आशा ट्रेनिंग

तकनीकी कौशल

1.जन्म के समय कम वजन के, समय-पूर्व जन्मे शिशुओं में अधिक जोखिम का मूल्यांकन, जाँच और इलाज |

2.शिशु जन्म के लिए सुरक्षित प्रसव की तैयारी

3. प्रसव के दौरान सावधानी

व्यावहारिक कौशल

1.नेतृत्व कौशल

आशा बनना:-

1.ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस(VHND)

जन्म के समय कम वजन के, समय पूर्व जन्मे शिशुओं में अधिक जोखिम का मूल्यांकन, जाँच और इलाज करना।

जन्म के समय कम वजन:- जन्म के समय नवजात शिशु का वजन **2.5 kg** से कम हो तो उसे **LBW (Low birth weight)** कहते है। इसमें नवजात शिशु का जन्म समय के पहले या पुरे **40** सप्ताह होने के बाद भी हो सकता है।

समय पूर्व प्रसव:- जब शिशु का जन्म **34 (8** माह **15** दिन **)** सप्ताह से पहले हो तो उसे समय पूर्व प्रसव कहते है।

लक्षण:

1. कमजोर और कम वजन दिखाई देना।

2. पूर्ण विकसित बच्चे की तुलना में त्वचा पतली होती है।

3. शरीर की तुलना में सिर सामान्य आकार से बड़ा हो सकता है।

4. शिशु के शरीर की नसे स्पष्ट दिखाई देती है।

5. शिशु के पीठ व कंधो पर बाल नजर आ सकते है**।**

समय पूर्व जन्मे नवजात शिशु में अधिक जोखिमः-

1. हाइपोथर्मिया
2. एनीमिया
3. श्वसन संम्बधी विकार
4. पीलिया
5. हृदय विकार
6. संक्रमण
7. रेटिनोपैथी (अंधापन)
8. दूध पिने में कठिनाई
9. पाचन संबधित जैसे आंतो में सुजन

अति कम वजन वाले शिशु में जोखिमः-

1. सेरीब्रल पाल्सी
2. अंधापन (रेटिनोपैथी)
3. बहरापन
4. विकास धीमी गति से होना

कम वजन वाले नवजात शिशुओं को दो भागों में बाटा गया हैः-

सामान्य वजन **- 2.5. Kg** या इससे अधिक

कम वजन **- 2.5 kg** से **1.5 k.g** तक

अति कम वजन **- 1.5 kg** से कम वजन

टॉपिक	परिभाषा	लक्षण	कारण	रोकथाम/ इलाज
हाइपोथर्मिया	जब हमारा शरीर तेजी से गर्मी खोता है और पूरा शरीर ठंडा हो जाता है। इस दौरान शरीर का तापमान 96°F (35.5°C) से कम हो जाता है **तापमान लेना:-** सामान्य तापमान - **98.6**°F (37°C) हाइपोथर्मिया - **96**°**F** से कम (**35.5**C)	• थकान • उलझन • कपकपी • तेज साँस लेना • शरीर ठंडा पड़ना और त्वचा फीकी पड़ना • स्पष्ट न बोल पाना • बेहोशी • नाड़ी दर धीमी चलना	1. ठंडे जगह में जन्म होना 2. प्लेसेंटा(फुल) बाहर निकलने के इंतजार के दौरान सतह पर बच्चे को खुला रखना 3. जन्म के बाद नवजात को देरी से सुखाना या लपेटना 4. ठंडे पानी से बच्चे को नहलाना	**रोकथाम:-** • जन्म के तुरंत बाद साफ कपड़े से सिर एवं पुरे शरीर को पोछकर सुखाना • सूखे साफ कपड़े से बच्चे को सिर एवं शरीर को (कवर करना) लपेटना • नवजात शिशु को माँ के छाती से लगाना • हर दो घंटे में स्तनपान करवाना

			5. स्तनपान करने में देरी 6. पेशाब करने के बाद कपड़ा न बदलने के कारण 7. सिर को खुला रखने से	• रोज सुबह का धूप दिखाना • तुरंत नहलाना नही चाहिए **इलाजः-** • बच्चे को गर्म रखना पूरे शरीर, सिर को ढक कर रखना • स्तनपान करवाना • नवजात शिशु को अतिरिक्त हिट देना जैसेः- हीटर, वारमर,या 200 WATT का बल्ब कमरे में लगा दे • बच्चे का तापमान नापते रहना • नवजात को कंगारू मदर केयर (KMC) देना
श्वसन संबंधित विकार	• नवजात शिशु के फेफड़े पूरी तरह से परिपक्व नही होते, जिससे पूरी तरह ऑक्सीजन को अवशोषित नही कर पाते है	• साँस धीमी गति से लेना • निमोनिया • साँस में घुटन	• समय पूर्व प्रसव • फेफड़ो में संक्रमण	• परामर्श देना • स्वास्थ केंद्र भेजना

	• नवजात शिशु 10 - 15 सेकंड से अधिक समय तक साँस लेने में रोकता है			
पी लिया	पीलिया होने का कारण बिलीरुबिन नामक पदार्थ है जो शरीर के ऊतकों और रक्त में होता है, जब लिवर में लाल रक्त कोशिकाएं टूट जाती है, तब पीले रंग का बिलीरुबिन पदार्थ बनता है। जब यह किसी कारण रक्त से लिवर की और लिवर द्वारा छन कर शरीर से बाहर नहीं जा पाता है तो पीलिया हो जाता है। • बिलीरुबिन 3 mg/dl से ऊपर बढ़ जाता है। **लाल रक्त कोशिकाएं टूटती है(हिमॉलिटिक):-** RBC का जीवन काल 120 दिन का होता है अगर इससे पहले ही RBC टूट जाए तो	• **नवजात शिशु में पीलिया होने के लक्षण:-** • शरीर पीला दिखता है, सबसे पहले शिशु का चेहरा, उसके बाद छाती पर, पेट पर फिर हाथ पैरों में पीलापन आने लगता है। • पीलिया होने से शिशु की आँखों का	मुख्य तीन कारण है, • लाल रक्त कोशिकाएं टूटती है(हिमॉलिटिक) • लिवर कोशिकाओं कि समस्या (हेपैटोसेलुलर) • पित्त नलिका में रूकावट (पोस्ट हिपेटिक जॉन्डिस, obstructor) **कारण:-** • गर्भावस्था के दौरान, जन्म के दौर या बचपन में लगी चोट	**इलाज:-** • फोटो थेरेपी:- इसमें कांच में नवजात शिशु को रखा जाता है। प्रकाश से इसका इलाज करते है। • माँ और बच्चे का रक्त प्रकार अलग अलग हो तो नस में इम्यूनोग्लोबिन इंजेक्शन लगते है। • फोटो थेरेपी काम न करने पर नवजात शिशु के रक्त को डोनर से बदला जाता है। **रोकथाम:-** • लगातार समय- समय पर स्तनपान करवाएं।

	बिलीरुबिन ज्यादा मात्रा में बनने लगता है, जिसे लिवर छन्न नही पाता जिससे खून में बिलीरुबिन बढ़ जाता है और पीलिया हो जाता है। यह आनुवंशिक बीमारी जैसे- सिकल सेल एनीमिया, थैलीसिमिया, मलेरिया बहुत दिनों तक हो तो हो सकता है। **लिवर कोशिकाओं कि समस्या (हेपैटोसेलुलर):-** लिवर कोशिकाओं में समस्या के वजह से होता है। नवजात शिशुओं में लिवर पूरी तरह विकसित नहीं होता जिसके कारण और बड़ों में शराब अन्य विपाक्त पदार्थ और कुछ दवाइया लिवर को नुकसान पहुंचाता है। पित्त नलिका में रूकावट (पोस्ट हिपेटिक जॉन्डिस, **obstructor):-**	सफ़ेद भाग भी पिला दिखने लगता है। • कम स्तनपान करना • सुस्त दिखना • तेज रोना • उल्टी-दस्त • पिला यूरिन आना, मल का रंग भी पिला	• जन्म के दौरान या बाद में पर्याप्त ऑक्सीजन न मिलना • गर्भावस्था के दौरान माँ से बच्चे को संक्रमण होना • जन्मजात विकृति	• सुबह सूरज की रोशनी में नवजात को रखे यदि माँ के दूध के कारण पीलिया हो तो एक या दो दिन स्तनपान कराना डॉक्टर की सलाह से रोक सकते है

	पित्त नकिला में रूकावट के कारण बिलीरुबिन बढ़ जाता है यह हेपेटाइटीस- **B**, लिवर में घाव, पित्ताशय की पदार्थ के कारण हो सकता है।			
रेटिनोपैथी (अंधापन)	यह ज्यादातर अति कम वजन वाले नवजात शिशुओं में देखा जाता है, इसमें शिशु को अच्छे से दिखाई नही देता।			
सेरिब्रल पाल्सी (मस्तिष्क पक्षाघात)	यह जन्म से पहले मस्तिष्क के विकास में रुकावट करते है, यह कम उम्र से ही शुरू हो जाती है।	• असामान्य रूप से हाथ पैरो को हिलाना। • चलने बातचीत करने का धीमा विकास मांसपेशियों में खिचाव होना।	• समय पूर्व प्रसव	• परामर्श देना • स्वास्थ केंद्र भेजना

		• ऐठन होना, शरीर में अकड़न होना, खाने में परेशानी होना। • मानसिक विकलांग होना।		
हृदय विकार	गर्भाशय के अन्दर शिशुओं में रक्त वाहिका होती है जो ऑक्सीजन से भरपूर खून को फेफड़े तक ले जाती है। यह वाहिका नवजात के जन्म के तुरंत बाद बंद हो जाती है क्योकि तब फेफड़े अपना श्वसन कार्य और शिशु के रक्त में ऑक्सीजन पहुचने का का करने लगता है, किसी कारणों से यह हिस्सा खुला रहता है जिसके कारण शिशु के दिल पर ज्यादा जोर और दबाव पड़ता है जिससे शिशु को साँस लेने में समस्या होने	• साँस फूलना • जल्दी थकावट महसूस होना • उंगलियों में नीला पण दिखना • हृदय धड़कन असामन्य सुनाई देना	• समय पूर्व प्रसव • जन्मजात विकृति	• परामर्श देना • स्वास्थ केंद्र भेजना

	लगती है। जैसे:- साँस फूलना, जल्दी थकना, नीला दिखना।			

कंगारू मदर केयर करने की विधि:-

इस विधि में माँ नवजात शिशु को कंगारू की तरह अपने शरीर को लगाकर रखती है। यह विधि इसलिए अपनाई जाती है ताकि शिशु का सर्वोत्तम विकास हो सके।

लाभ:-

- बच्चे का वजन बढ़ता है
- स्तनपान बेहतर होता है
- शिशु का तापमान सही रहता है और वो इन्फेक्शन से दूर रहता है
- माँ और बच्चे का रिश्ता मजबूत बनता है
- प्रसव पश्च्यात डिप्रेशन को रोकता है

विधि:-

- बच्चे के सभी कपड़े निकल दे टोपी, मौजे और दस्ताने को छोड़कर
- माँ को भी यैसे कपड़े पहनना चाहिए जो सामने से खुलते हो
- बच्चे को माँ के सीने में दोनों स्तनों के बीच रखे सिर को हल्का तिरछा रखे ताकि साँस लेने में दिक्कत न हो।
- इसी स्थिति में लगभग 1 घंटे तक रखे (KMC कोई भी दे सकता है)

शिशु जन्म के लिए सुरक्षित प्रसव की तैयारी:-

Activity:- 1 ग्रुप बनाकर सभी को अलग अलग रोल बाट देने है उसमे **1** का रोल आशा, गर्भवती महिला, गर्भवती महिला की सास, पति और फैमिली मेंबर्स के रोल्स को बाटकर उनको **15** मिनिट की तैयारी करने के लिए देना है और सबके सामने वो ग्रुप किस तरह प्रेजेंट करता है उसे देखना उसमें से हम ए टॉपिक लेते हुए सामने के टॉपिक समझा सकते है।

सुरक्षित प्रसव के लिए प्रसव से पहले है तैयारी करके रखना चाहिए ताकि शिशु और माँ दोनों ही सुरक्षित रहे इसके लिए पूर्व में ही योजना बनाते है जैसे:-

- प्रसव से पहले महिला के लिए कपड़े जैसे:- साड़ी पेटीकोट ए सब अलग से ही रखना चाहिए, प्रसव के बाद पैड बनाने के लिए अच्छे मोटे कपड़े काट कर रखना चाहिए।
- जन्म के बाद नवजात को तुरंत पोछने के लिए अलग से रखेंगे और लपेटने के लिए अलग **4-5** कपड़े रखेंगे।
- आशा, **ANM** दीदी का फोन नंबर हो अस्पताल तक पहुचने के लिए परिवहन के लिए **108** एम्बुलेंस को फोन करना चाहिए।

- जैसे ही प्रसव पीड़ा हो आशा को सुचना देना चाहिए ताकि वः समय से 108 को फोन करके बुला सके।
- प्रसव के पहले ही कुछ पैसो की व्यवस्था रखनी चाहिए ताकि जरुरत पड़ने पर उपयोग लाया जा सके
- आपातकालीन स्थिति के लिए जैसे अस्पताल साथ में ले जाने वाले व्यक्ति या परिवार के कोई भी सदस्य अस्पताल जाने के लिए तैयार रहे।
- खून देने वाले व्यक्ति की पहचान करके रखना।
- मोबाईल,संपर्क नंबर, पैसे, MCP कार्ड रखकर जाना चाहिए।
- यदि सोनोग्राफी करवाना है तो उसे भी अवश्य ले जाये।
- यदि मेन रोड से घर दूर है जहाँ एम्बुलेंस नही जा पाती है तो पहले से किसी यैसी जगह में रहना चाहिए जहाँ गाड़ी की सुविधा आसानी से मिल सके।
- एक सप्ताह पहले ही स्वास्थ्य केंद्र में भर्ती करना चाहिए।
- प्रसव पूर्व चार जांच करवाना चाहिए।
- प्रसव यदि घर में हो जाये तो इसके लिए पहले से ही नाल काटने के लिए नया ब्लेड, कॉटन, बीटाडिन सलूशन, धागा, म्यूकस स्ट्रक्चर, साफ कपड़ा, बच्चे को पोछने के लिए ग्लप्स होना चहिये।
- गांव में दाई की पहचान कर लेनी चाहिए यदि एम्बुलेंस आने में देर हो और प्रसव हो जाये तो तुरंत देखभाल कर सकती है।
- घर में किसी साफ सुथरे जगह की व्यवस्था हो जहाँ लाइट की व्यवस्था हो, हाथ धोने के लिए साबुन, पानी की व्यवस्था हो।

प्रसव के दौरान सावधानी

I. प्रसव के समय मौजूद रहना है और प्रसव प्रक्रिया देखना तथा घटनाक्रम को दर्ज करना
II. डिजिटल कलाई घड़ी का प्रयोग करके घंटे मिनट और सेकंड में शिशु के जन्म का समय नोट करना
III. गर्भ के परिणाम दर्ज करना जैसे गर्भपात, जीवित शिशु का जन्म, मृत शिशु का जन्म, नवजात शिशु की मृत्यु हुई

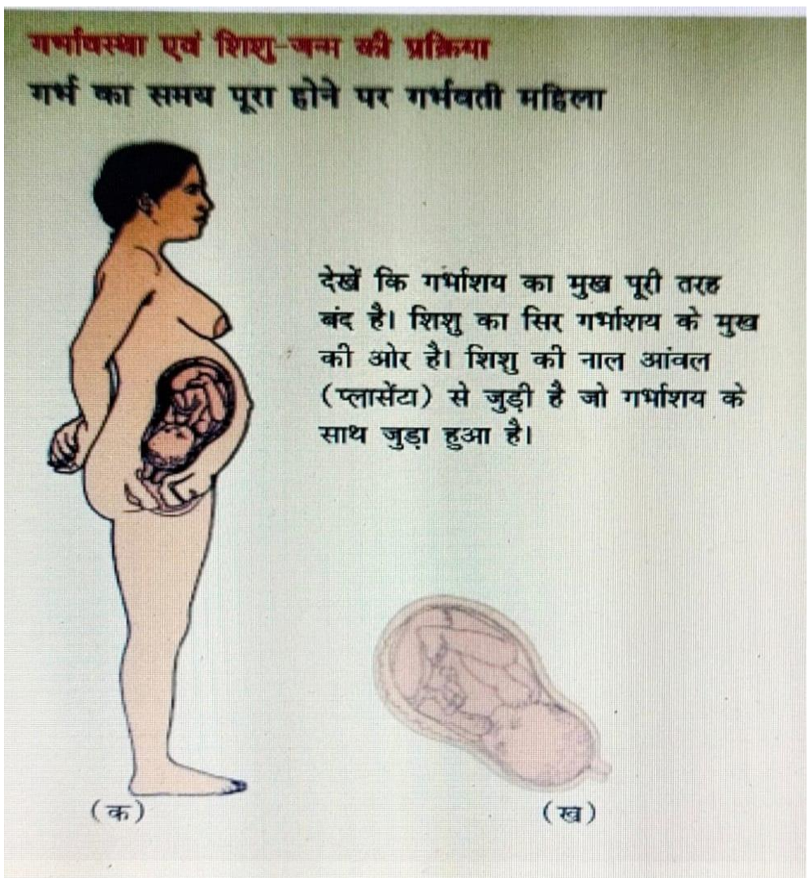
प्रमुख कार्य

- यह जानना की नवजात शिशु की देखभाल के लिए कौन-कौन से काम करने जरूरी होते हैं
- आवश्यकता पड़ने पर यह काम करने में समर्थ हो ना
- यह सुनिश्चित करना कि शीघ्र प्रसव कराने के लिए कुशल दाई पेट पर दबाव ना डालें या इंजेक्शन ना लगाएं

- जन्म के बाद शिशु को जितना जल्दी संभव हो माता के स्तन से लगाए बशर्ते की माता सहज महसूस करें कर रही हो यदि प्रसव घर में हो तो जटिलताएं उत्पन्न होने पर माता और शिशु को निकटतम स्वास्थ्य केंद्र भेजें

गर्भावस्था एवं शिशु जन्म की प्रक्रिया

गर्भ का समय पूरा होने पर गर्भवती महिला की स्थिति को इस चित्र में प्रदर्शित किया जा रहा है जैसा कि गर्भावस्था में गर्भाशय पूरी तरह से बंद है और शिशु प्लेसेंटा से जुड़ा हुआ प्लेसेंटा का मतलब आंवला या गर्भनाल होता है



प्रसव पूर्व

- प्रसव से पहले प्रसव कक्ष को साफ करना होगा यदि प्रसव घर में हो रहा है तो आपको प्रसव का स्थान साफ करवाना होगा

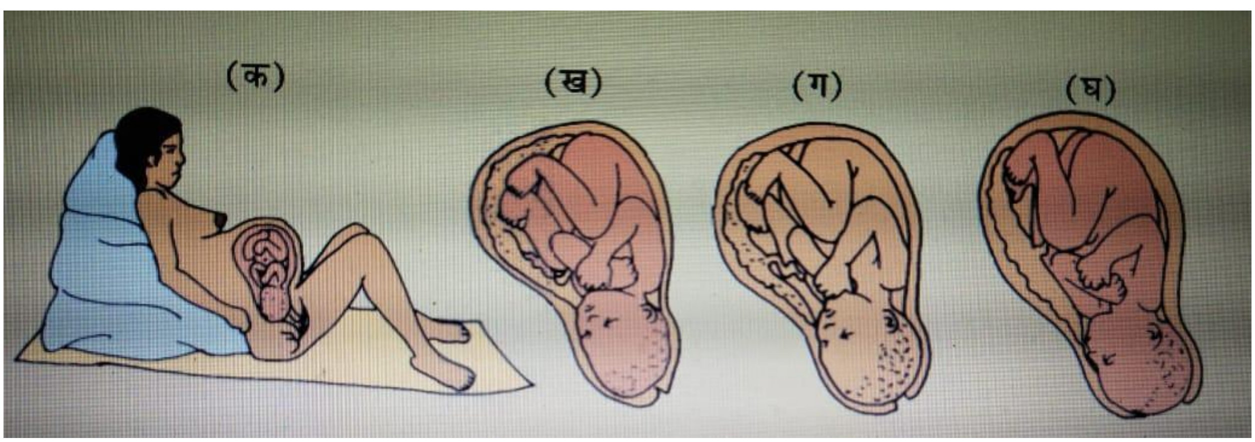
- शिशु के जन्म के पश्चात तत्काल बाद यदि शिशु नंगा रहता है तो वह ठंडा पड़ सकता है अतः प्रसव से पहले शिशु के कपड़े तैयार रखने चाहिए

सुरक्षित प्रसव

प्रसूति की चार अवस्थाएंः-

प्रसूति की पहली अवस्था

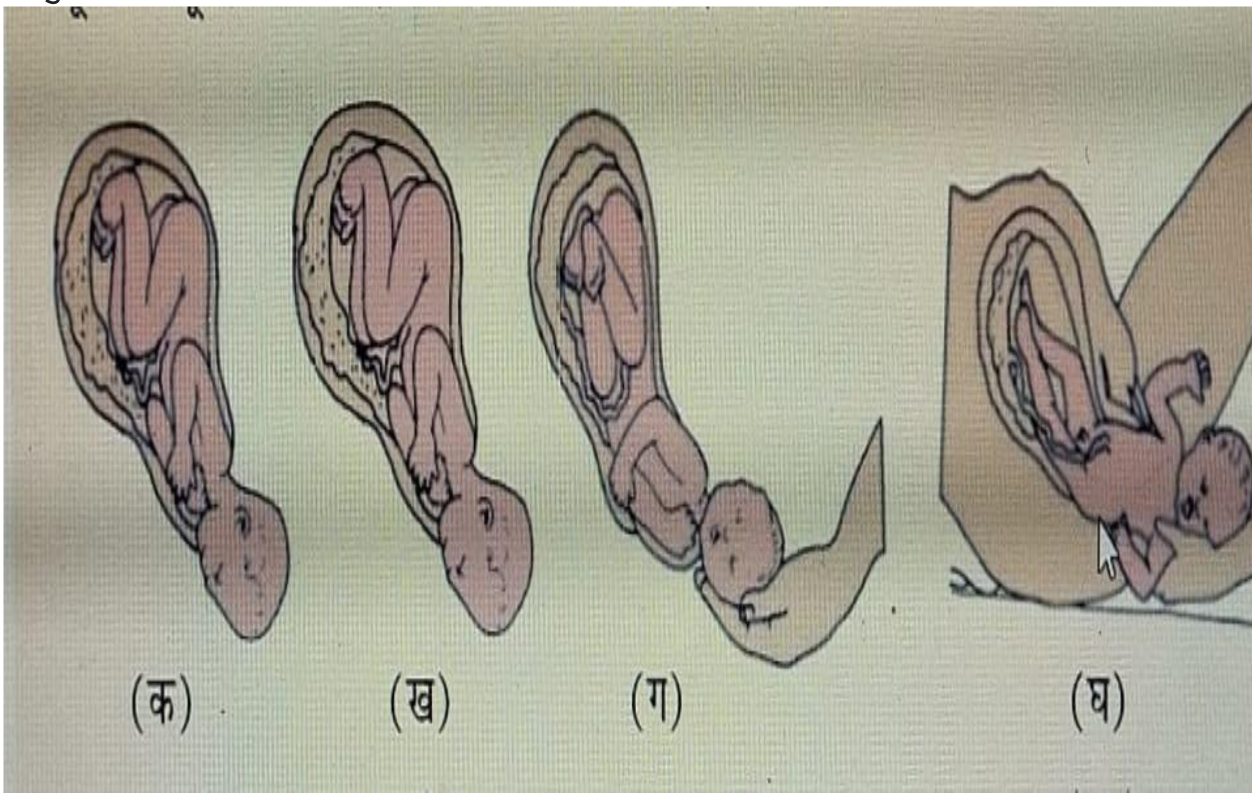
- प्रसूति की प्रथम अवस्था मैं प्रसव पीड़ा से आरंभ होकर गर्भाशय का मुख पूरी तरह खुलने तक जारी रहता है यह क्रिया शरीर के भीतरी हिस्से में होता है और इसे देखा नहीं जा सकता इस अवस्था के अंत में पानी की थैली भी फट जाती है यह तरल पदार्थ अक्सर पारदर्शी किंतु कभी-कभी गढ़ा पीला हरा या लाल भी हो सकता है पहली बार गर्भधारण करने पर प्रसूति की प्रथम अवस्था लगभग 8 से 12 घंटे तक रहती है अगले गर्भ के समय इसमें कम समय लगता है
- चित्र नंबर एक गर्भवती महिला का दाहिने तरफ का चित्र है
- चित्र नंबर दो गर्भाशय का मुंह लगभग बंद है और मोटा है
- चित्र नंबर 3 गर्भाशय का मुख पतला हो गया है और थोड़ा खुल रहा है
- चित्र नंबर 4 गर्भाशय का मुख पूरा खुल गया है जब गर्भाशय का मुख पूरा खुल जाता है तो इसके साथ ही प्रसूति की प्रथम अवस्था समाप्त हो जाती है



प्रसूति की दूसरी अवस्था

- ❖ गर्भाशय की मांसपेशियों के सिकुड़ने फैलने से शिशु बच्चेदानी से बाहर निकलता है

- प्रसूति की दूसरी अवस्था लगभग 1 घंटे में समाप्त हो जाती है
- प्रसूति की दूसरी अवस्था के दौरान बच्चा गर्भ नली में नीचे की ओर आने लगता है
- शिशु का सिर दिखाई देने लगता है



प्रसूति की तीसरी अवस्था

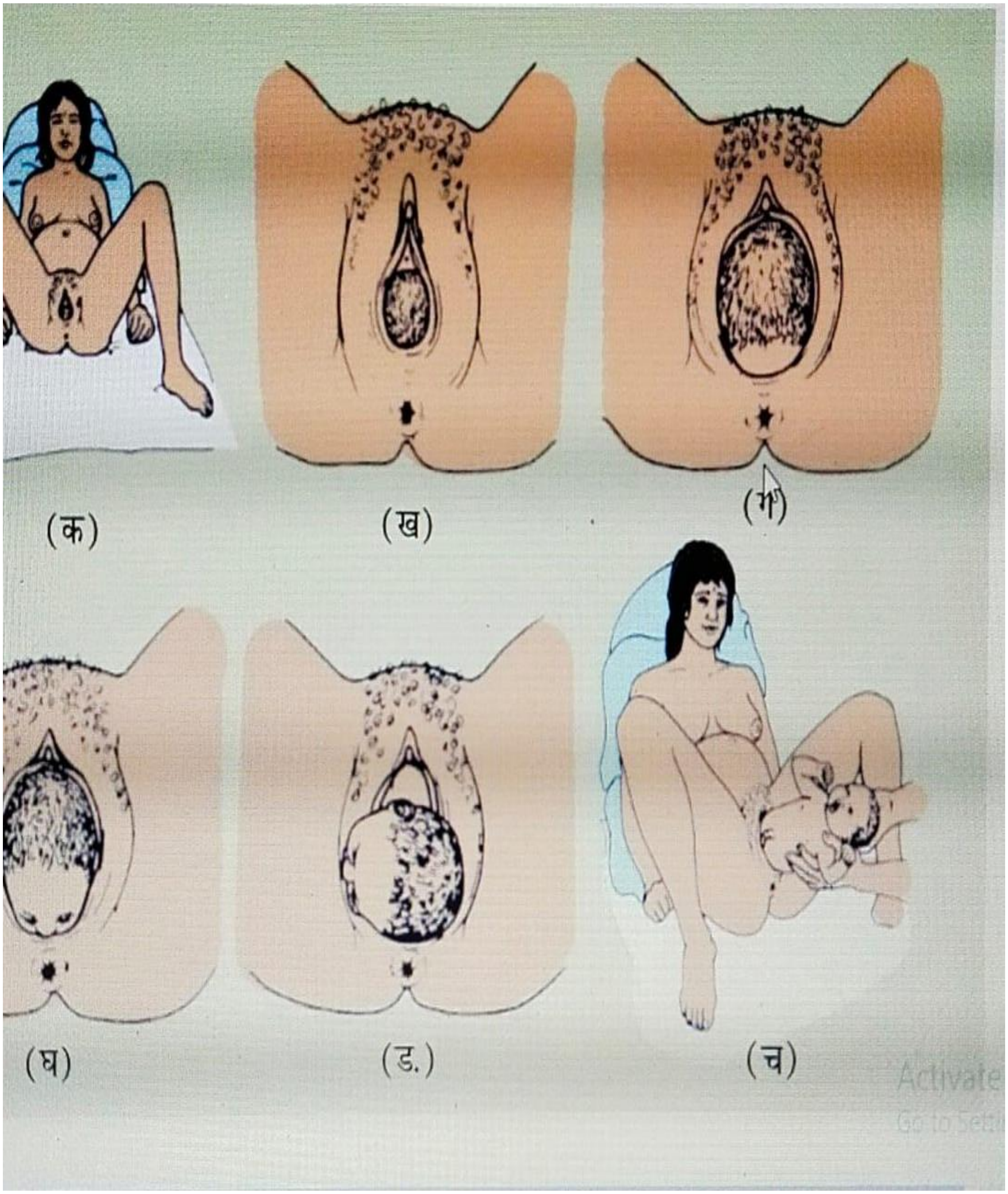
- गर्भाशय की मांसपेशियों के सिकुड़ने फैलने के कारण ऑल आवल या प्लेसेंटा गर्भाशय से अलग हो जाता है बाहर निकलने लगता है इस तरह प्लेसेंटा बाहर आ जाता है
- प्रसूति की तीसरी अवस्था में अक्सर कुछ मिनट ही लगते हैं यह देखा में 20:30 मिनट से अधिक समय लगे तो यह चिंता का विषय हो सकता है

प्रसूति की चोथी अवस्था

आवल या फूल (प्लेसेंटा) के बहार आने के बाद से 2 घंटे का समय प्रसूति की चोथी अवस्था कहलाती है जिसमे माता एवं शिशु के स्वास्थ्य संबंधी निगरानी का समय काल होता है

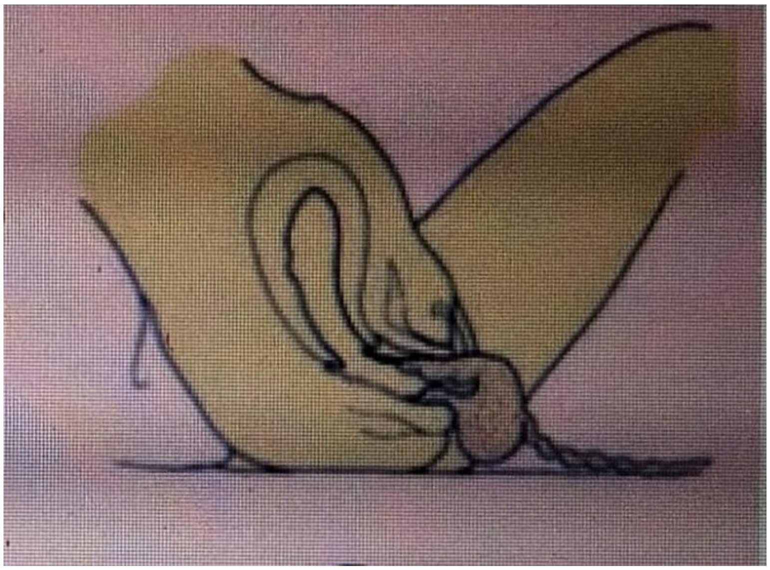
प्रसव की प्रक्रिया

इस प्रक्रिया को बाहर से देखा जा सकता है किंतु शिशु जन्म लेते समय कब योनी से बाहर निकलना शुरु होता है यह प्रत्येक बाहर संकुचन होने पर शिशु के सिर का थोड़ा अधिक हिस्सा बाहर दिखाई देने लगता है जो चित्र क ख ग मैं प्रदर्शित किया गया है सबसे पहले शिशु के सिर का ऊपरी भाग बाहर आता है इसके बाद आंखें नाक और मुंह बाहर आता है यद्यपि अधिकांश देशों की आंखें फर्श की ओर होती है किंतु कभी-कभी विच्छेद की ओर देखते हुए जन्म लेते हैं बाहर आने के बाद शिशु का सिर एक और घूम जाता है और कंधे तथा शेष शरीर बाहर आने लगता है बाहर आने के बाद से शुरू होता है



प्लेसेंटा की निकासी

गर्भ नाल आवल (प्लेसेंटा) के साथ जुड़ी होती है जो अभी भी गर्भाशय में ही रहता है अक्सर आवल या प्लेसेंटा 15 से 20 मिनट बाद बाहर आता है अगर 25 से 30 मिनिट तक आवल (प्लेसेंटा) बाहर नहीं आता तो चिकित्सकीय सलाह लेना होगा।



आशा प्रशव के समय अस्पताल में मौजूद हो तो आपको निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिए।

- प्रसव के समय माता की योनि क्षेत्र को सेव करना या उसे अनीमा देना जरूरी होता है
- सभी प्रस्तुतियों में एपीसीओटोमी योनि द्वार को चीरा लगाकर बड़ा करना की आवश्यकता नहीं होती है
- पेट पर दबाव नहीं डालना चाहिए जैसे पेट दबाना
- यदि शीघ्र प्रसव कराने के लिए इंजेक्शन लगाए जा रहे हो तो आपको सचेत रहना होगा इन इंजेक्शन ओं के कारण शिशु की गर्भ में मृत्यु हो सकती है जन्म के बाद शिशु सांस नहीं ले पाता यहां तक कि नवजात शिशु की मृत्यु हो जाती है तथापि शिशु के जन्म के बाद रक्तस्राव को रोकने के लिए यही इंजेक्शन लगाने की सलाह दी जाती है यह इंजेक्शन के बाल एएनएम या किसी चिकित्सक को ही लगाने चाहिए
- जब माता और शिशु अस्पताल में रहते हैं और यदि आप परसों सहयोगी के रुप में माता के साथ रह रहे हैं तो आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि चिकित्सा अधिकारी और नर्स माता और शिशु को दिन में कम से कम 2 बार और कोई समस्या उत्पन्न होने पर तत्काल देखने आते हैं

नेतृत्व कौशल

जब भी हम नेता के बारे में सोचते हैं तो सबसे पहले हमारे दिमाग में कौन आता है ? यह महान स्वतंत्रता सेनानी, लोकप्रिय राजनेता या विख्यात धार्मिक गुरु हो सकता है ! इन सब लोगों में कुछ सामान्य गुण होते हैं वह चुनौतीपूर्ण स्थिति या समस्या को अवसर के रूप में बदल देते हैं

नेतृत्व से तात्पर्य महत्वपूर्ण उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए लोगों व संसाधनों को तैयार करना है! ज्ञान व अनुभव के द्वारा अधिकांश लोगों में किसी खास स्थिति में नेता बनने की क्षमता होती है। समुदाय में प्रभावी नेतृत्व में टीम निर्माण, संचार, विवाद निपटाने, बातचीत करके उचित निष्कर्ष पर पहुंचने व परिवर्तन के लिए जैसे कौशलों की आवश्यकता है । आशा के रूप में आपको प्रायः नेता की भूमिका अदा करनी होती है! अतः नेतृत्व गुणों का अर्थ समझना महत्वपूर्ण है जो आपकी नेतृत्व भूमिका को प्रभावी रूप से निभाने में सहायता करेंगे!

गतिविधि:-चरण 1 आशा से पूछो उनका प्रिय नेता कौन है और क्यों ? उन्हें अपने विचार बताने को कहें ! अब उनसे पूछे की वे जिन प्रसिद्ध नेताओं को जानते हैं उनमें उन्हें कौन-कौन से कौशल दिखाई पड़े !

चरण 2 उन्हें कुछ समय तक सोचने दे! उन्हें अपने विचार बताने दे! संचालक के रूप में आप बोर्ड पर इन कौशलों को लिखते जाएं! उनके विचार पर संक्षिप्त चर्चा करें

चरण 3 निम्नलिखित दृष्टिकोण के साथ चर्चा का समापन करें

समन्वय, सुनना संचार व बातचीत करके उचित निष्कर्ष तक पहुँचना जैसे अनेक कौशल एक अच्छे नेता में होते हैं आशा के रूप में आपको इन्हें सीखने की आवश्यकता है वास्तव में हम सब में कौशल होते हैं! हमें इन्हें पहचानने और निखारने की आवश्यकता होती है

1 नेता के रूप में आपको लोगों को प्रेरित करके उनकी सहयोग से कार्य करवाने की कौशल की आवश्यकता है

2 नेता होने का मतलब अधिक जानकारी होना

3 नेता के रूप में आपको लोगों को प्रेरित करना है ताकि लोग आपका अनुसरण कर सके!

4 नेता के रूप में आपको लोगों के लिए निर्णायकता पूर्ण विचार नहीं रखनी चाहिए और स्वयं अपने कार्य में पारदर्शिता रखनी चाहिए

एक नेता के रूप में आपको आत्मविश्वास उत्साह व आवेश पूर्ण देखने की आवश्यकता है साथ ही उत्तरदायित्व भी लेना है।

गतिविधि 2:-

जीतो जितना जीत सको

चरण **1** आशाओं के दो समूह बताएं उन्हें अपने समूह का नाम देने या नेता चुनने को कहें समूह व नेता का नाम घोषित करने के लिए कहे !

चरण **2** दीवार के सामने तीन अर्धवृत्त बताएं दीवार के सामने **7** फीट दूरी पर एक रेखा खींचिए

चरण **3** खेलने का तरीका समझाएं

हर समूह को सीमा रेखा से अर्धवृत्त में एक सिक्का फेंकना है सिक्के की स्थिति के अनुसार समूह को अंक मिलेंगे

अर्धवृत्त एक = **10** अंक

अर्धवृत्त दो = **5** अंक

अर्धवृत्त तीन = **3** अंक

हर समूह को अंक जीतने के लिए **15** मौका दिए जाएंगे प्रत्येक समूह के को एक के बाद एक मौका दिया जाएगा

चरण **4** नेताओं को बताएं कि वे कोशिश करें उनका समूह यह खेल जीते ! जीतने की रणनीति बनाने के लिए उन्हें **5** मिनट का समय दें

चरण **5** खेल शुरू करें फ्लिपकार्ट में उनके अंकों का गणना करें खेल की समाप्ति पर **15** मौको के अंको को जोड़ें विजेता टीम की घोषणा करें

चरण **6** खेल समाप्त होने के बाद सभी आशाओं को इकट्ठा करें और निम्नलिखित पहलुओं पर अपना विचार बताने को कहें

1 खेल के दौरान और बाद में उनकी भावना

2 विजेता समूह ने क्या रणनीति अपनाई जिससे उन्हें खेल जीतने में मदद मिली

3 इसी तरह, हारने वाली समूह से उनके समूह में हुई प्रक्रिया को बताने व उनकी हार के संभावित कारणों को बताने को कहें दोनों समूह के नेताओं के व्यवहार को बताने को कहें

नेतृत्व का अर्थ:-

1 अनुकरण करने के लिए लोगों को प्रेरित करना

2 सामुदायिक आवश्यकताओं के अनुसार प्राथमिकता तय करना

3 अपने कार्य में पारदर्शिता होना

4 विश्वास, दृढ़ता, उत्साह, आवेश व उत्तरदायित्व दर्शना

5 दूसरों के सहयोग से काम पूरा करने का कौशल होना

6 परिवर्तन के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण

गांधी जी एक महान नेता थे हमारे देश के स्वतंत्रता की प्राप्ति के लिए उन्होंने लोगों को अपने साथ लिया था यह देखे कि उन्होंने नेता के रूप में किन सिद्धांतों का पालन किया था

साहसः- अपने विश्वास व राय के लिए खड़े होना व उत्तरदायी होना यदि आपके समुदाय के स्वास्थ्य अधिकार का उल्लंघन होता है तो आशा के रूप में आप को संबंधित हितधारकों के ध्यान में लाने की साहस होनी चाहिए अपने कार्य के प्रति पूर्ण उत्तरदायित्व होना चाहिए|

उत्तरदायित्वः- अपनी भूमिका व उत्तरदायित्व को ईमानदारी से निभाना नेता के रूप में आशा कार्यकर्ता को उत्तरदायी होना है पहले अपने लिए फिर अपने समुदाय के लिए आशा के रूप में आपको खास भूमिका एवं उत्तरदायित्व दिए गए हैं आप अपने समुदाय को इस बारे में बताएं यह दो तरह से उपयोगी होगाः-

1 यदि समुदाय को आप की भूमिकाओं के बारे में पता होगा तो आपके ठीक से कार्य नहीं करने पर वह इसे आपके ध्यान में लाएंगे।

2 वे आपकी भूमिका व ज़िम्मेदारी को ज्यादा प्रभावी रूप से निभाने में भी आपकी सहायता करेंगे

प्रोत्साहनः- समुदाय को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य देखभाल व सेवाओं के अधिकार को प्राप्त करने के लिए अपने साथ जोड़ने को आमंत्रित करें हर व्यक्ति को प्रोत्साहन की आवश्यकता होती है जन स्वास्थ्य प्रणाली से उनके हक प्राप्त करने या समुदाय में स्वास्थ्य वातावरण की बेहतरी के लिए उन्हें कुछ जिम्मेदारी दे तो समुदाय के सदस्यों को उस प्रक्रिया में शामिल करने से प्रोत्साहन मिलता है।

सुधारः- लगातार अपनी क्षमताओं को बढ़ाते रहना नेता के रूप में आशा कार्यकर्ता को लगातार अपना ज्ञान व कौशल बढ़ाते रहना चाहिए स्वास्थ्य प्रदान करने के हेतु लिए गए निर्णय व घोषित योजनाओं के बारे में जानकारी रखें आप कार्य सीखने के दौरान असफल भी हो सकती हैं असफलताओं से सीखे कि क्या नहीं करनी चाहिए यदि आप अपनी गलतियों को दोहराते हैं तो इसका यह मतलब है कि आप नहीं सीख रही है सीखने से आपकी पहचान सबसे अलग बनेगी।

नेतृत्व शैली पर अभिनय

चरण 1 पांच सहभागियो को आगे आने को कहें! इसमें से एक को नेता की भूमिका निभाने को कहें जो किसी की भी नहीं सुनती एवं प्रभुत्व जमाती है! वह बिना दूसरों की सुने अपने विचार रखती हैं वह समुदाय के दूसरे सदस्यों की सलाह के बिना निर्णय भी लेती हैं! समुदाय के सदस्यों के सदैव बेज्जती करती हैं!

चरण 2 शेष चारों को नीचे दर्शाए अनुसार समुदाय के सदस्यों को भूमिका निभाने को कहें

1 जो नेता कहता है उसका समर्थन करें - 1 सहभागी

2 चर्चा में बाधा डाले - 2 सहभागी

3 चुप रहे-

4 काफी प्रश्न पूछे

चरण 3 आप किसी को पता ना लगने दें कि इसको क्या भूमिका दी गई है

चरण 4 सहभागियों

को बैठक व्यवस्था तय करने दें! उन्हें बंद पड़ी आंगनवाड़ी पर चर्चा करने दें! इसे 10 मिनट तक चलने दें

चरण 5 उस सहभागी को बुलाया जो नेता का भूमिका अदा कर रही थी! उससे अब ऐसा नेता की भूमिका निभाने दे जिसने उन कारणों के बारे में समुदाय की विचार जाने हैं, जिनसे आंगनवाड़ी बंद पड़ी है! उसे निर्णय प्रक्रिया में समुदाय के सभी सदस्यों को शामिल करना है, समुदाय के सदस्यों के अनुभव राय का आदर करना है, समुदायिक सदस्यों को पहले बोलने का मौका देना है

अन्य सहभागिओ को वही भूमिका करने दें रोल प्ले के लिए 10 मिनट का समय दें! दोनों रोलप्ले के बाद निम्नलिखित प्रश्न पूछे

1 पहले रोलप्ले में नेता ने क्या किया?

2 समुदाय के सदस्यों की प्रतिकिया कैसी रही?

3 दूसरे अभिनय में नेता ने क्या किया ?

4 दोनों में क्या अंतर था?

5 पूछेंगे किस तरह का नेतृत्व चाहिए

नेतृत्व शैली

लोग भिन्न-भिन्न नेतृत्व शैली अपनाते हैं, दो आम शैलियां हैं।

1 अधिकारवादी

2 सहभागिता

अधिकारवादी नेता सहयोग या सहकारिता के लिए आगे नहीं आते, वे चाहते हैं कि लोग बिना कोई सवाल किए वही करें जो उन्हें करने को कहा गया है! इस तरह के नेतृत्व में समुदाय के सदस्यों के लिए अपने विचारों का योगदान करना या अपने को सशक्त करना कठिन हो जाता है।

सहभागी के नेता ऐसा सकारात्मक वातावरण तैयार करती है जिसमें सभी सदस्य अपनी उच्चतम क्षमता तक पहुंच सकते हैं! वे विभिन्न सदस्यों को एक दूसरे से जोड़ने के लिए कार्य करते हुए समुदाय को निर्धारित उद्देश्य प्राप्त करने के लिए यथा संभव असरकारक रूप से प्रोत्साहित करती हैं।

आशा के रूप में सहभागी नेतृत्व शैली को अपनाना सर्वाधिक उपयुक्त है सहभागी नेतृत्व की कुछ खास बातें नीचे दी गई है नेता उद्देश्य निर्धारित करता है वह मार्ग प्रदर्शन करता है।

आशा के रूप में आपको यह स्पष्ट करना है कि आपके गांव में कौन सा उद्देश्य कैसे व कितने समय में प्राप्त किया जा सकता है! अपने समुदाय के साथ परामर्श करके आप अपने उद्देश्य तय कर सकती हैं कि उद्देश्य कैसे कहां और कब पूरा होगा।

उदाहरण::- आपके गांव में अगले वर्ष मातृ मृत्यु और शिशु मृत्यु नहीं होगी किसी भी गर्भवती महिला का घर में प्रसव नहीं होगा।

नेता मूल्यों की पुष्टि करके अपने काम से जोड़ती है:-

नेता के रूप में अपनी ईमानदारी, परिश्रम, विश्वसनीयता आदि जैसे कुछ मूल्य होने चाहिए आपको इन मूल्य को अपने कार्यों में दर्शाना है! आप अपने समुदाय के सदस्यों को बता सकते हैं कि आप परिश्रमी हैं लेकिन यदि आपकी कार्य में ऐसा नहीं लगता तो लोग आप पर विश्वास नहीं करेंगे!

उदाहरण:- के लिए आपको पता है कि गांव में हर बच्चों को टीके लगवाए जाने चाहिए लेकिन जब **ANM** टीका लगाने आती है तो आप मौजूद नहीं रहती! लोग कैसे मानेंगे कि आप परिश्रमी है**?**

नेताओं के उच्च मानक व उच्च अपेक्षाएँ होती है

आशा के रूप में आपको अपने गांव में समुदाय के लिए **PHC,CHC** उच्च गुणवत्ता वाली स्वास्थ्य देखभाल सेवा प्राप्त करने के बारे में सोचना चाहिए सुनिश्चित करें कि एवं अपनी भूमिका पेशेवर तरीके से निभाए**।** आशा के रूप में आप उसकी सहायता करें ताकि वह अपनी भूमिका ठीक से निभा सके**।**

उदाहरण:- के लिए समुदाय को स्वास्थ्य शिविर और **VHND** के दिन व स्थान और **ANM** के आने के दिन के बारे में लोगों को बताएं व उन्हें शिविर में आने के लिए प्रेरित करें**।**

नेता जिम्मेदार व उत्तरदायी होती हैं

आशा के रूप में आप समुदाय व स्वास्थ्य सेवा प्रदाता, दोनों के लिए उत्तरदाय है दोनों को एक दूसरे के विषय में जानकारी ले देकर प्रभावी कडी बने, आप अपने आप के लिए स्वयं ही जिम्मेदार हैं! आप आज जो है, वह आपकी अपने निर्णय का परिणाम है! इसी ही उत्तरदायित्व कहते हैं!

नेता निर्णय लेने में दूसरों को शामिल करती हैं

नेता के रूप में आपको कई निर्णय करने होते हैं! अच्छे सामुदायिक नेता कभी भी अकेले निर्णय नहीं लेती जो निर्णय समुदाय को प्रभावित करता हो उसे समुदाय के सदस्यों के साथ मिलकर ही लेना चाहिए **उदाहरण:-** आपको समुदाय के सदस्यों के साथ मिलकर समुदाय की स्वास्थ्य आवश्यकताओ व प्राथमिकताओं को तय करना है वह मिलकर कार्य योजना तैयार करनी है**।**

नेता दूसरों को प्रेरित करती हैं

स्वास्थ्य अधिकार के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए आपको समुदाय के सदस्यों पंचायत वीएचएसएनसी(**VHND)** आदि की सहायता की जरूरत है! नेता के रूप में आप को साथ लाने के लिए आपको समुदाय को प्रेरित करना है समुदाय को प्रेरणा मिलती है

1 उनके साथ नियमित संपर्क में आने से

2 आवश्यक जानकारी नियमित रूप से देने से

3 उत्तरदायित्व देने से

4 उनकी सहायता के लिए उन्हें धन्यवाद देने से

5 उनके प्रयासों को उन्हें श्रेय देने से

6 सार्वजनिक तौर पर उनकी ईमानदारी की प्रशंसा करने से

नेता एकता बढ़ाता है

नेता के रूप में आपको अपने समुदाय के सदस्यों को स्वास्थ्य सेवा प्रदानकर्ता के बीच एकता बनानी है,एकता निर्णय लेते समय हर एक का दृष्टिकोण सुनकर प्राप्त की जा सकती है किसी को भी उपेक्षित महसूस मत होने दें, क्योंकि फिर बाद में उसे साथ लेना व साथ काम करना कठिन हो जाता है।

नेता आदर्श रूप में होते हैं

नेता के अनुयायी होते हैं! अतः यह जरूरी है कि आपकी सभी कार्य उत्तरदायित्व पूर्ण हो।

उदाहरण:- के लिए आशा के रूप में आपको रेफरल के लिए गर्भवती महिलाओं के साथ भेजा जाता है! आप यह भूमिका निभाती हैं व अपने गांव की महिला की जान बचा पाती है तो आप आदर्श बन जाएंगे!

नेता सुनती है वह समझती है

निर्णय लेने की प्रक्रिया को आसान व अधिक सार्थक बनाने में सुनना सहायता करता है! नेता के रूप में आपको अपना दृष्टिकोण समझना होगा वह स्पष्ट भी करना है।

उदाहरणः- के लिए ग्राम स्तर पर परिवार जन्म की तैयारी के लिए पहले से तैयार नहीं रहते! आप उनकी इस विषय में प्रेरणा की कमी के कारणों को ध्यान से सुने! उनकी विचारों के आधार पर ही उन्हें प्रसव पूर्व की कार्यवाही/ तैयारी की आवश्यकता और ठीक तरह तैयारी ना करने के नुकसान के बारे में समझाये! ऐसे सकारात्मक उदाहरण बताएं जब प्रसव पूर्व से पूर्व तैयारी के कारण महिला की जान बच सकी!

नेता समुदाय के प्रतिनिधि होती है

नेता समुदाय का चेहरा होती है! आशा के रूप में जब आप अपने समुदाय के स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में स्वास्थ्य प्रदाताओं से चर्चा करते हैं तो आप अपने समुदाय का प्रतिनिधित्व करती हैं! एक नेता के रूप में आपको अपने दृष्टिकोण बताकर उन्हें समझाने की आवश्यकता है

उदाहरणः- के लिए आपको आपके पंचायत स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति के साथ व्यापक ग्राम स्वास्थ्य योजना तैयार करनी है! योजना तैयार करते समय आपको अपने समुदाय के गरीब से गरीब व्यक्ति की चिंताओं को ध्यान में रखना है! उनकी भावनाओं व दृष्टिकोण सुने व उनकी सुनिश्चित करें कि स्वास्थ्य योजना बनाने के लिए जो निर्णय लिया जाये उसमें उनकी आवाज व चिंताएं झलके ! यदि समुदाय के किसी भाग ने बताया कि उन्हें पेयजल स्रोत प्राप्त नहीं है, तो गांव के लिए व्यापक स्वास्थ्य योजना बनाते समय इस मुद्दे पर चर्चा होनी चाहिए।

ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस (VHND)

एक ऐसा मंच है जहां लोगों को एएनएम अथवा पुरुष स्वास्थ्य कार्यकर्ता एवं आंगनबाड़ी आगनवाड़ी केंद्र की सेवाओं का लाभ उठाने का अवसर दिया जाता है। इसे प्रति माह आंगनबाड़ी केंद्र में आयोजित किया जाता है ए एन म बच्चों को रोग प्रतिरोधक टीके लगाती है गर्भवती महिलाओं की प्रसव पूर्व देखभाल करती है और विवाहित दंपतियों को गर्भनिरोधक गोलियां एवं परिवार नियोजन संबंधित सलाह देती है इसके अतिरिक्त ए.एन.एम.एम छोटी बीमारियों में बुनियादी इलाज करती है और आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सक के पास भेजती है ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस स्वास्थ्य संबंधित अनेक विषयों पर सूचनाओं का आदान प्रदान करने का अच्छा अवसर है इसमें पंचायती राज संस्थानों के सदस्य विशेष रूप से महिला सदस्यों गर्भवती महिला 2 वर्ष से कम आयु के बच्चों की माताओं को किशोर बालिकाओं और समुदाय के सभी सदस्यों को भाग लेना चाहिए ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस को स्वास्थ्य संबंधी संदेश लागू करने के लिए एक उत्सव के रूप में मनाना चाहिए ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस के दौरान आपको निम्नलिखित विषयों पर सूचनाएं प्रदान करनी होगी। यह विषय एक-एक करके लिया जा सकता है इन्हें 1 वर्ष में पूरा किया जा सकता है।

ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस के दौरान स्वास्थ्य संदेश प्रसारित करने के विषय

I. गर्भावस्था के दौरान देखभाल जिसमें प्रसव पूर्व देखभाल का महत्व और खतरे के लक्षणों को पहचानना शामिल है
II. सुरक्षित प्रसव और प्रसव पश्चात देखभाल की योजना बनाना
III. केवल स्तनपान कराना और उचित अनुपूरक आहार का महत्व बताना
IV. टीकाकरण कार्यक्रम बनाना और समय पर टीके लगवाने का महत्व बताना
V. सुरक्षित पेयजल सफाई और स्वच्छता का महत्व बताना और इस पर चर्चा करना कि इस स्थिति में सुधार के लिए स्थानीय स्तर पर क्या किया जा सकता है
VI. कम उम्र में विवाह न करना, की आयु बढ़ाना पहला गर्भ धारण में जल्दी नहीं करना और बच्चों के जन्म में अंतर रखना
VII. किशोरों के स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाना जिसमें पोषण, स्वास्थ्य ,उच्चतर माध्यमिक स्तर तक स्कूल ना छोड़ना, एनीमिया का इलाज कराना मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता रखना और समझदारी और ज़िम्मेदारी के साथ यौन आचरण अपनाना शामिल है
VIII. मलेरिया टीवी और अन्य संक्रामक रोगों से बचाना
IX. जनन अंगों का संक्रमण आरटीआई से होने वाला संक्रमण एसटी आई तथा एचआईवी एड्स से बचाव व उपचार के बारे में जागरूकता बढ़ाना
X. तंबाकू और शराब के सेवन से बचाना

ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस की सफलता के लिए आप क्या करेंगे

I. निम्नलिखित लोगों की सूची बनाएं और यह सुनिश्चित करें कि ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस की बैठक के दौरान वह उपस्थित होती हैं
II. गर्भवती महिलाएं जिन्हें प्रसव पूर्व या प्रसव पश्चात देखभाल की आवश्यकता है
III. वे महिलाएं जिन्हें प्रसव पूर्व जांच के लिए पहली बार या दोबारा मिलना है
IV. शिशु जिन्हें रोग प्रतिरोधक टीके की अगली खुराक देनी है
V. कुपोषित बच्चे
VI. 6 रोगी जो 6 दवा ले रहे हैं
VII. ज्वर से ग्रस्त लोग जिन्होंने चिकित्सक को नहीं दिखाया हो
VIII. विवाहित दंपत्ति जिन्हें गर्भनिरोधक या परामर्श की आवश्यकता हो
IX. कोई अन्य व्यक्ति जो ए.एन.एम. से मिलना चाहते हो
X. विशेष रूप से ऐसे प्रवासी परिवारों का पता लगाएँ जो गांव में नए आए हो बस्तियों में रह रहे हो या ग़रीबों गरीबी के कारण असहाय अथवा अन्य दृष्टि से कमजोर हो उन्हें निश्चित रूप से आमंत्रित करें
XI. यह पता लगाने के लिए कि 1 ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस किस दिन आयोजित करना है आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और ए.एन.एम. से समन्वय स्थापित करें ताकि स्वास्थ्य सेवाएं पाने के इच्छुक लोगों और समुदाय को विशेष रूप से ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस के सदस्यों को इस बारे में सूचित किया जा सके।
XII. ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस के दौरान किए गए स्वास्थ्य संबंधी सूचनाओं का प्रसार करें