक्सिजन वा अरु औषधी उपचारको आवश्यक पर्दछ। यस्तो अवस्थामा बच्चालाई तत्काल प्रेषण नगरिएमा मृत्यूपनि हुन सक्छ भन्ने विषय प्रष्ट पार्नुहोस्।

- (क) सुस्त वा बेहास,
- (ख) स्तनपान/भोलकुरा पिउन नसक्नु,
- (ग) कोखा हान्नु,
- (घ) जलवियोजन
- (ङ) आउँ रगत
- (च) ज्वरो
- (छ) कडा कुपोषण हुनु ।

यस्ता खतराका चिन्हहरू कुनै सहभागीले देख्नु भएको छ कि पूर्व अनुभव बताउन लगाउनुहोस् ।

- प्रशिक्षकले याद आएमा त्यस्ता खतराका चिन्हहरू भएका १-२ विरामी अध्ययन/उदाहरण बताइदिनुहोस् ।
- जलवियोजन बाहेकका अन्य खतराका चिन्हहरू देखिएमा कोट्रिम चक्कीको पहिलो मात्रा खुवाई स्वास्थ्य संस्थामा तुरन्त प्रेषण गर्नुपर्नेबारे राम्ररी सम्भाउनुहोस् । यदि पखाला लागी खतराका चिन्ह भएमा पुनर्जलिय भोल र जिङ्ग चक्कीको पुरै मात्रा दिई प्रेषण गर्नुहोस् ।

वर्गीकरण गर्ने खेल

- यस खेलको लागि खतराको चिन्हहरूको साथै अन्य लक्षण चिन्हहरू जस्तै खोकि, नाकबाट सिगाँन बगेको, पोलेको, काटेको आदि जस्ता चिन्हहरूको कट पिसेसहरू बनाई सबै चिन्हहरू एकै ठाउँमा मिलाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई पालै पालो बोलाई उक्त चिन्हहरूको समूहबाट एक एक खतराको चिन्ह छुट्ट्याउन लगाई बोर्ड वा रातो कपडामा टास्न लगाउनुहोस् ।
- अब तपाईंले दुवै उमेर समूहको खतराका चिन्हहरूको पालैपालो हाउभाउ गरी त्यसको के अर्थ हो सहभागीलाई बताउन लगाउनुहोस् ।
- खतराको चिन्हहरू समावेश गरि तैयार गरेको भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

मूल्यांकन

- २ महीनादेखि ५ वर्षसम्मका बच्चाहरूमा हुने खतराका चिन्हहरू के के हुन् पालैपालो सोध्नुहोस् ?
- तपाईंको गाउँघरमा यस्ता खतराका चिन्हहरू देखेका बच्चाहरूलाई तपाईंले के गर्नुहुन्छ ?

म.स्वा.से. ले प्रेषण गर्दा जलवियोजन बाहेक अरु सबै अवस्थामा कोट्रिको पहिलो मात्रा दिएर प्रेषण गर्ने ।

श्वास प्रश्वास रोग, रुधा खोकी र निमोनिया

समय : १ घण्टा

उद्देश्यः यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरूको व्याख्या गर्न सक्नेछन् :

- (क) श्वास प्रश्वास रोग भनेको के हो ?
- (ख) रुधा खोकी भनेको के हो ? रुधा खोकीको घरैमा गरिने उपचार
- (ग) निमोनिया भनेको के हो ?
- (घ) निमोनियाको उपचार भएन भने के हुनसक्छ ?
- (ड) बच्चाको जाँच गर्न छुट्याउने दुई उमेर समूह कुन कुन हुन् ?

सामग्रीहरू : तालीम पुस्तिका, विरामी बच्चाको जाँच तथा व्यवस्थापन कार्ड ।

शिक्षण विधि :

श्वास प्रश्वास रोग भनेको के हो ?

- सहभागीहरूलाई तालीम पुस्तिकाको पहिलो पाना ४ पल्टाउन भन्नुहोस्

सहभागी साक्षर भए त्यो पाना पढ्न लगाउनुहोस्

- त्यहाँ भएका चित्रहरूको अर्थ के हो उहाँहरूसँग सोध्नुहोस् ।

यदि उनीहरूले बुझेन्त भने प्रशिक्षक आफैले बिस्तारै पढ्ने सुनाउने र चित्रहरूको व्याख्या गर्ने (चित्रहरूको व्याख्या अत्यन्त आवश्यक छ किनभने तालीम पुस्तिकाभरि तैयारी चित्रहरू आइरहन्छन्)

रुधा खोकी भनेको के हो ?

- तालीम पुस्तिकाको पाना ५ पल्टाउन लगाउनुहोस् । सहभागी अथवा प्रशिक्षकले सबैले सुन्न सकिने गरी पढ्ने । चित्रको व्याख्या गर्ने । धेरैजसो रुधा खोकीको घरैमा उपचार गर्न सकिन्दै र औषधिको अवश्यकता पर्दैन भन्ने कुरामा प्रशिक्षकले जोड दिनुपर्दछ । घरेलु उपचारका बुँदाहरु घरेलु उपचार कार्ड प्रयोग गरि बुँदा अनुसार छलफल गर्नुहोस् ।
- घरेलु उपचार कार्ड परामर्श दिने बारे भुमिका नाटक खेलाउनुहोस् । आवश्यकता अनुसार APAC लाई ध्यान दिई पृष्ठपोषण दिनुहोस् ।
- नियोनिया भएका, रुधाखोकी मात्र लागेका तथा प्रेषण गरेका सबै विरामी बच्चाहरूलाई पनि घरेलु उपचारको आवश्यकता हुनेवारे प्रष्ट सँग बताउनुहोस् ।

निमोनिया भनेको के हो ?

तालीम पुस्तिकाको पाना ७ पल्टाउन लगाउनुहोस् । लेखिएको कुरा सबैले सुन्ने गरी पढन लगाउनुहोस् र औषधिद्वारा निमोनियाको उपचार गरिएन भने बच्चा मर्न सक्ने कुरा राम्ररी व्याख्या गर्नुहोस् ।

- रुधा खोकी वा श्वास प्रश्वासमा कठिनाई भएका बच्चाहरूलाई निमोनिया हुन सक्छ बच्चाहरूले उमेरको आधारमा एक मिनेट मा निम्नानुसार सास फेरेमा निमोनिया हुन्छ भनि प्रष्ट पार्नुहोस् ।
 - २ महिना देखि १२ महिना सम्मको बच्चाले १ मिनेटमा ५० वा सो भन्दा बढी पटक सास फेरेमा ।
 - १ वर्ष देखि ५ वर्ष सम्मका बच्चाले १ मिनेटमा ४० वा सो भन्दा बढी पटक सास फेरेमा ।

सोधनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् :

- यस्तो रोग तपाईंहरूले आफ्नो गाउँमा देख्नुभएको छ ? छ भने कसरी उपचार गरिन्छ ?
- निमोनियाको उपचार कहाँ कहाँ गरिन्छ ?

व्याख्या गर्नुहोस् :

- हाम्रो देशमा करिब १५,००० बच्चाहरू वर्षेनि निमोनियाबाट मर्दछन् ।
- हालका वर्षमा तपाईंको वडामा निमोनिया भई मृत्यु भएको कति जना बच्चाहरु थिए ? भन्दै सबै सहभागीहरूलाई पालैपालो प्रश्न सोधनुहोस् ।

सोधनुहोस् :

बहाँहरूलाई निमोनियाको महत्व र आफूले काम गर्ने क्षेत्रमा करिब कति बच्चा निमोनियाबाट मर्न सकदारहेछन् भन्ने कुरा महशुस गराउनुहोस् अतः नेपाल सरकारले समुदायमा निमोनियाको उपचार म.स्वा.से. हरुबाट उपलब्ध गराउदै आएको बारे अवगत गराउनुहोस् ।

मूल्यांकन

अब सहभागीहरूले श्वास प्रश्वास रोग, रुधा खोकी र निमोनियाको बीचको फरक थाहा पाए पाएनन् मूल्यांकन गर्न पालैपालो सबैलाई निम्न प्रश्नहरू सोधुहोस् ।

- शरीरको कुन कुन भागमा श्वास प्रश्वास रोग लाग्दछ ?
- आकस्मिक श्वास प्रश्वास रोगका लक्षणहरू के के हुन् ?
- रुधा खोकी भनेको के हो ?
- के रुधा खोकी लागेकोलाई औषधिको आवश्यकता छ ?
- निमोनिया भनेको के हो ?
- के रुधा खोकीबाट कुनै बच्चालाई निमोनिया हुन सक्छ ?
- निमोनिया भएको बच्चाको उपचार गरिएन भने के हुनसक्छ ?
- निमोनिया भएको बच्चाको उपचार कहाँ कहाँ हुन्छ ?
- कुन उमेरको बच्चाले एक मिनेटमा कतीपटक सास फेरेमा निमोनिया हुन्छ ?
- घरेलु उपचारका वुँदाहरू के के हुन् ?

जाँच गर्दा छुट्याउने उमेर समूह

अवधि : १५ मिनेट

उद्देश्य : यो पाठको अन्तसम्मा सहभागीहरूले निम्न कुरा भन्न र गर्न सक्नेछन् :

- (क) २ महिना देखि १२ महिना सम्मको बच्चाको उमेर आमालाई सोधी पत्ता लगाउन सक्नेछन् ।
- (ख) १२ महिना देखि ५ वर्ष सम्मको बच्चाको उमेर आमालाई सोधी पत्ता लगाउन सक्नेछन् ।
- (ग) दूवै उमेर सम्मका बच्चाहरूको जाँच गर्न सक्नेछन् ।

सामग्रीहरू : तालीम पुस्तिका, ५ वर्षसम्मका बच्चाहरू र बांडफाँड कार्ड ।

शिक्षण विधि :

सहभागीहरूलाई पुस्तिकाको पना नं. ८ पल्टाउन लगाई व्याख्या गर्नुहोस् ।

- २ महिना देखि ५ वर्ष सम्मका बच्चाको उमेरहरूलाई २ समूहमा बाँडिएको छ । क) २ महिना देखि १२ महिना सम्मको बासे सरेको बच्चा । ख) १२ महिना देखि ५ वर्ष सम्म बसेको बच्चा ।
- सहभागीहरूलाई चित्रमा दिईएका दूवै उमेर समूहका बच्चाहरु हेर्न लगाउनुहोस् । यो उमेर समूह किन महत्वपूर्ण छ भन्ने बारे पुस्तिकाबाटै प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- यस प्रकारका चित्रहरु पुस्तिका र बाँडफाँड कार्ड, उपचार कार्डहरूमा बारम्बार दोहोरीरहन्छन् त्यसैले यी चित्रहरु आउने बित्तिकै माथिको उमेर समूह हो भन्ने बुझाउनुहोस् ।

मूल्याङ्कन : प्रश्नोत्तर

टाईमरको प्रयोग गरी छिटो छिटो सास फेरेको गन्ने

अवधि : १ घण्टा

उद्देश्य : यो पाठको अन्तसम्ममा सहभागीहरूले निम्न कुरा भन्न, गर्न वा प्रदर्शन गरी देखाउन सक्नेछन् :

२ महिना देखि १२ महिना सम्म तथा १२ महिना देखि ५ वर्ष सम्म ।

(क) टाईमरको सही प्रयोग गर्न

(ख) बच्चामा वा प्रशिक्षकको एक मिनेट सास फेरेको गन्न

(ग) टाईमरको प्रयोग गरी बच्चाको सास गन्न

(घ) सामान्य सास फेरेको र छिटो छिटो सास फेरेको छुट्ट्याउन

सामग्रीहरू : तालीम पुस्तिका, टाईमर, ५ वर्षसम्मका बच्चाहरू, बिजुली भएमा भिडियो ।

शिक्षण विधि : सहभागीहरूलाई पुस्तिकाको पाना नं. ९ पल्टाउनु लगाउनुहोस् ।

सासदर गन्दा पूरा एक मिनेट नै गन्नु पर्नेबारे व्याख्या गर्नुहोस् सास गन्दा छाति वा पेटमा राम्ररी चलेको ठाउँ छानी पेट भित्र पसेको वा बाहिर निस्केको गन्न भन्नुहोस् । भित्र पसेको र बाहिर निस्केकोलाई एक पटक गन्नुपर्छ भन्नेबारे स्पष्ट पार्नुहोस् ।

टाईमर कसरी प्रयोग गर्ने प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस्

- टाईमर प्रयोग गर्ने चरणहरू:

क्र.सं.	टाईमर प्रयोग गर्ने चरणहरू
१	टाईमरलाई आफ्नो घाँटीमा लगाउनुहोस्
२	गन्ती गर्नु भन्दा अगाडि कहाँ गन्ती गर्ने हो (छाति वा पेटमा) त्यो ठाउँको यकिन गर्नुहोस्
३	सासदर गन्ती गर्दा नवजात शिशु शान्त हुनुपर्छ । यदि नवजात शिशुलाई शान्त पार्न नसकिएमा आमाले नवजात शिशुलाई स्तनपान गराउन सकिछन् । टाईमर बुढी औलाले थिचेर शुरु गर्ने र श्वासप्रश्वासको गन्ती शुरु गर्नुहोस्
४	एक मिनेटमा (दोश्रो पटक) बजे टिर-टिर आवाजपछि श्वासप्रश्वासको गन्ती गर्न बन्द गर्नुहोस् ।
५	बच्चाको उमेर अनुसार छिटो छिटो भएमा (२ महिना देखि १२ महिना सम्मको

	भएमा ५० वा सो भन्दा बढी र १ वर्ष देखि ५ वर्ष सम्मको ४० वा सो भन्दा बढि भएमा) बच्चा चलेमा, कुनै शंका लागेमा, गन्ती विर्सिएमा टाइमरलाई रोकेर फेरी शुरुदेखि गन्ती थाल्नुहोस् ।
६	टाईमर सुरु गरी गन्दा बीचैमा रोकी पुनः गन्तु परेमा बीचको गोलो भाग थिन्नुहोस् । (गरेर देखाउनुहोस्) फेरि सुरु गर्नु परेमा बीचको गोलो भाग थिन्नु पर्दछ । यसो गर्दा यसले पुनः एक मिनेटकै समय दिन्छ ।

टाईमर प्रयोग गर्दा के के गर्नु हुँदैन ?

- टाईमर घाँटीमा नभिरी बाहिर राख्नुहुँदैन, यो हराउन, विस्तर र बच्चाले लैजान सक्छ ।
- बच्चाको सास गन्न छाती र पेटको कपडा नसारी, सास फेरेको हेर्ने ठाउँ निधो नगरी, बच्चा शान्त नभइ टाईमर (Start) चलाउन हुँदैन ।
- आधा मिनेट गनेर आधा मिनेटको सास दरलाई डबल बनाइ गन्न मिल्दैन । पूरै १ मिनेट गन्तुपर्दछ । किनकि बच्चाको सास-फेराइमा एकरूपता हुँदैन ।
- टाईमर भित्र के रहेछ भनी कोट्याएर हेर्नुहुँदैन, यसो गर्दा टाईमर विग्रिन्छ र यसले काम गर्दैन ।
- टाईमर सुरक्षित साथ बच्चाले नपुग्ने स्थानमा राख्नुपर्दछ । बढी चीसो (पानी, ओसिलो) बढी तातोमा राख्नुहुँदैन । वातावरणको तापक्रमले यसमा कुनै असर गर्दैन ।
- टाईमर शुरु गर्दा टाईमरमा हेर्नुपर्दैन । टाईमर हेरी शुरु गरी बच्चाको सास गन्न थाल्दा गन्ती फरक पर्दछ ।
- सास भित्र लिंदा र बाहिर फाल्दा दुवै पटकको अवस्था गन्न हुँदैन (एउटा अवस्था मात्र गन्तु पर्दछ ।)
- टीक टीक आवाज गन्ने होइन, बच्चाले सास फेरेको गन्तु पर्दछ ।

टाईमर प्रयोग गरी सास गन्न प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

प्रदर्शन गर्नुहोस् :

- सास फेरेको कहाँ हेरी गन्ने भनी पहिलो निर्णय गन्तुपर्दछ । सास फेरेको कहाँ प्रष्ट देखिन्छ हेर्नुहोस् । बच्चाको छाती अथवा पेटमा हेरेर गन्न सजिलो हुन्छ । सास फेर्दा पेट बाहिर आएको गन्दा सजिलो हुन्छ ।
- अब एक जना सहभागीलाई अगाडि ल्याइ सासदर गनी प्रदर्शन गर्नुहोस साथै बाँकी सहभागीहरूलाई पनि गन्न लगाउनुहोस् ।

सोधनुहोस् :

- प्रत्येक सहभागीलाई सोधी न्यूज प्रिन्टमा गनेको सासदर लेख्दै जानुहोस् । अन्तमा मिलेकोलाई प्रशंसा गर्नुहोस् र नमिलेकोमा किन फरक पन्यो छलफल गर्नुहोस् ।
- यसै गरी अर्को सहभागीलाई अगाडि ल्याएर अभ्यास गराउनुहोस् । यी अभ्यासहरू गर्दा तपाईंले मात्र टाईमर प्रयोग गर्नुहोस् र सासदर गन्न भन्ननुहोस् ।
- अब सहभागीहरूलाई २-२ जनाको समूहमा बाँड्नुहोस् र टाईमर प्रयोग गरी सासदर गन्न लगाउनुहोस् । यसो गर्दा पदनाम अ.हे.ब./अ.न.मी. वा ग्रा. स्वा. का., मा. शि. का. तथा अरू सहयोगी प्रशिक्षकलाई पनि समूहमा गइ सासदर गन्ने काममा सहयोग गर्न लगाउनुहोस् ।

सहभागीहरूले गन्ती गरेको सासदर र आफूले गनेको सासदर भन्दा २ पटक मात्र घटी बढी नहुन्जेल यो प्रक्रिया दोहोच्याइरहनुहोस् ।

बच्चाको सास दर गन्ने

अभ्यास गराउनुहोस् :

- बच्चा भएमा बच्चाको सासदर गन्न लगाउनुहोस् ।
- बच्चाको आमा/बाबुलाई छाती र पेट देखिने गरी लुगा हटाउन भन्नुपर्दछ । गन्ने ठाउँको यकिन नगर्दै टाईमर सुरु गर्न र गन्नु हुँदैन । बच्चा शान्त नहुन्जेल पर्खनुहोस् ।
- गन्दा बच्चा चल्यो, छटपटायो अथवा रोयो भने फेरि दोहोच्याइ गन्नुपर्दछ ।
- बच्चा निदाएको अथवा आमाको दूध खाएको बेलामा पनि गन्न सकिन्छ ।

समूह अभ्यास

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

यदि १/२ जनालाई मात्र यो काम गर्न गाहो परेको छ भने अगाडि बढनुहोस् तर त्यस्ता नजान्नेलाई थप एक आपसमा पालै पालो सासदर गन्न सहयोग कार्य गर्नुपर्दछ ।

- निम्न अवस्थामा सासदर दोहोच्याइ गन्नुपर्दछ :
 - गन्दा बच्चा चल्यो वा चटपटायो भने
 - गन्दा आफैले केही बिराइयो भने
 - २ महीनामुनिका बच्चाको सासदर ६० अथवा त्यो भन्दा बढी भयो भने ।
 - सास दर घटबढ भएको शंका लागेमा
 - सीमान्त सासदर भन्दा १ कम भएमा

डिल अभ्यास

व्याख्या गर्नुहोस् :

- अब म केही बच्चाको सास दर बारेमा भन्दछु । प्रत्येक बच्चाको सासदर छिटो छ अथवा सामान्य छ भन्नुहोस् ।

भन्नुहोस् :

- यो पहिलो बच्चा ६ महीनाको छ र उसको सासदर ४० पटक प्रति मिनेट छ । के यो बच्चाको सास छिटो चलेको छ वा सामान्य छ ।

अब तलका बच्चाहरूको लागि पनि माथि गरेभैं डिल अभ्यास गर्नुहोस् ।

उमेर	सासदर छिटो छिटो प्रतिमिनेट	उत्तर
३ हप्ता	५४-५७ पटक प्रति मिनेट	छैन
३ महीना	५५ (दोस्रो पटक गन्दा ६० भयो)	छ
३ महीना	५३	छ
६ हप्ता	७५	छ
२ वर्ष	४०	छ
१ वर्ष	४५	छ
४ हप्ता	६०	छ
६ हप्ता	४५	छैन
६ महीना	५०	छ
७ महीना	४८	छैन
३ महीना	३३	छैन
४ वर्ष	४३	छ
१५ महीना	३८	छैन
१ वर्ष	४०	छ
११ महीना	५६	छ

छिटो सास फेर्नु र कोखा हान्नुको भिडियो

- बिजुली र भिडियो भए छिटो छिटो सास फेरेको र कोखा हानेको र अन्य खतराका चिन्हहरू देखाउनु पर्दछ । यदि यो सम्भव नभए तजीकैको स्वास्थ्य संस्था अथवा गाउँमा यस्तो बिरामीको खोजी गरी देखाउनु पर्दछ ।
- भिडियोमा बच्चाको सास दर गन्ने अभ्यास गर्न लगाई छोटो छलफल गर्नुहोस् ।

व्यावहारिक ज्ञान (अभ्यास)

अवधि : ३० मिनेट

उद्देश्य : यो पाठको अन्तमासहभागीहरूले निम्न कुरा गरेर देखाउन सक्नेछन् :

- (१) बच्चाको जाँच गरी देखाउन (यसभित्र निम्न कुरा पर्दछन्)।
- सासदर ठीक गन्न (१ अथवा २ सासदर प्रतिमिनेट फरक भएसम्म ठीक भन्ने)
 - कोखा हानेको हेर्न र छुट्याउन।
 - प्रश्नहरू सोध्ने र खतराका चिन्ह अवलोकन गर्ने।
 - बच्चाको सही बाँडफाँड गर्ने।

सामग्री : टाईमर र बच्चा

यो पाठ सिकाउनको लागि स्वास्थ्य संस्था अथवा तालीम भैरहेको स्थानको नजीकै हुनपर्नेछ।

शिक्षण विधि :

प्रशिक्षकद्वारा विरामी जाँच गरेको प्रदर्शन

- १) आमा र बच्चालाई समूहमै ल्याउनुहोस्।
- २) प्रशिक्षकद्वारा विरामी जाँच कसरी गर्ने, प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस्।
- ३) बाँडफाँड गरेपछि प्रदर्शन कार्य रोक्नुहोस्।
- ४) सहभागीहरूलाई प्रश्न सोध्न भन्नुहोस्।

सबैलाई समूहमा बाँडनुहोस्

- १) सबैसँग टाईमर छ छैन यकिन गर्नुहोस्।
- २) अब के गर्ने र कुन कुन समूहले कहाँ कहाँ काम गर्ने भन्नुहोस्।

सहभागीद्वारा विरामी जाँचको प्रदर्शन

- १) एक जनालाई सबैको अगाडि विरामी जाँच गर्न भन्नुहोस् ।
- २) पहिले विरामी जाँच गर्न लगाउनुहोस् । अब उनले बाँडफाँड के हुन्छ भन्ने यकिन गरेपछि उनका सबै साथीलाई आफूले गरेको कुरा बताउन लगाउनुहोस् ।
- ३) अरू सबैलाई ध्यानपूर्वक हेन्न भन्नुहोस् ।
- ४) जाँच गरेपछि अरू सबैलाई सहभागीले के के गरिन् भन्न लगाउनुहोस् ।
- ५) समूहका अरूलाई सोधनुहोस्
विरामीको जाँच राम्ररी गरियो र सबै प्रश्नहरू सोधियो ?
के बाँडफाँड ठीक थियो ?
कुनै कुरा छुट्यो कि?

अझै कुनै कुरा अस्पष्ट भए जाँच गर्ने र बाँडफाँड सम्बन्धी पाठ संभाइ रहनुहोस् ।

जोडी मिली काम गर्ने

सहभागीहरूमा आत्मविश्वास आएपछि २/२ जनाको जोडी मिलाइ बच्चाको जाँच गर्न लगाउनुहोस् ।

जबसम्म प्रत्येकले कम्तीमा २ बच्चाको जाँचको प्रदर्शन गरी नसकुन्जेल यो व्यवहारिक पाठ जारी राख्नुहोस् ।

- (१) २/२ जनाको टोली मिलाउने । एकले विरामी जाँच गर्ने र अर्कोले अवलोकन गर्ने । यो प्रक्रिया पालै पालो गराउने ।
- (२) प्रत्येकले गरेको विरामी जाँच छ छैन- आफूले पनि हेरी यकिन गर्नुहोस् ।

अझै कुनै कुरा अस्पष्ट भए जाँच गर्ने र बाँडफाँड गर्ने सम्बन्धी पाठ संभाइ रहनुहोस् ।

समूह अभ्यास

ड्रिल

सहभागीहरूको ज्ञान बारे जान्न निम्न विरामी अध्ययनहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।

विरामी अध्ययन ‘क’

उमेर	१० हप्ता
खोकी	छ
सासदर - पहिलो	४५ प्रति मिनेट
कोखा हानेको	छैन
स्तनपान	सधैं भैं पिउछ
सुस्त बेहोस	छैन
कडा कुपोषण	छैन
ज्वरो	छैन
उत्तर :	घरेलु उपचार मात्र

विरामी अध्ययन ‘ख’

उमेर	४ वर्ष
खोकी	छ
सासदर	५५ प्रति मिनेट
कोखा हानेको	छ
झोलकुरा पिउन	सक्छ
सुस्त बेहोस	छैन
कडा कुपोषण	छैन
ज्वरो	छ
उत्तर :	कोट्रिम चक्की दिई थप उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने

विरामी अध्ययन ‘ग’

उमेर	१२ महीना
खोकी	छ
सासदर	५८
कोखा हानेको	छैन
झोलकुरा पिउन	सक्दैन
सुस्त बेहोस	छैन
कडा कुपोषण	छ

ज्वरो

छ

उत्तर : कोट्रिम चक्की दिई थप उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने

विरामी अध्ययन 'घ'

उमेर	६ हप्ता
खोकी	छ
सासदर	५३ प्रति मिनेट
कडा कोखा हानेको	छैन
नाईटो र छाला	आमाको दूध राम्ररी खान सक्दैन
सुस्त वा बेहोस	नाईटोको टुप्पामा पिप छ
ज्वरो	छैन
	छ

उत्तर : कोट्रिम चक्की दिई उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने

विरामी अध्ययन ड

उमेर	५ महीना
खोकी	छैन
सासदर	३८ प्रति मिनेट
कोखा हानेको	छैन
भोलकुरा पिउन	सक्छ
सुस्त वा बेहोस	छैन
कडा कुपोषण	छैन
ज्वरो	छैन
पखाला लागेको	छ तर जलवियोजन छैन

उत्तर : स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा पुनर्जलिय भोल र जिङ्ग चक्कीद्वारा उपचार

विरामी अध्ययन 'च'

उमेर	४ हप्ता
खोकी	छ
सासदर - पहिलो गिन्ती	६३ प्रति मिनेट
- दोस्रो गिन्ती	६० प्रति मिनेट

कडा कोखा हानेको	छैन
आमाको दूध राम्ररी खान	सक्छ
सुस्त वा बेहास	छैन
ज्वरो	छैन
नाइटो र छाला	सामान्य

उत्तर- घरेलु उपचार मात्र

निमोनियाको कोट्रीम औषधिद्वारा उपचार

अवधि : ४५ मिनेट

उद्देश्य : यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुरा भन्न र गर्न सक्नेछन् :

- (१) उमेर अनुसार कोट्रीमो चक्कीको मात्रा निर्धारण गर्न र दिन
- (२) कोट्रिमोक्साजोल पेडियाट्रिक (कोट्रीम चक्की) दिन तयारी गर्ने, खुवाउने र त्यसको मात्राबारे आमालाई कसरी सिकाउने ।

सामग्रीहरू : तालीम पुस्तिका, चम्चा, कोट्रीम चक्की, सफा पानी, सानो कचौरा र उपचार कार्ड, कागज ।

शिक्षण विधि

औषधिको मात्रा

व्याख्या गर्नुहोस् :

- यदि २ महीनादेखि ५ वर्षसम्मको बच्चालाई निमोनिया भएको छ भने कोट्रीमद्वारा तपाईंहरूले नै उपचार गर्न सक्नुहुन्छ । (चक्की देखाउनुहोस् र सबैलाई १/१ गरी हेर्न दिनुहोस् ।) पाना तं. ११ पल्टाउन लगाउनुहोस् । १ जना सहभागीले सबैले सुन्नेगरी पढ्ने । त्यहाँ भएका चित्रहरू १/१ गरी व्याख्या गर्ने ।
- त्यहाँ भएका प्रत्येक कोठाले १ दिन जनाउँछ । त्यहाँ २ महिना देखि ५ वर्ष सम्मको बच्चालाई इदिन सम्म उपचार गर्नु पर्ने देखाइएको छ ।
- त्यसकारण आमाले २ महीनादेखि १ वर्षसम्मको बच्चालाई २ चक्की विहान र २ चक्की बेलुका ३ दिनसम्म खुवाउनु पर्दछ ।
- सबै कोठाको चक्की गन्नुभएमा जम्मा १२ चक्की हुनेछ । त्यसकारण २ महीनादेखि १ वर्षसम्मको बच्चाको लागि तपाईंले १२ चक्की दिनुपर्नेछ ।
- कोट्रिम चक्कीद्वारा उपचार गर्ने पहेलोकार्ड सबै सहभागीलाई बाझनुहोस् र सबै उमेरे समुहको चित्र देखाई कोट्रिमो मात्रा र कति दिन सम्म खुवाउनु पर्ने हो सो बारे राम्ररी छलफल गर्नुहोस् ।
चित्र र त्यसको अर्थ बुझे बुझेनन् जाँच्नका लागि कहीलाई त्यसको व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् र गल्ती भए सच्याइ दिनुहोस् ।
- ३ दिनमा बच्चाको अवस्थामा सुधार नआएमा बच्चालाई प्रेषण गर्नुपर्छ ।

सोधनुहोस् :

- (१) २ महीनादेखि १ वर्षसम्मको बच्चाको लागि कोट्रीमको मात्रा कति हो ?
- (२) १ देखि ५ वर्षसम्मको बच्चाको लागि कोट्रीमको मात्रा कति हो ?
- (३) जन्मेदेखि २८ दिन सम्म र २९ देखि २ महीनासम्मको शिशुको लागि कोट्रीमको मात्रा कति दिनुपर्णा ।
- (४) आमालाई अरू के के सिकाउनुपर्दछ ?

डिल अभ्यास

यस्तै प्रकारले प्रशिक्षकले ५-७ मिनेट कोट्रीमको मात्रा सबै उमेरसमूहको लागि सोधै जाने ।

अब तपाईं बच्चाको उमेर भन्नुहोस् र सहभागीहरूलाई कति चक्की दिनमा कतिपटक कति दिनसम्म खुवाउने बताउन लगाउनुहोस् । सही उत्तरमा प्रशंसा गर्नुहोस् ।

प्रश्न	उत्तर
५ महीनाको निमोनिया भएको बच्चा	२ चक्की २ पटक ३ दिन सम्म
१० महीनाको निमोनिया भएको बच्चा	२ चक्की २ पटक ३ दिन सम्म
२ वर्षको निमोनिया भएको बच्चा	३ चक्की २ पटक ३ दिन सम्म
४ वर्षको निमोनिया भएको बच्चा	३ चक्की २ पटक ३ दिन सम्म
८ महीनाको निमोनिया नभएको बच्चा	घरेलु उपचार मात्र
१ वर्षको निमोनिया भएको बच्चा	३चक्की २ पटक ३ दिन सम्म
१८ महीनाको निमोनिया भएको बच्चा	३ चक्की २ पटक ३ दिन सम्म
३ महीनाको निमोनिया भएको बच्चा	२ चक्की २ पटक ३ दिन सम्म
१५ दिनको संक्रमण भएको शिशु	आधा आधा चक्की दिनमा २ पटक ५ दिन सम्म
३५ दिनको संक्रमण भएको शिशु	एक एक चक्की दिनमा २ पटक ५ दिन सम्म
८ दिन संक्रमण भएको शिशु	आधा आधा चक्की दिनमा २ पटक ५ दिन सम्म
५८ दिन संक्रमण भएको शिशु	एक एक चक्की दिनमा २ पटक ५ दिन सम्म

- २ महीना मुनिका शिशुहरूमा संक्रमणको चिन्ह देखिएमा मात्र ५ दिनकोलागि कोट्रीम चक्की आमालाई दिई खुवाउन सिकाई प्रेषण गर्नु पर्ने बारे प्रष्ट पार्नुहोस् ।

व्याख्या गर्नुहोस् :

- कोट्रीम खुवाउन आमालाई सिकाउनु पर्ने द बुँदाहरू छन् । यी सँधैं संभनुपर्छ । यी ७ बुँदाहरू हुन् :
 - (१) उनको बच्चाका लागि कोट्रीमको मात्रा
 - (२) बिहान बेलुका २ पटक पूरा मात्रा प्रत्येक दिन खुवाउनु पर्ने ।
 - (३) बच्चाको अवस्था सुधार हुँदै गएमा पनि लगातार खुवाइरहनुपर्ने ।
 - (४) चक्की कसरी धूलो पार्ने आमालाई धूलो पारी देखाउने ।
 - (५) आमाको दुध वा पानीमा चक्कीलाई कसरी मिसाउने मिसाइ देखाउने ।
 - (६) चक्की खुवाएको आधा घण्टाभित्र बच्चाले बान्ता गरे फेरि अर्को मात्रा खुवाउनु पर्दछ भन्ने ।
 - (७) अब आमालाई कोट्रीम तयार गरी बच्चालाई पहिलो मात्रा आफ्नो अगाडि खुवाउन लगाउने ।

भूमिका नाटक

व्याख्या गर्नुहोस् :

- ‘अब यो उपचार कार्ड प्रयोग गरेर आमालाई कोट्रीमको मात्रा तयार गर्न कसरी सिकाउने भन्नेबारे सिक्नुहनेछ । म र तपाईंहरूमध्येका १ जनाले आमालाई कोट्रीमको ठीक मात्रा तयार गर्न कसरी सिकाउनु पर्दछ भन्नेबारे भूमिका खेलेछौं ।’

प्रशिक्षकले म. स्वा. स्व. से. को र एक जना सहभागीले आमाको भूमिका गर्ने । कोट्रीमको मात्रा ठीक मिलाउन बच्चाको उमेर पनि सोधनुपर्दछ । भूमिका खेल्ने काम सकिएपछि भूमिका खेलदाको असल र सुधार गर्नु पर्ने कुराहरूबारे छलफल गराउनुहोस् ।

मूल्यांकन

प्रश्नोत्तर

अनुगमन

अवधि : १५ मिनेट

उद्देश्य : यो पाठको अन्तमा म. स्वा. स्वं. से. हरूले निम्न कुरा भन्न र गर्न सक्नेछन् :

- (१) म. स्वा. स्वं. से. द्वारा उपचार गरिएको बच्चाको कहिले अनुगमन भेट (फलोअप) गर्ने ?
- (२) उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा पठाइएको बच्चाको कहिले अनुगमन भेट (फलोअप) गर्ने ?
- (३) अनुगमन भेट (फलोअप) गरेको दिनमा उपचार गरेको र उपचारको लागि प्रेषण गरेको बच्चालाई के गर्ने ?

सामग्री : तालीम पुस्तिका

शिक्षण विधि :

अनुगमन भेट (फलोअप) कहिले गर्ने ?

व्याख्या गर्नुहोस् :

- 'उपचार गरेपछि अथवा उपचारको लागि पठाएपछि पनि बच्चालाई उस्तै छ, निको हुँदैछ अथवा अवस्था भन बिग्रिएको छ, सो बुझ्न बच्चालाई तेश्रो दिनमा भेट्नु पर्दछ । यसैलाई अनुगमन भनिन्छ ।

तालीम पुस्तिकाको पाना १३ पल्टाइ एकजनालाई पढन र चित्रहरूको व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् । कोही पनि पढन सक्नेछैन भने प्रशिक्षक आफैले पढी चित्रहरूको व्याख्या गरिदिनुपर्दछ ।

- तेस्रो दिनलाई घेरिएको छ र म. स्वा. स्वं. से. ले त्यतैतिर देखाइरहेकी पनि छिन् । यसको मतलब उपचार गरेको अथवा उपचारको लागि पठाएको बच्चाको तेस्रो दिनमा अनुगमन भेट फलोअप गर्नुपर्दछ ।

उपचार गरेको बच्चाको अनुगमन (फलोअप)

पाता १३ पल्टाउन लगाइ र एक जनालाई पढन र चित्रहरूको व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् । कोही पनि पढन सक्ने छैन भने प्रशिक्षकले तै पढने र चित्रहरूको व्याख्या गरिदिनु पर्दछ ।

व्याख्या गर्नुहोस् :

उपचार गरेको बच्चाको फलोअप गर्दा निम्न ५ कुराहरू गर्नुपर्दछ ।

- (१) कोखा हानेको छ छैन हेर्ने
- (२) सासदर गन्ने
- (३) सिकाइए अनुसार नै आमाले कोट्रीम खुवाइरहेकी छिन् छैनन भनी यकिन गर्ने ।
- (४) आमालाई खाना खुवाइ राख्न र बच्चा निको हुँदै गएको भए पनि कोट्रीम पूरै ३ दिन खुवाउन भन्ने ।
- (५) घरेलु उपचार बारे सिकाउने :

सोधनुहोस् :

- तपाईंहरूले उपचार गरेको २ महीनादेखि ५ वर्षसम्मको बच्चाको अनुगमन भेट कुन दिनमा गर्नुपर्दछ ?
- अनुगमन गर्दा के के गर्नुपर्दछ ?
- आमालाई के के कुराको व्याख्या गर्नुपर्दछ ?

व्याख्या गर्नुहोस् :

- उपचारको लागि पठाइएका बच्चाहरूको पनि पठाइएको तेस्रो दिनमा फलोअप गर्नुपर्दछ ।
- यदि तेस्रो दिनमा जाँच्दा बच्चाको सासदर ५० वा सो भन्दा बढी पटक भएमा स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।
- यदि कोखा हानेको छ/भन विरामी भएको छ भने प्रेषण गर्नु पर्छ ।
- उपचारको लागि पठाइएका बच्चाहरूको अनुगमन गर्दा निम्न कुरा गर्नुपर्दछ ।
- (१) आमाले बच्चालाई उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा लिगिन् लिगिनन्, बुझ्ने ।
- (२) स्वास्थ्य संस्थामा अनुगमनको लागि लैजान भन्ने ।
- (३) स्वास्थ्य संस्थाले दिएको औषधि सही तरीकाले खुवाए नखुवाएको सोध्ने ।
- (४) घरेलु उपचारबारे सिकाउने ।

याद गर्नुहोस्:

बारम्बार निमोनिया/कडा निमोनिया, भाडापखाला, ज्वरो, तौल कम हुने र मुखमा सेता दागहरू आएमा र निको नभएमा त्यस्तो बच्चाको बाबु वा आमा मध्ये कसैलाई HIV/AIDS को संक्रमण भएको छ भने उनीहरुको गोपनियतालाई विशेष ध्यान दिई स्वाभिमानमा आँच नपर्नेगरि परामर्श दिई यस्तो बच्चालाई थप जाँच गर्नको लागि जिल्ला अस्पतालमा प्रेषण गर्न लगाउनुहोस्।

मूल्यांकन

- उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा पठाइएको बच्चाको कुन दिनमा फलोअप गर्नुपर्दछ ?
- अनुगमन गर्दा हेर्नुपर्ने ४ कुराहरू के के हुन् ?

श्वास प्रश्वास रोगको रोकथाम

अवधि : १५ मिनेट

उद्देश्य : पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुरा व्याख्या गर्न सक्तेछन् :

(१) कसरी निमोनियाको रोकथाम गर्न सकिन्छ,

सामग्री : तालीम पुस्तिका

शिक्षण विधि :

व्याख्या गर्नुहोस् :

- बच्चाहरूलाई निमोनिया हुनबाट रोकथाम गर्न आ-आफ्नो गाउँघरमा के गर्ने गर्नुभएको छ प्रश्न राख्ने ।
पाना १४ पल्टाउन लगाउनुहोस् । १ जनालाई पढ्न र चिन्हरूको व्याख्या गर्न लगाउनुहोस् ।
- बच्चाहरूलाई सबै खोप पूरा लगाउनु पर्दछ । विशेष गरी दादुराको खोप ।

खोप तालिकाको पुनरावलोकन गराउनुहोस् ।

मूल्यांकन

- आफ्नो बच्चालाई निमोनिया हुन नदिन आमाले के के गर्न सकिन्छ ?
- कुन कुन खोप कुन कुन उमेरमा दिनुपर्दछ ?

भाडा पखाला, जल वियोजन तथा उपचार

अवधि : १ घण्टा ३० मिनेट

उद्देश्य : यो पाठको अन्त्यमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- पखाला तथा जल वियोजनको अर्थ भन्न
- जल वियोजनका चिन्ह पहिचान गर्न
- जनवियोजन नभएको बच्चालाई घरैमा उपचार गर्ने ४ नियमहरु ब्लाउन
 - प्रशस्त मात्रामा भोलकुरा खुवाउने
 - उमेर अनुसारको जिङ्ग चक्की दिनमा १ पटक १० दिनसम्म खुवाउने
 - साविक बमोजिम खाना खुवाईरहने
 - खतराका चिन्हहरु देखिएमा प्रेषण गर्ने
- पुनर्जलीय भोल सहि किसिमले बनाउन र खुवाउन
- बच्चाले वान्ता गरेमा के गर्ने वर्णन गर्न
- पखालाबाट बच्ने तरीका पहिचान गर्न

सामग्रीहरु : सहभागी पुस्तिका, पखाला लागेको बच्चाको पोष्टर, पुनर्जलीय प्याकेट, पुनर्जलीय भोल बनाउने सामग्रीहरु र जिङ्ग चक्की

शिक्षण विधि :

- सहभागीहरुलाई तालिम पुस्तिकाको पखाला भन्ने पाठ १६ पल्टाउन लगाउने ।
- सहभागीहरुलाई पखालाको बारे आफ्नो अनुभवहरु (कियाकलापको बुँदागतरूपमा पश्न राखी) पालैपालो पानाहरु पल्टाउदै प्रष्टयाउदै जानुहोस् ।
- जल वियोजन भनेको के हो, जल वियोजन भएमा बच्चाहरुमा देखिने चिन्हहरुबारे छलफल चलाई प्रष्ट पार्नुहोस जस्तै: धेरै प्यास लाग्ने वा पिउन नसक्ने, फिभिने वा भर्किने, सुस्त वा बेहोस, पेटको छाला तानेर छोड्दा विस्तारै फर्किने र आँखा गङ्गाने । यी चिन्हहरु कसरी पत्ता लगाउन सकिन्छ, प्रदर्शन गरिर सहभागीहरुलाई एक अर्कामा अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् र बुझेको एकिन गर्नुहोस् ।
- जलवियोजनको उदाहरण दिदा पानी पाएको र पानी नपाई ओइलाएको विरुवाको उदाहरण दिनुहोस् ।
- पुनर्जलीय भोल कसरी बनाउने छलफल चलाई १ जना सहभागीलाई बनाउन लगाउनुहोस् ।

- पुनर्जलीय भोल बनाएको तरीका बनाउँदा के के राम्रा पक्ष भए र के भएको भए अभै राम्रो हुने थियो छोटो छलफल गराउनुहोस् ।
- पखाला लागेको बच्चामा दिसामा रगत देखिनु आउँ रगतको चिन्ह हो । यस्तो बच्चालाई जल वियोजन पनि हुन सक्छ । तसर्थ पुनर्जलिय भोल र जिङ्ग चक्की खुवाई स्वास्थ्य संस्थामा थप उपचारको लागि प्रेषण गर्न लगाउनुहोस् ।
- घरेलु उपचारका ४ नियमहरूलाई विशेष जोड दिनुहोस् र पालै पालो भन्न लगाउनुहोस् ।

झाडा पखालाको उपचार:

- झाडा पखालाको उपचारमा पुर्नजलिय भोल र जिङ्ग चक्कीको प्रयोगको महत्वको बारेमा बताउनुहोस् ।
- जिङ्ग चक्कीको मात्रा र खुवाउने अवधिबारे जिङ्ग कार्डको प्रयोग गरि ड्रिल अभ्यास गराउनुहोस् ।
- जिङ्ग कार्डबाट आमालाई परामर्श दिने बारे समय भएमा भूमिका नाटक खेलाउनुहोस् ।
- पुनर्जलिय भोल कसरी बनाउने भन्नेबारेमा प्रदर्शन गराउनुहोस् र कसरी खुवाउने बारे छलफल चलाउनुहोस् ।

मूल्यांकन
प्रश्नोत्तर

भाडा पखालाको रोकथाम

समय : ३० मिनेट

उद्देश्यः यस पाठको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुरा भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- भाडा पखालाको रोकथामका उपायहरु बारे बताउन सक्नेछन् ।
- सहि तरिकाले हातधुन सिक्नेछन् ।
- चर्पिको प्रयोगबारे बुझ्नेछन् ।
- शुद्धपानी प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।
- सफा र ताजा खानेकुराहरु खाने र खुवाउने बारे बुझ्नेछन् ।

शिक्षण सामाग्री : सहभागी पुस्तिका, बाल्टि, जग, बाटा, साबुन र पानी, प्रशिक्षण सहयोगी पुस्तिका, न्यूजप्रिन्ट र मार्कर

शिक्षण विधि

छलफल, प्रदर्शन, मूल्याङ्कन

क्रियाकलाप

- भाडा पखालाको रोकथाम भन्ने पाठको पाना २५ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।
- भाडा पखालाको रोकथाम गर्न सकिने उपायहरुबारे छलफल चलाउनुहोस् ।
- सहि तरिकाले हातधुने ६ वटा चरणहरु प्रदर्शन गरि सहभागीहरुलाई पनि पालै पालो हात धुन लगाउनुहोस् र कुन कुन बेला हात धुन जरुरी छ भन्नेबारे छलफल गराई आमाहरुलाई पनि सिकाउन भन्नुहोस् ।

हातधुने चरणहरु

क्र.सं.	हातधुने चरणहरु
१	घडि, चुरा, बाला, औंठी आदि फुकाल्नुहोस् ।
२	सफा पानीले हातलाई नाडीसम्म भिजाउनुहोस् ।
३	हातमा साबुन लगाउनुहोस् ।
४	प्रत्येक चरणलाई पाँच पाँच पटक गरेको ।
५	<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-मुट्ठी बनाई एकअर्कामा अड्काएर रगड्नुहोस् ।- एक हातको बुढी औलालाई अर्को हातको मुट्ठीभित्र घुमाउने, यही प्रक्रिया अर्को

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

- चर्पिको प्रयोग गर्नाले दिसाबाट सर्ने रोगहरु कम गर्न सकिने उदाहरणहरु दिई यसको प्रयोग र महत्वबारे गाउँ घरमा आमाहरूलाई सिकाउनै पर्ने गरि उत्पेरण दिन लगाउनुहोस् ।
- स्तनपान र खोपले पनि पखालाको रोकथाममा महत्वपूर्ण भुमिका खेल्छ भन्नेबारेमा पनि प्रष्ठ पार्नुहोस् ।
- भाडा पखाला रोग पानीबाट सर्ने हुँदा पिउनेपानी उमालेर, छानेर, थिग्राएर, ल्कोरिन चक्की/भोल प्रयोग गरेर पनि पानीलाई शुद्धिकरण गर्न सकिन्छ । तसर्थ आफूलाई जुनविधि उपयुक्त हुन्छ सोहि अनुसार गर्न आमाहरूलाई सल्लाह दिन लगाउनुहोस् ।
- खानेकुरा सफा र ताजा खानु पर्ने र सधै छोपेर राख्नुपर्नेबारे बताउनुहोस् ।

मूल्यांकन

प्रश्नोत्तर, अवलोकन र पृष्ठपोषण

ज्वरो

समय : १ घण्टा ३० मिनेट

उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुरा भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- बच्चाको थर्मामिटरबाट तापक्रम लिन
- थर्मामिटर नभएको अवस्थामा हातले छामेर तापक्रम पत्ता लगाउन
- ज्वरो र शिताङ्गवारे भन्न र यसको व्यवस्थापन गर्न

शिक्षण सामाग्री: सहभागी पुस्तिका, प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका, थर्मामिटर, पुतली/बच्चा, साबुन, पानी, र कपास

शिक्षण विधि

छलफल, प्रदर्शन, प्रदर्शन, अभ्यास, मूल्याङ्कन

क्रियाकलाप

१. छलफल: नवजात शिशु बच्चाको तापक्रम कति हुन्छ ।

प्रशिक्षकलाई निर्देशन: सहभागीहरुलाई सहभागी पुस्तिका पाना नं २९ हेर्न र पढन लगाउनुहोस् ।

सोधनुहोस्: तपाईंहरुले ज्वरो आएको कसरी पत्ता लगानुहुन्छ ? सहभागीको उत्तर न्यूजप्रिन्टमा टिप्पुनीहोस् ।

तपाईंको गाउँघरमा ज्वरो आउँदा के के गर्नुहुन्छ ? उत्तर टिपि राम्रा चलनहरुलाई धन्यवाद दिई नराम्रा चलनहरुलाई सुधार गर्न लगाउनुहोस् ।

व्याख्या गर्नुहोस्

२ महिना देखि ५ वर्ष सम्मको बच्चाहरुलाई विभिन्न कारणहरुले ज्वरो आउन सक्दछ । जस्तै: औलो, दादुरा, टाइफाइड, निमोनिया, कानको संक्रमण वा अन्य संक्रमणहरुको कारणले ज्वरो आउने गर्दछ । यस्तो ज्वरो आएका बच्चाहरुलाई कारण पत्ता लगाई उपचार गर्न कोट्रिम चक्कीको एक मात्रा दिई स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

यदि २ महिना मुनिको शिशु भएमा सामान्यतया ज्वरो आउदैन यदि ज्वरो आयो भने त्यो संक्रमणको चिन्ह हो । तसर्थ २ महिना मुनिको शिशुलाई ज्वरो आएको पाइएमा यस्तो शिशुलाई पनि कोट्रिम चक्की आफ्नै अगाडी आमाको दुधमा घोलेर खुवाई प्रेषण गर्नु पर्दछ । २ महिना मुनिका शिशुहरुको तापक्रम कम हुन गएमा त्यसलाई शिताङ्ग भनिन्छ । यस्ता शिशुहरुलाई पनि आमाको दुधमा कोट्रिम औषधी घोलेर खुवाई प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

व्याख्या गर्नुहोस्

- शिशु/बच्चाको ३६.५ डिग्री से. देखि ३७.५ डिग्री से. भन्दा कमलाई सामान्य तापक्रम भनिन्छ ।
- तापक्रम ३६.५ डिग्री से. भन्दा कम भए शिताङ्ग भनिन्छ ।
- तापक्रम ३७.५ डिग्री से. वा सो भन्दा माथि भए ज्वरो भनिन्छ ।
- शिताङ्ग र ज्वरो संक्रमणका चिन्ह हुन् । थर्मोमिटरको प्रयोगले शिताङ्ग/ज्वरो आएको पत्ता लगाउन सकिन्छ ।

- थर्मामिटरमा दुई ठाउँमा रातो रंगको घेरा लगाइएको छ । तल्लो रातो रंगको घेरा ३६.५ डिग्री से.मा छ, र पारो यस रातो रंगभन्दा तल भए शिताङ्ग भएको जनाउँछ । पारो माथिल्लो रातो रंगभन्दा माथि भए तापक्रम ३७.५ डिग्री से.वा सो भन्दा माथि छ, र ज्वरो भएको जनाउँछ ।
 - अब सहभागीहरूलाई १ जना बच्चा वा सहभागीको तापक्रम लिई थर्मामिटरमा पारो कहा सम्म पुगेको छ देखाउन भन्नुहोस् ।
 - प्रशिक्षकले सहभागीले पारो छुट्टयाउन सक्छन् सक्छैन् पत्ता लगाउनुहोस् । पारो पत्ता लगाउन सक्ने सहभागीलाई धन्यवाद दिई प्रोत्साहित गर्नुहोस् । पारो पत्ता लगाउन नसक्ने सहभागीलाई पारो हेर्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- प्रदर्शनः थर्मामिटरको प्रयोग**

क्र.सं.	थर्मामिटरको प्रयोग गर्ने चरणहरु
१.	आमासँग अनुमति लिने
२.	शिशु/बच्चाको 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 झट्कारेर पारोलाई 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.	बच्चाको पाखुरामा हल्का दवाब दिई थर्मामिटरलाई काखिमा ३ मिनेट सम्म राख्ने ।
७.	काखीबाट निकालेर पारो कहाँसम्म छ भनी हेर्ने ।
८.	पारो यदि तल्लो रातो घेराभन्दा तल छ भने शिताङ्ग छ ।
९.	पारो यदि माथिल्लो रातो घेराभन्दा माथि छ भने ज्वरो छ ।
१०.	बच्चाको तापक्रम रेकर्ड गर्ने र साबुन पानीयुक्त कपासले पुछ्नेर सफा गर्ने ।
११.	थर्मामिटरलाई सुरक्षितसाथ खोलभित्र राख्ने ।

थर्मामिटर नभएको अवस्थामा ज्वरोको जाँच गर्ने:

आफ्नो हातको पछिल्लो भागले शिशुको निधार/पेट छाम्ने र अर्को हातले आफ्नो निधार छाम्ने, यदि शिताङ्ग भएमा शिशुको खुट्टा आफ्नो निधार भन्दा चिसो हुन्छ ।

शिताङ्ग को जाँच गर्ने:

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

मूल्यांकन : प्रश्नोत्तर, अवलोकन र पृष्ठपोषण

पोषण के र पोषणको कमीबाट हुन सक्ने समस्याहरू

(शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण)

अवधि : १ घण्टा

उद्देश्य : यो पाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरु भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- पोषणको के हो र यसको महत्व बताउन
- बच्चाहरूको उमेर अनुसार पुरक खाना वारे आमाहरूलाई सिकाउन (**शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण**)

सामग्रीहरू : सहभागी पुस्तिका ।

शिक्षण विधि :

- सहभागीहरूलाई पुस्तिकाको पाना नं. ३१ पाना पढ्न लगाई पोषण के हो र यसको महत्व बारेमा छोटो छलफल चलाई प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- शरीरलाई शक्तिदिने, बृद्धि विकास गर्ने, रोग लाग्नबाट बचाउने खाने कुराहरु उमेर अनुसार, उपयुक्त मात्रामा खाने कुरा खाई त्यसलाई बचाउनुलाई पोषण भनिन्छ । उमेर अनुसार उपयुक्त मात्रामा खाना नखुवाउनाले बच्चाहरूलाई बच्चाहरूलाई कुपोषण हुन्छ । कुपोषणका विभिन्न अवस्थाहरु हुन्छन् जस्तै: पुङ्को हुनु, उमेर अनुसार कम तौल हुनु, शरीरमा मासु सुकेर सकेनास, फुकेनास र रक्त अल्पता हुनु आदी । उपरोक्त वाक्यांसहरु छलफल गरि पोषण तथा कुपोषणवारे स्पष्ट पार्नुहोस् ।

प्रदर्शन: स्तनपानको भिडियो प्रदर्शन गर्नुहोस् ।

मूल्यांकन

प्रश्नोत्तर

बिरामी तथा स्वस्थ्य अवस्थामा पोषण युक्त खाना सम्बन्धि दिईएका सल्लाहहरू

(शिशु तथा वाल्यकालिन पोषण)

अवधि : १ घण्टा

उद्देश्य : यो पाठको अन्त्यमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु भन्न सक्नेछन् ।

- बच्चाको उमेर अनुसारको तालिका छुट्याई उमेर अनुसार सिफारिस गरिएका खानेकुराहरु खुवाउने बारे सल्लाह दिन सक्नेछन् ।
(स्तनपान, संपर्क र आसन, पुरक खाना, भिटामिन ए, आयोडिन र आइरनको आशयकता र महत्व बताउन ।

सामग्रीहरू : सहभागी पुस्तिका, प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका ।

शिक्षण विधि :

- सहभागीहरुलाई पुस्तिकाको पाना नं ३३ पल्टाउन लगाउनुहोस् र जन्मे देखि ५ वर्ष सम्मका बच्चाहरुलाई उमेर अनुसार विभिन्न प्रकारका खानेकुराहरुको आवश्यकता पर्दछ भन्ने बारे प्रकाश पार्नुहोस् ।
- यसले बच्चाको शारिरीक, मानसिक र बौद्धिक विकासमा ठूलो असर गर्दछ, भन्नेबारे प्रष्ट पार्नुहोस् । यदि उमेर अनुसार सिफारिस गरिएका खानेकुराहरु नखुवाईएमा अधिल्लो पाठमा छलफल गरे जस्तै कपोषका समस्याहरु जस्तै:- रुच्चे, सुकेनास, फूकेनास, पूङ्कोहुने, रक्त अल्पता र कमतौल वा धेरै तौल हुने समस्याहरु आउँछन् । त्यसले महिला स्वास्थ्य स्वयंम सेविकाहरुले आफूसँग जचाउन ल्याएका बच्चाहरुलाई वा गाउँघर भेट गर्दा पाईएका बच्चाहरुलाई उमेर अनुसार सिफारिस गरिएका खानेकुराहरु खुवाउन आमालाई सल्लाह दिनु पर्दछ । यो कुरा आमा समूहको बैठकमा पनि बारम्बार सिकाउन सकिन्छ ।
- सहभागीहरुलाई तालिकामा दिईएका विभिन्न ५ उमेर समूहका बच्चाहरुलाई कुन खाना कति पटक र कति मात्रामा खुवाउनु पर्दछ सो बारे छलफल गर्नुहोस् र उमेर अनुसारका खाना बारे तालिका छनौट गर्न लगाई ड्रिल अभ्यास गर्नुहोस् ।

मूल्यांकन

- सहभागीहरुलाई पाना नं. ३५ पल्टाउन लगाई स्तनपान यसको महत्व र फाइदाबारे छलफल गरि पूर्ण स्तनपान गराउनै पर्नेबारे व्याख्या गर्नुहोस् । स्तनपानको सहि आसन र सम्पर्कका चिन्हहरु बारे सहभागीलाई पुस्तिकाबाटै छलफल गर्नुहोस् र दुध खुवाउदा आइपर्ने समस्याहरुबारेमा बताईदिनुहोस् ।
- स्तनपान कहिले देखि कहिले सम्म, कति पटक खुवाउने बारे निम्न बुँदा अनुसार छलफल गर्नुहोस् । सबै सहभागीहरुले निम्न बुँदाहरु राम्ररी बुझी वणन गर्न सक्ने बनाउनुहोस् ।

- शिशु जन्मेको १ घण्टा भित्रै स्तनपान सुरु गर्ने र ६ महिना सम्म स्तनपान मात्रै गराउने ।
- ६ महिना पछि पुरक खाना सहित स्तनपान २ वर्ष सम्म खुवाईरहने
- स्तन संपर्क र आसनबारे तालिका पुस्तिकाकोपेज अनुसार स्तन संपर्कका ४ चिन्हहरूबारे स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- आमाको स्तनमा आई पर्ने समस्याहरु र समाधानका उपायहरूका बारे छोटो छलफल चलाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण तालिकामा उल्लेख भएका उमेर अनुसार सिफारिस गरिएका खानेकुराहरु जस्तैः स्तनपान र पुरक खाना र खाजाहरूबारे पढ्न लगाई प्रष्टपार्नुहोस् ।

प्रश्नोत्तर

बिरामी तथा स्वस्थ्य अवस्थामा पोषण युक्त खाना सम्बन्धि दिईएका सल्लाहहरू

(शिशु तथा वाल्यकालिन पोषण)

उमेर	खानाको किसिम र पटक
 जन्मे देखि ६ महिना सम्म	<ul style="list-style-type: none"> शिशु जन्मेको एक घण्टा भित्रै स्तनपान सुरु गराउनुहोस् । स्तनपान बाहेक अरु खानेकुरा र भोलकुरा नदिनुहोस् । (पानिपनि नदिनुहोस्) बच्चाले खोजेको जुनसुकै समयमा स्तनपान, २४ घण्टामा दिन र रात गरेर कम्तीमा १० पटक । दूध चुसाउँदा कम्तीमा १५ मिनेट सम्म निखनेगरी चुसाउनु पर्दछ ।
 ६ महिना पुरा भए देखि ९ महिना सम्म	<ul style="list-style-type: none"> नरम तथा बाक्लो पोषिलो जाउलो वा लिटो, खिर, राम्ररी मिचेको तरकारी, गेडागुडीहरू, र दूधबाट बनेका परिकारहरू, हरिया सागपात, स्थानीय फलफूलहरू, माछा,मासु, अण्डा आदि । बच्चाले खोजेको जुनसुकै समयमा माया, स्नेह र धैर्यताका साथ स्तनपान गराउनुहोस् । नियमित स्तनपानका अतिरिक्त दिनमा ३ पटक खाना खान दिनुहोस् । ठूलो चम्चाको २ देखि ३ चम्चाबाट शुरु गरी क्रमशः बढाउदै १ चिया गिलास सम्म खानेकुरा दिने ।
 ९ महिना पुरा भए देखि १२ महिना सम्म	<ul style="list-style-type: none"> नरम तथा बाक्लो पोषिलो जाउलो वा लिटो, खिर, राम्ररी मिचेको तरकारी, गेडागुडीहरू, र दूधबाट बनेका परिकारहरू, हरिया सागपात, स्थानीय फलफूलहरू, माछा,मासु, अण्डा आदि । बच्चाले खोजेको जुनसुकै समयमा माया, स्नेह र धैर्यताका साथ स्तनपान गराउनुहोस् । नियमित स्तनपानका अतिरिक्त दिनमा ३ पटक खानाको साथै बीचमा १ पटक खाजा खान दिनुहोस् । १ पटकमा १ चिया गिलास भन्दा अलिकति बढी खानेकुरा दिने ।
 १२ महिना पुरा भए देखि २४ महिना सम्म	<ul style="list-style-type: none"> घर परिवारको लागि बनेको पोषिलो खाना आवश्यकता अनुसार मिचेर वा स-साना टुका पारेर दिनको ३ पटक खुवाउनुहोस् । पोषिलो खानाको साथै बीच-बीचमा पोषिलो खाजा दिनमा २ पटक खुवाउनुहोस् । जस्तै:- घिऊ वा तेलमा भूटेको चिउरा, रोटी, फलफूलहरू, भूटेको मकै, भट्टमास, गेडागुडीहरू (आवश्यकताअनुसार मिचेर, पिंधेर वा साना टुका पारेर) आदि । बच्चाले खोजेको जुनसुकै समयमा स्तनपान गराउनुहोस् । १ पटकमा डेढ चिया गिलास सम्म खानेकुरा दिने ।
 २४ महिना पुरा भए देखि ६० महिना सम्म	<ul style="list-style-type: none"> घर-परिवारको लागि बनेको पोषिलो खाना दिनमा ३ पटक दिनुहोस् र २ पटक पोषिलो खाजा दिनुहोस् । पोषिलो खानाको साथ-साथैबीच-बीचमा पोषिलो खाजा खुवाउनुहोस् ।

स्तनपान, भिटामिन ए, आईरन, आयोडिनको कमी र यसका श्रोतहरु

अवधि : ४५ मिनेट

उद्देश्य : यो पाठको अन्त्यमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- भिटामिन 'ए' आईरन र आयोडिनको कमिबाट देखा पर्ने समस्या र यसका श्रोतहरु वारे व्यान गर्न ।
- भिटामिन 'ए' आईरन र आयोडिनका श्रोतहरुवारे आमाहरुलाई बताउन ।

सामग्रीहरु : सहभागी पुस्तिका गहुँ, मकै, भटमास, चना अन्य गेडागुडीहरु, पोष्टरहरु

शिक्षण विधि :

- नेपालमा कुपोषणको के के समस्या देख्नु भएको छ भनि प्रश्न राखि पाना नं. ३२ अनुसार छलफल चलाउनुहोस् र निम्न जानकारी स्पष्ट सँग बताउनुहोस् ।
- नेपालमा गरिएका विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानबाट पत्ता लागेअनुसार झण्डै १०० जना मध्ये ४१ जना बच्चाहरु पुङ्का छन् यसै गरि २९ जना उमेर अनुसार धेरै कम तौलका छन् भने ११ जना बच्चहरु कडा कुपोषण अथवा सुकेनासवाट ग्रसित छन् । शरिरमा आईरनको कमिको कारणले १०० जना बच्चाहरु मध्य ४६ जना रक्त अल्पता भएका छन् ।
- भिटामिन 'ए' र यसको महत्व र यसका श्रोतहरुबारे सहभागीहरुलाई पुस्तिकाको पाना नं. ४१ देखि ४३ सम्म हेर्न लगाई पुनरावलोकन गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरु नयाँ भएमा केहि विस्तृत छलफल गर्नुहोस् ।
- पुस्तिकाको पाना नं. ४४ पल्टाउन लगाई आयोडिन यसको महत्व र यसका श्रोतहरुबारेमा पुनरावलोकन गर्नुहोस् । सहभागीहरु नयाँ भएमा केहि विस्तृत छलफल गर्नुहोस् ।
- आईरन यसको महत्व र यसको श्रोतहरुबारेमा पुस्तिका अनुसार क्रमशः छोटो छलफल चलाउनुहोस् ।

मूल्यांकन

प्रश्नोत्तर

पोषण स्थितीको जाँच (पाखुराको नाप)

अवधि : १ घण्टा ३० मिनेट

उद्देश्य : यो पाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरु भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- ६महिना देखि ५ वर्ष मुनिका बच्चाहरूमा पाखुराको नापको महत्व के हो बताउन ।
- सहि तरिकाले पाखुराको नाप गरी पोषण स्थितीको वर्गिकरण गर्न ।
- वर्गिकरण अनुसार आमालाई परामर्श दिन/व्यवस्थापन गर्न ।

सामग्रीहरू : सहभागी पुस्तिका, पोष्टरहरू, पाखुरा नाप गर्ने फिता (MUAC Tape) ।

शिक्षण विधि :

- ६ महिना देखि ५ वर्ष सम्मका सबै बच्चाहरूको महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले बाँया पाखुराको बिच भागमा फिताको सहायताले नाप गरि (MUAC Tape) पोषण स्थितीको जाँच गर्नुपर्दछ भनि स्वयं सेविकाहरूलाई पुस्तिकाको पाना नं. ४७ भएको विषय बस्तुमा प्रकाश पार्नुहोस् ।
- यो फिताको सहायताले नापगर्दा बच्चाको पाखुरामा रातो लहरमा परेमा बच्चा लाई कडा कुपोषण भएको छ । यो खतराको चिन्ह पनि हो । यस्तो बच्चालाई प्रेषण फाराम भरि तुरन्त स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनु पर्दछ । यदि पहेला लहरमा परेमा यो मध्यम कुपोषणको चिन्ह हो । यस्तो बच्चाहरूलाई आमाहरूलाई खानाहरू सम्बन्धि सल्लाह दिई थप उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनु पर्दछ । यदि हरियो लहरमा परेमा आमाहरूलाई धन्यवाददिई नियमित रूपमा स्तनपान तथा खाना खुवाई रहन प्रोत्साहन गर्न लगाउनुहोस् ।

प्रदर्शन/अभ्यास गर्नुहोस् र गराउनुहोस्

- कक्षामा पाईएका ५ वर्ष मूनिका १ वा २ जना बच्चामा पाखुराको नाप गर्ने फिताको प्रयोग गरी सहभागीहरूलाई प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस् ।
- सहभागीहरूलाई (MUAC Tape) वितरण गरि सबैलाई हेर्नदिनुहोस् र स्वास्थ्य संस्थामा ल्याइएका ५ वर्ष मुनिका बच्चाहरूको पाखुराको नाप गरि कुन लहरमा पर्दछन् र के व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ सहभागीहरूसित छलफल गर्नुहोस् ।

क्र.सं.	पाखुराको नाप गर्ने चरणहरू
१.	पाखुराको नाप कसरी गर्नेबारे प्रदर्शन गर्नुहोस् ।
२.	पाखुरा नाप गर्ने फिता सबैलाई बाड्नुहोस् ।
३.	सहभागीहरूलाई समुह समुहमा बाड्नुहोस् ।
४.	समुहका सहभागीहरूलाई एक दुई जना ५ वर्ष मुनिका बच्चाहरू दिनुहोस् ।
५.	पालैपालो पाखुरा नाप गर्न लगाउनुहोस् ।
६.	तपाईंले सबै समुहमा गई सहि किसिमले नाप गरेको र सो अनुसार वर्गिकरण गरेको मिलेको छ/छैन पृष्ठ पोषण दिनुहोस् ।

- सहभागीहरुलाई पाखुरा नाप गर्ने फिताको रङ्ग अनुसार व्यवस्थापन गर्नेबारे बताई बाँडफाँडकार्डमा पनि जाँच गर्ने उल्लेख भएको कुरा बताईदिनुहोस् र रातो र पहेलो लहरमा परेमा प्रेषण फाराम पनि भर्न सिकाउनुहोस् ।
- यसरी पाखुराको नाप गर्ने काम आमा समूहको बैठकमा पनि गर्न सकिन्छ र महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरु सँग जाँच गर्न ल्याइएका सबै बच्चाहरुको पाखुराको नाप गर्नुपर्दछ भन्नेबारे प्रष्ट पार्नुहोस् ।

मूल्यांकन

प्रश्नोत्तर

एकिकृत रूपमा विरामी बच्चाको जाँच गर्ने तरीका

अवधि : १ घण्टा ३० मिनेट

उद्देश्य : यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुरा व्याख्या गर्न सक्नेछन् :

- १) आमासँग के के प्रश्नहरू सोध्ने ?
- २) विरामीको के गन्ने, के हेन्ने र के छाम्ने ?

सामग्री : तालीम पुस्तिका, बाँडफाँड कार्ड (Classification Card) प्रशिक्षण निर्देशिका

शिक्षण विधि : सहभागीहरूलाई पुस्तिकाको पाना नं. ४८ लाई पल्टाउन लगाउनुहोस् र बाँडफाँडमा दिए जस्तै एकिकृत रूपमा विरामी बच्चाको जाँच गर्नलगाउनुहोस् ।

व्याख्या गर्नुहोस् :

- बाँडफाँड कार्डमा दिइएका रातो लहरमा परेका खतराका चिन्हहरू क्रमैसँग जाँच गर्ने बारे प्रष्टपार्नुहोस् । रातो लहरमा परेका कुनै पनि चिन्ह र लक्षण पाइएमा तुरुन्त प्रेषण फाराम भरि स्वास्थ्य कार्यकता वा स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनु पर्ने कुरालाई विशेष जोड दिनुहोस् ।
- पहेंलो लहरमा परेमा निमोनिया वा जल वियोजन नभएमो पखाला परेको छ । यी रोगहरूको महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूले आफै उपचार गर्न सक्दछन् र अनुगमन गर्न पनि सक्छन् भन्ने कुरा प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- हरियो लहरमा परेका कुनै पनि चिन्ह र लक्षणलाई घरैमा हेरचाह गर्न सकिन्छ खासै औषधिको जरूरत पढैन भन्ने कुरा बताउनुहोस् ।
- छिटो सास फेरेको, कोखा हानेको र निमोनियाको अरू खतराका चिन्हहरू सिकाइ सकियो । अब अधिल्लो २ पाठमा २ महीनामुनिको बच्चाको विरामीको आधारमा २ समूहमा र २ महीनादेखि ५ वर्षसम्मका बच्चाको विमारीको आधारमा ३ समूहमा बाँडनेबारे सिकियो ।
- अब श्वास प्रश्वास रोग लागेको बच्चाको जाँच कसरी गर्ने भन्ने बारे सिकौं । जाँच गरिहाल्लुभन्दा पहिले आमाहरूसँग के के सोध्ने र के हेन्ने, के गन्ने र के छाम्ने भन्ने बारे जानै पर्दछ ।

सोधने

सबैलाई पाना नं.४९ पल्टाउन लगाउनुहोस् । प्रशिक्षक आफैले सबै प्रश्न २/२ पटक सबैले सुन्ने गरी पढ्ने । प्रत्येक प्रश्न किन सोधनै पर्छ त्यसको राम्ररी व्याख्या गर्नुहोस् ।

व्याख्या गर्नुहोस् :

- बच्चाको जाँच गर्दा **७ बटा प्रश्नहरू** आमालाई सोधनै पर्दछ ।
- (१) ‘बच्चाको उमेर कति हो ?’
- धेरै कारणले गर्दा बच्चाको उमेर थाहा पाउनु पर्दछ । छिटो सास फेरेको हो होइन, कोखा हानेको छ, छैन, खतराका चिन्हहरू के के छन् र उपचारको लागि बच्चा २ महीनासम्मको छ, अथवा २ महीनामाथिको छ, थाहा पाउनै पर्दछ ।
- (२) ‘के बच्चालाई खोकी लागेको छ ?’
- खोकी मात्र लाग्नु कुनै खतराका चिन्ह होइन । तर खोकीको साथसाथै अरू खतराका चिन्हहरू भए बच्चा सिकिस्त हुनसक्छ । फेरि सबै रूघा खोकी लागेका अथवा निमोनिया भएका बच्चाको आमा बाबुलाई घरेलु उपचारबारे सिकाउनु पनि पर्दछ ।
- (३) ‘बच्चा २ महीनादेखि ५ वर्षसम्मको भए के बच्चाले स्तनपान/भोलकुरा पिउन सक्छ ?’
- याद राख्नुहोस् यो प्रश्न केवल **२ महीनादेखि ५ वर्षसम्मको बच्चाको लागि** मात्र सोधिनुपर्दछ । तपाईंहरूलाई संझना नै होला । यो तपाईंहरूले हिजो सिक्नु भएको हो । बच्चाले के बिल्कूलै पिउन सक्दैन भनी सोधनुपर्दछ । यदि पिउने वित्तिकै बान्ता गर्दछ भने त्यस्तो बच्चाले पिउन नसकेको मान्नुपर्दछ । बच्चाले पिउन सक्छ सक्दैन भनी जाँच गर्न बच्चालाई केही पिउने कुरा दिन आमालाई भन्नुहोस् ।
- (४) बच्चा २ महीनासम्मको भए ‘के शिशुले आमाको दूध राम्ररी खान सक्छ ?’
- याद राख्नुहोस् यो प्रश्न **२ महीनासम्मको शिशुको** लागि मात्र हो । हिजोको पाठ संझनुहोस्- आमाको दूध राम्ररी नखानु भनेको सधैंको भन्दा आधाभन्दा पनि कम खानु हो ।
- (५) के बच्चा/शिशु सुस्त वा बेहोस छ ?
- यो प्रश्न **दुवै उमेर समूहको लागि** सोधनुपर्दछ । हिजोको पाठ संझौ- सुस्त वा बेहास हुनु भनेको बच्चा धेरैजसो लत्रकक परिरहनु अथवा आमाले उसलाई बोलाउँदा अथवा थपडी मारेर उठाउन खोज्दा अथवा लुगा फेराउँदा पनि सुन्नु अथवा टोलाएर हेरिरहनु हो । यदि व्यूँभाएको अथवा चनाखै भएको तपाईंले देख्नुभयो भने यो खतराका चिन्ह उसलाई नभएको प्रष्टै हुन्छ ।
- (६) यदि बच्चालाई पखाला लागेको छ भने कति दिन देखि र दिसामा रगत आउँछ कि आउँदैन सोधनुहोस् ?
- जलवियोजनको चिन्हहरू जाँच गर्नुहोस्, यदि जलवियोजन भएको छ वा दिसामा रगत देखिन्छ, भने शिशुलाई प्रेषण गर्नुहोस् । यदि जलवियोजन छैन भने स्वयं सेविकाले पनर्जिलिय भोल र जिङ्ग चक्कीद्वारा उपचार गर्नुपर्दछ ।

(७) के बच्चालाई ज्वरो आएको छ सोधनुहोस् ?

- यदि थर्मामिटरले नाप गर्दा वा हत्केलाको पछाडी पट्टिको भागले छाम्दा तातो छ भने बच्चालाई ज्वरो आएको छ। यस्तो ज्वरो विभिन्न कारणले आउन सक्दछ। कहिले काहि सामान्य रुधाखोकी सहित हलुका ज्वरो छ भने स्वास्थ्य संस्था पठाउनु पर्दैन्। तर रुधाखोकी बिनाको ज्वरो वा उच्च ज्वरो भएमा तुरन्त थप जाँच र उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्था पठाउनु पर्दछ।

(जााच्ने, छाम्ने, गन्ने र नाप्ने)

व्याख्या गर्नुहोस् :

- जबसम्म निम्न ४ कुरा पूरा गरिएन तबसम्म जाँच पूरा भएको मानिएन।
- (१) **छिटो सास फेर्नु**
- छिटो सास फेरेको छ छैन हेर्न टाईमरको प्रयोग गर्ने। छिटो सास फेरेको भन्नुको अर्थ
 - २ महीना मुनिका शिशुमा सासदर - ६० वा सोभन्दा बढी पटक प्रति मिनेट हुनु।
 - २ महीनादेखि १२ महिना सम्मको बच्चामा सासदर- ५० पटक वा सोभन्दा बढी प्रति मिनेट हुनु।
 - १ वर्ष देखि ५ वर्ष सम्म ४० वा सो भन्दा बढी।

हिजो पढाइएको 'छिटो सास फेर्नु' पाठ एक पटक सम्भाउनुहोस्।

(२) **'कोखा हान्न'**

- २ महीना मुनिका शिशुको कडा कोखा हानेको हेर्दा बढी ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ। यस्ता शिशुहरूको छाला नरम हुँदा अलि अलि कोखा हानेको देखिन्छ जुन सामान्य नै हो। तर कडा कोखा हानेमा निमोनियाको खतराको चिन्ह मान्नुपर्दछ।

(३) **२ महीनासम्मको शिशुलाई 'ज्वरो आउनु अथवा शीतांग हुन'**

शरीरको तापक्रम कसरी छाम्ने भन्ने कुरा प्रदर्शन गरी देखाउनुहोस्। सहभागीहरूसँगलाई थर्मामिटरको प्रयोग गरि ज्वरो नापेर देखाउनुहोस, त्यसैले हत्केलाको पछाडिको भागले छाम्ने र शीतांगको लागि पैताला छाम्न सिकाउनुहोस्।

(४) बच्चा ६ महीनादेखि ५ वर्षसम्मको भए क कडा कुपोषणक को लागि हेर्नुहोस्।

(५) ६ महिना माथीको भए पाखुराको नाप गरि जाँचन लगाउनुहोस्।

भूमिका नाटक

एक जना सहभागीलाई बिरामी बच्चाको आमा र अर्कोलाई स्वयं सेविकाको भूमिका गर्न भन्नुहोस् । पाएसम्म एउटा बच्चा नै ल्याइदिनोस् । स्वयं सेविका भएको सहभागीले जाँच गर्नको लागि उपयुक्त प्रश्न सोध्नुपर्दछ । सहभागीहरूले कार्ड (*Classification Card*) प्रयोग गरी जाँच्नु पर्छ । अरूलाई ध्यानपूर्वक अवलोकन गर्न भन्नुहोस् र बीचमा कही नभन्न र नहाँस्न पनि संभाउनुहोस् । अवलोकन गर्नेलाई के के ठीक भयो के के छुटाए सोध्नुहोस् र आफैले संभाउनुहोस् । समय भएमा अरूलाई पनि यस्तो भूमिका नाटक खेल लगाउनुहोस् ।

मूल्यांकन

जाँच गर्ने कुरा राम्ररी बुझे बुझेनन् यकिन गर्न सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

- बच्चाको बारेमा आमासँग के के सोध्ने ?
- बच्चाको जाँच गर्दा के हेर्ने र के छाप्ने ?
- के गन्ने ?
- बच्चाको उमेर सोध्नु किन जरूरी छ ?
- के बच्चालाई खोकी लागेको छ ? किन आमालाई सोध्नु पर्छ ?
- के बच्चाले भोलकुरा पिउन सक्दछ ? यो प्रश्न कुन उमेरको बच्चाको आमालाई सोध्ने ?
- के बच्चाले आमाको दूध खान छाड्यो ? यो प्रश्न कुन उमेरको बच्चाको आमालाई सोध्ने ?
- ज्वरो छ, अथवा शीतांग छ, भनी कसरी थाहा पाउने ?

खोप

अवधि : ३० मिनेट

उद्देश्य : यो पाठको अन्त्यमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- खोप के हो ? र यसको महत्व बताउन
- खोपबाट रोकथाम हुन रोगहरु बताउन
- खोप तालिका बारे बताउन
- खोप कहाँ कहाँ पाउन सकिन्छ भन्न

सामग्रीहरु : सहभागी पुस्तिका र प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका

शिक्षण विधि :

- सहभागीहरुलाई पुस्तिकाको पाना नं. ५१ देखि क्रमैसंग पढ्न लगाई चित्रमा र विषयबस्तुमा के कुरा लेखिएको छ बताउन लगाउनुहोस् ।
- सहभागीहरु सँग चित्रहरुबारे छलफल गर्दै वहाँ हरुको खोप बारेको पूर्व ज्ञानहरु संकलन गर्दै छलफल गर्नुहोस् ।
- आएका उत्तरहरु आवश्यक परेमा न्यूज प्रिन्ट पेपरमा टिप्पै जानुहोस् । प्रत्येक सहभागीहरुलाई उत्तर दिन प्रोत्साहन गर्ने । प्रशिक्षकले सहभागीहरुको उत्तर पछि कुन कुन खोपहरु कुन कुन रोगको रोकथामको लागि प्रयोग हुन्छ बताईदिनुहोस् ।
- हाल नेपालमा राष्ट्रिय खोप कार्यक्रमले ९ वटा रोगविरुद्ध खोप प्रदान गर्दछ, सो को तालिका देखाई कुन कुन खोप कहिले कहिले दिइन्छ, दोहोच्याई दिनुहोस् ।
- खोप कहाँ कहाँ पाइन्छ भन्ने बारे पनि स्पष्ट गर्ने ।
समयमा खोप नलिएका र बिच बिचमा खोपलिन छुटाएका बच्चाहरुलाई महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुले पत्ता लगाई खोप पुरा गर्न लगाउनु पर्दछ भन्ने बारेमा विशेष जोडिनुहोस् । यसले तपाईंको कभरेज बढाउन र ड्रपआउट घटाउन सहयोग गर्दछ ।
- साधारण विरामीमा खोप दिन रोक्नु हुँदैन । खोप दिदा कहिले काहि सामान्य असरहरु देखा पर्न सक्छन । यसबाटे बताई दिनुहोस् ।

मूल्यांकन

प्रश्नोत्तर

- कुन कुन खोपहरु कहिले कहिले दिनु पर्दछ ?
- कुन कुन खोप के को लागि दिइन्छ ?
- खोपका सामान्य असरहरु के के हुन ?

बाल बालिकाको बृद्धि र विकास

अवधि : १५ मिनेट

उद्देश्य : यो पाठको अन्त्यमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- बाल बालिकाको बृद्धि र विकास के हो बताउन ।
- बाल बालिकाको बृद्धि र विकासमा आमा तथा परिवारका सदस्यहरुको भुमिका बताउन
- सिकेका कुराहरु आमाहरुलाई सिकाउन

सामग्रीहरु : सहभागी पुस्तिका, न्यूजप्रिण्ट र मार्कर

शिक्षण विधि :

सहभागीहरुलाई पुस्तिकाको पाना नं. ५८ मा पढ्न र चित्र हेर्न लगाउनुहोस् ।

व्याख्या गर्नुहोस्:

- बाल बालिकाको बृद्धि र विकास भनेको के हो ?
 - बृद्धि भनेको बालबालिकाको उमेर अनुसार तौल, उचाई बढ्नु हो । यस्तो किसिमको बृद्धिलाई मापन गरि देखाउन सकिन्छ । गर्भावस्था देखि १ हजार दिन सम्म (२ वर्ष सम्म) को उमेरमा बच्चाहरुको ८०% शारीरिक र मानशिक विकास हुने अति महत्वपूर्ण समय हो तसर्थ यसबेलामा शिशुलाई पोषिला खानेकुराको साथ साथै थप स्याहार सुसारको पनि आवश्यकता पर्दछ भन्नेबारे जोडिनुहोस् ।
 - विकास भनेको बाल बालिकाको उमेर अनुसार क्रमिक रूपमा दिमागको विकास (बौद्धिक विकास) र सोही अनुरूप बच्चाको शरीरका विभिन्न अङ्गहरुले गर्ने क्रियाकलापहरु हुन् । जस्तै बच्चा हाँस्नु, आमा तथा परिवारका सदस्यहरुलाई चिन्नु, हातखुट्टा चलाउनु, टाउको उठाउनु, बामे सर्नु, उभिनु, हिड्नु, खुशी देखिनु, खेल्नु, उत्तेजित हुनु आदि पर्दछन् । बच्चालाई एकलै छोड्नु गाली गर्ने, होच्याउने गर्नु हुँदैन, यस्ते बच्चाको दिमागमा नराम्रो असर पर्दछ ।
 - उपरोक्त क्रियाकलापहरु गर्न बालबालिकालाई आमा बुवा तथा परिवारका अरु सदस्यहरुबाट चलाउने, उत्तेजित पार्न बोलाउने, स्तनपान तथा खानेकुराहरु खुवाउने बेलामा कुरा गर्ने, धेरै सानो शिशु भए उस्लाई सुमसुमाउने र खेल सक्ने शिशु भए खेलाउने उ सँग आफू पनि खेलाउने गर्नाले शिशुको मानशिक विकास तिब्र हुन्छ ।
 - शिशुहरुलाई दुध खुवाउँदा, अन्य खानेकुरा खुवाउँदा परिवारका सदस्यले शिशुसँग फकाई फुकाई खुवाउने उ सँग कुरागर्ने गर्नाले शिशुहरुको खानामा रुचि बढ्ने छन् । यसरी शिशुलाई खाना खुवाउँदा गरिने राम्रा व्यवहारहरुले सक्रिय रूपमा खुवाइएको भनिन्छ बारे प्रष्ट पार्नहोस् ।
 - आजका शिशुहरुनै भोलिका यो देशका भविश्य हुन् । त्यसकारण २ वर्ष भित्र शिशुको विशेष ख्याल गर्नुपर्दछ भनी आमाहरुलाई आमासमुहको बैठकमा, व्यक्तिगत भेटघाट र बच्चा जँचाउन ल्याउँदा उपरोक्तबुँदाहरु बारम्बार संझाउन भन्नुहोस् ।

मूल्यांकन
प्रश्नोत्तर

नवजात शिशु स्याहार

नवजात शिशु के हो र मृत्युका कारणहरु

अवधि : २० मिनेट

उद्देश्य : यो पाठको अन्त्यमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- नवजात शिशु भनेको के हो र यसका मृत्युका कारणहरु बताउन

सामग्रीहरु : सहभागी पुस्तिका, प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका, बाँडफाँड कार्ड, न्यूजप्रिन्ट र मार्कर

शिक्षण विधि :

- नवजात शिशु भनेको के हो र यसका मृत्युका कारणहरु बारे पुस्तिकाको पाना नं. ६० पढ्न लगाई प्रष्ट पार्न लगाउनुहोस् ।
- के तपाईंले आफ्नो गाउँघरमा नवजात शिशुको मृत्यु भएको देख्नु भएको छ ? छ भने के भएर मृत्यु भएको देख्नु भएको छ ? छलफल गराउनुहोस् ।
- नेपालमा प्रत्येक घण्टामा ३ देखि ४ जना नवजात शिशुहरुको मृत्यु हुने गर्दछ यसो गर्दा बर्ष भरिमा झण्डै ३०,००० हजार शिशुको मृत्यु हुन्छ । ती मध्ये २०,००० हजार जति त जन्मेको पहिलो हप्तामै मर्दछन् ।
- ५ बर्ष भन्दा मुनिका मृत्युहुने बच्चाहरुमध्ये नवजात शिशुहरु झण्डै दुई तिहाई (करिब ७०%) ले मृत्यु हुन्छन् । त्यसैले नेपाल सरकारले नवजात शिशुको मृत्यु कम गर्ने उद्देश्यले विभिन्न कार्यक्रम जस्तै नवजात शिशु स्याहार कार्यक्रम समुदाय स्तरसम्म संचालनमा ल्याएको छ भन्ने बारे प्रष्ट्याउनुहोस् ।
- गएको ६ महिना भित्र तपाईंको आफ्नो वडामा कति जना नवजात शिशुको मृत्यु भयो सोधनुहोस् र त्यस गा.वि.स. मा जम्मा कति जना नवजात शिशुको मृत्यु भयो छलफल गरि अनुभवको आदान प्रदान गराउनुहोस् ।
- के कारणले ती शिशुहरुको मृत्यु भएको थियो सहभागीहरुसँग छलफल गर्नुहोस् ।

मूल्यांकन

प्रश्नोत्तर

अत्यावश्यक नवजात शिशु स्याहार

अवधि : १५ मिनेट

उद्देश्य : यो पाठको अन्त्यमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- नवजात शिशुको अत्यावश्यक स्याहार भनेको के हो बताउन ।
- नवजात शिशु स्याहारका ५ सन्देशहरु बताउन ।

सामग्रीहरु : सहभागी पुस्तिका, प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका, बाँडफाँड कार्ड, न्यूजप्रिन्ट र मार्कर

शिक्षण विधि :

- अत्यावश्यक नवजात शिशु स्याहार भनेको के हो र किन आवश्यक पर्दछ भन्ने बारे पुस्तिकाको पाना नं. ६१ पढ्न लगाई प्रष्ट पार्नुहोस् ।
- शिशु जन्मने वित्तिकै नगरि नहुने स्याहारहरुलाई नै अत्यावश्यक शिशु स्याहार भनिन्छ । यो स्याहार गर्नाले शिशुको जीवन बचाउ सकिन्छ ।
- नवजात शिशु स्याहारका ५ वटा मूळ्य सन्देशहरु चित्रको आधारबाट सिकाउनुहोस् । यी सन्देशहरु अनिवार्य रूपमा पालन गर्नै पर्दछ भन्ने बारे महिला स्वास्थ्य स्वयंम सेविकालाई स्पष्ट पार्नुहोस् ।
- सकेसम्म स्वास्थ्य संस्थामा नै सुत्केरी गराउनु पर्दछ । कारणवश स्वास्थ्य संस्था वा दक्ष प्रसुतिकर्मी/तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कर्मीद्वारा पनि नसकिएर घरमै सुत्केरी गराउनुपर्ने अवस्था भई महिला स्वास्थ्य स्वयंम सेविका उपस्थित भएमा यी स्याहारहरु गर्न/गराउन पर्दछ ।
- आमा समूहको बैठकमा गर्भवती आमाहरुलाई वा सासुहरुलाई पनि यी स्याहारहरु बारे सल्लाह दिनुपर्ने सहभागीहरुलाई प्रष्ट पार्नुहोस् ।

मूल्यांकन

हरेक स्वयंम सेविकालाई सन्देशहरु बारे प्रश्न गरी उत्तर दिन सक्ने तुल्याउनुहोस् ।

नवजात शिशुमा देखिने संक्रमण/खतराका चिन्हहरू र जाँच

समय : ४५ मिनेट

उद्देश्यः यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरु गर्न सक्नेछन् ।

- संक्रमण भनेको के हो बताउन
- संक्रमण कसरी हुन्छ बताउन
- संक्रमणबाट कसरी नवजात शिशुलाई बचाउन सकिन्छ बताउन
- २ महिना मुनिका शिशुहरूमा हुने संक्रमणका खतराका चिन्हहरूको जाँच गर्न र बताउन

शिक्षण सामाग्री

सहभागी पुस्तिका, कार्य सहयोगी कार्ड (Job Aid), प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका, थर्मामिटर, भिडियो

शिक्षण विधि

छलफल, प्रश्न उत्तर, अभ्यास, भिडियो प्रदर्शन

क्रियाकलाप

छलफलः संक्रमण भनेको के हो

सहभागीलाई पुस्तिका पाना नं. ६२ को चित्र हेर्न लगाउनुहोस् । संक्रमण भनेको के हो सोध्नुहोस् ।

- नवजातशिशु छुनु भन्दा अगाडी अनिवार्य रूपमा साबुन पानीले हात धुनै पर्छ । हात नधोई शिशु छुनु हुदैन भन्ने कुरामा जोडिनुहोस् ।

आँखाले देख्न नसकिने जिवाणुहरू (व्याक्टेरिया)/विषाणु 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 ।

संक्रमण कसरी हुन्छ व्याख्या गर्नुहोस् ।

- नवजात शिशुलाई फोहोर हातले छुँदा
- फोहोर हतियारले नाल काटदा
- नाभीमा गोबर खरानी लगाउँदा
- फोहोर कपडामा राख्दा
- संक्रमित विरामीको संसर्गमा आउँदा
- भिडभाडमा लाँदा

सोधनुहोस्: नवजात शिशुलाई संक्रमणबाट कसरी बचाउन सकिन्छ ?

व्याख्या गर्नुहोस्

छलफल: २ महिना मुनिका शिशुहरूमा देखिने संक्रमणका चिन्हहरू

सबै सहभागीहरूलाई बाँडफाँड कार्ड हेर्न लगाई क्रमै सँग तल दिइएका ७ वटा चिन्हहरू २ महिना मुनिका शिशुहरूकोलागि खतराका चिन्हहरू हुन् भन्ने कुरा पटक पटक
सम्भाइरहनुहोस् । यी चिन्हहरूबारे तपाईंहरू बालरोगको एकिकृत व्यवस्थापन कार्यक्रममा परिचित भई सक्नु भएको बारे बताउनुहोस् ।

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 फोकाहरू भएको/नाइटोमा संक्रमण भई वरपर रातोपन फैलिएको ।

कमलपित्तको चिन्हहरू

- शरीरमा देखिने पहेलोपनलाई जणिडस वा कमलपित्त भनिन्छ । शिशुहरूमा यो पहेलोपनलाई २ भागमा बाडिएको छ ।

कडा कमलपित्तका चिन्हहरू

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

नवजात शिशुमा कमलपित्तका चिन्हहरू बच्चा जन्मिएको २४ घण्टा देखि १४ दिन सम्म पहेलोपना देखिएको तर हत्केला देखि पैतालासम्म फैलिएको चिन्हहरू देखा परेमा अस्पताल प्रेषण गर्नुपर्दछ ।

उपरोक्त बुँदाहरूबारे छलफल चलाई प्रस्त्याउनुहोस् ।

यस्ता शिशुहरूलाई प्रेषण गर्दा कोट्रिम चक्कीदिनु हुदैन ।

तपाईंले विरामी नवजात शिशुको जाँचगरी उपरोक्त खतराका कुनै एक चिन्हहरू पाउनु भएमा सो शिशुलाई एक मात्रा कोट्रिम खुवाई प्रेषण गर्नु पर्दछ । संक्रमणका कुनै चिन्हहरू नभएमा आमालाई अति आवश्यक शिशु स्याहार बारे परामर्श दिनुहोस् । यसरी विरामीशिशुहरूलाई २ भागमा बाडफाड गर्न सकिन्छ ।

नवजात शिशुको कमलपित्तको जाँच गर्दा दिउसोको उज्यालोमा जाँग गर्नु पर्दछ ।

मूल्याङ्कन

सहभागीहरुले संक्रमणका बारेमा बुझे नबुझेको यकिन गर्न निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।

- संक्रमण भनेको के हो ?
- संक्रमण कसरी हुन्छ ?
- संक्रमणबाट बचाउन के के गर्नुपर्छ ?
- २ महिना मुनिका शिशुमा हुने संक्रमणका चिन्हहरु के के हुन् ?

गृहकार्य

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

व्यवहारिक अभ्यास गराउनुहोस्

पहिलो शिशु

उमेर :	२८ दिन
सासदर :	६२ पटक प्रति मिनेट
चिन्ह :	ज्वरो आएको
नाइटो र छाला :	सामान्य

दोस्रो शिशु

उमेर :	१ महीना २० दिन
सासदर :	५० प्रति मिनेट
चिन्हहरू :	सुस्त बेहोस, आमाको दूध राम्ररी नखाने
नाइटो र छाला :	सामान्य

तेस्रो शिशु

उमेर:	१० दिन
सासदर :	७० प्रति मिनेट
चिन्हहरू :	कडा कोखा हानेको
नाइटो र छाला :	सामान्य

चौथो शिशु

उमेर :	१ महीना
सासदर :	५५/प्रतिमिनेट
चिन्हहरू :	खोकी
नाइटो र छाला :	सामान्य

मूल्यांकन

२ महीना मुनिका शिशुहरूमा संक्रमणका चिन्हहरू सबैले राम्ररी बुझे नबुझेको यकिन गरि प्रश्नहरू सोधनुहोस् ।

नवजात शिशुको संक्रमणको उपचार तथा व्यवस्थापन

समय : १ घण्टा

उद्देश्य

यस पाठको अन्तमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु गर्न सक्षम हुनेछन् ।

- संक्रमण भएमा शिशुहरुलाई तुरन्त उपचारको लागि प्रेषण फाराम भरि प्रेषण गर्न
- संक्रमण नभएका शिशुहरुको आमालाई परामर्श दिन
- तेश्रो दिनमा प्रेषण गरिएका शिशुहरुको अनुगमन गर्न र अनुगमन गर्दा गर्नु पर्ने कार्यहरु बताउन
- कोट्रिमोक्साजोलको मात्रा निर्धारण, खुवाउने विधि

सामाग्रीहरु

- सहभागी पुस्तिका, कार्य सहयोगी कार्ड, प्रशिक्षण निर्देशिका, कोट्रिमोक्साजोल उपचार कार्ड
- कोट्रिमोक्साजोल चक्की, कप, प्लेट र चम्चा
- साबुन पानी
- पुतली

शिक्षण विधि

छलफल, प्रदर्शन र ढिल अभ्यास

क्रियाकलाप सहभागीहरुलाई पुस्तिकाको पाना नं. ६२ पल्टाउन लगाउनुहोस् ।

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

- 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 गर्दू ।” भनी मौखिक सहमती लिन लगाउनुहोस् । अन्यथा जहाँ वहाँहरुलाई विश्वास लाग्छ त्यहीबाटै उपचार गराई हाल्नु पर्छ भन्ने कुरा आमालाई बताउनुहोस् ।

संक्रमणकोलागि निम्न विधिको उपचार पद्धती प्रत्येक सहभागीलाई देखाउनुहोस् ।

- आमाको मन्जुरी लिने
- हात धुने
- पहिलो मात्रा कोट्रिमेक्साजोल खुवाउने र आमालाई बाँकी मात्रा खुवाउन सिकाउने
- शिशुलाई न्यानो पारेर (मायाको अङ्गालोमा) राख्ने र तरिका सिकाउने
- तुरन्त प्रेषण फाराम भरी स्वास्थ्य कार्यकर्ता वा स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने

- प्रशिक्षकले उपचार गर्ने विधिबारे क्रमैसँग बताई कोट्रिमोक्साजोलको मात्रा उमेर अनुसार खुवाउनको लागि प्रदर्शन गरी सहभागीहरूलाई पनि अभ्यास गराउनुहोस् । कार्य सहयोगी कार्डको प्रयोग गर्नुहोस् ।

सहभागीलाई पिडियाट्रिक कोट्रिमोक्साजोल चक्की खुवाउने तरिकाबारे व्याख्या गर्नुहोस्
यदि शिशुले औषधी खाएको आधा घण्टा भित्र वान्ता गच्छो भने सो औषधि फेरी खुवाउनु पर्छ भनेर आमालाई सम्झाउनु पर्छ ।

पिडियाट्रिक कोट्रिमोक्साजोलको मात्रा

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

नोट: २८ दिनभन्दा कम उमेरको र समय पूरा नपुगी जन्मेको वा जन्निस भएको शिशुलाई कोट्रिमोक्साजोल दिनुहुन्नैन । यस्तो शिशुलाई स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुहोस् ।

अनुगमन: तेश्रो दिनमा उपचार तथा प्रेषण गरेका शिशुहरुको अनुगमन गर्नु पर्छ र औषधि खुवाएको र जेन्टामाईसिन सुई पाइरहेको यकिन गर्नुपर्छ ।

मूल्यांकन

प्रश्नहरु

उत्तर

भखरै जन्मेको शिशुलाई

१/२ (आधा), १/२ (आधा) चक्की विहान बेलुका ५ दिन सम्म

७ दिनकोलाई

आधा चक्की विहान बेलुकी ५ दिन सम्म

१५ दिनकोलाई

आधा चक्की विहान बेलुकी ५ दिन सम्म

२० दिनकोलाई

आधा चक्की विहान बेलुकी ५ दिन सम्म

२४ दिनकोलाई

आधा चक्की विहान बेलुकी ५ दिन सम्म

२८ दिनकोलाई

आधा चक्की विहान बेलुकी ५ दिन सम्म

३० दिनकोलाई

१ चक्की विहान बेलुकी ५ दिन सम्म

३५ दिनकोलाई

१ चक्की विहान बेलुकी ५ दिन सम्म

४० दिनकोलाई

१ चक्की विहान बेलुकी ५ दिन सम्म

४५ दिनकोलाई

१ चक्की विहान बेलुकी ५ दिन सम्म

५० दिनकोलाई

१ चक्की विहान बेलुकी ५ दिन सम्म

५८ दिनकोलाई

१ चक्की विहान बेलुकी ५ दिन सम्म

नवजात शिशुहरूमा देखा पर्न सक्ने पहेलोपना(कमलपित्त)

अवधि : १५ मिनेट

उद्देश्य : यो पाठको अन्त्यमा सहभागीहरूले निम्न कुराहरु भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- नवजात शिशुहरूमा देखिने कमलपित्त/जणिङ्डस छुट्याई व्यवस्थापन गर्न ।
- नवजात शिशुहरूमा देखापर्ने कमलपित्त/जणिङ्डस जाँच गर्न ।

सामग्रीहरू : सहभागी पुस्तिका, प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका, न्यूज़प्रिन्ट र मार्कर

शिक्षण विधि :

- सहभागिहरूलाई पुस्तिकाको पाना नं. ६५ नवजात शिशुहरूमा देखा पर्न सक्ने पहेलोपन भन्ने पाठ पढ्न लगाउनुहोस् । यस्ता शिशुहरू गाउँघरमा तपाईंहरूले देख्नुभएको छ, र देखिएको भए के गरि उपचार गरिएको थियो छलफल चलाउनुहोस् ।
- व्याख्या गर्नुहोस् । सहभागिहरूलाई कमलपित्त र कडा कमलपित्त के हो कसरी छुट्याउने भन्ने बारे प्रष्ट पारिदिनुहोस् ।
- सहभागिहरूलाई निधारदेखि पैताला सम्म कसरी शिशुको पहेलोपना जाँच गर्ने भन्नेबारे बास्तविक विरामी शिशु भए बिरामीमा र नभए सानो बच्चामा जाँच गर्ने तरिका प्रदर्शन गर्नुहोस् र सहभागिहरूलाई पनि गर्न लगाउनुहोस् ।

मूल्यांकन
प्रश्नोत्तर/अवलोकन

मायाको अङ्गालो

समय : १ घण्टा

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

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

शिक्षण सामग्री

- सहभागी पुस्तिका
- मायाको अङ्गालो दिने पुतलीहरु
- मायाको अङ्गालोमा राख्दा बेर्ने कपडा (३ मिटर)
- मायाको अङ्गालोमा राख्दा ओढ्ने कपडा
- शिशुको टोपी, पंजा र मोजा
- बच्चाको टालो (**Nappy**)
- मायाको अंगालेको भिडियो ।

शिक्षण विधि

छलफल, प्रदर्शन र अभ्यास

क्रियाकलाप

१. छलफलः मायाको अङ्गालोबारे जानकारी र यसका फाइदा

- सहभागीहरुलाई मायाको अङ्गालोबारे सुनेको छ/छैन सुन्नुहोस् ।
- सहभागीहरुको उत्तर सुन्नुहोस् र सहभागी पुस्तिकाको पाना न. ६७ हेर्न लगाउनुहोस् ।

व्याख्या गर्नुहोस्

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 बेर्ने टालो (नैपि), टोपि र मोजा लगाई जिउ नाई राखि आमाको नाङ्गो छातीमा (दुई स्तनको बीचमा) राखिन्छ, र शिशु र आमालाई न्यानो कपडाले बाँधि अति त्यसपछि बाहिरबाट अर्को न्यानो कपडा, पछ्यौरा, ब्लान्केट ओढाइन्छ ।
- यो विधि आमा बाहेक परिवारका अन्य सदस्यले पनि गर्न सकिन्छ ।
- आमाले सामान्य कार्य गर्दा पनि शिशुलाई मायाको अङ्गालोमा राख्न सकिन्छ ।

यस्तो गर्नाले निम्न फाइदाहरु हुन्छन् ।

- शिशुलाई न्यानो हुन्छ, (शिताङ्गबाट जोगिन्छ) ।
- आमा र शिशुबीच माया बढ्छ ।
- आमाको दुध आउन मद्दत हुन्छ ।

- शिशुलाई संक्रमणबाट जोगाउँछ ।
- शिशुको बृद्धि र विकास छिटो हुन्छ ।

यो सरल र सबैले गर्न सक्ने प्राकृतिक 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, पिशाब र स्तनपान गराउँदा बाहेक) राख्ने ।

सहभागीले यी माथि व्याख्या गरिएका कुरा बुझे नबुझेको यकिन गर्नुहोस् । यदि नबुझेको भए दोहोच्चाउनुहोस् ।

२. प्रदर्शन

सहभागी पुस्तिका पाना नं. ६७ को चित्र हेर्न र गरिरहेको काम पनि हेर्न लगाउनुहोस् ।

क्र.सं.	मायाको अङ्गालोको अभ्यास गराउदा अपनाइने चरणहरू
१	आमालाई आराम साथ बसाउने ।
२	चित्रमा देखाए जस्तै गरि शिशुलाई टोपी र मोजा लगाएर आमाको दुई स्तनको बिचमा नाँक, मुख खुला राखी नाझो छातीमा टास्ने ।
३	शिशु र आमालाई न्यानो कपडाले बाधी दिने ।
४	अर्को बाक्लो कपडा ओढाउने ।
५	बिच बिचमा स्तनपान गराउने ।
६	बच्चा र आमालाई आराम भएको एकिन गराउने ।

आमालाई निम्न कुराहरुको सल्लाह दिनुहोस्

- मायाको अङ्गालोमा राख्दा नवजात शिशुको माथितिरबाट खुकुलो चोलो वा लुगा लगाउनु पर्दछ ।
- सुत्ने बेलामा आमाले आफ्नो शरीरलाई अलिकति माथि उठाउनुपर्छ (दुई वटा तकिया राख्ने) 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 शिशुलाई मायाको अङ्गालोमा राख्न सकिन्छ ।
- कम तौल भएका नवजात शिशु कमसेकम २.५ किलोग्राम नभएसम्म मायाको अङ्गालोलाई निरन्तरता दिनुपर्छ ।
- एक पटकमा मायाको अङ्गालोमा राख्दा राम्रीमा ३ घण्टा राख्नु पर्छ ।

गर्भवती/सुत्केरी स्याहार बारे परिवारले गर्ने पर्ने कुराहरु

अवधि : ३० मिनेट

उद्देश्य : यो पाठको अन्त्यमा सहभागीहरुले निम्न कुराहरु भन्न र गर्न सक्नेछन् ।

- गर्भवतीको स्याहार गर्न के के गर्नुपछ बताउन
- गर्भवती अवस्थामा परिवारले गर्ने पर्ने कुराहरु बताउन
- गर्भवती जाँच कहिले कहिले गर्नु पछ भन्न
- बच्चा जन्माउने अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका चिन्हहरु बताउन
- बच्चा जन्मेपछि आमाको स्याहारका तरीकाहरु बताउन

सामग्रीहरु : सहभागी पुस्तिका, प्रशिक्षण सहयोगी निर्देशिका, सुत्केरी सामग्री, न्यूज़प्रिनट मार्कर

शिक्षण विधि :

- सहभागीहरुलाई पुस्तिकाको पाना नं. ६९ पल्टाउन लगाई वहाँहरुले गाउँघरमा गर्भवतीको स्याहार गर्दा के के गर्ने गर्नुहुन्छ सहभागीहरुको अनुभव आदन प्रदान गरी पुस्तिकाको दिइएका बुँदाहरु बताउनुहोस् ।
- गर्भवती अवस्थामा परिवारले गर्ने पर्ने कुराहरु के के छन् प्रश्न राखी बुँदाहरु टिप्पुहोस् र सारंशमा बताउनुहोस् ।
- गर्भवती जाँच किन र कहिले कहिले गर्ने प्रश्न राखी छलफल गर्नुहोस् ।
- बच्चा जन्माउने अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका चिन्हहरु बारे छलफल गरी तुरुन्त प्रेषण गर्नु पर्ने अवस्थाहरु चिनाउनुहोस् र बच्चा जन्मेपछि आमाको स्याहार के के र कसरी गर्ने तरीकाहरु सानो समूहमा छलफल चलाइ आएका बुँदाहरु टिप्पी बताउनुहोस् ।

मूल्यांकन

प्रश्नोत्तर

अभिलेख र प्रतिवेदन

अवधि : २ घण्टा ३० मिनेट

उद्देश्य : यो पाठको अन्तमा सहभागीहरूले निम्न फारमहरू सही तरीकाले भर्न सक्नेछन् :

- (१) २ महिना मुनिका विरामी शिशुको दर्ता उपचार फाराम भर्न ।
- (२) २ महीनादेखि ५ वर्षसम्मका विरामी बच्चाहरूको दर्ता तथा उपचार फाराम भर्न
- (३) खतराजनक देखिएका दुबै उमेर समूहका शिशु/बच्चाहरूको प्रेषण फाराम भरि प्रेषण गर्न ।

सामग्रीहरू : तालीम पुस्तिका, दर्ता उपचार फारम, प्रेषण फारम, लेमिनेटेड चार्ट फारमहरू र मार्कर ।

शिक्षण विधि : सबै म. स्वा. स्वं. से. हरूलाई दर्ता, उपचार फाराम पुस्तिका र प्रेषण फाराम पुस्तिका दिनुहोस् । फाराम पुस्तिकाहरू पनि देखाउनुहोस् । तपाईंले बुझाइरहेको बेला वहाँहरूले ठीक फाराम नै हेरिरहनु भएको छ भन्ने यकीन गरिरहनोस् । दुबै उमेर समूहको प्रेषण फाराम एउटै पुस्तिकामा छ भनि देखाउनुहोस् ।

व्याख्या गर्नुहोस् :

समुदायमा आधारित बालरोगको एकिकृत व्यवस्थापन महिला स्वयंसेविका उपचार फारम भर्ने निर्देशिका

महिला स्वयंसेविका उपचार फारम भर्ने निर्देशिका

उमेर जन्म देखि २ महिना सम्मका शिशुहरूको जाँच तथा व्यवस्थापन

- साल लेखिएको ठाउँमा साल (वर्ष) लेख्नु होस
- प्रत्येक विरामीको लागि एउटा कोठा भर्नु पर्ने हुन्छ
- मिती लेखिएको कोठामा गते, महिना, साल लेख्नु होस
- शिशुको नाम थर लेखिएको कोठामा शिशुको नाम तथा थर लेख्नु होस
- टोल लेखिएको कोठामा शिशुको घर कुन टोलमा हो लेख्नु होस
- शिशुको उमेर ०-२८ दिन सम्मको भए ०-२८ दिन लेखिएको कोठामा ठीक ✓ चिन्ह लगाउनु होस

- शिशुको उमेर २९ दिन देखि ५९ दिन सम्म भएको भए २९-५९ दिन कोठामा ✓ चिन्ह लगाउनु होस
- संक्रमणको जाँच (खतरा को चिन्हहरु) - छिटो छिटो सांस फेरेको भए छिटो छिटो सांस फेरेको कोठामा कडा कोखा हानेको भए कडा कोखा हानेको कोठामा शिशु सुस्त वा बेहोस भएमा सुस्त वा बेहोस कोठामा, आमाको दुध खान नसकेको भए आमाको दुध खान नसकेको कोठामा, सिताङ्ग भएमा सिताङ्गको कोठामा ज्वरो आएको भए ज्वरोको कोठामा र नाइटो पाकेको वा छालामा फोकाहरु पाइएको भए नाइटो पाकेको कोठामा ठिक ✓ चिन्ह लगाउनुहोस ।
- संक्रमणको कुनै चिन्ह नपाइएको र घरेलु सल्लाह मात्र दिएको भए संक्रमणको कुनै चिन्ह नभएको कोठामा ठीक ✓ ठिक चिन्ह लगाउनुहोस
- जेन्टामाइसिन सुईको लागी प्रेषण गरेको शिशुको उमेर ०-२८ दिनसम्मको भए ०-२८ दिन लेखेको कोठामा ठीक चिन्ह लगाउनुहोस र शिशुको उमेर २९-५९ सम्मको भए २९-५९ लेखिएको कोठामा ठीक✓ चिन्ह लगाउनुहोस ।
- संक्रमण भएको शिशुलाई तेश्रो दिनमा फलोअप गरेको भए संक्रमण भएको शिशुलाई तेश्रो दिन फलोअप लेखिएको कोठामा ठीक ✓ चिन्ह लगाउनुहोस
- शिशुको अवस्था सुधार भएको भए अन्तिम कोठाको पहिलो शिशुको फोटोमा अवस्था उस्तै भए दोस्रो फोटोमा र शिशु को मृत्यु भए तेश्रो फोटोमा गोलो लगाउनुहोस ।

- फारम भर्न सिकाउँदा लेमिनेशन गरिएको ठूलो चार्टको प्रयोग गरि सबैलाई पालैपालो सिकाउनुहोस्/ भर्न लगाउनुहोस् ।
- प्रत्येकले सही किसिमले फारम भरे नभरेको जाँच गरी आवश्यकता अनुसार प्रत्येकलाई पृष्ठपोषण दिनुहोस् । आवश्यकता अनुसार समुहमा विभाजन गरि केश स्टडीहरु दिई अभ्यास गर्न लगाउनुहोस् । यस कार्यको लागि अरु प्रशिक्षकहरूको पनि सहयोग लिनुहोस् ।
- अन्त्यमा सबैले सिके नसिकेको यकिन गर्नुहोस् ।

२ महिना मुनिका विरामी शिशुहरुको जाँच तथा व्यवस्थापन

साल

प्रिती उग म सा	शिशुको नाम र वर	टीच	संक्रमण (सतरा) का चिन्हान											संक्रमण भएको शिशुलाई कोटिट्य दिई जेप्टामाइसिन सुई को लागि पेचण गरेको		संक्रमण भएको अवस्था																																																																																																																																																																																																																		
			शिशुको उमेर	०-२८ दिन	२९-५९ दिन	छिठो छिठो सास फेरेको	कडा कोसा हानेको	सुख/बेलेच/ कम चलाई नसाकेको	बाबाको दुध खान	सिताश भएको	ज्वरो बाएको																																																																																																																																																																																																																							
																																																																																																																																																																																																																																		<img alt="Illustration of a pregnant woman sitting cross-legged, holding a small object in her hands." data-bbox="15825 20

उमेर २ महिना देखि ५ वर्ष सम्मका विरामी वच्चाको व्यवस्थापन फाराम

- साल लेखेको ठाऊँमा साल (वर्ष) लेख्नु होस
- तल दिएका कोठाहरु प्रत्येक वच्चाको लागि एक एक वटा कोठा भर्नु पर्ने हुन्छ ।
- मिती भएको कोठामा शुरुमा गते त्यस पछि महिना र साल लेख्नु होस ।
- वच्चाको नाम र थर समेत खुल्ने गरि वच्चाको नाम र थर भएको कोठामा लेख्नु होस ।
- टोल भएको कोठामा विरामी वच्चाको घर कुन टोल मा हो । यो लेख्नु होस
- वच्चाको उमेर भएको कोठामा वच्चा २ महिना देखि १२ महिनाको भएमा पहिलो कोठामा र १ वर्ष देखि ५ वर्ष को भएमा दोस्रो कोठामा चिन्ह ✓ लगाउनु होस
- खतराको चिन्ह देखि स्वास्थ्य संस्था पठाउनु पर्ने अवस्था कोखा हानेको, सुस्त वा वेहोस, आमाको दुध भोलकूरा पिउन नसकेको, पखाला लागि जल बियोजन भएको, आउरगत तथा ज्वरो मध्ये कुनै पनि चिन्ह देखिएमा सो को कोठामा ठीक ✓ लगाउनु होस
- श्वास प्रश्वास विरामीको व्यवस्थापन अन्तर्गत का सांस दर गन्ती गरी पहिलो दिनको सांस दर गन्ती कोठामा सांस दर कति हो सो लेख्नु होस
- वच्चालाई कोट्रिम चक्की द्वारा उपचार गरिएका २ महिना देखि १२ महिनाका वच्चालाई कोट्रिम चक्की दिएको भए २ महिना देखि १२ महिनाको कोठामा ठिक ✓ चिन्ह लगाउनु होस
- त्यस्तै १वर्ष देखि ५ वर्ष वच्चालाई कोट्रिम दिएको छ भने १वर्ष देखि ५वर्षको कोठामा ठीक ✓ चिन्ह लगाउनु होस
- निमोनिया नभएको वच्चालाई घरेलु उपचार को सल्लाह दिएको भए सो को कोठामा ठीक ✓ चिन्ह लगाउनु होस
- पखाला को उपचार अन्तर्गत को पहिलो कोठामा पूर्नजलिय भोल वाट उपचार गरिएको भए सो कोठामा ठीक ✓ चिन्ह लगाउनु होस
- त्यस्तै घरेलु उपचार सहित पूर्नजलिय भोल तथा जिकं चक्की वाट उपचार गरेको भए दोस्रो कोठामा ठीक ✓ चिन्ह लगाउनु होस
- पूर्नजलिय भोल जिकं चक्की बिना घरेलु सल्लाह मात्र दिएको भए तेस्रो कोठामा ठीक ✓ चिन्ह लगाउनु होस

- ६ महिना देखि ५वर्ष सम्मका वच्चाहरुको पोषण को स्थिती जाँच -पाखुराको नाप गर्दा कडा कुपोषण वा पाखुराको नाप रातो भई प्रेसण गरेको भए पहिलो कोठा मा ठीक✓ चिन्ह लगाउनु होस
- पखुराको नाप पहेलो भई आमा लाई खाना वारे सल्लाह दिएको भए दोस्रो कोठामा ✓ चिन्ह लगाउनु होस
- नाप हरियो भई आमालाई खानावारे सल्लाह दिएको भए तेस्रो कोठामा ठीक✓ चिन्ह लगाउनु होस
- सबै खोप पूरा गरेको भए सबै खोप पूरा गरेको कोठामा ✓ चिन्ह लगाउनु होस
- सबै खोप पूरागर्न सल्लाह दिएको भए सबै खोप पूरा गर्न सल्लाह दिएको कोठामा ✓ चिन्ह लगाउनु होस
- तेस्रो दिनको उपचार तथा प्रेषणको फलोअप अन्तर्गत पहिला कोठामा तेस्रो दिन मा सांस दर गन्ती गरेको भए सांसदर लेख्नु होस
- उपचारवाट निको हुदै आएको भए दोस्रो दिन निको भएकोमा ठीक ✓ चिन्ह लगाउनु होस
- भन विरामी भएको भए वा तेस्रो दिनमा सांसदर नघटेको भएको तेस्रो कोठा भन विरामी भएकोमा ठीक ✓ चिन्ह लगाउनु होस

समुदायमा आधारित बालरोगको व्यवस्थापन कार्यक्रम

२ महिना देखि ५ वर्ष सम्मका विरामी बच्चाहरुको जाँच तथा व्यवस्थापन

जल विनियोग बाहेक उपचारको लागि प्रेषण गर्नु पर्दा पहिलो मात्रा कोट्रिम दिई प्रेषण गर्नुहोस् । यसको लागि कोट्रिम महलमा गोलो लगाउनु पर्दैन ।

प्रेषण काराम
२ महिना सम्मका प्रियतुल प्रेषण गर्दा चाहेका
चिन्हहरूमा गोली लगाउनुहोस्

प्रियतुले नाम: उमेर:

बछा नं. मिति:



कढा बोल्चा हुनेमा



दिला छिटी साल केरेमा
(१० वा ११ वर्ष बढी)



सूल / सैक्सी / कम चलाई



आमाको दृष्टि रामरी छाव
नमस्कामा



सूल चलाएँ भएमा



नाइटी पाकेमा / डासामा फोकलूम
भएमा



स्वरो जाएमा



देरे कम जन्म तीव्र

प्रेषण काराम
३ महिना देखि ५ वर्ष सम्मका बच्चाहरू प्रेषण गर्दा चाहेका
चिन्हहरूमा गोली लगाउनुहोस्

बच्चाको नाम: उमेर:

बछा नं. मिति:



कोका हुनेमा



सूल चा बेश्रो भएमा



आमाको दृष्टि / खोल कूरा
पिठान नमस्कामा



स्वरो



जल विपोलन भएको



औद रगत



कढा कुरीबधा / पाल्चराको
नार गर्दा रातो भएमा

तेथो दिन:



तेथो दिनमा लाल दर ५० भान्ता कम नभएमा

आमा समूहको परिचयात्मक गोष्ठी

समय: ३० मिनेट

उद्देश्य: यो पाठको अन्तसम्ममा सहभागीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्नेछन् ।

- (क) आमा समूहको गोष्ठी संचालन गर्न ।
(ख) गोष्ठीमा आमाहरूले ल्याएका २ महिना मुनिका विरामी शिशुहरू र २ महिना देखि ५ वर्ष सम्मका विरामी बच्चाहरूको जाँच गर्न र सहि बाँडफाँड गरी सहि किसिमले व्यवस्थापन गर्न ।
(ग) आमा समूहको गोष्ठी संचालन गर्दा चाहिने सामग्रीहरू बताउन ।

सामग्रीहरू: आमा समूहको गोष्ठीको लागि चाहिने सामग्रीहरू (जस्तै: दुबै उमेर समूहको बाँडफाँड कार्ड, टाईमर, कोट्रीम, घरेलु उपचार कार्ड, उपचार कार्ड, चम्चा, पानी, गिलास, जिङ्ग कार्ड, उपचार तथा प्रेषण फाराम र पेन्सिल आदि)

शिक्षण विधि: व्याख्या गर्नुहोस् ।

- सहभागीहरूलाई यस भन्दा पहिलो आमा समूहको बैठक के कसरी गर्ने गर्नु भएको छ सोध्नुहोस् ।
- बैठक संचालन गर्नु अगाडि नै गर्नु पर्ने कार्यहरू बारे प्रकाश पार्ने जस्तै: आमाहरूलाई खबर गर्ने कहाँ, किन र कुन समयमा बैठक बस्दैछ भन्ने बारे जानकारी दिने बारे बताउनुहोस् ।
- बैठकमा आएका आमाहरूको म. स्वा. से. रजिष्टर भएमा सहभागी संख्या लेख्ने र बस्ने व्यवस्था गर्ने बारे ।
- आमा समूहको गोष्ठी संचालन गर्ने तरीका:
 - सबै आमाहरूलाई गोलाकारमा राख्ने ।
 - एक आपसमा पालै पालो गरी आ-आफ्नो परिचय दिन लगाउने ।
 - आमाहरूलाई किन बोलाएको भन्ने बारे बताउने । जस्तै: आफूले के तालीम लिएर आएको हो, बताउने । दुबै उमेर समूहका कार्डहरू र तिनमा भएका सबै रोगका चिन्ह र लक्षणहरू बताई आफूले के के गर्न सकिन्छ, भनि आमाहरूलाई बताउने ।
 - अब देखि रुघा खोकी, निमोनिया, भाडा पखाला भएका बच्चाहरूको उपचार बडा मै स्वयं सेविकाहरूले गर्न र २ महिना मुनिका शिशुहरू जाँच गरि संक्रमण

भएको भए उपचार शुरुगरि थप उपचारको लागि प्रेषण गर्न सक्ने बारे आमाहरूलाई जानकारी गराउने ।

- रूधा खोकी हुँदा बच्चालाई के-के भएको देख्नु भएको छ भनी प्रश्न राख्ने र आमाहरूका विचारहरू सुन्ने ।
- निमोनिया हुँदा बच्चालाई के-के हुन्छ भनी प्रश्न राखी सोध्ने र बाँडफाँड कार्ड देखाइ दुबै उमेर समूहको खतराका चिन्हहरू सबै आमाहरूलाई बताउने ।
- निमोनियाको उपचार नगरे के हुन्छ ? भन्ने बारे छलफल चलाउने अन्त्यमा बिरामी नवजात शिशु तथा निमोनियाको उपचार तुरून्त नगरे बच्चाहरूको मृत्यु हुनेबारे जानकारी गराउने ।
- आमाहरूले गोष्ठीमा आउँदा ल्याएका २ महिना मुनिका विरामी शिशु तथा श्वास प्रश्वास रोग र भाडा पखाला लागेका बच्चाहरूलाई पालैपालो जाँच गर्ने र बाँडफाँड गरी आवश्यकता अनुसार उपयुक्त व्यवस्थापन गर्ने साथै विरामी बच्चाको स्थिति अनुसारको फारम प्रयोग गर्ने ।
- अबदेखि शिशु/बच्चाहरू रूधा खोकी लागेमा अथवा बच्चाले सास छिटो फेरेमा अथवा सास फेर्ने कठिनाइ भएमा वा संक्रमण कुनै चिन्हहरू देखिएमा तुरून्त आफुसँग ल्याउन अनुरोध गर्ने ।
- सो गोष्ठीमा पदनाम अ.हे.व./अ.न.मी. र प्रशिक्षकले पनि सहयोग पुऱ्याउने छन् भन्ने बारे प्रकास पारिदिने ।

माथिका कुराहरू सबै बताएपछि आमाहरूको बैठक संचालन गर्ने प्रक्रिया बारे पहिला प्रशिक्षकले अभिनय गरी देखाउने र स्वयं सेविकाहरूलाई पनि पालै पालो अभिनय गर्न लगाउने ।

- प्रत्येक वडामा संचालन हुने आमा समूहको गोष्ठीमा पदनाम अ.हे.व./अ.न.मी. हरूले प्रतिवेदन फारम लिइजाने ।
- अघिल्लो दिन सिकाइए अनुसार गोष्ठी संचालन भए नभएको यकीन गर्नुको साथै गोष्ठीमा उपस्थित भइ संचालनमा म.स्वा.स्वं.से. लाई सहयोग गर्ने ।
- म.स्वा.स्वं.से. हरूलाई प्रयोगात्मक रूपमा २ महिना मुनिका विरामी शिशु तथा २ महिना देखि ५ वर्ष सम्मका बच्चाको जाँच गर्न, व्यवस्थापनको साथै फारामहरू सही तरीकाले भर्ने बारे आवश्यकता अनुसार सिकाउने ।
- अन्त्यमा सबै उपस्थित आमाहरूलाई २ महिना मुनिका विरामी शिशुको संक्रमण व्यवस्थापन, २ महिना देखि ५ वर्ष सम्मका बच्चाहरूमा देखिने निमोनिया, पखालाको उपचार म. स्वा. स्वं. से. हरूले पनि प्रभावकारी रूपबाट गर्न सक्षम छन् भनी विश्वास दिलाउने । उपस्थित आमाहरूलाई धन्यवाद दिइ गोष्ठीको प्रतिवेदन ल्याइ सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्था प्रमुखलाई बुझाई अन्तिम प्रतिवेदन तैयार गर्ने ।

(प्रशिक्षकको लागि सन्दर्भ सामाग्री)

समुदायमा आधारित बालरोगको एकीकृत व्यवस्थापन सम्बन्धी प्रगति समीक्षा बैठक

पदनाम अ.हे.ब./अ.न.मी. तथा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका स्तरको लागि
समीक्षा बैठकको उद्देश्य:

- (१) पदनाम अ.हे.ब./अ.न.मी. र महिला स्वयं सेविकाहरूले भए गरेका कार्यहरूको तथ्याङ्क समायोजन गरी समस्या पहिचान गर्ने । जि. वि. स./गा. वि. स. पदाधिकारीहरूसँग वार्षिक समीक्षा बैठक संचालन गरी आवश्यक सहयोग पुऱ्याउने ।

विशेष उद्देश्य:

- (१) आफ्नो कार्यक्षेत्र भित्र यस आ. व. भित्र CB-IMCI सम्बन्धी भए-गरेका कार्यहरूको तथ्याङ्क समायोजन गरी प्रतिवेदन तयार गर्ने ।
- (२) प्राप्त तथ्याङ्कहरूको समीक्षा गरी आवश्यक विषयबस्तुमा जानकारी गराउने ।
- (३) कार्यकर्ताहरूलाई कार्यप्रगतिको आधारमा आवश्यक सहयोग तथा उत्प्रेरणा दिने ।
- (४) गा. वि. स. समीक्षा बैठकमा गा. वि. स. पदाधिकारीहरूको पूर्ण सहभागिता गराइ कार्यक्रमलाई दिगोपन/आत्मनिर्भरको लागि प्रतिबद्धता जाहेर गराउने र लिखित रूपमा निर्णय पुस्तिकामा राख्ने ।
- (५) गा. वि. स. पदाधिकारीहरूबाट पहिले गरिएका प्रतिबद्धताहरूको अनुगमन गर्ने ।
- (६) महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूलाई आवश्यक पर्ने सर सामानहरूको सूची बनाइ आपूर्ति गर्ने ।
- गा. वि. स. पदाधिकारीहरू सागको समीक्षा बैठक संचालन गर्ने तरीका ।

- सहभागीहरूको नाम, दर्ता
- सभापतिको चयन
- परिचय
- कार्यक्रमको उद्देश्य
- कार्य प्रगति प्रतिवेदन प्रस्तुति
- गा. वि. स. बाट गरिएका प्रतिबद्धताहरूको अनुगमन तथा निर्णय
- मन्त्रव्य
- महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका
- गा. वि. स. प्रतिनिधि
- सभापतिबाट मन्त्रव्य/प्रतिबद्धता सहित कार्यक्रम समापन
- गा. वि. स. पदाधिकारीबाट जाहेर गरिएका प्रतिनिधिहरूको निर्णय उतार गर्ने ।
- चियापान/समापन

पाठ	उद्देश्य/क्रियाकलाप	समय	शिक्षण विधि	शिक्षण सामाग्री	मूल्याकंन
	■ सहभागीहरूको नाम दर्ता	१५ मिनेट			
	■ सहभागीहरूको परिचय	१५ मिनेट	■ सहभागीहरूलाई आफ्नो नाम, वार्ड नं. काम गरेको अवधि भन्न लगाउने ।		
उद्देश्य	■ समीक्षा बैठक संचालन गर्नुको उद्देश्य ।	१० मिनेट	■ न्यूज प्रिन्टमा लेखिएका बुँदाहरूको प्रस्तुतिकरण ।	■ न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, टेप	■ प्रश्नोत्तर
तथ्यांक समायोजन	■ तथ्याङ्क समायोजन	२ घण्टा	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरूलाई समूहमा विभाजन गर्ने । ■ उपचार गर्ने तथा प्रेषण गर्ने दुबै खाले म. स्वा. स्व. से. को पुस्तिकाहरू समूहमा संकलन गर्ने । चेक गर्ने र नमिलेको भए सिकाउने । ■ उपलब्ध गराइएको तथ्याङ्क फारम अनुसार तथ्याङ्क उतार गर्ने । ■ तेस्रो दिनमा सञ्चालन गरिने गा.वि.स. पदाधिकारीहरूलाई स्वास्थ्य संस्थामा आमन्त्रण गर्न पत्राचार गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, टेप ■ विरामी दर्ता उपचार फारम ■ प्रेषण फारम 	■ छलफल

पाठ	उद्देश्य / क्रियाकलाप	समय	शिक्षण विधि	शिक्षण सामग्री	मूल्यांकन
समस्या पहिचान	<p>सहभागीले व्यहोरेको समस्या पहिचान ।</p> <p>समस्याहरूको पहिचान गरी न्यूजप्रिन्टमा लेख्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ खतराको चिन्ह छुट्याउन नसक्नेको संख्या । ■ उमेर अनुसारको सासदर भन्न र गन्न नसक्नेको संख्या । ■ उमेर अनुसार कोट्रीमको मात्रा छुट्याउन नसक्नेको संख्या । ■ घरेलु उपचारबारे सिकाउन नसक्नेको संख्या । ■ तेस्रो दिनको फलोअपबारे भन्न नसक्नेको संख्या । ■ उपचार किताबमा गोलो लगाउन गल्ती भएको संख्या । ■ नवजात शिशु स्याहारबारे छलफल । 	१ घण्टा	<ul style="list-style-type: none"> ■ सबै सहभागीहरूलाई छलफल र प्रश्नउत्तरमा सहभागी गराइ विषय वस्तुमा उल्लेख गरिएका बुंदाहरू अनुसार समस्याको पहिचान गर्ने र हरेक विषय वस्तुमा छलफल गर्दा बाँडफाड कार्ड, घरेलु उपचार कार्ड, उपचार कार्ड, जिङ्ग कार्ड सहभागी पुस्तिका र भित्तामा टाँसिएका गोलो लगाउने फारामको प्रयोग गर्दा प्रभावकारी हुनेछ । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ बाँडफाड कार्ड ■ घरेलु उपचार कार्ड ■ कोट्रीम उपचार कार्ड ■ तालीम पुस्तिका ■ कोट्रीम चक्की ■ बाल स्वास्थ्य पुस्तिका 	

पाठ	उद्देश्य / क्रियाकलाप	समय	शिक्षण विधि	शिक्षण सामग्री	मूल्यांकन
पूनरावलोकन	<ul style="list-style-type: none"> ■ निमोनिया, भाडापखाला, पोषण तथा नवजात शिशु स्याहार बारे प्रष्ट पार्ने 	१.५ घण्टा	<ul style="list-style-type: none"> ■ छलफल / प्रश्नोत्तर 	<ul style="list-style-type: none"> ■ न्यूजप्रिन्ट, मार्कर, कार्डहरू 	<ul style="list-style-type: none"> ■ प्रश्नोत्तर
आपूर्ति व्यवस्थापन	<ul style="list-style-type: none"> ■ पुन आपूर्ति गरिनु पर्ने आवश्यक सामग्रीहरूको पहिचान । ■ म. स्वा. स्व. से. सँग नभै नहुने ४ वटा सामानहरू 	३० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> ■ सहभागीहरू प्रत्येकसँग छलफल गरी पुन आपूर्ति गर्नु पर्ने सामानहरूको सूची र परिमाण तैयार गर्ने । ■ आवश्यकता अनुसारको सामग्री आपूर्ति गर्ने । ■ कोट्रीम, ORS, जिङ्ग चक्की भिटामिन 'ए' कण्डम र पिल्स नभै नहुने सामाग्रीबारे प्रष्टाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ न्यूजप्रिन्ट, मार्कर सामग्रीहरू जस्तै, कोट्रीम, ORS, भिटामिन 'ए' पिल्स, कण्डोम, टाईमर, बडा स्वास्थ्य रजिस्टर, उपचार फाराम किताव बाँडफाड कार्ड, घरेलु उपचार कार्ड आदि । 	<ul style="list-style-type: none"> ■ प्रश्नोत्तर ■ छलफल
सहयोग र समन्वय	<ul style="list-style-type: none"> ■ स्वास्थ्य संस्था/स्वास्थ्य कार्यकर्ता बाट म. स्वा. स्व. से. ले के-के सहयोग प्राप्त गर्ने । 	१ घण्टा	<ul style="list-style-type: none"> ■ छलफल र प्रश्न उत्तरको माध्यमबाट स्पष्ट पार्ने । <ul style="list-style-type: none"> – सुपरिवेक्षण । – सामग्रीहरूको आपूर्ति । – विषय बस्तुहरूको जानकारी । – प्रतिवेदन बनाउने, संकलन गर्ने । 		

पाठ	उद्देश्य / क्रियाकलाप	समय	शिक्षण विधि	शिक्षण सामग्री	मूल्यांकन
	<ul style="list-style-type: none"> ■ म. स्वा. स्व. से. बाट स्वयं सेविकामा कसरि सहयोग र समन्वय कायम गर्ने । 		<ul style="list-style-type: none"> ■ म. स्वा. स्व. से. हरू एक आपसमा गर्न सकिने सहयोग समन्वयकोबारे निम्न बुँदाहरूमा छलफल चलाउने । <ul style="list-style-type: none"> — जान्नेले नजान्नेलाई सिकाउने । — सरसामानहरू ऐचो पैचो/सापटी दिने । — कार्यमा उत्साहित बनाउने आदि । 		

नोट: निर्णय प्रतिलिपि, प्रगति समीक्षा फारम, सामान वितरण फारम गा. वि. स. सहयोग अनिवार्य कार्यक्रम सकिएपछि सोही दिन जिल्लामा पठाउनु पर्नेछ ।

सहि किसिमले हात धुने चरणहरु



दुई हातका हत्केला एक आपसमा मिच्छे ।



दाइने हत्केलाले देव्रे हत्केलाको उल्टो पट्टी मिच्छे, त्यसैगरि देव्रे हत्केलाले दाइने हत्केलाको उल्टो पट्टी मिच्छे ।



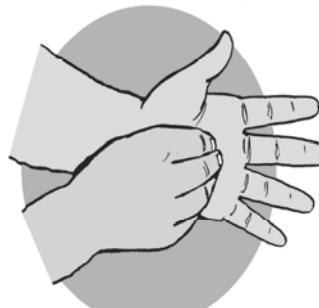
दुवै हातका औलाहरु एक अर्कामा छिराई दुवै हत्केला एक आपसमा मिच्छे ।



दुई हातका औलाहरु अर्ध मुष्ठि बनाई एक अर्कामा अड्काएर रगड्ने ।



एक हातको बुढि औलालाई अर्को हातको मुष्ठि भित्र घुमाउने । यहि प्रकृया अर्कोतिर दोहन्याउने ।



एक हातको पाँचै औलाका टुप्पालाई अर्को हत्केलामा रगड्ने । यहि प्रकृया अर्कोतिर दोहन्याउने ।

This publication of revised CB-IMCI manual has been made possible by the support from USAID, Suaahara under contract with Integrated Rural Health Development Training Center/Nepal. www.irhtc.org.np