आशा ट्रेनिंग module 5

तकनीकी कौशल

1.नवजात शिशु को स्तनपान करवाना

2.नवजात शिशु को गरम रखना

3.प्रसव के समय नवजात शिशु की देखभाल करना।

व्यावहारिक कौशल

1. निर्णय कौशल

2.संचार कौशल

आशा बनना:-1. आशा द्वारे रखने जाने वाले रिकॉर्ड

2.आशा को सहयोग और एवं पर्यवेक्षण

नवजात शिशु को स्तनपान करवाना

मां का दूध नवजात शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार होता है ,स्तनपान ना केवल नवजात की पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति करता है बल्कि मां एवं उसके नवजात शिशु के बीच भावनात्मक लगाव भी बनाता है ।जन्म के बाद छह माह तक केवल मां का दूध ही पिलाना चाहिए ऊपर से कुछ भी नहीं देना चाहिए यहां तक पानी भी नहीं।

उचित स्तनपान के अभाव में प्रतिवर्ष लाखों बच्चों कि मृत्यु होती है।इसके अलावा ठीक से स्तनपान नहीं कराने के कारण ही प्रतिदिन लगभग 3 से 4 हजार बच्चों की मृत्यु, दस्त रोग तथा सांस संबंधी संक्रमण के कारण हो जाती है।

नवजात शिशुओं में स्तनपान के लाभ

1. डिलीवरी के बाद पहले तीन - चार दिनों तक निकलने वाला गाढ़ा पीला दूध को कोलोस्ट्रम कहते है ।यह दूध पौष्टिक ,आसानी से पचने वाला और संक्रमण से बचाता है।
2. 6 महीने की उम्र तक शिशु की वृद्धि विकास के लिए आवश्यक सभी पोषक पदार्थ जैसे - कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, प्रोटीन, वसा, खनिज लवण, जल, सब पर्याप्त मात्रा में होती है ।
3. मस्तिष्क का विकास करता है।
4. मां के दूध को आसानी से पचा लेता है, आंतों को मजबूत करता है।
5. स्तनपान शिशु को कुपोषण से बचाता है,डायबिटीज(शुगर)से बचाता है ,अस्थमा होने की संभावना को रोकता है।
6. मां का दूध खरीदना नहीं पड़ता ,बीमारियों के इलाज करवाने में होने वाले खर्चे से बचाता है।

स्तनपान से मां को होने वाले लाभ

1.स्तनपान गर्भधारण कि प्रक्रिया को रोकता है,अर्थात गर्भ निरोधक का काम करता है।

2. प्रसव के बाद रक्तस्राव को रोकता है या कम करता है।

3.स्तनपान नियमित कराने से गर्भाशय को पुनः अपनी स्थिति पर आने में आसानी होती

4. स्तनपान से स्तन कैंसर ,अंडाशय में कैंसर के खतरे को कम करता है।

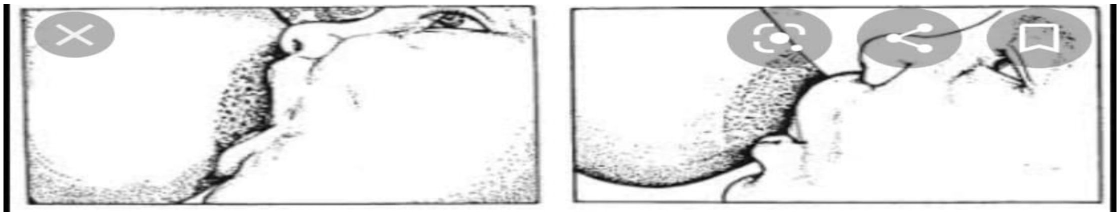
स्तनपान कि शुरुवात

- सामान्य प्रसव की स्थिति में एक स्वस्थ नवजात को जन्म के बाद तुरंत(1 घंटे के अंदर) स्तनपान करवा सकते है।
- यदि प्रसव के समय कुछ दिक्कत आई हो या शिशु मां को परेशानी हो तो कुछ देर बाद भी स्तनपान करा सकती है।

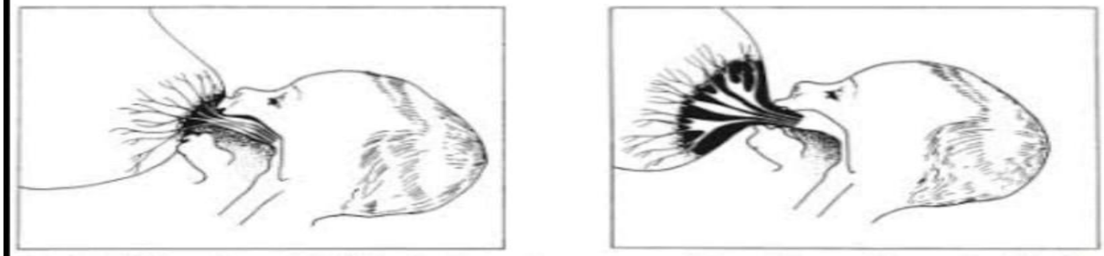
- यदि प्रसव ऑपरेशन (सिजेरियन सेक्शन) से हुआ है तो स्तनपान प्रसव के बाद मां के अच्छी तरह से होश आने के बाद 4 घंटे के दौरान शुरू कर देना चाहिए।

कितने समय एवं अंतराल

- जन्म के बाद नवजात को प्रत्येक 2-3 घंटे के अंतराल में स्तनपान करवाना चाहिए जहां तक संभव हो बच्चे को मांग के अनुसार या उसकी भूख लगने के अनुसार दूध पिलाना चाहिए।
- एक स्तन से लगभग 5-10 मिनट तक स्तनपान कराना चाहिए इसके बाद धीरे धीरे अवधि को बढ़ाना चाहिए, स्तन में उपलब्ध दूध को पूर्ण रूप से पिलाना चाहिए।
- अगली बार जब भी स्तनपान करवाए तो दूसरी स्तन से पिलाना शुरू करना चाहिए।
- यदि जुड़वा बच्चे है तो एक एक स्तन से पूरी पिलानी चाहिए।



Good (left) and poor (right) attachment of infant to the mother's breast



Good (left) and poor (right) attachment: cross-sectional view of breast and infant

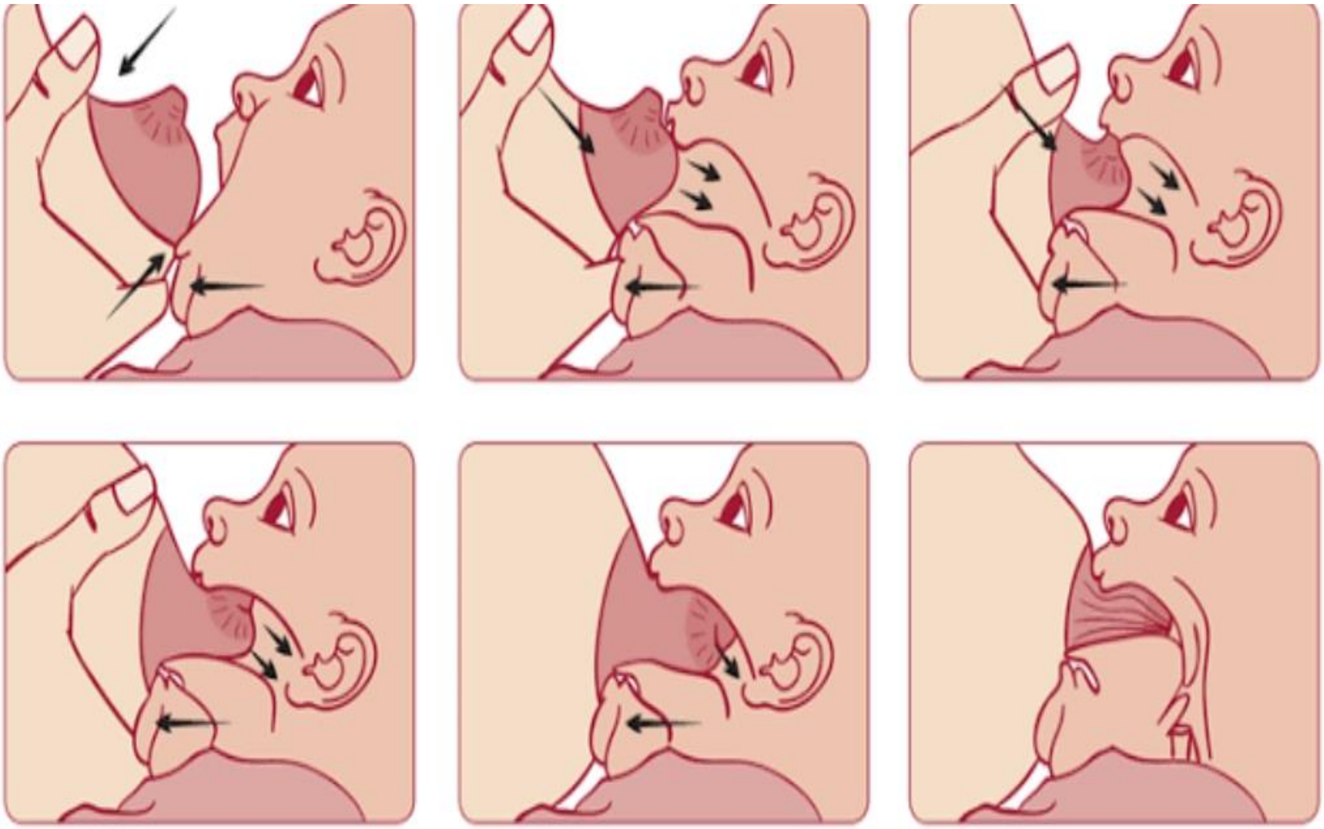
Good (left) and poor (right) positioning of infant for breastfeeding

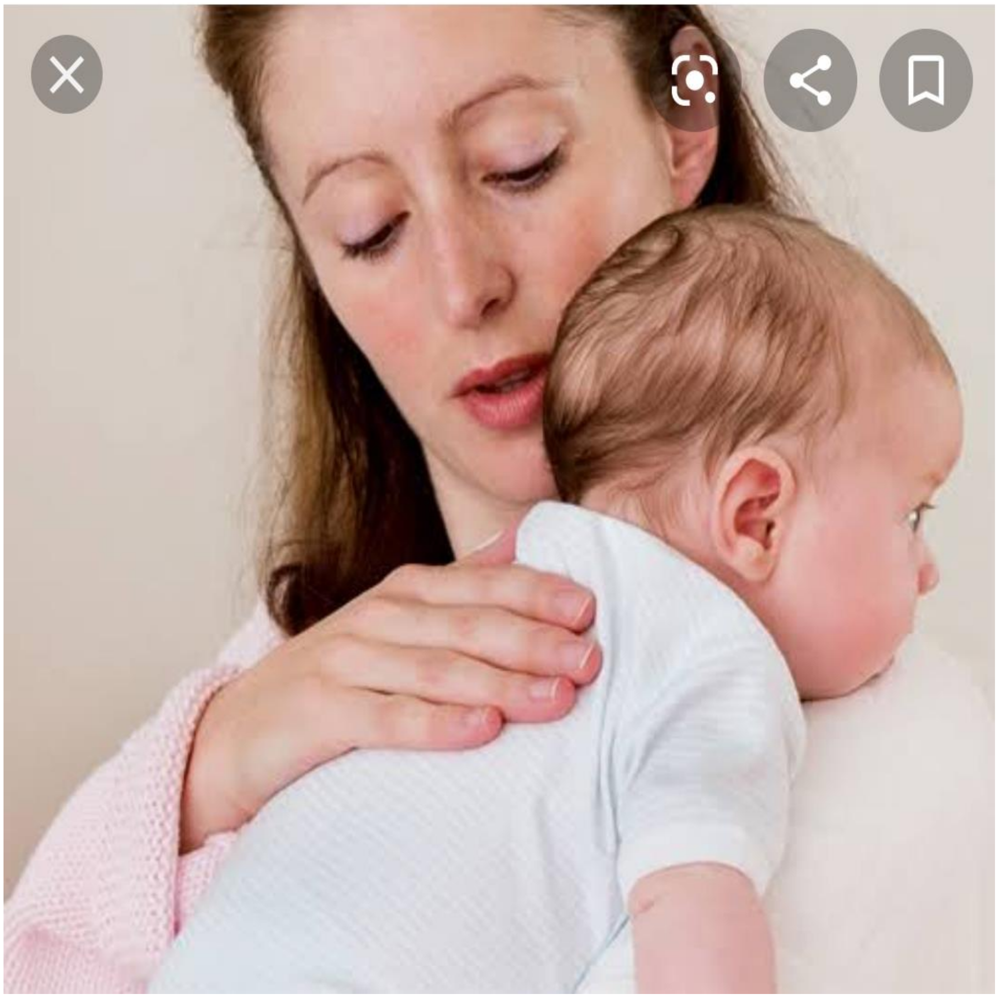
स्तनपान कराने की तकनीक

- शारीरिक एवं मानसिक रूप से मां को तैयार होना चाहिए।
- मां और बच्चा आरामदायक स्थिति में हो।
- स्तनपान के समय मां करवट लेकर लेट सकती है या बैठकर भी स्तनपान करा सकती है।
- स्तनपान कराने से पहले मां अपने दोनो हाथो को साबुन से अच्छी तरह धो ले, स्तन को गुनगुने पानी में साफ कपड़े या रुई से अच्छे से पोंछ ले।
- सफलतम स्तनपान के लिए शिशु का मां के स्तन एवं निप्पल के साथ अच्छा जुड़ाव होना चाहिए।

मां के स्तन से बच्चे के अच्छे जुड़ाव का चिन्ह:-

- शिशु का सिर स्तन के एकदम नजदीक होना चाहिए।
- शिशु का मुंह खुला होना चाहिए।
- शिशु का ठूड्डी (chin) स्तन को छूती हुई होना चाहिए।
- स्तन का काला भाग (एरियोला) अधिकांश शिशु के मुंह में होना चाहिए यह भाग बाहर नहीं दिखना चाहिए।
- नीचे वाला होंठ बाहर की ओर मुड़ा हुआ हो
- एक स्तन पूरा खाली होने के बाद ही दूसरे स्तन से दूध पिलाना चाहिए क्योंकि अंतिम वाले दूध में वसा अधिक होता है जो शिशु के शरीर बनाने में मदद करता है।
- शिशु के शरीर को अच्छी तरह से सहारा दे, सिर, गर्दन, और धड़ एक सीध में हो।
- शिशु का पूरा शरीर मां की ओर होना चाहिए।
- शिशु का पेट मां के पेट को छूना चाहिए।
- स्तनपान कराने के बाद बच्चे को डकार दिलाने के लिए कहेंगे।





मां के स्तन से कम जुड़ाव के चिन्हः-

- केवल निप्पल वाला भाग शिशु के मुंह के अंदर होना।
- स्तन का काला वाला भाग का अधिकांश हिस्सा बाहर की ओर दिखाई देना।
- बच्चे का अच्छे से स्तन से जुड़ाव ना हो तो मां को स्तन में दर्द महसूस होने लगता है।

स्तनपान में कठिनाईः-

प्रसव के बाद शुरुआती समय के दौरान माता को अपने शिशु को स्तनपान कराते समय बहुत सी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है जिनमे से निम्न है:-

- तनाव

- भय
- चिंता
- दर्द
- क्रोध

लक्षण:-

- स्तन में दर्द
- स्तन में सूजन
- स्तन का भारी , सख्त होना,
- दूध पिलाते समय दर्द होना।
- शरीर का तापमान बढ़ना, थकान होना,कम भूख लगना।

- फटी या दरार वाली स्तनों तथा निप्पल को स्वच्छ नहीं रखना , स्तनपान के समय शिशु का सही स्थिति नहीं होने के कारण मुंह द्वारा निप्पल में दरार पड़ना।
- रात में स्तनपान कराने के बाद निप्पल के ऊपर एंटीसेप्टिक क्रीम लगाना चाहिए।
- समतल तथा अंदर धंसे हुए निप्पल शिशु अच्छे से चूस नहीं पाता है। इसके लिए महिला को धीरे धीरे निप्पल बाहर की ओर खींचने के लिए कहें।
- इस समस्या से बचने के लिए प्रसव पूर्व जांच करते समय स्तन की जांच भी कर सकते है कि निप्पल धंसा तो नहीं है ।
- स्तनों से मवाद आना इस स्थिति में स्तनपान नहीं कराना चाहिए जिस स्तन से मवाद नहीं बन रहा है उसमे से स्तनपान करा सकते है।इसके उचित इलाज के लिए स्वास्थ्य केंद्र भेजना चाहिए।
- दूध का निर्माण कम होना: यह समस्या मां में चिंता या तनाव की स्थिति, नियमित स्तनपान ना करने के कारण, शिशु के चूसने में असमर्थ होना आदि के कारण दूध कम बनने लगता है।
- हाथ से निचोड़ कर दूध निकालना

प्रबंधनः-

- माताओं को तनाव रहित तथा खुश रहने की सलाह देनी चाहिए।
- स्तनपान के लाभों और तकनीक के बारे में मां को बताना।
- यदि मां गंभीर चिंता से पीड़ित है तो डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।
- स्तन में ज्यादा दूध का भर जाना, यह समस्या तब होता है जब दूध बनने कि प्रक्रिया लगातार होते रहती पर शिशु द्वारा अच्छे से स्तन (दूध) को ना चूस पाने या बाहर निकालने के लिए बाधा उत्पन्न हो रही हो तब यह कठिनाई होती है। स्तन में ज्यादा दूध भरने के कारण भी यह समस्या होती है।

इलाजः-

- मां को नियमित अंतराल से स्तनपान कराने की सलाह दें।
- आवश्यकता नुसार बचे दूध को हाथ से निचोड़कर बाहर निकाल दे।
- दर्द,बुखार के लिए पैरासिटामोल कि एक गोली दे सकते है।
- यदि शिशु किसी विकृति के कारण स्तनपान नहीं कर पा रहा है तो उसको डॉक्टर से उपचार कराने की सलाह देंगे।

जब शिशु अच्छे से स्तन ना चूस पा रहा हो या कम वजन ,समय पूर्व जन्म है तब यह तकनीक का उपयोग कर सकते है :-

- सबसे पहले दूध रखने के लिए कटोरी साफ की हुई रखे।
- हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह से धो ले।
- चाहे तो स्तन को गुनगुने पानी में कपड़े से सिकाई कर सकते है इससे दूध ढीला हो जाता है और निचोड़ने में आसानी होती है।
- आगे झुक और स्तन को निचले भाग को एक हाथ पर रख कर सहारा दे।
- वक्ष से निप्पल की ओर मालिश करते गोल घुमाते सभी भागों में दबाए।

- दूसरे हाथ के अंगूठे और उंगलियों से स्तन को पकड़े अंगूठा ऊपर और सभी उंगलियां नीचे की ओर रखे।
- अब अंगूठे से दबा कर दूध को निकले ओर साफ कटोरी में एकत्र करते जाए।

कैसे पता करे कि शिशु अच्छे से स्तनपान कर पा रहा है:

- एक दिन में कम से कम **6-7** बार पेशाब करना।
- शिशु का वजन बढ़ता है।
- मल का रंग पीला होगा।
- भूख के कारण नहीं रोएगा
- बच्चा सुस्त नहीं होगा।
- आराम से सोएगा

--------° -------

नवजात शिशु को गर्म रखना:

नवजात शिशु को गर्म रखना हाइपोथर्मिया (सामान्य तापमान से कम)की समस्या

जन्म के बाद नवजात शिशु को गर्म रखना क्यों जरुरी है

जन्म के समय पहले दिन शिशुओ के शरीर का तापमान बनाए रखना कठिन होता है! जन्म के समय वह गीले होते हैं और उनके शरीर का तापमान तेजी से घटता है! यदि उन्हें ठंड लग जाए, तो वह अपनी ऊर्जा का उपयोग गर्म रखने के लिए करते हैं और बीमार हो जाते हैं! ऐसे शिशु जिनका वजन जन्म के समय कम होता है और 9 महीने से पहले जन्मे शिशुओं में ठंड लगने का खतरा अधिक होता है!

अधिकांश नवजात शिशु को कब और क्यों ठंड लगती है

- नवजात शिशु के शरीर की गर्मी जन्म के बाद पहले ही मिनट से कम होने लगता है
- जन्म के समय वह गीले होते हैं और बिना कपडे के (नंगा) छोड़ दिया जाए तो हवा में रहने से उनका तापमान काफी अधिक गिर जाता है
- नवजात शिशु की त्वचा बहुत पतली होती है और शेष शरीर की तुलना में उसका सिर बहुत बड़ा होता है
- नवजात के शरीर की गर्माहट बहुत तेजी से उसके सिर के रास्ते से निकल जाती हैऔर शिशुओं में स्वयं को गर्म बनाए रखने की क्षमता नहीं होती
- नवजात शिशु को ठीक ढंग से ना सुखाने, कपड़े में ना लपेटने, या उसका सिर ढक कर न रखने पर 10-20 मिनट में ही उसके शरीर का तापमान 2 से 4 डिग्री सेल्सियस कम होc सकता है

उदाहरण- यदि जन्म के समय शिशु का तापमान 98.6 डिग्री फैरेनहाइट (37 डिग्री सेल्सियस) है और उसे अच्छी तरह सुखाया या ढका ना जाए तो उसके शरीर का तापमान 96 डिग्री फारेनहाइट (35.0 डिग्री सेल्सियस) हो जायेगा, जो सामान्य तापमान से कम है जिससे हाइपोथर्मिया की सम्भावना बढ़ जाता है

हाइपोथर्मिया से ग्रस्त शिशु की स्थिति :-

- नवजात के शरीर का तापमान समान्य से कम या ठंडा पड़ जाता है।
- मां का स्तन चूसने की क्षमता कम हो जाती है जिससे उसका पेट नहीं भरता और वह कमजोर हो जाता है
- संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है
- जन्म के समय कम बजन के शिशुओ और समय -पूर्व जन्मे   शिशुओ की मृत्यु होने का जोखिम बना रहता है
- ऑक्सीजन की कमी शरीर नीला पड़ जाता है
- नवजात सुस्त पड़ जाता है
- कम रोना

कैसे पता चलेगा कि शिशु के शरीर का तापमान सामान्य से कम है (हाइपोथर्मिया) है?

- इसका सबसे पहला लक्षण शिशु के पांव ठंडे होना है !
- उसके बाद उसका शरीर ठंडा होने लगता है!
- सबसे अच्छा तरीका शिशु का तापमान नापना है!

नवजात शिशु को कैसे गर्म रखें :-

- प्रसव से पहले, कमरे को गर्म कर लें (जिसमें सामान्य व्यक्ति को गर्मी लगे)!
- प्रसव के तुरंत बाद, शिशु को पोछ कर सुखाएं।
- शिशु के सिर पर टोपी पहना दे क्योंकि उसके सिर से काफी गर्माहट निकल सकती है।
- उसे माता के शरीर से चिपका कर रखें।
- शिशु को कपड़े पहनाए या उसे साफ कपड़े में लपेट कर माता के निकट लिटा दें।
- शीघ्र स्तनपान कराना शुरू करा दें।

नवजात शिशु को नहलाना:-

- नवजात शिशु को कम से कम 7 दिन बाद नहलाना चाहिए!

- यदि परिवार पहले ही दिन में नहलाने पर जोर दे रहा हो, तो उनसे कम से कम 6 घंटे प्रतीक्षा करने को कहे, ताकि वह नए वातावरण के अनुकूल हो सके!
- समय से पूर्व जन्मे शिशु को, उस समय तक ना नहलाए जब तक उसका वजन बढ़ ना जाए (इसमें कुछ सप्ताह लग सकते हैं) शिशु का वजन 2000 ग्राम तक होना आवश्यक है
- कम वजन के शिशु को साफ रखने के लिए तेल से उसकी हल्की मालिश कर सकते हैं, किंतु मालिश करते समय वह ध्यान रखें कि कमरा गर्म हो और शिशु को 10 मिनट से अधिक देर तक खुला ना रखा जाए! शिशु की नाक या कान में तेल ना डालें!
- शिशु को ढीले कपड़े पहनाए और लपेट कर रखें
- यदि मौसम अधिक गर्म हो तो ध्यान रखें कि शिशु को अधिक भारी कपड़े पहनाने और भारी कपड़े में लपेटने की आवश्यकता नहीं है शिशु के लिए अधिक गर्मी भी हानिकारक हो सकती है!

________° ________

प्रसव के समय शिशु की देखभाल

- अनेक शिशुओं की जन्म लेते समय सांस में घुटने के कारण ही मृत्यु हो जाती है,घर में प्रसव होने पर, सास में रुकावट होने कि स्थिति पर, शिशु के मुह एव नाक से अपने यंत्र (म्यूकसटेक्टर)द्वारा गन्दा पानी निकाल कर शिशु को सांस लेना शुरू करा सकते हैं

- माता को प्रसव के तत्काल बाद स्तनपान कराने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से आवल या प्लेसेंटा की निकासी शीघ्र हो जाती है और रक्तस्राव कम होता है जन्म के बाद तत्काल स्तनपान कराने से शिशु अधिक स्वस्थ होता है
- समय पूर्व जन्मे और जन्म के समय कम वजन के शिशुओं की मृत्यु होने और उनके बीमार होने का अधिक खतरा होता है जन्म के समय शिशु का वजन 2.5 ग्राम से कम होने पर खतरा बढ़ जाता है और 1.8 ग्राम से कम वजन होने पर वह खतरा बहुत अधिक है

नवजात शिशु की देखभाल के लिए घरों में मिलने जाने का कार्यक्रम(HBNC)

घरो के दौरे का उद्देश्य

- यह सुनिश्चित करना है कि नवजात शिशु को गरम रखा जाता है और उसे तत्काल स्तनपान कराया जाता है कि नहीं
- माता को अपना दूध पिलाने के लिए प्रेरित करें और उसे खिलाने पिलाने के हानिकारक तरीके अपनाने से मना करे
- बोतल से दूध पिलाना सुबह होते ही नहलाना मुंह से कोई अन्य पदार्थ खिलाना इत्यादि से भी मना करें
- शुरुआत में ही नवजात शिशु में विषाक्तता (सेप्सिस) अथवा बीमारियों के लक्षण पहचानने का प्रयास करें

यदि शिशु का जन्म घर पर ही हुआ है तो

- जन्म के तत्काल बाद या पहले 24 घंटे में और दूसरे दिन नवजात शिशु की देखभाल के लिए उसे घर जाने की आवश्यकता होगी
- यदि शिशु का जन्म चिकित्सा केंद्र या अस्पताल में हुआ है तो माता को कम से कम 48 घंटे तक वहीं रहने के लिए कहें और इसमें उनकी सहायता करें इस प्रकार पहले दो दौरों के दौरान की जाने वाली देखभाल अस्पताल में ही हो जाएगी किंतु यदि अस्पताल में प्रसव सहयोगी के रुप में माता के साथ हो तो आप वहां तैनात नर्स एएनएम को सहयोग दे सकते हैं
- यदि शिशु किसी स्वास्थ्य केंद्र में या घर में हुआ है तो आपको शिशु की देखभाल के लिए 3,7,14,21,28और 42 दिन उसके घर जाना होगा ऐसे शिशु जिनका वजन जन्म के समय कम हो या जो समय के पूर्व जन्म हो अथवा बीमार हूं उन्हें अधिक बार देखने जाने की आवश्यकता होगी

जन्म के समय शिशु की जांच

- यदि शिशु का जन्म घर पर हुआ है हुआ हो या प्रसव के समय उपस्थित हो तो शिशु के जन्म लेते ही तत्काल आपको निम्नलिखित कदम उठाने होंगे
- पानी की थैली फट जाने के बाद उसमें से बहने वाला तरल पदार्थ को देखें या माता से इसे इसके बारे में पूछें यदि तरल पदार्थ पीला हरा हो तो शिशु का सिर बाहर दिखाई देते ही कांच के टुकड़े से शिशु को साफ करें
- शिशु का जन्म लेते ही जन्म का समय नोट करें और उसके आगे के समय की निगरानी शुरू कर दें
- जन्म लेते ही4 जन्म लेते ही और 30 सेकेंड के भीतर और 5 मिनटों के अंदर ध्यान से देखें कि शिशु अपने हाथ पैर हिलाता है सांस लेता है और रोता है
- नीचे दी गई तालिका के आधार पर आप उसको यह आकलन करने में मदद मिलेगी कि नवजात शिशु को जीवित जन्म दर्ज करना है या मृत जन शिशु का व्रत जन्म

घोषित करने के लिए सभी छह मापदंडों का उत्तर नहीं होना चाहिए यदि इनमें से एक का भी उत्तर हां हो तो आपको उसे जीवित जन्म घोषित करना होगा

- यदि शिशु रोए नहीं या बहुत मन आवाज में रोए यदि वह सांस ना ले या सांस बहुत धीमा ले या स्वास्थ अवरुद्ध हो यारहा हूं जन्म के समय सांस ना ले रहा हो और वह कोई नर्स या डॉक्टर ना हो तो उसे सांस दिलाने की कोशिश करनी होगी यह कौशल आपके मॉड्यूल साथ में सिखाया जाएगा किंतु हो सकता है कि आप की कोशिशों से भी कुछ नवजात शिशुओं की अवस्था में कोई अंतर ना पड़े तो आपको इसके लिए बुरा महसूस नहीं करना चाहिए और ना ही स्वयं की स्वयं को दोषी मानना चाहिए सांस लेने में रुकावट या घुटन को ठीक करने का तरीका मॉड्यूल साथ में पढ़ाया जाएगा

जन्म के समय सामान्य देखभाल

- शिशु को सुखाएं प्रसव के तत्काल बाद नवजात शिशु को एक गर्म गीले कपड़े से पूछे और उसके शरीर और सिर को नरम सूखे कपड़े से सुखाएं शिशु की त्वचा पर जमा नरम सफेद पपड़ी वास्तव में उसके सुरक्षा कवच का काम करता है अतः उसे रगड़ कर छूटना नहीं चाहिए
- चाहिए शिशु को माता के साथ और पेट से चिपका कर रखना चाहिए
- मौसम के अनुसार शिशु को सूती ऊनी कपड़ों की कई तनु में लपेट देना चाहिए
- कमरा इतना गर्व होना चाहिए कि सामान व्यक्ति को उस में गर्मी महसूस हो कमरे में तेज हवाएं नहीं होनी चाहिए
- आपको शिशु का वजन डालना होगा यह निर्णय लेना होगा कि शिशु सामान्य है या जन्म के समय कम वजन के शिशुओं की श्रेणी में आता है
- सुनिश्चित करें कि शिशु गर्भ का समय पूरा होने के बाद जन्म है या समय के पहले जन्मा है

नवजात शिशु की पहली जांच

- आपको प्रसव के बाद पहले 24 घंटे के भीतर शिशु को पहली जांच करनी होगी और निम्नलिखित का पता लगाना होगा
- क्या शिशु में कोई असामान्य जैसे मुड़े हुए हाथ पैर पीलिया सिर में गांठ कट आउट
- शिशु मां का स्तन कैसे चूसता है
- शिशु के हाथ पैर ढीले तो नहीं है
- शिशु के रोने की आवाज सुने
- उसकी आंखों की देखभाल करें यदि आंखों से मवाद या पानी निकल रही है और और वह कोई चिकित्सक उपलब्ध ना हो तो उसकी आंखों में टेट्रारासाइक्लिन मलहम डालें आंखें समान्य होने पर भी सुरक्षा के लिए टेट्रासाइक्लिन डाली जाती है अतः मवाद या पानी के आशंका होने पर भी मलहम डाली जा सकती है
- नाभि नाल को सूखा और साफ रखे

परिवार द्वारा अपनाई जाने वाली सामान्य सावधानियां

- नवजात शिशु नाजुक होता है और यदि उसका परिवार तथा माता सावधानी ना बरतें तो वह आसानी से बीमार हो जाता है शिशु की सुरक्षा के लिए परिवार को कुछ सामान्य सावधानियों के बारे में बताना चाहिए
- शिशु को नहलाना यद्यपि शिशु को पहले 7 दिनों तक ना नहलाएं यह सुझाव देना चाहिए किंतु कई परिवार शिशु को पहले या दूसरे दिन स्नान कराना चाहते हैं आप को समझाना होगा कि शिशु को नहला कर उसे खुला छोड़ने से उसे उसे ठंड लग सकती है और वह बीमार पड़ सकता है अतः कम से कम 5 से 7 दिन तक शिशु को गर्म और गीले कपड़े से पोछ कर तत्काल सूखे कपड़े से पोछ देना चाहिए

- शिशु को बीमारो से दूर रखें जुकाम खांसी बुखार, संक्रमण,दस्त इत्यादि से पीड़ित लोगों को शिशु को उठाना या उसके अधिक निकट नहीं आने देना चाहिए वह बीमार पड़ सकता है
- नवजात शिशु को भीड़भाड़ वाले स्थान पर भी नहीं ले जाना चाहिए नवजात शिशु की देखभाल के लिए जाने पर आप से क्या अपेक्षा की जाती है

- माता से पूछ कर घर के दौरे वाले फार्म में माता से संबंधित सूचनाएं भरे
- घर के दौरे के फार्म में माता से पूछ कर नवजात शिशु से संबंधित सूचनाएं भरे इन फार्मो से आपको माता और शिशु की देखभाल के लिए आवश्यक कार्यों का निर्णय लेने में मदद मिलेगा परिशिष्ट क्रमांक 7 देखे
- अपने थैले से आवश्यक उपकरण निकाले और उसे साफ कपड़े पर रखें
- अपने हाथों को भलीभांति धोना चाहिए जैसे कि आप को सिखाया गया है (6 चरण)
- इसके बाद शिशु की जांच करें तापमान,शिशु का वजन नवजात शिशु के घर के दौरे वाले फार्म में दिए गए क्रम से अन्य कार्यों को करें परिशिष्ट नंबर 8 और 9 देखें
- इसके बाद शिशु की जांच करें का तापमान का शिशु का वजन मापे नवजात शिशु के घर के दौरे वाले फार्म में दिए गए क्रम से अन्य कार्य करें आंखों और त्वचा नाभि नाल की देखभाल करें देख ले कि घर के दौरे का फार्म पूरा भरे है हाथ उचित ढंग से धोने का तरीका आप और सुनिश्चित करना होगा कि आपने शिशु को छूने से पहले अपने हाथ साबुन से अच्छी तरह से बोले हैं कि नहीं आपको आपको माता और उसके परिवार के सदस्यों को भी यह सिखाना होगा कि शिशु को छूने से पहले हाथ धो लें आप भूलने के कौशल की जांच सूची के लिए परिशिष्ट साथ देखें तापमान का तरीका नवजात शिशु का तापमान मापने के लिए आपको एक विशेष थर्मामीटर का प्रयोग करना होगा और

यह देखना होगा कि शिशु का शरीर का तापमान सामान्य है उससे हाइपोथर्मिया तो नहीं है शरीर ठंडा होना सामान्य से कम नवजात शिशु को तलने का तरीका जन्म के बाद 2 दिन के भीतर शिशु का वजन लेना चाहिए जन्म के समय शिशु का वजन बोलना जरूरी है क्योंकि जन्म के समय धार के आधार पर शिशु को विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है नवजात शिशु का वजन तोलने के लिए धार तोलने की संकेतक युक्त विशेष मशीन का प्रयोग करना अच्छा होता है जो शिशु के भजन स्कोर हरे पीले या लाल रंग के दिखाई देता है कुशलता के सूची के लिए कृपया परिशिष्ट 7,8,9 देखें

निर्णय कौशल:-

हमारे व्दारा लिए गए हर निर्णय का परिणाम और प्रभाव समूह के हर व्यक्ति पर पड़ता है। कोई छोटा निर्णय भी हमारे लिए और हमारे आस पास के सभी समाज को प्रभावित करता है इस लिए जब हम कोई निर्णय लेते है तब वो बहुत महत्वपूर्ण होता है। और जब हम कुछ काम समाज के लिए करते है तब हमारे तरफ सभी समाज की नजर होती है इस लिए हमारा निर्णय बहुत महत्वपूर्ण है। निर्णय लेना एक समस्या को हल करने या एक मिशन को पूरा करने के कौशल है, निर्णय अगर गलत हो तो वो हमेशा बहुत गलत कदम पर जाता है। आप का गुणवत्ता पूर्वक निर्णय आप के कुशलता को दर्शाता है। एक अच्छा निर्णय लेने के लिए व्यक्ति को उस परिस्थिति को समझना बहुत जरूरी है। जब हम आशा के रूप में गाँव में काम करते है तब हमारा हर निर्णय बहुत महत्वपूर्ण हो सकता है।

निर्णय कौशल के लिए एक्टिविटी:-

3अलग-अलग ग्रुप बनाकर 3 येसी घटनाये बताना की उस पर आशा कार्यकर्त्ता किस तरह निर्णय ले पाती है और उस निर्णय का किस तरह प्रभाव समुदाय (गाँव) पर पड़ता है।

- कोई हाई रिस्क महिला है और उसकी प्रसव पीड़ा सुरु हुई है उस दौरान आशा का निर्णय क्या क्या हो सकता है नाटक में माध्यम से बताइए?
- अगर किसी गाँव में मलेरिया बीमारी फ़ैल गई होगी तब उसका निर्णय का होगा?
- पानी से होने वाली बीमारिया गाँव में फ़ैल रहे है तब आशा का निर्णय क्या होगा?

इन एक्टिविटी के बाद आशा को उसका निर्णय यह गाँव वालो के लिए कितना महत्वपूर्ण होता है वो हमें दिखाई देता है?

निर्णय लेने के लिए आशा के पास क्या क्या जानकारी होनी चाहिए?

- उसके पास उस परिस्थिति की सब जानकारी होनी चाहिए
- कोई भी निर्णय लेने से पहले विकल्प भी उसके पास हो
- लिए गए निर्णय को क्रियान्वित करने की ज़िम्मेदारी भी उसी की होनी चाहिए
- कठिन स्थितियों में उसे किस तरह के निर्णय लेने चाहिए वो उस पर निर्भय है
- कोई भी गाँव संबंधित परिस्थितियों में आशा के निर्णय को महत्वपूर्ण रखे

संचार कौशलः-

रोटी कपड़ा और मकान की तरह संचार मानव के मूल आवश्यकता है! इसके बगैर आदमी का जीवन नहीं चल सकता! मनुष्य पैदा होते ही रो कर अपनी उपस्थिति का एहसास कराता है!

संचार को हम दो तरीके से समझ सकते हैं! सामान्य भाषा में कहें तो बोलने बताने की कला संचार है जो मानव को प्रकृति ने जन्म से ही दी है! पहले वह रोकर अपने हाव भाव से अपनी जरूरतों को प्रकट करता है और बाद में इसकी अभिव्यक्ति भाषा के रूप में करता है।

संचार - दो या दो से अधिक व्यक्तियों के बीच सूचनाओं अनुभव, ज्ञान, और विचारों का आदान-प्रदान ही संचार है !

आशा के रूप में आपकी भूमिका निभाने के लिए संचार सर्वाधिक महत्वपूर्ण है संचार के विभिन्न रूप होते हैं

- मौखिक संचार
- सांकेतिक संचार
- लिखित संचार

आशा के रूप में आपको इन तीनों तरह के संचार का उपयोग करना है

मौखिक संचार - यह एक सबसे सरल तरीका है जिसमें हम आमने सामने बोल कर या फोन से संचार करते हैं! सामान्यतया हम समझते हैं कि जब हम एक बार मौखिक संदेश दे देते है तो संचार पूरा हो जाता है, लेकिन यह सही नहीं है, इस बात की संभावना है कि संचार उचित रूप से ग्रहण नहीं किया गया हो! यह जानने के लिए आप संदेश ठीक से ग्रहण हुआ है या नहीं उस व्यक्ति से पूछे कि क्या उसने संदेश समझ लिया है व फीडबैक प्राप्त करे। प्रभावी संचार दोतरफा होता है! एक तरफा संचार सामान्यतः प्रभावी नहीं होता!

संचार कौशल :-

प्रेषक → संदेश → माध्यम → श्रोता

↑ ↓

← प्रति पुष्टि (फीडबैक) ←

प्रभाव भी मौखिक संचार के (तत्व) नुस्खे

- स्पष्टता
- विश्वसनीयता
- सही और सटीक विषय वस्तु
- माध्यम

- श्रोता के समझने की क्षमता

संचार के समय ध्यान रखने वाली बातें

- जिस व्यक्ति से बात करें उसकी आंखों में देखें
- संचार करते समय आत्मविश्वास रखें! विश्वास के साथ बैठे हैं खड़े रहे
- यदि कोई बात करना चाहता है तो उसे मौका दें
- दूसरों की प्रशंसा आभार करना ना भूलें
- आपकी आवाज इतनी ऊंची होनी चाहिए कि सब लोग सुन सकें
- संचार करते समय सुस्पष्ट सच्चे, ईमानदार रहें वह घुमा फिरा कर बात ना करें

सांकेतिक संचार(आमौखिक संचार)

हम सब जानते हैं कि संचार केवल शब्द का भाषा ही नहीं है! संकेत करना भी संचार है! चुप्पी भी संचार करती है वह आंखे बोलती है! अतः संचार कि इन रूपों को समझना महत्वपूर्ण है जिन्हें संचार कहा जाता है।

यहां कुछ सांकेतिक व्यवहार के पहलू दिए गए हैं जिन पर ध्यान देने की आवश्यकता हा।

- **आंखों में देखना-** जिस व्यक्ति से आप बात कर रही हों उसके आंखों में देखने से यह प्रभाव पड़ता है कि आप जो कह रही हैं उसके प्रति ईमानदार सच्ची है व आपका आत्मविश्वास दिखता है!
- **शारीरिक मुद्रा -** आपके संदेश का मूल्य तब और बढ़ जायेगा जब आप सामने वाले व्यक्ति का सामना करें, उपयुक्त रूप से निकट खड़े रहे या बैठे व अपना सिर सीधा रखें!
- **चेहरे का भाव -** अपने चेहरे पर उपयुक्त भाव रखें! प्रभारी संचार के लिए चेहरे का भाव मेल खाने चाहिए!
- **हाव भाव -** वर्णन करने व जोर देने के लिए हाथों, हाव-भाव मुद्राओं से प्रभाव पड़ता है लेकिन उत्तेजना या चिंता में यह ज्यादा नहीं होना चाहिए!

- **आवाज** - आवाज का ऊंचा/ नीचा होना, भाव, शब्दों की गति और बोलने का तरीका सही होना चाहिए!

सक्रिय सुनना भी संचार है

हम सब सुन सकते हैं, लेकिन हम सब ध्यान से नहीं सुनते! सुनने वा ध्यान से सुनने में फर्क है! सुनना एक सहज वृत्ति है! ध्यान से सुनने में जो सुना है उसको ग्रहण करना व उसका अर्थ समझना शामिल है! सुनी हुई आवाज के संकेत को अर्थपूर्ण रूप से समझना है! दरवाजे पर दस्तक क्या हमेशा एक सी होती है? जब आप अकेली हो और आधी रात में दस्तक सुनाई पड़े तब क्या होता है? उस समय क्या होता है जब आप किसी ऐसे व्यक्ति की प्रतीक्षा में हो जिसे आप पसंद करते हो और दस्तक सुनाई पड़े?

सक्रिय सुनने में उद्देश्यपूर्ण सुनना शामिल है! यह सूचना प्राप्त करने, निर्देश प्राप्त करने, दूसरों को समझने, समस्याओं का हल निकालने दूसरा व्यक्ति क्या महसूस करता है, यह जानने या समर्थन दर्शाने के लिए हो सकता है! इस तरह के सुनने में बोलने के बराबर या उससे ज्यादा शक्ति की जरूरत है! इसमें श्रोता को विभिन्न संदेश सुनने होते हैं, और समझना होता है तब फीडबैक दे देकर या जो सुना है, उसका भावानुवाद करके अर्थ की पुष्टि करनी होती है!

अच्छे श्रोता बनने के लिए नुस्खे

- आंख में देखें
- ग्रहण करने की स्थिति में बैठे थोड़ा आगे झुक कर
- सकारात्मक संकेतो व शब्दों के द्वारा वक़्ता को प्रोत्साहित करें
- ध्यान बांटने वाली चीजों/ बातों से को दूर रखें
- सांकेतिक संचार को समझें
- अगर कोई बोल रहा है तो बीच में निर्णय ना दे ना ही टिप्पणी करें

समुदाय से बातचीत करते समय आशा के रूप में आपको निम्नलिखित बातें ध्यान में रखनी है

- समुदाय से बातचीत करते समय जाति तथा वर्ग के आधार पर भेदभाव कभी ना करें!

- समुदाय के पास अत्यधिक ज्ञान व अनुभव होता है। लोगों को बताने का मौका देकर उनका उपयोग करें !उनसे खाली बर्तन की तरह बर्ताव ना करें!
- ऐसी कोई टिप्पणी ना करें जो जेंडर असमानता पर जोर देती हो! आपका संचार जेंडर के लिए संवेदनशील होना चाहिए!
- जल्दी से प्रतिक्रिया ना दें! सुने, तुलना करें, विश्लेषण करें व तब प्रतिक्रिया दें!

आशा को हितधारको से बात करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखें

- सभी हितधारकों को आदर दे, चाहे वे समुदाय से हो या स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली से!
- संचार के समय शांत रहें अपनी चिंताएं ना दर्शाए
- जानकारी/ सूचना प्रदान करते हुए या हितधारकों को देते हुए आप यह सुनिश्चित करें कि आपके पास आवश्यक जानकारी/आंकड़े और साक्ष्य हो!
- दोषारोपण वाली आवाज में बात ना करें!

लिखित संचारः-

आशा के रूप में आपको अधिकारियों को लोक प्रतिनिधि के रूप में आवेदन पत्र लिखना होगा! आपको मीटिंग के दौरान चर्चा किए गए मुद्दों का दस्तावेज करण करना होगा! आइए हम सरल और असरकारक लेखन के बारे में जाने नीचे दिए गए पत्र पढ़ें।

प्रिय महोदय

गांव के विभिन्न क्षेत्रों में ऐसी कई महिलाएं हैं जो उस स्थान से काफी दूर रहती है जहां प्रसव पूर्व जांच के लिए चिकित्सा सुलभ कराई जाती है! महिलाएं खासतौर पर गर्मी के मौसम में प्रसव पूर्व जांच के लिए अधिक दूरी तय किए गए बिना **VHND** तक नहीं पहुंच सकती हैं अन्तः जांच नहीं करा सकती यदि यह **VHND** अलग-अलग तारीखों पर दो क्षेत्रों में लगाई जाये तो सभी महिलाएं पहुंच सकेगी! वह इस सुविधा का लाभ ले सकेगी! मैं समुदाय की सभी महिलाओं की ओर से अनुरोध करती हूं

धन्यवाद

आशा (गांव का नाम)

क्या आप स्पष्ट रूप से समझते हैं कि पत्र किसके बारे में है?

यह संबंधित व्यक्ति के गांव की महिलाओं के **ANC** सेवाएं न प् कर पाने के कारण ध्यान में लाने के लिए एक अच्छा प्रयास है और साथ ही इसमें समस्या को सुलझाने का सुझाव भी है! परंतु या प्रभाव नहीं लगता क्योंकि यह स्पष्ट नहीं है और इसमें पूरा विवरण नहीं है!

यह पत्र अधिक असरकारक होगा यदि इसमें नीचे दी गई जानकारी भी जोड़ दी जाए कोई भी आवेदन पत्र लिखना शुरू करने से पहले हर एक लेखक को पूछना चाहिए

(1) मुझे क्या लिखना है(विषय)?

(2) किसको लिखना है?

(3) क्यों लिखना है?

नीचे दिया गया पत्र फिर से पढ़ें और पहले और दूसरे पत्र में अंतर देखें

सेवा में   दिनांक

____(सही नाम पद व पूरा पता)

_____

_____

विषय :   गांव में दो स्थानों पर **VHND** आयोजन के लिए अनुरोध!

प्रिय (संबंधित व्यक्ति का नाम लिखें)

मैं ___ गांव ___ के लिए आशा के रूप में कार्यरत हूं मेरे गांव __की आप आती हैं इस क्षेत्र में घर दूर-दूर बिखरे हुए हैं **ANM**   नियमित आती है **VHND** आयोजित करती है! यह एक ही जगह पर किए जाने के कारण सभी गर्भवती महिलाएं वहां नहीं पहुंच पाती गांव के दूसरे छोर पर रहने वाली के महिला दूर के कारण प्रसव पूर्व जांच के लिए नहीं आ पाती!

मेरा सुझाव है कि दो अलग-अलग तारीखों पर दो स्थानों पर वीएचएनडी आयोजित किए जाये! मैंने इस बारे में ए एन एम से बात भी की है! उसने मुझे बताया कि उसे आपकी अनुमति की आवश्यकता है! मैं आपसे इस विषय में कार्यवाही करने का अनुरोध करती हूं! आशा के रूप में मैं सारी गर्भवती महिलाओं को लाने की जिम्मेदारी लेती हूं ताकि उनकी प्रसव पूर्व जांच हो सके! आप सभी हमारे गांव में पधारने की इच्छुक हो आपका स्वागत है

धन्यवाद

भवदीय

आशा (अपना नाम वह अपने गांव का नाम लिखें)

संदेश कुछ सही व संक्षेप में लिखने के लिए कई बातों को ध्यान में रखने की आवश्यकता है लेखन सिद्धांत में कई ”करने योग्य ” ”ना करने योग्य” बातें शामिल हैं!

करने योग्य

1 सही व्यक्ति को लिखें!

2 जांच करें कि पत्र में तारीख हुआ विषय लिखा हो!

3 वाक्यों को छोटा रखें!

4 जटिल के स्थान पर सरल शब्दों का इस्तेमाल करें!

5 ऐसा कभी नहीं माने कि पाठक को तथ्यों का पता है और वह स्वयं ही समझ जाएंगे!

6 फिर से पढ़ कर देखिए कि कोई बात छोटी तो नहीं

7 पत्र में पूरी बात सही रूप में आ जाए, इसके लिए उसे कई बार लिखें!

8 तत्वों को उदाहरण वा साक्ष्य के रूप में स्पष्ट करें!

9 पत्र में प्रत्येक बिंदु तार्किक श्रृंखला में रखें!

10 व्यक्त करने की पुष्टि से लिखे ना कि प्रभावित करने की दृष्टि से

"""न करने "" योग्य बातें

1 अनावश्यक शब्दों से बचें

2 अपूर्व व असंगत तर्कों से बचें

3   अस्पष्ट व सामान्यत : नकारात्मक वाक्य/ शब्दों का उपयोग ना करें

------------------000-------------------------------------

आशा द्वारा रखे जाने वाले रिकॉर्ड

ग्राम स्वास्थ्य रजिस्टर- जिसमें आपको गर्भवती,महिलाओं जीरो से 5 वर्ष आयु केबच्चों,विवाहित एवं प्रजनन योग्य दंपत्तियो तथा ऐसे अन्य व्यक्तियों का रिकॉर्ड दर्ज करना होगा जिन्हें सेवाओं की आवश्यकता है|

आशा डायरी जिसमें आपके काम का रिकॉर्ड दर्ज होगा और वह आपके द्वारा किए गए कार्यों के आधार पर आप का भुगतान (इंसेंटिव) करने के लिए भी उपयोगी होगा

दबा रजिस्टर औषधि किड स्टॉक रजिस्टर आपको एक औषधि किट दिया गया है ताकि आप छोटी बीमारियों या रोगों का इलाज कर सकें औषधी किट में कई तरह

की दबाई होती है जैसे पेरासिटामोल की गोलियां,एल्बेंडाजोल की गोलियां, आयरन की गोलिया,फोलिक एसिड की गोलियां, क्लोरीन की गोलियां,शरीर में पानी की कमी दूर करने के लिए पिलाए जाने वाले लवण (ओ आर एस) और आंखों का मलहम होगा (आई ड्राप) इसके अतिरिक्त किट में कंडोम,खाने की गर्भनिरोधक गोलियां, गर्भ की जांच का किट(प्रग्नेंशी) और मलेरिया परीक्षण किट(आर डी के) होगा हैं किट में मौजूद सामग्री को राज्य की आवश्यकता के अनुसार बदला जा सकता है दबा पेटी की सामग्री को नियमित रूप से निकटतम प्राथमिक या सामुदिक स्वास्थ्य केन्द्रो से दोबारा लेना (भरवाना) होगा औषधियों के उपयोग का रिकॉर्ड रखने और इसे दोबारा भरने के लिए यह सुनिश्चित करने के लिए कि सभी आवश्यक सामग्री समय पर उपलब्ध रहती है दवा की पेटी का स्टाक रिकॉर्ड बनाना होगा इसे आप(आशा) स्वयं या आशा सहयोगी के द्वारा भरा जा सकता है या फिर जो यह दबाईयो और सामग्री को उपलब्ध करता

आशा के लिए सहयोग एवं पर्यवेक्षण

- आशा की सफलता और उसकी कुशलता ओं को असरकारक बनाने के लिए उसे कार्य के दौरान सहयोग और रिफ्रेश ट्रेनिंग की आवश्यकता होती है|
- प्रत्येक आशा को उसके क्षेत्र में एक फैसिलिटेटर या आशा सहयोगिनी की आवश्यकता होती है|
- आशा फैसिलिटेटर माह में 3 दिन तो कम से कम दो बार आशा से संपर्क करें
- इसमें कम से कम एक बार उसे उस बस्ती में जाकर आशा के साथ काम को परामर्श देना होगा जहां वह सेवाएं प्रदान करती है इस भेंट में उसे परामर्श देने देने या कार्य के दौरान प्रशिक्षण पर अधिक ध्यान देना होगा

- आशा सहयोगिनी को एक या दो बार उसे आशा के साथ स्थानीय समीक्षा बैठकों में भाग लेना होगा इन बैठकों को ग्राम पंचायत स्तर पर या क्षेत्र स्तर पर अथवा ब्लॉक स्तर पर आयोजित किया जा सकता है|
- प्रत्येक फैसिलिटेटर को आशा से परामर्श भेंट और समीक्षा बैठकों के दौरान एक स्पष्ट नियमावली का पालन करना होगा इन भेटो का उद्देश्य निम्नलिखित होगा
- आशा के सामने आने वाली समस्याओं के समाधान के लिए आशा को सहयोग देना जा उसे प्रशिक्षण देना
- और उसके ज्ञान और कुशलता को सुधारना और उन्हें असर दायक बनाना
- आशा को उसके काम की योजना बनाने में मदद करना
- परस्पर एकता और प्रेरणा का वातावरण तैयार करना
- विशेष रूप से भुगतान संबंधित समस्याओं और शिकायतों का समाधान करना
- उनके औषधि कीट की सामग्री को दोबारा उपलब्ध कराना

7 ब्लॉक और प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के प्रभारी चिकित्सा अधिकारियों को सभी आशाओं के काम के प्रगति की समीक्षा के लिए माह में कम से कम एक बार प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में सभी आशाओं को एक बैठक आयोजित करना