



क्योंकि...

जीना इसी का नाम है

अम्मा जी कहती हैं...



सामूहिक चर्चा
के लिए
मार्गदर्शिका

© संयुक्त राष्ट्र बाल कोष, नई दिल्ली, 2010

इस पुस्तिका का उपयोग, प्रकाशक से अनुमति के बिना, शिक्षात्मक या गैर-लाभान्वित उद्देश्य के लिए किया जा सकता है। ऐसा करते समय इस पुस्तिका को श्रेय दिया जाना चाहिए। कृपया उस प्रकाशन की एक प्रति युनिसेफ को भेज दें।

इस पुस्तिका का व्यवसायिक उपयोग करने के लिए लिखित अनुमती ज़रूरी है।

अनुमती के लिए युनिसेफ के कम्यूनिकेशन फॉर डेवेलपमेन्ट सैक्शन से सम्पर्क करें।
ईमेल: amalhotra@unicef.org

संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (युनिसेफ)
73 लोधी एस्टेट,
नई दिल्ली-110003
भारत
वेबसाइट: www.unicef.in

अधिक जानकारी के लिए कृपया amalhotra@unicef.org पर सम्पर्क करें।

क्योंकि...

जीना इसी का नाम है

अम्मा जी कहती हैं...

सामूहिक चर्चा
के लिए
मार्गदर्शिका

विषय-सूची

भूमिका.....	1
1. अपेक्षित परिणाम.....	1
वीडियो सम्बन्धित जानकारी.....	4
1. तैयारी.....	4
2. सामूहिक चर्चा के लिए इन वीडियो का कैसे उपयोग करें.....	10
3. समापन.....	14

'जीवन के संदेश' विषय



1

गर्भ कब-कितनी बार.....16



2

सुरक्षित मातृत्व.....24



3

नवजात शिशु की देखभाल.....38



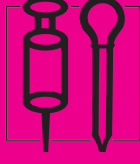
4

स्तनपान कराना.....42



5

सही खुराक और बढ़वार.....52



6

टीकाकरण.....64



7

पोलियो.....74



8

व्यक्तिगत सफाई और स्वच्छता.....80



9

दस्त लगाना.....90



10

बच्चे का विकास
और बचपन में सीखना.....96



11

मलेरिया.....102



12

एचआईवी.....108



13

प्राकृतिक विपदा.....120



‘जीवन के संदेश’-
सामूहिक चर्चा



भूमिका

'जीवन के संदेश' पुस्तिका माता-पिता और देखभाल करने वाले अन्य लोगों को बच्चों और माताओं के जीवन को सुरक्षित और बेहतर बनाने की ज़रूरी जानकारी देती है। धारावाहिक 'क्योंकि जीना इसी का नाम है' इस पुस्तिका के संदेश ग्रामीण दर्शकों को मनोरंजक रूप में देता है। यह दर्शकों के व्यवहार में बदलाव लाने के लिए एक-तरफा संवाद की पहल है।

इस धारावाहिक 'क्योंकि जीना इसी का नाम है' के आधार पर 'क्योंकि अम्मा जी कहती हैं' की वीडियो श्रृंखला बनाई गई है। ये वीडियो सामाजिक और व्यवहारिक बदलाव लाने पर प्रकाश डालते हैं। इनकी रचना छोटे समूहों में देखने, सीखने और चर्चा करने के लिए की गई है। इसे आप जैसे कार्यकर्ता, महिलाओं और देखभाल करने वालों को महत्वपूर्ण जानकारी देने और आपसी बातचीत के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। 'क्योंकि जीना इसी का नाम है' धारावाहिक की लोकप्रियता का उपयोग करते हुए ये वीडियो सामाजिक और व्यवहारिक बदलाव के संदेशों को फैलाते हैं।

अपेक्षित परिणाम







ये वीडियो आंगनवाड़ी केन्द्र में साप्ताहिक और द्विसाप्ताहिक बैठकों में महिलाओं की भागीदारी और चर्चा को बढ़ावा देने के लिए बनाए गए हैं। यह वीडियो श्रृंखला छोटे समूह में आपके बातचीत के प्रयास को बढ़ाएगी। इनका लक्ष्य 'जीवन के संदेश' से संबंधित जानकारी, रवैये, प्रथाओं और मान्यताओं के बदलाव को बढ़ावा देना है। उम्मीद है कि ये वीडियो ग्रामीण महिलाओं की इस प्रकार मदद करेंगे :

- ↓ प्रस्तावित व्यवहार के लाभ को समझेंगे
- ↓ अपने सामाजिक माहौल की कुछ बाधाओं को समझेंगे
- ↓ आम व्यवहारों को अपनाएंगे
- ↓ अपने समुदाय के कार्यकर्ताओं (जैसे: आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, ए.एन.एम., आशा, पंचायत आदि) तक पहुँचेंगे

इस वीडियो श्रृंखला की कुछ अहम बातें:

1. इसमें कुल 42 वीडियो हैं
2. इसमें 'जीवन के संदेश' के 13 विषयों का उल्लेख किया गया है
3. प्रत्येक विषय पर निश्चित संख्या के वीडियो हैं
4. एक सामूहिक चर्चा में एक वीडियो को देखकर उस पर चर्चा की जानी चाहिए
5. आप कुछ ही हफ्तों में एक विषय पूरा कर सकते हैं

नीचे दी गई सूची में, इस श्रृंखला में 'जीवन के संदेश' के विषयों के साथ-साथ प्रत्येक वीडियो की संख्या भी बताई गई है। इस मार्गदर्शिका में प्रत्येक वीडियो पर जानकारी दी गई है।

'जीवन के संदेश' विषय		वीडियो की संख्या
	गर्भ कब-कितनी बार	3
	सुरक्षित मातृत्व	6
	नवजात शिशु की देखभाल	1
	स्तनपान कराना	4
	सही खुराक और बढ़वार	5
	टीकाकरण	4
	पोलियो	2
	व्यक्तिगत सफ़ाई और स्वच्छता	4
	दस्त लगना	2
	बच्चे का विकास और बचपन में सीखना	2
	मलेरिया	2
	एचआईवी	5
	प्राकृतिक विपदा	2
	कुल	42

निम्न का उपयोग करते हुए आप सामूहिक चर्चा का आयोजन कर सकते हैं:

- ↓ यह मार्गदर्शिका
- ↓ वीडियो की संदर्शिका
- ↓ आपको जो प्रशिक्षण मिला है
- ↓ 'जीवन के संदेश' की सहायक सामग्री (फिल्मचार्ट)
- ↓ प्रत्येक वीडियो

इस पैकेज में आपको मिलेंगे-

- ↓ 42 वीडियो
- ↓ एक मार्गदर्शिका
- ↓ वीडियो का कैसे उपयोग करें, इस पर एक वीडियो संदर्शिका

इस पैकेज का उद्देश्य आपको एक छोटे सामूहिक चर्चा का सफलतापूर्वक आयोजन करने के लिए उपयोगी जानकारी देना है।

1. सामूहिक चर्चा की तैयारी, वीडियो का उपयोग और चर्चा का समापन कैसे करें
2. वीडियो की रूपरेखा: प्रत्येक वीडियो में मुख्य पात्र, चर्चा के सवाल, धारावाहिक **'क्योंकि जीना इसी का नाम है'** का उपयोग, प्रसिद्ध अभिनेता/अभिनेत्री के संदेश
3. प्रत्येक वीडियो में विषय की विशेष जानकारी के साथ सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें भी प्रस्तुत की गई हैं।

यह मार्गदर्शिका आपको नीचे दिए गए विषयों पर सुझाव देने के लिए तैयार की गई है,

कैसे करें-

- ↓ कमरे तथा उपकरण की व्यवस्था
- ↓ सामूहिक चर्चा का आयोजन
- ↓ वीडियो का उपयोग
- ↓ सत्र का समापन
- ↓ **'जीवन के संदेश'** के प्रत्येक वीडियो का उद्देश्य तथा उनके मुख्य संदेश



कृपया इस मार्गदर्शिका को पढ़ें :

1. सत्र से पहले तैयारी के लिए
2. सत्र के दौरान, इसे मार्गदर्शिका के रूप में उपयोग करने के लिए
3. चर्चा के बाद प्रतिभागियों द्वारा किसी भी मुद्दे की जानकारी की समीक्षा करने और स्पष्टीकरण के लिए
4. स्वयं वीडियो देखने के दौरान इसके उपयोग के लिए

एक अलग वीडियो संदर्शिका भी बनाई गई है और इस पैकेज में शामिल है। यह आपको चर्चा सत्र की तैयारी और संचालन करना बताएंगी। इसमें **'जीवन के संदेश'** के विषय सम्मिलित नहीं हैं। इसे सत्र से पूर्व और पश्चात् देखें ताकि अगले सत्र का संचालन बेहतर किया जा सके।



वीडियो सम्बन्धित जानकारी

तैयारी

चर्चा-सत्र के संचालन के लिए पहले से अच्छी तैयारी का होना, एक सफल चर्चा का महत्वपूर्ण भाग है। इसलिए सत्र से पहले बेहतर तैयारी करने के लिए:

1. मार्गदर्शिका सहित सभी चीजों की समीक्षा करें,
2. वीडियो संदर्शिका और दिखाए जाने वाले वीडियो को देखें, और
3. प्रतिभागियों के लिए कमरे तथा उपकरण तैयार करें

सत्र को और प्रभावशाली बनाने के लिए, आप अन्य सामान भी ला सकते हैं। पर वे विषय से संबंधित होने चाहियें। उदाहरण के लिए, टीकाकरण वीडियो दिखाते समय, आप टीकाकरण कार्ड सत्र में प्रतिभागियों को यह दिखाने के लिए ला सकते हैं कि वह कैसा दिखता है, क्या जानकारी उस पर लिखी है और ये कहाँ से मिल सकता है। लेकिन याद रखें कि केवल वही सामग्री लायें जो आसानी से ए.एन.एम. या उपकेन्द्र में उपलब्ध हो। इस पैकेज में आपको दी गई चीजें इन सत्रों के संचालन के लिए उपयुक्त हैं।



कमरे की व्यवस्था कैसे करें?

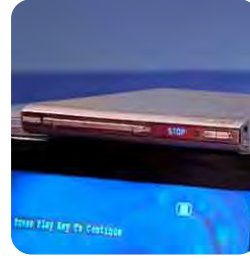
कमरा पहले से तैयार होने पर, आप प्रतिभागियों के साथ अधिक समय बिताकर महत्वपूर्ण मुद्दों पर चर्चा कर सकते हैं। इस पृष्ठ पर दी गई सूचियाँ आपको सत्र शुरू करने और आयोजित करने में सहायक होंगी।

- पहले, आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि आपके पास सही उपकरण उपलब्ध हो और वे काम करते हों।
- दूसरा, कमरा सही ढंग से व्यवस्थित होना चाहिए, जिससे प्रतिभागी वीडियो आसानी से देख सकें और आपस में तथा आपके साथ चर्चा करना सहज हो।
- अंत में, तैयारी की जाँच सूची को देखकर सुनिश्चित करें कि आप कुछ भूले न हों।

आवश्यक वस्तुएं और उपकरण—



देखने के लिए
'क्योंकि अम्मा जी कहती हैं'
का सामूहिक चर्चा वीडियो



डी.वी.डी. प्लेयर
और टी.वी.



बैटरी और
कनवर्टर



नीची मेज़
(आखों के स्तर
से थोड़ी सी ऊपर)



बैठने के लिए कालीन,
चटाई या दरी



यह मार्गदर्शिका





कमरे की व्यवस्था-

1. कमरे को साफ़ कर उसमें बैठने की जगह बनाएं।
2. नीची मेज़ को बिजली के स्रोत के पास रखें।
3. डी.वी.डी. प्लेयर और टी.वी. को मेज़ पर रखें और प्लग को बिजली स्रोत में लगायें। यह सुनिश्चित करें कि जब प्रतिभागी फर्श पर बैठे हों तब टी.वी. मोनीटर उनके ठीक सामने हो।
4. वीडियो को चलाकर देख लें कि वह काम कर रहा है या नहीं।
5. प्रतिभागियों के लिए ज़मीन पर दरी बिछाएं।
6. वीडियो का कुछ हिस्सा चलाकर, चारों ओर घूम कर देख लें कि सभी इसे स्पष्ट रूप से देख और सुन सकेंगे।
7. प्रतिभागियों के पहुँचने से पहले, सुनिश्चित कर लें कि वीडियो प्रारंभ से चलने के लिए पुनः तैयार है।



सत्र के दौरान अगर टी.वी. या डी.वी.डी. काम न करे तो क्या करना चाहिए?

1. सुनिश्चित करें कि आपने सत्र से पहले वीडियो देखा हो (जैसा की पहले 'तैयारी' में बताया गया है) ताकि आपको चर्चा की कुछ और बातों का पता हो।
2. समूह को यह कहानी सुनायें।
3. वीडियो में आने वाले सवाल पूछें और चर्चा के लिए प्रोत्साहित करें।

तैयारी की जाँच सूची-

- ↓ मैंने इस मार्गदर्शिका को पढ़ा है।
- ↓ सत्र को चलाने के लिए, मैंने वीडियो संदर्शिका को देखा है।
- ↓ आज चर्चा में किए जा रहे, 'जीवन के संदेश' के विषय से मैं परिचित हूँ।
- ↓ आज दिखाए जा रहे वीडियो को मैंने देखा है।
- ↓ मुझे व्यक्त किए गए उद्देश्य और महत्वपूर्ण संदेशों का पता है।
- ↓ चर्चा के लिए कमरा तैयार कर दिया गया है।
- ↓ मैंने उपकरणों को आपस में जोड़कर तैयार कर लिया है।
- ↓ सभी उपकरणों का परीक्षण कर लिया गया है और वे काम कर रहे हैं।
- ↓ वीडियो फिल्म दिखाने के लिए तैयार है।

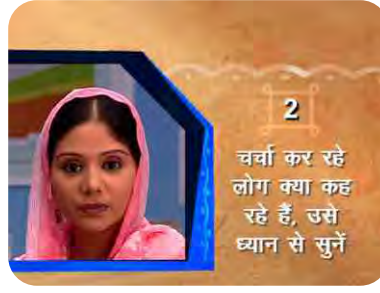


सामूहिक चर्चा का आयोजन-

सामूहिक चर्चा का आयोजन करने से पहले यह पाँच ज़रूरी बातें जानें :

1. इस प्रक्रिया में सहभागिता बहुत ज़रूरी है, जहाँ कार्यकर्ता और सदस्य एक साथ वो फ़ैसले लेते हैं जो उन्हें प्रभावित करते हैं।
2. यह एक सीखने की प्रक्रिया है, जिससे जानकारी, बातचीत के कौशल, रवैये, समझ और व्यवहार में बदलाव होता है।
3. यह एक समस्या सुलझाने की प्रक्रिया है, जहाँ समस्याओं पर चर्चा और विश्लेषण करके उचित समाधान निकाले जाते हैं।
4. यह समूह को किसी न किसी प्रकार का कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करता है, क्योंकि वे चर्चा में सक्रिय रूप से भाग ले चुके हैं।
5. आपकी मदद से यह प्रक्रिया लोगों को समझाने, सुनने, आत्मविश्वास बढ़ाने और कम बोलने वाले लोगों पर ध्यान केंद्रित करने पर जोर देती है।



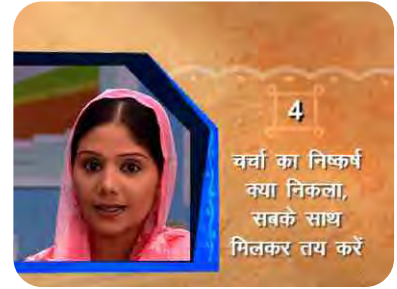


सामूहिक चर्चा तब सफल होती है, जब-

- ↓ वह सहज रूप से संचालित हो।
- ↓ इसके सदस्यों का व्यवहार निर्धारित नियमों के अनुसार हो।
- ↓ इसके परिणामस्वरूप समूह मुद्दे पर सोच-विचार करें या कार्य करने की धारणा प्रकट करें।

लोगों का सक्रिय रूप से इस प्रक्रिया में भाग लेना, सीखने का सबसे अच्छा उपाय है। सामूहिक चर्चा से सबसे अच्छा परिणाम प्राप्त करने के लिए, आपको अपनी तथा प्रतिभागियों की भूमिका का पता होना चाहिए। आप केवल बैठक के आयोजक ही नहीं, परन्तु आप संचारक एवं शिक्षक भी हैं। कार्यकर्ता के रूप में आपको कुछ बातें याद रखने की ज़रूरत है।

1. आसान सवाल पूछकर शुरुआत करें, जैसे- आपको यह कहानी कैसी लगी? क्या आप अम्मा जी से सहमत हैं?
2. प्रतिभागियों की बातें सुनें
3. चर्चा में अभी तक क्या कहा गया, प्रतिभागियों से यह पूछकर जाँच करें
4. मुद्दे पर सरल और व्यावहारिक सलाह दें, जैसे- घर में साबुन से हाथ धोने के लिए, साबुन रखने की जगह सुनिश्चित करें
5. चर्चा की सभी बातों को एक बार दोहरायें



सदस्यों को उनकी भूमिका और उनके कार्य के प्रति जागरूक किया जाना चाहिए।

- ↓ ऐसे विचारों को प्रकट करें, जो समूह के लिए लाभदायक हों।
- ↓ दूसरों के बोलने के समय बाधा न डालें।
- ↓ प्रत्येक व्यक्ति की बात ध्यान से सुनें। विशेषतः जब आपके विचारों से भिन्न विचार प्रकट किए जा रहे हों।
- ↓ सच्चे और सहनशील बनें।
- ↓ दूसरों को बोलने का मौका देने के लिए अपनी बात को कम से कम शब्दों में कहें।

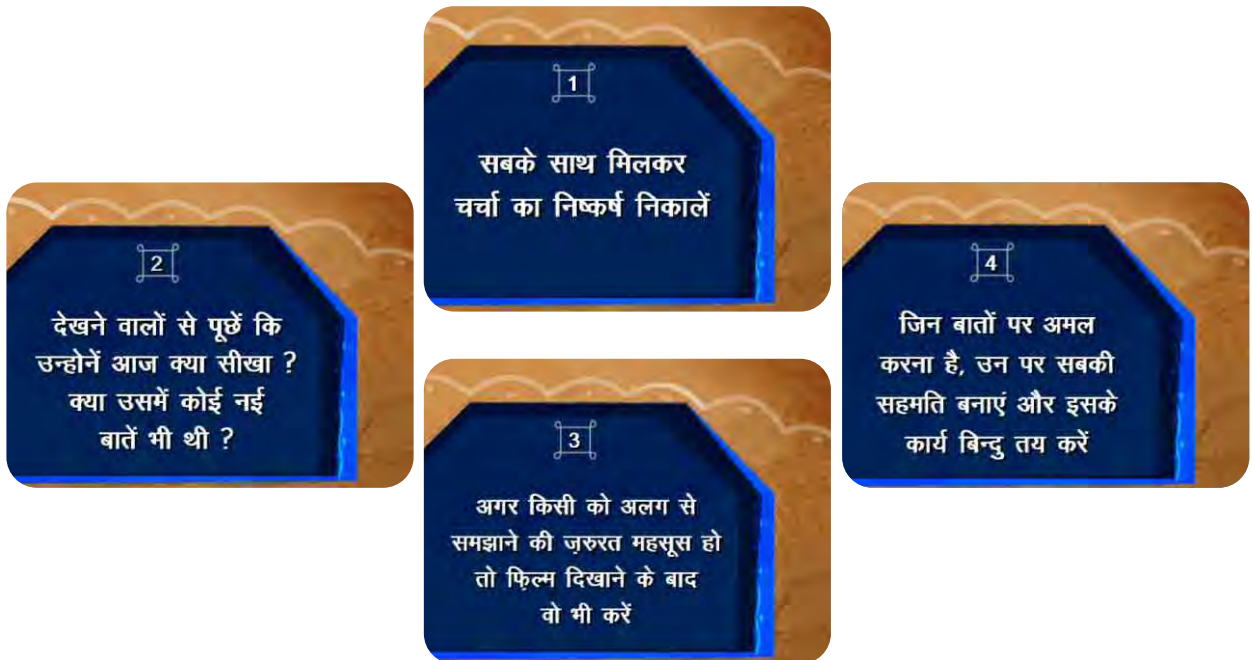


समय की गणना-

- ↓ सुनिश्चित करें की लोगों को पता हो कि बैठक कहाँ और कितनी देर चलेगी।
- ↓ वीडियो 20 मिनट चलेगा और उसके बाद इस पर लगभग एक घंटा चर्चा की जाएगी।
- ↓ याद रखें, लोग व्यस्त हैं इसलिए चर्चा को लंबा न करें।

चर्चा संचालित करने के सुझाव-

- ↓ समूह के लिए कुछ बुनियादी नियम बनायें। एक समय पर, केवल एक व्यक्ति बात करे। प्रत्येक व्यक्ति को बोलने का मौका दिया जाएगा। किसी एक या दो प्रतिभागियों को चर्चा पर हावी होने न दें।
- ↓ सुनिश्चित करें, कि आप उनके साथ आखों से संपर्क बनाए रखें जिससे उन्हें महसूस हो कि आप उन पर पूरा ध्यान दे रहे हैं।
- ↓ चर्चा में सबको भाग लेने का अवसर दें और उन्हें अपने मन की बात करने या सवाल पूछने के लिए बढ़ावा दें। उनके विचारों का मज़ाक न बनायें तथा उन्हें फटकारें भी न।
- ↓ महिलाओं को चर्चा में उठाए गए मुद्दों और समस्याओं पर सुझाव देने का अवसर दें।
- ↓ प्रतिभागियों के नज़रिये से समस्याओं को समझने की कोशिश करें।
- ↓ कुछ समस्याएं जटिल और कठिन हो सकती हैं। सुनिश्चित करें कि आपका संदेश महिलाओं के लिए स्पष्ट और किए जाने योग्य हो।
- ↓ मुख्य धारणाओं और शर्तों को परखें। यह कल्पना न करें कि जो चीज़ें आप जानते हैं, वह प्रतिभागी भी जानते होंगे।
- ↓ लोग अक्सर उदाहरण के माध्यम से या स्वयं कार्य करके बेहतर सीखते हैं। जहाँ भी संभव हो, उदाहरण द्वारा कार्य को समझायें। उदाहरण के लिए, आप दिखा सकते हैं कि सही ढंग से हाथ कैसे धोने से कीटाणुओं से छुटकारा पाया जा सकता है। आप उन चीज़ों की उपमा दे सकते हैं जिन्हें लोग समझ सकें।
- ↓ चर्चा का मूल्यांकन करने की कोशिश करें। क्या लोगों ने कुछ मुद्दों पर अपनी सोच को बदला है? क्या उन्हें नए व्यवहार को प्रयोग में लाने के लिए प्रोत्साहन मिला?
- ↓ सत्र के अंत में, चर्चा की कुछ अन्य बातों को संक्षिप्त में दोहराएं। उनके कार्य बिन्दु बनायें एवं मुख्य बातों पर विचार करें।



सामूहिक चर्चा के लिए इन वीडियो का कैसे उपयोग करें

प्रत्येक वीडियो के विशेष उद्देश्य है जिन्हें हमें सफल करना है। इसका मतलब यह है कि सत्र के अंत तक दर्शक :

1. बेहतर जानकारी प्राप्त करेंगे
2. लाभ को समझेंगे
3. कार्य के प्रति बेहतर रवैया अपनाएंगे या कार्य करने की धारणा प्रकट करेंगे।

प्रत्येक वीडियो में मुख्य संदेश हैं जो दर्शक वीडियो देखकर 'महत्वपूर्ण संदेश' की तरह ग्रहण करते हैं। किसी भी वीडियो के विभिन्न भागों को समझकर, आप महिलाओं को उद्देश्य और महत्वपूर्ण संदेश की जानकारी दे सकते हैं।

मुख्य पात्र

अम्मा जी, इस वीडियो श्रृंखला की मुख्य पात्र हैं। वह दृश्यों और मुद्दों का परिचय देती हैं। वह वीडियो के अन्य पात्रों के साथ चर्चा करती हैं और मुख्य बातों की ओर ध्यान दिलाती हैं। वह समुदाय के लिए अच्छा उदाहरण हैं। उनकी एक नवविवाहित बहू राधा भी है। उनके संबंध काफी अच्छे हैं। वे दोनों अक्सर लोगों की समस्याओं और मुद्दों का हल निकालने में मदद करती हैं।



‘क्योंकि जीना इसी का नाम है’ धारावाहिक के कार्यकर्ता भी इस वीडियो में चित्रित हैं। वे हैं, ए.एन.एम. बहन जी-सविता, आंगनवाड़ी बहन जी-शबनम, आशा बहन जी-कमला, स्कूल के मास्टर जी-हीरा लाल और सरपंच-फूलवती।



अवधि और संरचना

- ↓ प्रत्येक वीडियो की अवधि लगभग 20 मिनट है।
- ↓ यह ‘जीवन के संदेश’ विषय के किसी एक भाग पर केंद्रित है। उदाहरण के लिए, सुरक्षित मातृत्व पर एक कड़ी गर्भावस्था के दौरान अच्छे पोषण पर चित्रित है। दूसरी कड़ी स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा प्रसव पूर्व जाँच के महत्व को दर्शाती है।
- ↓ ‘जीवन के संदेश’ के विषयों का परिचय नाटक के शुरुआत में ही दे दिया जाता है।
- ↓ उसके बाद ‘क्योंकि जीना इसी का नाम है’ धारावाहिक के दृश्य दिखाए जाते हैं। वे कहानी का हिस्सा हैं, और चर्चा के लिए पृष्ठभूमि बनाते हैं। वे पात्रों द्वारा अनुभव की गई विशेष समस्याओं का वर्णन करते हैं।
- ↓ ‘क्योंकि जीना इसी का नाम है’ धारावाहिक के पात्र भी इस वीडियो में हैं। वे अम्मा जी से बातचीत करके अपनी स्थिति समझाते हैं। कभी-कभी वे समस्या को हल करने में कैसे सक्षम हुए, इसका उदाहरण देते हैं।
- ↓ प्रत्येक वीडियो में चर्चा के लिए दो सवाल हैं। वे महिलाओं के भाग लेने और वीडियो से सीखने में मदद करेंगे। पूछे गए प्रश्न निम्न प्रश्नों में से एक होते हैं-
 1. जानकारी संबंधी प्रश्न (उदाहरण- स्तनपान के क्या लाभ हैं?)
 2. ‘हम ऐसा क्यों करते हैं’ पर आधारित प्रश्न (उदाहरण- क्यों हम अपनी बेटियों की शादी 18 साल से कम आयु में कर देते हैं?)

आमतौर पर अम्मा जी दर्शकों की तरफ मुड़ कर स्पष्ट रूप से सवाल पूछती हैं। उस समय आपको क्या करना है:

1. वीडियो को रोककर, दर्शकों को जवाब देने के लिए कहें।
2. विषय के पृष्ठ पर जा कर, इसके महत्वपूर्ण संदेश को पुनः पढ़ें।
3. उस क्षण तक कहानी में क्या हुआ, यह पूछकर आप चर्चा शुरू कर सकते हैं।
4. वीडियो में किसने, क्या और क्यों कहा, इस पर आप सवाल उठा सकते हैं।
5. जानकारी संबंधी सवालों के जवाब देने के लिए वीडियो में पर्याप्त सूचना दी गई है।
6. कई सामाजिक मान्यताओं और रिवाजों पर सवाल के सही या गलत जवाब नहीं हैं (केवल उन मामलों में जहाँ बच्चे या माँ के स्वास्थ्य को खतरा हो)। ये सवाल चर्चा को बढ़ावा देने और महिलाओं को आपस में अपने परिवारों के साथ बातचीत करने के लिए बढ़ावा देते हैं। इसके परिणामस्वरूप, वे अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए क्रियाशील होंगे।

‘सामूहिक चर्चा का आयोजन कैसे करें’ यह अनुभाग पढ़ें। वहाँ आपको उपयोगी सुझाव दिए गए हैं। प्रत्येक वीडियो के अंत में, प्रसिद्ध अभिनेता/अभिनेत्री द्वारा चर्चा के महत्वपूर्ण संदेशों को संक्षेप में प्रस्तुत किया गया है।

सत्र का संचालन

1. प्रतिभागियों का स्वागत करें।
2. प्रतिभागियों को बतायें कि आज के सत्र में चर्चा का विषय क्या रहेगा जैसे आज चर्चा का विषय होगा _____ (विषय का नाम)।
3. उन्हें बतायें कि हम उस विषय पर वीडियो देखेंगे।
4. वीडियो प्रतिभागियों के लिए प्रश्नों और चर्चा की कुछ अन्य बातों पर दो जगह रूकेगा।
5. चर्चा शुरू करने के लिए अम्मा जी (या अन्य पात्र) द्वारा पूछे गए सवाल का उपयोग करें।
6. जब वीडियो पूरा हो जाए तो प्रश्न पूछकर चर्चा को जारी रखें। (नीचे दिए गए ‘वीडियो के बाद पूछने के लिए महत्वपूर्ण सवाल’ को देखें।)
7. वीडियो के महत्वपूर्ण संदेशों की समीक्षा करके, सत्र का समापन करें।
8. अगली बैठक की याद दिलाते हुए, सभी को धन्यवाद दें।
9. जिन प्रतिभागियों को अधिक जानकारी या निजी तौर पर बात करने की आवश्यकता हो, उनको चर्चा के बाद सहायता प्रदान करें।
10. सत्र कैसा चला, इस पर अपने लिए टिप्पणी बनायें। (नीचे दिए गए समापन के अध्याय को देखें)

वीडियो के बाद पूछने के लिए महत्वपूर्ण सवाल-

- ↓ वीडियो किस बारे में था?
- ↓ इस वीडियो का मुख्य संदेश क्या था?
- ↓ क्या आज आपने कुछ नया सीखा?
- ↓ क्या कुछ ऐसा है जिस पर आप अपने घर पर अपने परिवार के साथ बातचीत कर सकते हैं? क्यों या क्यों नहीं? या
- ↓ क्या कुछ ऐसा है जो आप अपने घर पर अपने और अपने परिवार के लिए कर सकते हैं? क्यों या क्यों नहीं?



समापन

चर्चा सत्र के अंत में-

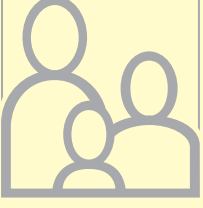
- ↓ वीडियो में संदेशों की समीक्षा करें।
- ↓ महिलाओं से पूछें की आज के वीडियो और चर्चा से उन्होंने क्या सीखा।
- ↓ ध्यान दें कि, वीडियो के महत्वपूर्ण संदेश को महिलाएं दोहरा सकती हैं।
- ↓ अगर वे ऐसा करती हैं तो यह उत्तम होगा।
- ↓ अगर नहीं, तो देखें की चर्चा का रुख कहाँ है। शायद चर्चा में अन्य मुद्दे भी उठें जिन्हें प्रतिभागी चर्चा के लिए ज़्यादा महत्वपूर्ण समझें।
- ↓ आज की कड़ी से सीखी गई बातें, प्रतिभागी समझ सकें। अपने संदेशों को संक्षिप्त कर यह सुनिश्चित करें की प्रतिभागी आज की कड़ी के मुख्य बातों को समझ पाए।

अपने लिए टिप्पणी बनाकर, प्रत्येक चर्चा सत्र का मूल्यांकन करें। इसके लिए कुछ और प्रश्न:

1. कितनी महिलाओं ने सत्र में भाग लिया?
2. कितनी देर चर्चा चली?
3. महिलाओं से पूछें, क्या उन्हें वीडियो पसंद आया और क्या उन्होंने इसे उपयोगी पाया?
4. चर्चा के संचालन के लिए क्या यह वीडियो उपयोगी था?
5. प्रतिभागियों द्वारा पूछी गई अतिरिक्त बातें क्या थीं?
6. क्या महिलाएं वीडियो में दिखाए गए व्यवहार को अपनाने के लिए और समूह के बीच विचार-विर्मश करने के लिए राजी हुईं?
7. क्या किसी प्रतिभागी को अधिक जानकारी देने की ज़रूरत है? किस प्रकार की जानकारी की आवश्यकता है?
8. अगला सत्र कैसे बेहतर बनाया जा सकता है?



जीवन के संदेश विषय



गर्भ कब-कितनी बार



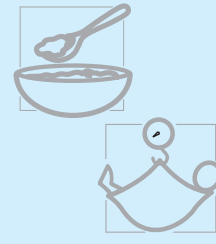
सुरक्षित मातृत्व



नवजात शिशु की देखभाल



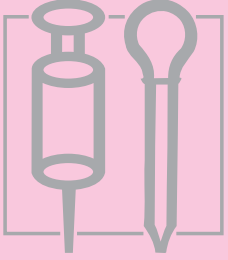
स्तनपान कराना



सही खुराक और बढ़वार



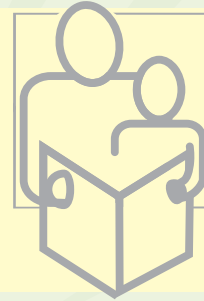
व्यक्तिगत सफ़ाई और स्वच्छता



टीकाकरण



पोलियो



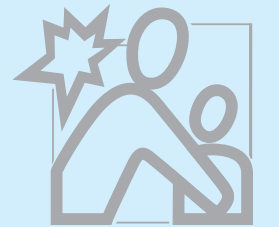
बच्चे का विकास और बचपन में सीखना



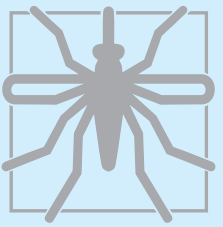
दस्त लगाना



एचआईवी



प्राकृतिक विपदा



मलेरिया





गर्भ कब-कितनी बार

	पृष्ठ सं.
वीडियो 1	
"18 वर्ष की आयु से पहले किसी भी लड़की का शरीर माँ बनने के लिए तैयार नहीं होता"	18
वीडियो 2	
"बच्चों के बीच दो साल का अंतर रखिए, इससे बच्चे भी स्वस्थ और माँ भी स्वस्थ"	20
वीडियो 3	
"स्वस्थ और खुशहाल परिवार के लिए परिवार नियोजन ज़रूरी है"	22



गर्भ कब-कितनी बार | वीडियो 1



“18 वर्ष की आयु से पहले किसी भी लड़की का शरीर माँ बनने के लिए तैयार नहीं होता”

उद्देश्य

18 वर्ष की आयु से पहले गर्भ धारण करने पर माँ और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के खतरे को समझें। दोनों की जान को भी खतरा हो सकता है।

महत्वपूर्ण संदेश

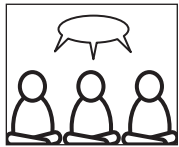
- ↓ 18 वर्ष की आयु की लड़की बच्ची होती है। 18 वर्ष से पहले उसका विवाह करना गैर कानूनी है।
- ↓ किसी भी छोटी लड़की का विवाह तब तक न हो जब तक वह 18 वर्ष की न हो जाए।
- ↓ 18 वर्ष से छोटी लड़कियों को गर्भावस्था और प्रसव के दौरान जान का खतरा हो सकता है। यह खतरा उसके होने वाले बच्चे को भी हो सकता है।
- ↓ 18 वर्ष की आयु में वह बालिग हो जाती है तथा उसका शरीर माँ बनने के योग्य हो जाता है।
- ↓ जल्दी शादी और जल्दी गर्भावस्था से बच्चा समय से पहले और कमज़ोर पैदा हो सकता है। उसका वज़न भी कम हो सकता है।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. बेटी की शादी 18 साल से पहले करने के क्या कारण हैं?
2. छोटी उम्र में बच्चे होने से क्या-क्या खतरे होते हैं?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

लड़कियों के माहवारी शुरू होने पर परिवार पर उनकी शादी कराने का सामाजिक दबाव पड़ने लगता है।
उत्तर: यह कानून के खिलाफ़ है। 18 वर्ष की आयु में वह बालिग़ हो जाती है तथा उसका शरीर माँ बनने के योग्य हो जाता है।

माँ की आयु जितनी कम होगी, अपने बच्चों को संभालने में वह बेहतर सक्षम होगी।

उत्तर: 18 वर्ष की आयु से कम लड़की खुद बच्ची होती है और इसलिए वह बच्चे को पालने के लिए पूरी तरह तैयार नहीं होती। 18 से पहले की उम्र में गर्भावस्था में कई परेशानियाँ हो सकती हैं जैसे कि-

- गर्भावस्था के कारण उच्च रक्तचाप
- समय से पूर्व प्रसव
- गर्भपात
- जन्म के समय शिशु का कम वज़न
- प्रसव के समय माँ और बच्चे की मृत्यु

लड़की का समय से पहले विवाह, शिशु के कमज़ोर स्वास्थ्य/मृत्यु से कैसे संबंधित है ?

उत्तर: जल्दी शादी और जल्दी गर्भावस्था से बच्चा समय से पहले और कमज़ोर पैदा हो सकता है। उसका वज़न भी कम हो सकता है।

गर्भ कब-कितनी बार | वीडियो 2



“बच्चों के बीच दो साल का अंतर रखिए, इससे बच्चे भी स्वस्थ और माँ भी स्वस्थ”

उद्देश्य

यह जानें कि, दोनों माँ और नवजात शिशु के लिए बच्चों के जन्म के बीच दो साल का अंतर रखना क्यों ज़रूरी है।

महत्वपूर्ण संदेश

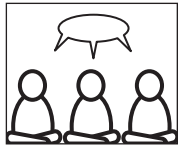
- ⬇ एक बार गर्भ धारण करने और बच्चे को जन्म देने के बाद, महिला के शरीर को पूरी तरह स्वस्थ होने में दो साल लगते हैं।
- ⬇ यदि आप अगले बच्चे के जन्म के लिए दो साल का इंतज़ार करती हैं तो आपका बच्चा शारीरिक रूप से स्वस्थ होगा।
- ⬇ अगर आप अपने नवजात शिशु को, कम से कम दिन में आठ बार और रात में एक बार स्तनपान कराती हैं, बिना खाने-पीने के और कोई चीज़ दिए, तो लगभग छह महीने तक आपके गर्भवती होने की संभावना कम हो जाती है।





वीडियो में चर्चा का सवाल

दो बच्चों के बीच में दो साल का अन्तर क्यों होना चाहिए?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

गर्भ धारण करना तो एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। हमेशा योजना के अनुसार चलना संभव नहीं है।

उत्तर: परिवार नियोजन के तरीके, दो बच्चों के जन्म में अंतर रखने में मदद करते हैं। कई गर्भनिरोधक उपाय जैसे खाने वाली गर्भनिरोधक गोली, कंडोम, कॉपर-टी, आपके नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर उपलब्ध हैं। इनका इस्तेमाल सुरक्षित है।

अगर पहला शिशु लड़की हो तो लड़के की चाह में जल्द-से-जल्द दूसरा बच्चा लड़का पैदा करने का दबाव रहता है। ऐसी स्थिति में परिवार नियोजन नहीं किया जा सकता।

उत्तर: बच्चे को जन्म देने के बाद माँ के शरीर को पूरी तरह स्वस्थ होने में दो वर्ष लगते हैं। दो साल से कम के अंतराल में दुबारा गर्भधारण, दोनों माँ और बच्चे के जीवन को खतरे में डालता है। यदि आप अगले बच्चे के लिए दो वर्ष का इंतज़ार करती हैं तो आपका बच्चा शारीरिक रूप से स्वस्थ होगा।

पुरुष और उनकी माताएं गर्भनिरोधन का विरोध करते हैं।

उत्तर: परिवार नियोजन के लिए अपने पति से बात करना ज़रूरी है। घर में जल्दी-जल्दी बच्चों के पैदा होने से पूरा परिवार प्रभावित होता है। घर में नवजात शिशु होने से बड़े बच्चों की देखभाल ठीक से नहीं हो पाती।



गर्भ कब-कितनी बार | वीडियो 3



“स्वस्थ और खुशहाल परिवार के लिए परिवार नियोजन ज़रूरी है”

उद्देश्य

गर्भनिरोधक उपायों के इस्तेमाल से होने वाले लाभ व बाधाओं पर, कार्यकर्ताओं के साथ चर्चा करने में सक्षम होना।

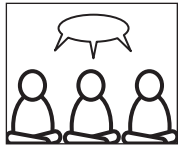
महत्वपूर्ण संदेश

- ↓ गर्भनिरोधक उपायों के प्रयोग के कई फ़ायदे हैं, जैसे कि परिवार का स्वस्थ होना।
- ↓ अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता जैसे ए.एन.एम. या आशा से बातचीत करने से आपको सभी उपायों की बेहतर समझ होगी।



वीडियो में चर्चा के सवाल

1. परिवार नियोजन के क्या-क्या फ़ायदे हैं?
2. गर्भनिरोध के तरीके न अपनाने के क्या कारण हैं, ये ज्यादातर औरतें जानती हैं, फिर भी इनका इस्तेमाल क्यों नहीं करती?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

परिवार नियोजन कब शुरू किया जाना चाहिए?

उत्तर: परिवार नियोजन शुरू करने के लिए सबसे अच्छा समय, शादी के तुरंत बाद है। लेकिन इसे पहले बच्चे के जन्म के बाद भी शुरू किया जा सकता है। इससे माँ को पूरी तरह स्वस्थ होने और अपने बच्चे की अच्छी तरह देखभाल करने के लिए उचित समय मिलता है। याद रखें, गर्भावस्था से बचने के कई सुरक्षित और सही उपाय हैं।

मैं इस तरह के निजी मुद्दों पर किसके साथ चर्चा कर सकती हूँ?

उत्तर: अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता (ए.एन.एम./आशा) से बातचीत करने से आपको सभी उपायों की बेहतर समझ होगी।

मुझे गर्भनिरोधक कहाँ मिल सकते हैं?

उत्तर: बच्चों के जन्म में अंतर रखने के कई तरीके हैं- जैसे खाने वाली गर्भनिरोधक गोलियाँ, कंडोम, कॉपर-टी। आपके नज़दीकी स्वास्थ्य केन्द्र पर ये उपलब्ध हैं।

गर्भनिरोधक का उपयोग गंभीर दुष्प्रभाव या भविष्य की गर्भावस्था में बाधा पैदा कर सकता है।

उत्तर: गर्भनिरोधक विकल्प जैसे गोलियाँ या कॉपर-टी का उपयोग सुरक्षित है। याद रखें, बच्चों के जन्म में अंतर पूरे परिवार के स्वास्थ्य और खुशहाली सुनिश्चित करता है।







सुरक्षित मातृत्व

	पृष्ठ सं.
वीडियो 1 "सेहतमंद गर्भवती माँ, तो तंदुरुस्त बच्चा"	26
वीडियो 2 "गर्भावस्था में डॉक्टरी जाँच के फ़ायदे"	28
वीडियो 3 "अस्पताल में प्रशिक्षित हाथों से प्रसव के फ़ायदे"	30
वीडियो 4 "गर्भावस्था में थोड़ी सी देखभाल और दो ज़िन्दगियाँ सुरक्षित"	32
वीडियो 5 "गर्भावस्था में औरत पर हो रहे मानसिक और शारीरिक अत्याचार को रोकें"	34
वीडियो 6 "स्वस्थ माँ बनने के लिए ज़रूरी है कि लड़कियों की सही देखभाल छोटी उम्र से ही हो"	36





“सेहतमंद गर्भवती माँ, तो तंदुरुस्त बच्चा”

उद्देश्य

गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के बाद होने वाली समस्याओं के संकेत और लक्षण पहचानने में सक्षम होना।

महत्वपूर्ण संदेश

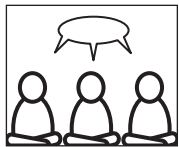
- ↓ गर्भावस्था के दौरान की समस्याएं, माँ और उसके बच्चे दोनों के लिए जानलेवा हो सकती हैं।
- ↓ खतरे के संकेतों और लक्षणों की पहचान होनी चाहिए और समय पर उचित सहायता लेनी चाहिए।
- ↓ 18 वर्ष से कम आयु की लड़कियों में गर्भधारण की समस्याओं का बहुत अधिक खतरा होता है।
- ↓ परिवार को प्रसव के लिए पूरी योजना बनानी चाहिए। इस योजना में समस्याओं के प्रति तैयारी और स्वास्थ्य कार्यकर्ता (जैसे आशा और ए.एन.एम.) के सहयोग से अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्र में प्रसव कराने की तैयारी शामिल होनी चाहिए।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. गर्भावस्था में चेतावनी के लक्षण क्या होते हैं?
2. गर्भवती औरत को गर्भावस्था के दौरान किस तरह से अपना ध्यान रखना चाहिए?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

अगर महिला पहली बार गर्भधारण नहीं कर रही है तो अधिक चिंता करने की ज़रूरत नहीं है। गर्भावस्था से किसी की मृत्यु नहीं होती।

उत्तर: यह धारणा सही नहीं है। गर्भावस्था और प्रसव में समस्याएं होने का खतरा रहता है। इनमें से कई समस्याओं का पहले से अनुमान नहीं लगाया जा सकता।

घर के प्रति हमारी जिम्मेदारियाँ हैं। हम अपने बुजुर्गों और पति से पहले खुद को प्राथमिकता कैसे दें?

उत्तर: परिवार के सभी सदस्यों को गर्भावस्था और प्रसव के दौरान होने वाली समस्याओं के लक्षणों की पहचान होना ज़रूरी है। ये समस्याएं माँ और बच्चे दोनों के लिए जानलेवा हो सकती हैं।

हम कौन से गंभीर लक्षणों को अनदेखा कर देते हैं जिनसे माँ की मृत्यु हो सकती है?

उत्तर: माँ का वजन न बढ़ना, योनी से खून बहना, चेहरे, हाथों या टागों में सूजन आना, सिर दर्द होना, दृष्टि में धुंधलापन और दौरे पड़ना खतरे के लक्षण हैं।

गर्भावस्था के दौरान ए.एन.एम. कैसे मदद कर सकती है?

उत्तर: ए.एन.एम. गर्भावस्था में होने वाली समस्याओं पर नज़र रखती है। गर्भावस्था के दौरान ज़रूरी देखभाल, आहार पर परामर्श, प्रसव के दौरान और प्रसव के बाद की देखभाल पर सलाह देती है।





“गर्भावस्था में डॉक्टरी जाँच के फ़ायदे”

उद्देश्य

यह जानें कि गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के बाद, जाँच क्यों ज़रूरी है।

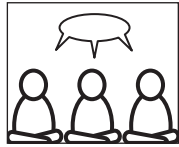
महत्वपूर्ण संदेश

- ↓ गर्भावस्था के दौरान किसी डॉक्टर/ए.एन.एम. द्वारा जाँच करवाना ज़रूरी है।
- ↓ गर्भावस्था के दौरान जाँच से पता चलता है कि कोख में पल रहे बच्चे का विकास सही ढंग से हो रहा है या नहीं। जाँच से, माँ के स्वास्थ्य को सुधारने और अस्पताल में डॉक्टर/ए.एन.एम. से संपर्क बनाने का मौका भी मिलता है।
- ↓ आयरन/फॉलिक एसिड की गोलियाँ माँ और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी हैं। ये गोलियाँ कम से कम 100 दिनों तक ली जानी चाहिए।
- ↓ प्रसव के तुरंत बाद भी समस्याएं हो सकती हैं और आपको चार बार जाँच करानी चाहिए:
 - पहले दिन जब आपको सबसे ज़्यादा खतरा है।
 - प्रसव के बाद तीसरे दिन।
 - प्रसव के बाद सातवें दिन।
 - प्रसव के बाद, 42वें दिन (6 सप्ताह के बाद) आपको स्वास्थ्य कार्यकर्ता से परिवार नियोजन और नियमित टीकाकरण से सम्बन्धित महत्वपूर्ण सलाह लेनी चाहिए।



वीडियो में चर्चा के सवाल

1. गर्भवती औरत को चार बार जाँच क्यों करवानी चाहिए?
2. जानकारी होने के बावजूद, गर्भवती औरतें चार बार गर्भावस्था की जाँच के लिए क्यों नहीं आतीं?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

अगर महिला को लगे कि वह गर्भवती है तो उसे क्या करना चाहिए?

उत्तर: जैसे ही किसी महिला को लगे कि वह माँ बनने वाली है तो उसे स्वास्थ्य केन्द्र में अपना नाम पंजीकृत कराना चाहिए।

गर्भवती महिला को कितनी बार ए.एन.एम. के पास जाना चाहिए और क्यों?

उत्तर: महिला को गर्भावस्था के दौरान चार बार जाँच करानी चाहिए:

- गर्भावस्था के दौरान जाँच से पता चलता है कि कोख में पल रहे बच्चे का विकास कैसे हो रहा है। जाँच से, माँ के स्वास्थ्य को सुधारने और अस्पताल में डॉक्टर/ए.एन.एम. से संपर्क बनाने का मौका भी मिलता है।
- गर्भावस्था के दौरान जाँच से उच्च रक्तचाप और अनीमिया जैसी समस्याओं का पता चलता है। ये हमें माँ और उसके बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में बताता है।
- गर्भावस्था से संबंधित देखभाल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है- पोषण के लिए परामर्श। गर्भवती महिला की खुराक का ध्यान रखना चाहिए। पौष्टिक आहार जैसे हरी सब्जियाँ, फल और दूध माँ और बच्चे दोनों को स्वस्थ और सेहतमंद रखने में मदद करेगा।
- पहली गर्भावस्था में ए.एन.एम./आशा टेटनस के दो टीके लगवाने की सलाह देती हैं। टेटनस का पहला टीका पहली जाँच के बाद दिया जाता है और दूसरा टीका पहले टीके के कम से कम 4 से 8 सप्ताह बाद लगाया जाता है।

हमें दवाई तभी लेनी चाहिए जब हम बीमार हों, अन्यथा नहीं।

उत्तर: यह धारणा सही नहीं है। आयरन्/फॉलिक एसिड की गोलियाँ दवाई नहीं हैं। यह आपको और आपके बच्चे को स्वस्थ रखने में मदद करेंगी। आयरन्/फॉलिक एसिड की गोलियाँ गर्भावस्था के दौरान चौथे महीने से 100 दिनों तक लगातार लेनी चाहिए। इसकी समान्य खुराक दिन में एक गोली है, लेकिन खून की कमी की स्थिति में यह खुराक दुगुनी कर दी जाती है।

अपनी जाँच और प्रसव संबंधित जानकारी हम कहाँ से प्राप्त करें? क्या हम आशा/ऑगनवाड़ी कार्यकर्ता से परामर्श कर सकते हैं?

उत्तर: गर्भावस्था और प्रसव संबंधित जानकारी के लिए अपने निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र में ए.एन.एम./आशा से संपर्क करें। गर्भावस्था के दौरान नियमित जाँच, प्रशिक्षित प्रसव सहायक से संपर्क बनाने में मदद करती है।

प्रसव के बाद कितनी बार जाँच की जाती है?

उत्तर: प्रसव के बाद माँ और बच्चे की सुरक्षा के लिए चार बार जाँच की सलाह दी जाती है। प्रसव के बाद सात दिन तक माँ की जान को सबसे ज़्यादा खतरा होता है।



सुरक्षित मातृत्व | वीडियो 3



“अस्पताल में प्रशिक्षित हाथों से प्रसव के फ़ायदे”

उद्देश्य

अस्पताल/स्वास्थ्य केन्द्र में प्रशिक्षित सहायक की मदद से प्रसव होने के महत्व को समझें।

महत्वपूर्ण संदेश

- ↓ अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्र में प्रसव कराना सुरक्षित होता है।
- ↓ अगर स्वास्थ्य केन्द्र में प्रशिक्षित सहायक की मदद से प्रसव हो, तो माँ और बच्चे के स्वास्थ्य व जीवन की सुरक्षा की जा सकती है।
- ↓ प्रशिक्षित प्रसव सहायक, प्रसव के बाद माँ और बच्चे की पूरी देखभाल करने के लिए भी प्रशिक्षित होते हैं।
- ↓ प्रसव के बाद, पहले 24 घंटे माँ और नवजात शिशु के लिए बहुत अहम होते हैं। ऐसे समय में प्रशिक्षित सहायक द्वारा माँ और बच्चे की देखभाल और जाँच, उनके जीवन की रक्षा करता है।



वीडियो में चर्चा के सवाल

1. प्रसव के समय औरत को क्या-क्या परेशानियाँ हो सकती हैं?
2. अस्पताल में प्रशिक्षित हाथों से बच्चे के जन्म के क्या फ़ायदे हैं?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

कई वर्षों से दाईं प्रसव कराती आई है। वह बहुत अनुभवी, विश्वसनीय और परिवारों से परिचित भी होती है। ऐसे में अस्पताल जाकर प्रशिक्षित सहायक की सहायता क्यों लें?

उत्तर:

- प्रशिक्षित प्रसव सहायक सामान्य प्रसव को संभालने की क्षमता रखते हैं। वे शुरूआत में ही होने वाली तकलीफों का पता लगाकर, उनका उचित इलाज करने में सक्षम होते हैं।
- प्रसव के बाद, पहले 24 घंटे माँ और नवजात शिशु के लिए बहुत अहम होते हैं। ऐसे समय में प्रशिक्षित प्रसव सहायक द्वारा माँ और बच्चे की देखभाल और जाँच, उनके जीवन की रक्षा करता है।

अस्पताल में प्रसव कराने और घर में प्रसव कराने में क्या अन्तर है?

उत्तर: अगर अस्पताल में प्रसव कराया जाए तो कई प्रसव सम्बन्धित खतरों से बचा जा सकता है। अस्पताल और स्वास्थ्य केन्द्र साफ़ होते हैं। इसलिए वहाँ प्रसव कराना माँ और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए बेहतर है। प्रसव के दौरान कई नवजात शिशुओं और माताओं की जानें जाती हैं और अस्पताल में प्रसव कराने से इस मृत्यु-दर को कम किया जा सकता है।

प्रशिक्षित सहायक स्तनपान कराने का सही तरीका भी बताते हैं।

उत्तर: प्रसव के एक घंटे के अन्दर, बच्चे को स्तनपान कराने से बच्चे को संक्रमण और बीमारियों से सुरक्षा मिलती है।

जिन तीन स्थितियों में देरी होने से प्रसव में समस्याएं पैदा हो सकती हैं, वे हैं:

- गर्भवती महिला की ज़रूरतों और आवश्यकताओं पर समय पर ध्यान न देना
- जाँच के लिए उप-स्वास्थ्य केन्द्र जाने में देरी
- स्वास्थ्य केन्द्र में देरी होना

सुरक्षित प्रसव के लिए जिन पाँच सफ़ाइयों का ध्यान रखना चाहिए, वे हैं-

- साफ़ चादर
- साफ़ ब्लेड
- बच्चे की साफ़ गर्भनाल
- अच्छी तरह से धुले हुए साफ़ हाथ
- गर्भनाल को बांधने के लिए साफ़ धागा





“गर्भावस्था में थोड़ी सी देखभाल और दो ज़िन्दगियाँ सुरक्षित”

उद्देश्य

गर्भवती महिला के लिए पौष्टिक आहार और आराम के साथ विशेष देखभाल की ज़रूरत को समझें।

महत्वपूर्ण संदेश

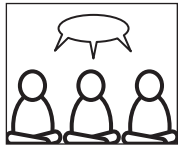
- ↓ गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक आहार, जैसे दूध, फल, दाल, अंडे, गुड़, हरी सब्जियाँ, काला चना और माँस, आपको शारीरिक और मानसिक रूप से तंदुरुस्त बनाता है।
- ↓ गर्भावस्था के दौरान आराम करने से बच्चे का विकास सही होता है और वह स्वस्थ पैदा होता है।
- ↓ गर्भवती महिलाओं को घर के काम-काज में मदद मिलनी चाहिए और शारीरिक श्रम उन्हें पहले से कम करना चाहिए।





वीडियो में चर्चा का सवाल

गर्भवती औरत को कौन सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

गर्भवती महिला को किस प्रकार का आहार खाना चाहिए? क्या यह हमारे घरों में आसानी से उपलब्ध है?

उत्तर: पौष्टिक आहार जैसे दूध, फल, दाल, अंडा, गुड़, हरी सब्जियाँ, काला चना और अगर महिला माँसाहारी हो तो माँस, मछली गर्भावस्था के दौरान शारीरिक और मानसिक रूप से तंदुरुस्त बनाता है। खाने में आपको केवल आयोडाइज्ड नमक का प्रयोग करना चाहिए।

गर्भवती महिला को और कितना खाना चाहिए?

उत्तर:

- सभी गर्भवती महिलाओं को विशेष पौष्टिक भोजन और ज़्यादा आराम की ज़रूरत होती है ताकि बच्चे का विकास पर्याप्त रूप से हो सके और वह स्वस्थ पैदा हो।
- गर्भवती महिला को अधिक खाने की ज़रूरत है ताकि उसके बच्चे का विकास सही हो सके। पहले की तुलना में अब उसे ज़्यादा आहार परोसना चाहिए। वह किसी भी प्रकार का खाना खा सकती है और उसे किसी भी प्रकार का भोजन खाने की रोक-टोक नहीं है।

हम पर घरेलू काम-काज के अलावा और भी अन्य काम की जिम्मेदारियाँ होती हैं।

उत्तर: गर्भावस्था के दौरान आराम करने से, बच्चे का विकास सही होता है और वह स्वस्थ पैदा होता है। गर्भवती महिला को दोपहर में कम से कम दो घंटे और रात में आठ घंटे सोने की आवश्यकता है।





“गर्भावस्था में औरत पर हो रहे मानसिक और शारीरिक अत्याचार को रोकें”

उद्देश्य

माँ और उसके होने वाले बच्चे, दोनों पर मारपीट और शारीरिक अत्याचार के दुष्प्रभावों को समझें।

महत्वपूर्ण संदेश

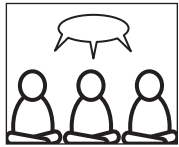
- ⬇ माँ और उसके होने वाले बच्चे दोनों को शारीरिक अत्याचार से गंभीर नुकसान पहुँचता है।
- ⬇ गर्भावस्था में महिला पर अत्याचार से वह बाँझ हो सकती है।
- ⬇ महिलाओं को अत्याचार करने वालों से सुरक्षा मिलनी चाहिए।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. गर्भवती औरत पर हाथ उठाने के क्या नतीजे हो सकते हैं?
2. गर्भवती औरत से किस तरह का व्यवहार नहीं करना चाहिए?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

अत्याचार किस प्रकार का हो सकता है?

उत्तर: अत्याचार शारीरिक, यौन, मौखिक और भावनात्मक/मनोवैज्ञानिक हो सकता है। मारपीट की एक घटना भी अत्याचार ही होगी। इसका भी बुरा असर पड़ सकता है।

महिला पर अत्याचार होते समय क्या हमें हस्ताक्षेप करना चाहिए? अगर गर्भवती महिला पर अत्याचार हुआ है तो हमें क्या करना चाहिए?

उत्तर: हमें अत्याचार सहन नहीं करना चाहिए:

- अगर अत्याचार हमारे सामने हो रहा है तो हमें उसे तुरंत रोकना चाहिए।
- हमें पीड़ित की ए.एन.एम. जैसी स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं से जाँच करानी चाहिए।
- समुदाय में अत्याचार के नतीजों के प्रति की जागरूकता बढ़ानी चाहिए- यह हमारी ज़िम्मेदारी है।

गर्भावस्था के दौरान अत्याचार सबसे खतरनाक है क्योंकि...

उत्तर: माँ और उसके होने वाले बच्चे, दोनों को शारीरिक अत्याचार से गंभीर चोट पहुँचती है। गर्भावस्था में महिला पर अत्याचार से वह बाँझ हो सकती है।





“स्वस्थ माँ बनने के लिए ज़रूरी है कि लड़कियों की सही देखभाल छोटी उम्र से ही हो”

उद्देश्य

लड़कियों की छोटी उम्र से ही सही देखभाल के महत्व को समझें, जिससे वे बड़ी होकर तंदुरुस्त और स्वस्थ माँ बन सकें।

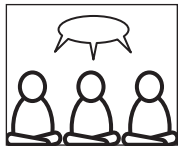
महत्वपूर्ण संदेश

- ↓ यदि लड़कियों को छोटी उम्र में पौष्टिक आहार दिया जाए तो वे बड़ी होकर तंदुरुस्त होंगी और उनके बच्चे स्वस्थ होंगे।
- ↓ माँ बनने से पहले ही अगर महिला स्वस्थ हो और उसका भोजन पौष्टिक हो तो उसका बच्चा स्वस्थ पैदा होगा।



वीडियो में चर्चा के सवाल

1. छोटी उम्र में बेटियों के लिए सही खाना क्यों ज़रूरी है?
2. लड़की को माँ बनने से पहले स्वस्थ होना और पौष्टिक खाना क्यों ज़रूरी है?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

कम उम्र से ही लड़कियों की देखभाल करना क्यों ज़रूरी है?

उत्तर: जो लड़कियाँ पढ़ी-लिखी और स्वस्थ हों और जिन्हें बचपन व किशोरावस्था में पौष्टिक खाना मिला हो, उन्हें गर्भावस्था और प्रसव के समय कम तकलीफ़ों का सामना करना पड़ता है।

महिला जब गर्भ से हो तब उसका ध्यान रखा जा सकता है। उससे पहले इसकी आवश्यकता नहीं होती।

उत्तर: लड़कियों को बचपन और किशोरावस्था के दौरान दिया गया पौष्टिक आहार, गर्भावस्था और प्रसव के समय की तकलीफ़ों को कम करता है। किशोरियों को अच्छे पोषण की ज़रूरत है ताकि माहवारी के समय होने वाली खून की कमी को पूरा किया जा सके।

लड़कियों को किस तरह का भोजन दिया जाना चाहिए?

उत्तर: पौष्टिक आहार में सेम और अन्य दालें, अनाज, हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, फल, घी शामिल हैं। जब भी संभव हो, दूध या अन्य डेयरी उत्पाद, अंडे, मछली, मुर्गी और माँस भी शामिल किए जा सकते हैं।

लड़कियों का विवाह 18 वर्ष की आयु के बाद ही क्यों होना चाहिए?

उत्तर: लड़कियों का शरीर 18 वर्ष की आयु तक माँ बनने के योग्य एवं स्वस्थ हो जाता है। इससे गर्भावस्था और प्रसव के समय उन्हें कम तकलीफ़ें होती हैं।

उचित आहार देने के अलावा, हम अपनी लड़कियों के लिए और क्या कर सकते हैं?

उत्तर: सुनिश्चित करें की लड़कियाँ स्कूल जाएं। शिक्षित महिलाएं अपने और अपने परिवार के स्वास्थ्य की बेहतर देखभाल कर सकती हैं।







नवजात शिशु की देखभाल

वीडियो 1

“जन्म के पहले महीने में नवजात शिशु को विशेष देखभाल और ध्यान की ज़रूरत होती है”

पृष्ठ सं.

40





“जन्म के पहले महीने में नवजात शिशु को विशेष देखभाल और ध्यान की ज़रूरत होती है”

उद्देश्य

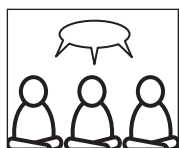
घर पर नवजात शिशु की देखभाल करने के महत्व को समझें। खतरे के लक्षणों को पहचानने में और तुरंत मदद लेने में सक्षम हों।

महत्वपूर्ण संदेश

- ↓ जन्म के पहले 24 घंटे, पहले सात दिन और पहले एक महीने में नवजात शिशु के जीवन को सुरक्षित रखने के लिए उचित देखभाल अत्यन्त महत्वपूर्ण है। बच्चे के जन्म के तुरन्त बाद:
 1. अपने शरीर से चिपकाकर, उसे अपने शरीर की गर्मी देनी चाहिए।
 2. बच्चे को जन्म के बाद कम से कम तीन दिन तक न नहलाएं।
 3. बच्चे को कोलोस्ट्रम (गाढ़ा पीला दूध) पिलाकर पहले घंटे में स्तनपान शुरू करना चाहिए। माँ का दूध बच्चे के लिए “पहली सुरक्षा” है। छह महीने तक बच्चे को सिर्फ स्तनपान कराना चाहिए।
 4. बच्चे की गर्भनाल को साफ़ एवं सूखा रखना चाहिए। उस पर कोई भी पदार्थ नहीं लगाना चाहिए।
 5. बच्चे को छूने से पहले परिवार के सभी सदस्यों को साबुन से अपने हाथ धोने चाहिए।
- ↓ बच्चे के जन्म के पहले महीने में खतरे के लक्षणों का ध्यान रखना चाहिए। ज़रूरत पड़ने पर आशा और ए.एन.एम. या अपने निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र में जा कर तुरंत मदद लेनी चाहिए। खतरे के कुछ लक्षण हैं:
 1. जन्म के बाद से, बच्चे का दूध न पी पाना या दूध न पीना।
 2. बच्चे का शरीर ठंडा होना या उसे बुखार होना।
 3. केवल छूने पर बच्चे का हिलना या उसका बिल्कुल भी न हिलना।
- ↓ अपने बच्चे के जीवन की सुरक्षा के लिए और उसके स्वस्थ भविष्य के लिए खतरे के लक्षणों का ध्यान रखना चाहिए। छह महीने की उम्र तक बच्चे को सिर्फ स्तनपान कराना चाहिए। बच्चे का नियमित टीकाकरण करवाना चाहिए। हर रात को बच्चे के साथ कीटनाशक मच्छरदानी में सोना चाहिए। हर महीने आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से मिलकर बच्चे के विकास और बढ़वार का ध्यान रखना चाहिए।

वीडियो में चर्चा के सवाल

1. जन्म के तुरंत बाद हमें कौन सी बातों का ध्यान रखना चाहिए?
2. नवजात बच्चों में कौन से लक्षण दिखें तो उसे स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दिखाना चाहिए?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

नवजात शिशुओं को विशेष देखभाल की आवश्यकता क्यों होती है?

उत्तर: नवजात शिशुओं को उनके जन्म के पहले दिन और पहले सप्ताह में विशेष देखभाल की ज़रूरत होती है, खासतौर पर जब उनका वज़न जन्म के समय कम हो। अधिकांश नवजात शिशुओं की मृत्यु जन्म के समय कम वज़न होने से होती है। अगर खतरे के लक्षणों का सही समय पर पता लग जाए तो बच्चे के जीवित रहने की संभावना बढ़ जाती है।

हम नवजात शिशुओं के लिए क्या कर सकते हैं?

उत्तर: हम नवजात शिशुओं की घर पर प्राथमिक घरेलू देखभाल कर सकते हैं। हम खतरे के लक्षणों को पहचानकर स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं से तुरंत मदद ले सकते हैं। नवजात बच्चों की जाँच के लिए आशा तीन बार (पहले, तीसरे और सातवें दिन) घर आती है। और जिन बच्चों का वज़न जन्म के समय कम होता है उनकी जाँच के लिए वह छह बार (पहले, तीसरे, सातवें, 14वें, 21वें और 28वें दिन) घर आती है।

नवजात शिशु के जीवन की रक्षा करने के लिए-

- ↓ गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त पोषण लें और ज़रूरत अनुसार आराम करें।
- ↓ प्रशिक्षित प्रसव सहायक द्वारा अस्पताल में प्रसव करवाएं।
- ↓ गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के बाद अपनी जाँच करवाएं।
- ↓ दो बच्चों के जन्म के बीच में कम-से-कम दो साल का अंतर रखें।
- ↓ स्तनपान की शुरुआत बच्चे के जन्म के पहले घंटे में करें (उसे कोलोस्ट्रम पिलाएं)।
- ↓ बच्चे को जन्म के बाद कम से कम तीन दिन तक न नहलाएं।
- ↓ अपने शरीर से चिपकाकर बच्चे को शरीर की गर्मी दें।
- ↓ हमेशा साबुन से हाथ धोएं और व्यक्तिगत सफ़ाई का ध्यान रखें।
- ↓ गर्भनाल को साफ़ एवं सूखा रखें। उस पर कोई भी पदार्थ न लगाएं।







स्तनपान कराना

	पृष्ठ सं.
वीडियो 1 “नवजात शिशु के लिए माँ का दूध अमृत है”	44
वीडियो 2 “माँ का पहला दूध बच्चे की पहली सुरक्षा होता है”	46
वीडियो 3 “बच्चा जितनी बार मांगे माँ को उसे उतनी बार दूध पिलाना चाहिए”	48
वीडियो 4 “छह महीने का होने के बाद, बच्चे को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार देना बहुत ज़रूरी है”	50





“नवजात शिशु के लिए माँ का दूध अमृत है”

उद्देश्य

सिर्फ स्तनपान कराने से बच्चे और माँ को होने वाले लाभ को जानें और समझें।

महत्वपूर्ण संदेश

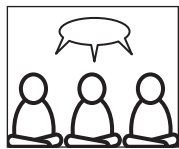
- ↓ पहले छह महीने तक बच्चे को सम्पूर्ण पोषण माँ के दूध से मिलता है। इस दौरान उसे कुछ और खिलाने-पिलाने की ज़रूरत नहीं होती। पानी पिलाने की भी नहीं।
- ↓ पहले छह महीने तक बच्चे को सिर्फ स्तनपान (खाने-पीने की कोई और चीज़ दिए बिना) कराने से उसे रोगों से सुरक्षा मिलती है।
- ↓ गरम और सूखे जलवायु में भी माँ का दूध बच्चे के शरीर में पानी की ज़रूरत पूरी करता है। पहले छह महीने के दौरान, बच्चे को पानी या कोई और चीज़ पिलाने की ज़रूरत नहीं है।
- ↓ जब बच्चा भूख से रोए या अन्य इशारों से दूध की मांग करे तो उसे स्तनपान कराया जाना चाहिए। बच्चा जितनी





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. बच्चे के लिए पहले छह महीनों तक माँ का दूध सबसे पौष्टिक क्यों होता है?
2. छह महीने की उम्र तक बच्चे को क्या-क्या देना चाहिए?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

हमें यह कैसे पता चलेगा कि हमारे स्तनों में पर्याप्त मात्रा में दूध उतर रहा है?

उत्तर: आप बच्चे को जितना स्तनपान कराएंगी, उतना आपका दूध बढ़ेगा। आपके शरीर में बच्चे की ज़रूरत के अनुसार दूध उतरेगा।

बच्चे को सिर्फ़ स्तनपान कराना कैसे लाभदायक है?

उत्तर: पहले छह महीने में केवल माँ का दूध बच्चे के लिए सबसे अच्छा और सम्पूर्ण आहार होता है। सिर्फ़ स्तनपान कराने से बच्चे को कुपोषण और खतरनाक रोगों से अधिकतम सुरक्षा मिलती है।

गर्मियों के महीने में, अगर हम बच्चे को पानी न दें, तो क्या बच्चे को कष्ट नहीं होगा?

उत्तर: गरम और सूखे जलवायु में भी माँ का दूध बच्चे के शरीर में पानी की सारी ज़रूरत पूरी कर देता है। पहले छह महीने के दौरान, बच्चे को पानी या कोई और चीज़ पिलाने की ज़रूरत नहीं है।

बच्चे को डिब्बे का दूध या पीने की अन्य कोई चीज़ क्यों नहीं देनी चाहिए?

उत्तर: अन्य खान-पीने की कोई भी चीज़, माँ के दूध की तुलना में कम शक्तिदायक और कम पौष्टिक होती है। वह बच्चे को बीमार भी कर सकती है। बच्चों को पशु का दूध, घुट्टी, शहद, मिश्री का पानी या कोई और चीज़ नहीं देनी चाहिए।





“माँ का पहला दूध बच्चे की पहली सुरक्षा होता है”

उद्देश्य

बच्चे के स्वास्थ्य और विकास के लिए समय पर स्तनपान शुरू करने के महत्व को जानें।

महत्वपूर्ण संदेश

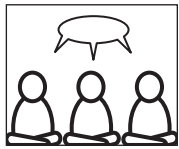
- ↓ जन्म के तुरंत बाद, माँ को अपने बच्चे को सीने से चिपकाकर एक घंटे के अंदर स्तनपान कराना चाहिए।
- ↓ माँ का पहला दूध बच्चे के लिए “पहली सुरक्षा” होता है।
- ↓ प्रशिक्षित प्रसव सहायक द्वारा अस्पताल में बच्चे का जन्म, स्तनपान को समय पर शुरू करने में मदद करता है।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध, बच्चे की पहली खुराक क्यों होना चाहिए?
2. कुछ लोग माँ का पहला दूध बच्चे को पीने क्यों नहीं देते?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

प्रसव के बाद, तुरंत स्तनपान दोनों माँ और बच्चे के लिए लाभदायक होता है।

उत्तर: समय पर स्तनपान की शुरुआत, माँ और बच्चे के बीच संबंध और लगाव को बनाने में मदद करता है। इससे स्तनों में दूध अधिक मात्रा में उतरता है और उसका स्राव बढ़ता है। समय पर स्तनपान कराने से प्रसव के बाद की समस्याओं को रोकने में मदद मिलती है- जैसे माँ में बहुत खून बहना और बच्चे को टंड लगना इत्यादि।

पहले दूध का रंग पीला होता है और यह गंदा लगता है।

उत्तर: कोलोस्ट्रम बहुत ही पौष्टिक होता है और संक्रमण से बच्चे का बचाव करता है।

स्तनपान में कुछ दिनों की देरी बच्चे के स्वास्थ्य पर कैसा प्रभाव डालती है?

उत्तर: माँ का पहला दूध (कोलोस्ट्रम) बच्चे के लिए "पहली सुरक्षा" है। बच्चे को समय पर स्तनपान न कराने से वह इसके लाभ से वंचित रह जाता है।

ए.एन.एम./आशा/आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, बच्चे के जन्म के बाद कैसे मदद कर सकते हैं?

उत्तर: प्रशिक्षित प्रसव सहायक समय पर स्तनपान शुरू करने में मदद करते हैं।





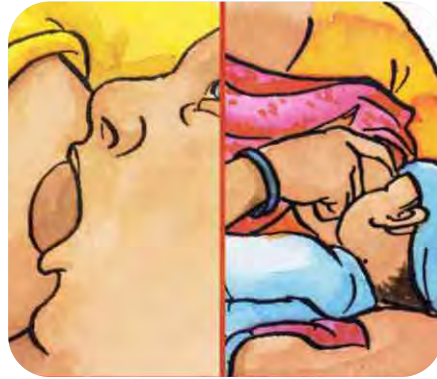
“बच्चा जितनी बार माँ को उसे उतनी बार दूध पिलाना चाहिए”

उद्देश्य

अपने बच्चे को सफलतापूर्वक स्तनपान कैसे करायेँ, यह जानें।

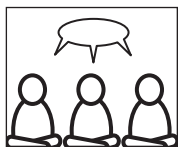
महत्वपूर्ण संदेश

- ↓ जितना आप स्तनपान कराएँगी, उतना आपका दूध बढ़ेगा। आपके शरीर में बच्चे की ज़रूरत के अनुसार दूध उतरेगा।
- ↓ बीमार बच्चे को सामान्य से अधिक स्तनपान कराना चाहिए क्योंकि उसे उस समय पौष्टिक और आसानी से पचने वाले आहार की ज़रूरत होती है।
- ↓ स्वयं अस्वस्थ होने पर भी, आपको बच्चे को दूध पिलाते रहना चाहिए (विशेष रूप से अगर बच्चा छह महीने से कम आयु का हो)।



वीडियो में चर्चा के सवाल

1. माँ को कितनी बार और कितनी देर तक बच्चे को अपना दूध पिलाना चाहिए?
2. माँ और बच्चे की तबियत अगर खराब हो जाए तो क्या माँ को बच्चे को अपना दूध पिलाना चाहिए?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

माँ के बीमार होने पर, स्तनपान कराने से क्या बच्चा भी बीमार हो सकता है?

उत्तर: स्वयं अस्वस्थ होने पर भी, आपको बच्चे को दूध पिलाना जारी रखना चाहिए (विशेष रूप से अगर बच्चा छह महीने से कम आयु का हो)।

अगर बच्चा बीमार हो तो क्या उसे अन्य आहार भी देना चाहिए?

उत्तर: बच्चे को स्तनपान बार-बार कराना चाहिए क्योंकि बीमार बच्चे को पौष्टिक और आसानी से पचने वाले आहार की ज़रूरत होती है। बच्चों को छह महीने की आयु तक सिर्फ़ स्तनपान कराना चाहिए।

अगर बच्चा लंबे समय तक स्तनपान करे तो क्या उसे रोक देना चाहिए?

उत्तर: बच्चा जितनी बार, जितनी देर तक चाहे, उसे स्तनपान करायें। स्तनपान कराने में जल्दबाज़ी न करें। जब बच्चा लंबे समय तक स्तनपान करता है, तो उसे ज़्यादा मात्रा में पीछे का वसा-युक्त ज़रूरी दूध मिलता है। जितना अधिक आप स्तनपान कराएंगी, उतनी अधिक मात्रा में आपका दूध बनेगा।

बच्चा आराम और पुचकारे जाने के लिए भी स्तन चूसकर दूध पी रहा हो सकता है।

उत्तर: स्तनपान माँ और बच्चे के बीच संबंध बनाने और लगाव बढ़ाने में मदद करता है।





“छह महीने का होने के बाद, बच्चे को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार देना बहुत ज़रूरी है”

उद्देश्य

बच्चे के स्वास्थ्य, बढ़वार और विकास के लिए समय पर ऊपरी आहार की शुरुआत के महत्व को समझें।

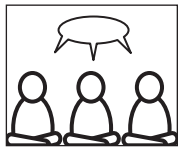
महत्वपूर्ण संदेश

- ↓ एक वर्ष की आयु तक केवल माँ का दूध देने से बच्चे को पर्याप्त पोषण नहीं मिलता।
- ↓ छह से नौ महीने की आयु तक, बच्चे को माँ के दूध के साथ-साथ अन्य आहार कम से कम तीन बार खिलाना चाहिए।
- ↓ एक साल की आयु के बाद, माँ के दूध के साथ-साथ बच्चे को प्रतिदिन तीन बार भोजन और दो बार अतिरिक्त खाना/अल्पाहार खिलाना चाहिए।
- ↓ बच्चे को एक समय में एक ही प्रकार की खाद्य वस्तु देनी चाहिए, जिससे की वह परिवार के खाने से परिचित हो सके।



वीडियो में चर्चा के सवाल

1. जब बच्चा छह महीने का हो जाए, तो उसे माँ के दूध के साथ-साथ, क्या-क्या और देना चाहिए ?
2. छह महीने के बच्चे को माँ के दूध के साथ-साथ और क्या-क्या देना चाहिए ?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

जब बच्चे के दांत निकल आएँ और वह खुद बैठकर खाना खा पाए, तो ही उसे ऊपरी आहार देना चाहिए।

उत्तर: यह सही नहीं है। छह महीने की आयु के बाद केवल माँ का दूध बच्चे की बढ़ती ज़रूरतों को पूरा नहीं कर सकता क्योंकि यह बच्चे का तेज़ी से बढ़ने का समय होता है। इसलिए बच्चे को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार देने की ज़रूरत है।

क्या बच्चे को परिवार के लिए बनाया हुआ भोजन दिया जा सकता है?

उत्तर: बच्चे को एक समय में एक ही प्रकार की खाद्य वस्तु देनी चाहिए, जिससे कि वह परिवार के खाने से परिचित हो सके। आयु के अनुसार बच्चे को कितनी बार और कितना खिलाना चाहिए, यह सुनिश्चित किया जाता है।

छह महीने और एक साल के बच्चे की आहार संबंधी ज़रूरतों में क्या अंतर है?

उत्तर: छह से नौ महीने की आयु तक, बच्चे को माँ के दूध के साथ अन्य आहार कम से कम तीन बार खिलाना चाहिए। एक साल की आयु के बाद, माँ के दूध के साथ बच्चे को प्रतिदिन तीन बार भोजन और दो बार अतिरिक्त खाना/अल्पाहार खिलाना चाहिए।

बच्चे को किस प्रकार का खाना खिलाना चाहिए?

उत्तर: आसानी से पचने वाले अनाज और दालों का भुना और पीसा हुआ मिश्रण जोकि दूध/पानी में चीनी और तेल के साथ घोला जा सकता हो। किसी भी अनाज के तीन भाग जैसे चावल/गेहूँ या जौ (रागी, बाजरा, ज्वार), किसी भी दाल (मूंग, चना, अरहर) का एक हिस्सा और मूंगफली या सफ़ेद तिल (यदि उपलब्ध हो) का आधा हिस्सा, जो कि दूध/पानी में चीनी और तेल के साथ आसानी से घोला जा सके और एक बंद डिब्बे में रखा जा सके। पकाकर मसली गई सब्ज़ियाँ, विशेष रूप से हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ भी खिलाई जा सकती हैं।



समोचित बाल विकास सेवाएं



मातृ शिशु रक्षा कार्ड

मां और बच्चे की फोटो

परिवार का परिचय

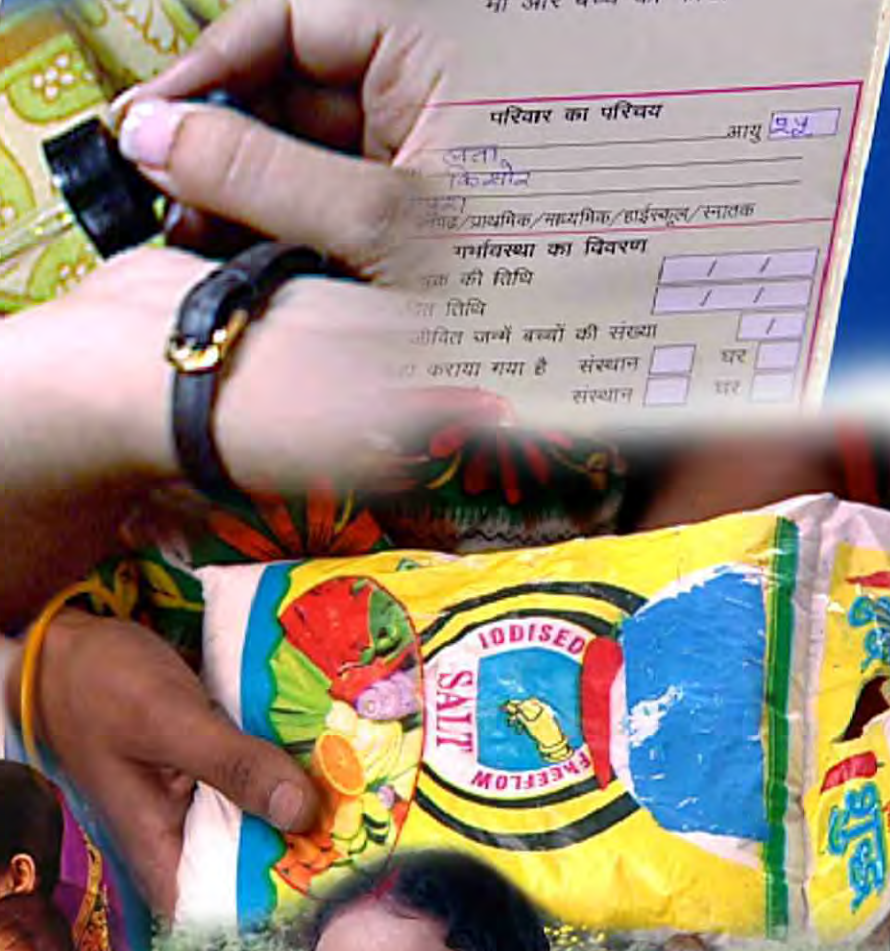
मा का नाम लता आयु २४
पिता का नाम किशन
पता गुलपट्टा
मा की शिक्षा : अनपढ़ / प्राथमिक / माध्यमिक / हाईस्कूल / स्नातक



मां और बच्चे की फोटो

परिवार का परिचय

मा का नाम लता आयु २४
पिता का नाम किशन
पता गुलपट्टा
मा की शिक्षा : अनपढ़ / प्राथमिक / माध्यमिक / हाईस्कूल / स्नातक
गर्भावस्था का विवरण
प्रसव की तिथि / /
जन्म तिथि / /
जन्म के बाद मृत्यु हो गई है संस्थान घर
संस्थान घर





सही खुराक और बढ़वार

	पृष्ठ सं.
वीडियो 1 “अपने बच्चे के वज़न पर पूरा ध्यान दीजिए और अपने सामने ही बच्चे का ग्रोथ चार्ट भरवाइए”	54
वीडियो 2 “सही पोषण हर बढ़ते बच्चे की ज़रूरत है”	56
वीडियो 3 “बच्चों को विटामिन ए की खुराक से बीमारियों से लड़ने की ताकत मिलती है”	58
वीडियो 4 “बच्चों के खाने में लौह (आयरन) की मात्रा ज़्यादा रखें”	60
वीडियो 5 “आयोडीन वाला नमक इस्तेमाल करने से बच्चे का मानसिक विकास सही होता है”	62



सही खुराक और बढ़वार | वीडियो 1



“अपने बच्चे के वज़न पर पूरा ध्यान दीजिए और अपने सामने ही बच्चे का ग्रोथ चार्ट भरवाइए”

उद्देश्य

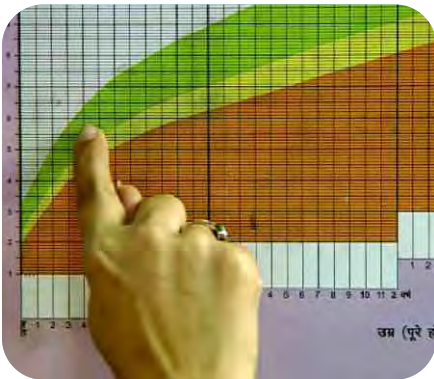
बच्चे के बढ़वार और विकास के लिए उसके वज़न पर ध्यान देने और उसके ग्रोथ चार्ट को नियमित रूप से भरने के महत्व को समझें।

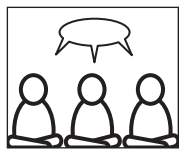
महत्वपूर्ण संदेश

- ↓ हर महीने अपने बच्चे का वज़न आंगनवाड़ी केन्द्र में करवाएं। सुनिश्चित करें कि आंगनवाड़ी कार्यकर्ता आपके सामने बच्चे का वज़न चार्ट में भरे और यह समझाये कि यह चार्ट आपके बच्चे के विकास के लिए किस प्रकार ज़रूरी है।
- ↓ यदि आपके बच्चे के शरीर की बढ़वार ठीक तरह से हो रही है तो वह स्वस्थ है। यदि आपके बच्चे का वज़न नहीं बढ़ रहा तो वह अस्वस्थ हो सकता है। ऐसे में जाँच के लिए बच्चे को स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास ले जाएं।
- ↓ यदि आपके बच्चे का वज़न कम है तो उसकी खुराक पर ध्यान दें। बच्चे की उम्र के अनुसार उसे जो आहार मिलना चाहिए उसके बारे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सलाह लें।
- ↓ बच्चे के शरीर की बढ़वार का सबसे अच्छा माप, उसके वज़न का बढ़ना है।

वीडियो में चर्चा के सवाल

1. हर महीने आंगनवाड़ी में बच्चे का वज़न करवाना क्यों ज़रूरी है?
2. बच्चे का वज़न कब, कहाँ और कैसे करवाना चाहिए?





सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

आप अपने बच्चे को देखकर बता सकते हैं कि वह बढ़ रहा है या नहीं।

उत्तर: हाँ ऐसा हो सकता है। लेकिन बच्चे के शरीर की बढ़वार का सबसे अच्छा माप उसके वज़न का बढ़ना है। इससे शुरू में ही पता चल जाता है कि क्या बच्चे का विकास ठीक से हो रहा है या नहीं; और उसका उचित उपाय किया जा सकता है।

सभी बच्चों की बढ़वार एक सी नहीं होती। कुछ बच्चे बाद में बढ़ते हैं।

उत्तर: यदि आपके बच्चे का वज़न या उसका कद नहीं बढ़ रहा तो वह अस्वस्थ हो सकता है। ऐसे में बच्चे को जाँच के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास ले जाएं। याद रखें, दो साल की उम्र तक बच्चे का वज़न तेज़ी से बढ़ना चाहिए।

बच्चे के शरीर की बढ़वार को कैसे मापा जा सकता है?

उत्तर: हर बच्चे के वज़न का ग्रोथ चार्ट होना चाहिए। इस चार्ट से यह पता चलता है कि बच्चे की उम्र के अनुसार बढ़वार हो रही है या नहीं। सुनिश्चित करें कि आंगनवाड़ी कार्यकर्ता आपके सामने बच्चे का ग्रोथ चार्ट भरे और यह समझाए कि यह चार्ट आपके बच्चे के विकास के लिए कितना ज़रूरी है।

बच्चे के शरीर की बढ़वार की जाँच के लिए हमें कितनी बार आंगनवाड़ी केन्द्र जाना चाहिए?

उत्तर: हर महीने में एक बार।

कृपया समूह को ग्रोथ चार्ट के बारे में समझाएं। ग्रोथ चार्ट पर बनी विकास की रेखा उसके विकास को दर्शाती है। हर बार, बच्चे का वज़न लेकर इस चार्ट पर एक बिंदी लगानी चाहिए और वज़न लेने के बाद इन बिंदियों को जोड़ा जाना चाहिए। इससे जो रेखा बनेगी उसे विकास की रेखा कहते हैं। चार्ट पर जो विभिन्न रेखाएं उभरती हैं उनसे बच्चे के शरीर की बढ़वार का पता चलता है-

विकास सूचक

— विकास की रेखा की दिशा से बच्चे के बढ़वार का पता चलता है।

अच्छा



— अगर रेखा **ऊपर** जा रही है तो बच्चे के शरीर का बढ़वार ठीक हो रहा है और यह उसके स्वस्थ होने का संकेत है।

खतरनाक



— अगर रेखा **सीधी** है तो यह बच्चे का वज़न न बढ़ने का संकेत है। बच्चे को माँ के और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता की देखभाल की ज़रूरत है।

बहुत खतरनाक



— अगर रेखा **नीचे** जा रही है तो यह बच्चे का वज़न गिरने का संकेत है। ऐसी स्थिति में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और परिवार को तत्काल उसके स्वास्थ्य पर ध्यान देने की ज़रूरत है।



सही खुराक और बढ़वार | वीडियो 2



“सही पोषण हर बढ़ते बच्चे की ज़रूरत है”

उद्देश्य

सही पोषण के महत्व और बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास पर इसके प्रभाव को समझें।

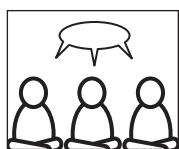
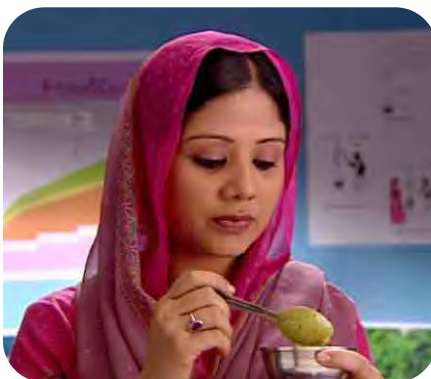
महत्वपूर्ण संदेश

- ↓ बच्चे के सर्वोत्तम शारीरिक और मानसिक विकास के लिए उसे पहले दो वर्षों में पौष्टिक आहार मिलना ज़रूरी है।
- ↓ बच्चे के बढ़ते शरीर की सभी ज़रूरतों को पूरा करने के लिए उसे बार-बार खाना खिलाना ज़रूरी है। 6-8 महीने के बच्चों को माँ के दूध के साथ प्रतिदिन 2-3 बार ऊपरी आहार देने की ज़रूरत है। उससे बड़े बच्चों को 4 से 5 बार भोजन देने की ज़रूरत है।
- ↓ अपने बच्चे को अलग कटोरी या थाली में तरह-तरह के पौष्टिक भोजन के साथ घर का खाना भी खिलाना ज़रूरी है। बच्चे को माँ के दूध के साथ चावल, रोटी, मसली या पकी हुई सब्जियाँ, पीले फल, दालें, दूध से बनी चीज़ें, कीमा, अंडे और मछली देना चाहिए।



वीडियो में चर्चा के सवाल

1. बढ़ते हुए बच्चे की खुराक खिलाने में क्या बदलाव करने ज़रूरी होते हैं?
2. बढ़ते बच्चों के सही विकास के लिए उनकी खुराक में बदलाव क्यों ज़रूरी है?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

बच्चों को खाना कैसे खिलाया जाना चाहिए?

उत्तर: बच्चों को प्यार, देख-रेख और धैर्य से खाना खिलाया जाना चाहिए। साफ़ बर्तनों का उपयोग करना चाहिए। जब बच्चा छह महीने का हो जाए तब उसे मसला हुआ आहार देना चाहिए। जब बच्चा आठ महीने का हो जाए तो उसे ऐसा आहार भी देना शुरू करें जो वह खुद उठाकर आसानी से खा सके।

बच्चे को किस उम्र में और कितनी बार खाना खिलाया जाना चाहिए?

उत्तर: बच्चे की उम्र के अनुसार माँ के दूध के साथ-साथ उसे ऊपरी आहार भी खिलाना चाहिए:

- 6-8 महीने के बच्चों को प्रतिदिन 2-3 बार
- 9-24 महीने के बच्चों को प्रतिदिन 3-5 बार
- जैसे-जैसे बच्चा बड़ा हो, उसका खाना और गाढ़ा हो सकता है और उसे विभिन्न प्रकार का आहार दिया जा सकता है।

अगर बच्चा स्तनपान न कर रहा हो तो क्या उसे फिर भी दूध देना चाहिए?

उत्तर: अगर बच्चा स्तनपान न कर रहा हो तो उसे खाने के साथ प्रतिदिन 1-2 कटोरी दूध पिलाना चाहिए।

बच्चे को परिवार का खाना कब दिया जा सकता है?

उत्तर: जब बच्चा 12 महीने का हो जाए तब उसकी खुराक में परिवार का भोजन शामिल किया जा सकता है।

सही खुराक और बढ़वार | वीडियो 3



“बच्चों को विटामिन ए की खुराक से बीमारियों से लड़ने की ताकत मिलती है”

उद्देश्य

यह जानें कि विटामिन ए से बच्चों को बीमारियों से लड़ने की ताकत मिलती है।

महत्वपूर्ण संदेश

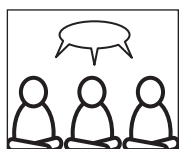
- ↓ जब बच्चा 9 महीने का हो जाए (9-60 महीने के बच्चों के लिए) उसे हर छह महीने में एक बार विटामिन ए की खुराक (सिरप) देनी चाहिए।
- ↓ विटामिन ए की खुराक से बच्चों को बीमारियों से लड़ने की ताकत मिलती है। यह खुराक बचपन की बीमारियों के प्रकोप को कम करती है और उनके जीवन को सुरक्षा प्रदान करती है।
- ↓ अपने बच्चे के आहार में विटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थ जैसे फल और सब्जियाँ, दूध और दूध से बनी चीज़ें, कलेजी, मछली, माँस, मीट, आहार और माँ का दूध शामिल करना चाहिए।
- ↓ विटामिन ए की खुराक की अधिक जानकारी के लिए अपने निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र, उप-केन्द्र, आंगनवाड़ी केन्द्र या सरकारी अस्पताल के स्वास्थ्य कार्यकर्ता से संपर्क करना चाहिए।





वीडियो में चर्चा का सवाल

बच्चों को भरपूर विटामिन ए मिले उसके लिए हमें क्या करना चाहिए?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

विटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थ महंगे हैं।

उत्तर: विटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थ महंगे नहीं होते। बच्चों को फल और सब्जियाँ जैसे हरी पत्तेदार सब्जियाँ, पपीता, पका हुआ आम, दूध (माँ का दूध भी) और दही खिलानी चाहिए।

विटामिन ए की खुराक कहाँ उपलब्ध है?

उत्तर: विटामिन ए की खुराक स्वास्थ्य केन्द्र/उप-केन्द्र/आंगनवाड़ी केन्द्र/सरकारी अस्पताल में नि:शुल्क उपलब्ध होती है।

बच्चों को विटामिन ए की खुराक देनी कब शुरू करनी चाहिए?

उत्तर: जब बच्चा छह महीने का हो जाए तब उसे विटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थ दिए जा सकते हैं। मगर जब बच्चा 9 महीने का हो जाए तब स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा उन्हें हर छह महीने में विटामिन ए की खुराक दी जानी ज़रूरी है।

विटामिन ए कैसे मदद करता है?

उत्तर: विटामिन ए की खुराक से बच्चों में बीमारियों से लड़ने की ताकत बढ़ती है। यह खुराक बचपन की बीमारियों का प्रकोप को कम कर देती है और बच्चे के जीवन को सुरक्षा प्रदान करती है।



सही खुराक और बढ़वार | वीडियो 4



“बच्चों के खाने में लौह (आयरन) की मात्रा ज़्यादा रखें”

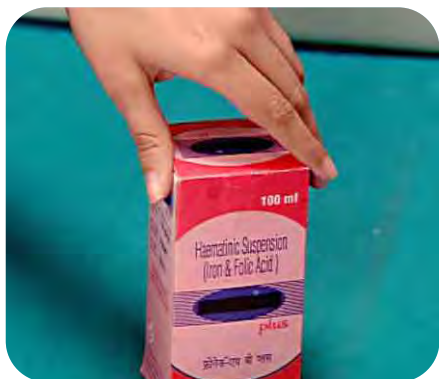
उद्देश्य

यह जानें कि पेट में कीड़ों की दवाई और आयरन की गोलियाँ खून की कमी (अनीमिया) को दूर करती हैं। ये बच्चे के मानसिक और शारीरिक विकास में सुधार लाती हैं।

महत्वपूर्ण संदेश

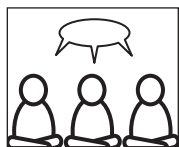
- ↓ बच्चे के छह महीने के होने पर उसे खून की कमी (अनीमिया) से बचाने के लिए साल में 100 दिनों तक आयरन की खुराक (आयरन फॉलिक एसिड की सिरप/गोली) देनी चाहिए। आयरन की खुराक और पेट के कीड़े मारने की दवाइयों के बारे में अधिक जानकारी अपने निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र, उप-केन्द्र, आंगनवाड़ी केन्द्र और सरकारी अस्पताल के स्वास्थ्य कार्यकर्ता से लें।
- ↓ अपने बच्चे के आहार में आयरन युक्त खाद्य पदार्थों को भी शामिल करें। माँसाहारी भोजन जैसे कलेजी, माँस और मछली या हरी पत्तेदार सब्जियाँ, लौह युक्त भोजन, आयरन के सबसे अच्छे स्रोत हैं। बच्चों को भोजन के साथ चाय नहीं देनी चाहिए।
- ↓ एक से पाँच साल की उम्र तक के बच्चों को हर छह महीने में पेट के कीड़े मारने की दवाई देनी चाहिए। साफ़-सफ़ाई रखने से भी कीड़ों से बचा जा सकता है। बच्चों को शौचालय के पास खेलने नहीं देना चाहिए। शौच जाने के बाद, खाना पकाने, खिलाने और खाने से पहले, अपने और बच्चों के हाथ साबुन और पानी से धोने चाहिए। बच्चों को कीड़ों से बचाने के लिए जूते-चप्पल पहनाने चाहिए।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. बच्चों में खून की कमी होने से कैसे रोक सकते हैं?
2. बच्चों के पेट में कीड़े न हों इसके लिए हमें कैसे सफ़ाई रखनी चाहिए?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

किस प्रकार के भोजन से शरीर को आयरन मिलता है?

उत्तर: आयरन युक्त खाद्य पदार्थों (जैसे काला चना) के साथ खट्टे रसदार खाद्य पदार्थ जैसे नींबू, संतरे और आंवला खाने से शरीर को आयरन मिलता है।

पेट में कीड़े होने से अनीमिया हो सकता है।

उत्तर: बच्चों को अनीमिया से बचाने के लिए आयरन की खुराक और पेट के कीड़े मारने की दवाई देनी चाहिए।

जब बच्चे को आयरन की गोली/सिरप दी जा रही हो तो उसे आयरन युक्त खाद्य पदार्थ देना ज़रूरी नहीं होता।

उत्तर: यह धारणा गलत है। बच्चों को आयरन की गोलियाँ और आयरन युक्त खाद्य पदार्थ दोनों ही देने चाहिए। हरी पत्तेदार सब्जियाँ, काले चने, दालें, गुड़, फल जैसे सेब, आयरन युक्त भोजन, माँस और मछली आयरन के सबसे अच्छे स्रोत हैं।

बच्चों के पेट में कीड़े होने के क्या कारण हैं?

उत्तर: अस्वच्छ आदतें जैसे सही ढंग से हाथ न धोना, जूते/चप्पल न पहनना, बच्चों को शौचालय से दूर न रखना, इत्यादि से बच्चों के पेट में कीड़े हो सकते हैं।





“आयोडीन वाला नमक इस्तेमाल करने से बच्चे का मानसिक विकास सही होता है”

उद्देश्य

यह जानें कि आयोडीन दिमाग को क्षति और कमजोरी से बचाने में मदद करता है।

महत्वपूर्ण संदेश

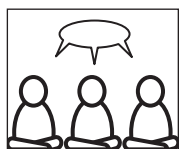
☘ सुनिश्चित करें कि आप पूरे परिवार के खाने में आयोडाइज्ड नमक का इस्तेमाल कर रही हैं।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. आयोडीन की कमी से बच्चों को क्या-क्या खतरे हैं?
2. खाने में आयोडीन वाला नमक इस्तेमाल करने के क्या-क्या फ़ायदे हैं?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

आयोडाइज़्ड नमक सामान्य नमक जैसा ही दिखता है और स्वाद में भी वैसा ही होता है। फिर आयोडाइज़्ड नमक का इस्तेमाल क्यों करना चाहिए?

उत्तर: खाने में आयोडीन वाला नमक इस्तेमाल करने से दिमागी कमज़ोरी, मानसिक विकास में कमी, घेंघा और गर्भावस्था से संबंधित तकलीफ़ों से सुरक्षा मिलती है।

गर्भवती महिला को अपने आहार में आयोडीन की ज़रूरत होती है।

उत्तर: गर्भावस्था के दौरान अगर आयोडीन पर्याप्त मात्रा में न लिया जाए तो होने वाले बच्चा किसी भी मानसिक कमज़ोरी या सुनने या बोलने की अक्षमता के साथ पैदा हो सकता है।

आयोडीन की कमी छोटे बच्चे के विकास पर क्या असर डालती है?

उत्तर: बच्चे को अगर उचित मात्रा में आयोडीन न मिले तो उसके शारीरिक और मानसिक विकास में कमी हो सकती है।

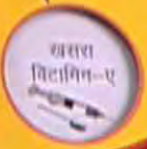




जन्मा-बच्चा रक्षा कार्ड

नाम	
पता	
विकास क्षेत्र	
ग्राम पंचायत	
समूह	
विकास क्षेत्र	
ग्राम पंचायत	
समूह	
विकास क्षेत्र	
ग्राम पंचायत	
समूह	

जन्मा-बच्चा रक्षा कार्ड बनवाएं



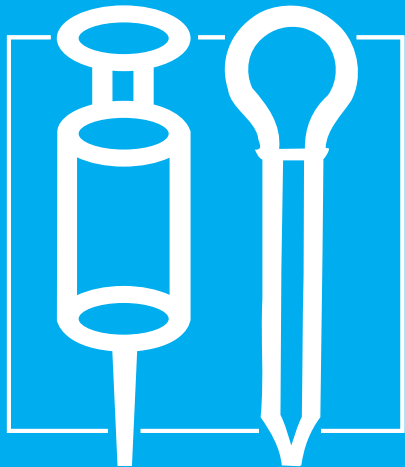
टीकाकरण क्रम न तोड़ें, यदि बच्चा बीमार हो, तब भी।

विकास क्षेत्र
ग्राम पंचायत
समूह



टीकाकरण

	पृष्ठ सं.
वीडियो 1 “अपने बच्चों को जीवन भर बीमारियों से सुरक्षा देने के लिए जन्म से ही उन्हें समय-समय पर टीके लगवायें”	66
वीडियो 2 “बच्चों को पूरे टीके लगने से उन्हें कई जानलेवा बीमारियों से सुरक्षा मिलती है”	68
वीडियो 3 “अपने बच्चों को सारे टीके लगवायें, ये जानलेवा बीमारियों से बचाते हैं और सभी अस्पतालों और स्वास्थ्य केन्द्रों में मुफ्त लगते हैं”	70
वीडियो 4 “सभी गर्भवती औरतों या छोटे बच्चों, दोनों को टेटनस का टीका लगवाना बहुत ज़रूरी है”	72





“अपने बच्चों को जीवन भर बीमारियों से सुरक्षा देने के लिए जन्म से ही उन्हें समय-समय पर टीके लगवायें”

उद्देश्य

नवजात शिशु को पहले वर्ष में टीके लगवाने के महत्व को जानें और समझें।

महत्वपूर्ण संदेश

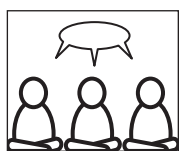
- ↓ कुछ बीमारियों से जीवन भर की सुरक्षा के लिए, नवजात शिशु को जन्म के बाद तुरंत टीके लगवाने चाहिए।
- ↓ अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता जैसे ए.एन.एम. या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से टीकाकरण तालिका की जानकारी लें।
- ↓ हर बच्चे का पहले साल में ही प्राथमिक टीकाकरण हो जाना चाहिए।
- ↓ अगर किसी कारण से बच्चे को पहले वर्ष में सभी टीके न लगे हों, तो जल्द-से-जल्द टीके लगवाना बेहद ज़रूरी है।
- ↓ जिन बच्चों का टीकाकरण बीच में छूट गया हो: उसके बारे में अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से परामर्श करें। प्राथमिक टीकाकरण के बाद, बच्चे को तालिका के अनुसार बूस्टर खुराक देनी चाहिए।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. हम अपने बच्चों को पूरे टीके क्यों नहीं लगाते?
2. अगर किसी बच्चे का टीकाकरण बीच में छूट जाए तो उसके माँ-बाप को क्या करना चाहिए?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

परिवार के सदस्य बच्चे को सुई के दर्द से बचाने के लिए, सुई लगवाने से रोकते हैं।

उत्तर: कुछ खतरनाक बीमारियों से जीवन भर की सुरक्षा के लिए, शुरुआत से ही सुरक्षा बहुत ज़रूरी है। जन्म के तुरंत बाद, नवजात शिशु का टीकाकरण शुरू हो जाना चाहिए।

अगर आपसे बच्चे का प्राथमिक टीकाकरण छूट जाए तो आपको क्या करना चाहिए?

उत्तर: अगर किसी कारण से बच्चे को पहले वर्ष में सभी टीके न लगाए गए हों, तो जल्द-से-जल्द टीके लगवाना बेहद ज़रूरी है।

प्राथमिक टीकाकरण के बाद और टीके क्यों लगवाने चाहिए? बूस्टर टीके क्या हैं?

उत्तर: 'बूस्टर टीके' अतिरिक्त टीकों की खुराक है, जो प्राथमिक टीकाकरण के पूरे होने के बाद दिए जाते हैं। ये टीके के असर को बनाए रखने में मदद करते हैं, जिससे बच्चा लंबे समय तक सुरक्षित रहता है। बूस्टर खुराक तालिका के अनुसार दी जाती है।



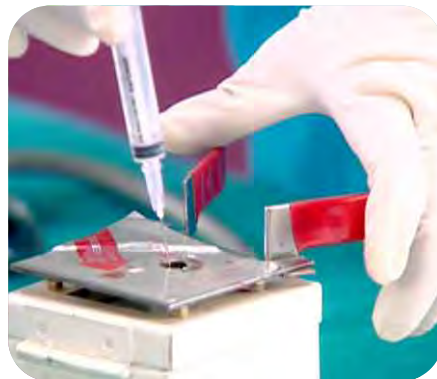
“बच्चों को पूरे टीके लगने से उन्हें कई जानलेवा बीमारियों से सुरक्षा मिलती है”

उद्देश्य

यह जानें कि टीकाकरण बच्चों को बीमारियों से कैसे सुरक्षित रखता है।

महत्वपूर्ण संदेश

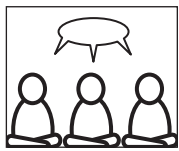
- ↓ टीके लगवाने से बच्चों को कुछ खतरनाक बीमारियों से सुरक्षा मिलती है। अगर ये टीके बीमारी के होने से पहले दिए जाएं तो ये ज़्यादा प्रभावशाली होते हैं।
- ↓ अगर किसी बच्चे को टीके नहीं लगे हैं तो उसे खसरा, डिप्थीरिया (गलघोंटू), टेटनस, टी.बी., काली खाँसी, पोलियो और अन्य जानलेवा बीमारियाँ होने का खतरा रहता है। टीकाकरण न होने से बच्चों में बीमारियों से लड़ने की शक्ति कम हो जाती है। उनके पूर्ण विकास पर असर पड़ता है और वे हमेशा के लिए अक्षम हो सकते हैं।
- ↓ बच्चे को एक बार खसरा होने से, उसके शरीर की प्रतिरक्षा कम हो जाती है। ऐसी स्थिति में उसे निमोनिया, दस्त जैसी बीमारियाँ हो सकती हैं। ये समस्याएं बच्चे के लिए जानलेवा भी हो सकती हैं।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. अगर बच्चे को टीके न लगे हों तो बच्चे को क्या हो सकता है?
2. बच्चों को टीके लगवाने के क्या-क्या फायदे हैं?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

टीकाकरण कैसे असर करता है?

उत्तर: बच्चे को दिया गया हर टीका बच्चे में उस विशेष बीमारी से लड़ने की शक्ति बढ़ाता है। पूरी सुरक्षा के लिए कुछ टीकों की कई खुराक देनी आवश्यक होती है। बच्चों को पूरी संख्या में सभी टीके लगवाने ज़रूरी हैं।

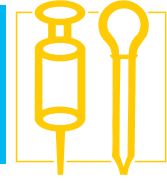
परिवार के सदस्यों का कहना है कि टीकाकरण वास्तव में ज़रूरी नहीं है।

उत्तर: सभी बच्चों को टीके लगवाने ज़रूरी हैं। टीके लगवाने से बच्चों को कुछ अत्यन्त खतरनाक बीमारियों से सुरक्षा मिलती है। अगर ये टीके बीमारी के होने से पहले दिए जायें तो ये ज़्यादा प्रभावशाली होते हैं।

अगर आपके बच्चे को खसरा है तो आपको क्या करना चाहिए?

उत्तर: जब बच्चे को खसरा हो तो उसे लगातार दो दिनों तक विटामिन ए की खुराक देनी चाहिए। यह बच्चों को निमोनिया और दस्त जैसी घातक बीमारियों से बचाता है, क्योंकि खसरे में यही बीमारियाँ मृत्यु का कारण बनती हैं। खसरे के टीके के साथ उन सभी टीकों को लगवाना ज़रूरी है जो पहले छूट गए थे।





“अपने बच्चों को सारे टीके लगवायें, ये जानलेवा बीमारियों से बचाते हैं और सभी अस्पतालों और स्वास्थ्य केन्द्रों में मुफ्त लगते हैं”

उद्देश्य

यह जानें कि बच्चों को टीके कहाँ और किसके द्वारा लगवाने चाहिए।

महत्वपूर्ण संदेश

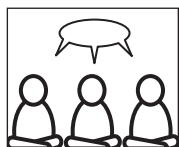
- ↓ बच्चे को निकटतम आंगनवाड़ी केन्द्र और सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में डाक्टर, नर्स या ए.एन.एम. द्वारा टीका लगवाया जा सकता है।
- ↓ टीकाकरण आपके और आपके बच्चे के लिए सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में निःशुल्क उपलब्ध हैं।
- ↓ टीके लगवाने के दिन, अगर बच्चा मामूली रूप से बीमार हो जैसे सर्दी-जुकाम, दस्त या किसी अन्य बीमारी से पीड़ित हो, तब भी उसे टीके लगवाए जा सकते हैं।
- ↓ अस्पताल में प्रसव होने से बच्चे को बी.सी.जी., ओ.पी.वी. और हेपेटाइटिस बी की जन्म खुराक अस्पताल में ही मिल जाती हैं।
- ↓ अगर आपके निकटतम आंगनवाड़ी केन्द्र में टीका उपलब्ध नहीं है तो दूसरे केन्द्र में जाने का प्रयास करें। आपके बच्चे को यह सुरक्षा पाने का अधिकार है।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. टीकों के बारे में हमें कौन सी जानकारी होनी चाहिए ?
2. हमें क्या-क्या करना चाहिए कि हमारे बच्चों को पूरे टीके लगे ?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

बीमार बच्चे को टीका लगवाने से क्या वो और ज़्यादा बीमार हो सकता है?

उत्तर: टीके लगवाने के दिन, अगर बच्चा मामूली रूप से बीमार हो, जैसे सर्दी-जुकाम, दस्त या किसी अन्य बीमारी से पीड़ित हो, तब भी उसे टीके लगवाए जा सकते हैं।

टीके कहाँ उपलब्ध होते हैं?

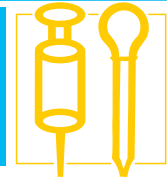
उत्तर: चाहे आप कहीं भी हों, टीकाकरण आपके निकटतम आंगनवाड़ी केन्द्र में और सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र में नि:शुल्क उपलब्ध है।

बच्चे का जन्म अस्पताल में होना क्यों ज़रूरी है?

उत्तर: माताओं को अपने बच्चे का जन्म अस्पताल में कराना चाहिए क्योंकि वहाँ शिशु के जन्म के तुरंत बाद टीके की खुराक दी जाती है। इससे बच्चे के जीवित रहने की संभावना बढ़ जाती है।

टीकाकरण कार्ड के महत्व पर चर्चा करें।

उत्तर: टीकाकरण कार्ड सुरक्षित रखना चाहिए। इसे हर बार टीकाकरण के समय लाना चाहिए जिससे स्वास्थ्य कार्यकर्ता लगाने वाले टीके को दर्ज कर सकें। अगर आप गाँव से दूर किसी यात्रा पर हों तब आप इस कार्ड को किसी अस्पताल/आंगनवाड़ी केन्द्र/उप-स्वास्थ्य केन्द्र में दिखाकर बच्चे का टीकाकरण करवा सकते हैं।



“सभी गर्भवती औरतों या छोटे बच्चों, दोनों को टेटनस का टीका लगवाना बहुत ज़रूरी है”

उद्देश्य

टेटनस के खतरों को जानें और माताओं को इससे सुरक्षित रखने के लिए टीके लगवाने की ज़रूरत को समझें।

महत्वपूर्ण संदेश

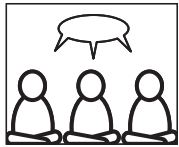
- ↓ सभी गर्भवती महिलाओं और शिशुओं को टेटनस से बचाने के लिए टीका लगवाना ज़रूरी है।
- ↓ बच्चे के जन्म के पहले हफ़्ते में, बच्चे की गर्भनाल को साफ़ रखा जाना चाहिए। कोई भी पदार्थ गर्भनाल पर रखना या लगाना नहीं चाहिए।
- ↓ आप टेटनस की सुई ए.एन.एम. से प्रसव पूर्व देखभाल के दौरान लगवा सकते हैं।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. टेटनस के बारे में हमें क्या जानकारी होनी चाहिए ?
2. गर्भवती औरत को टेटनस का टीका क्यों लगवाना चाहिए ?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

टेटनस से जुड़ी ज़रूरी बातों और टीके लगवाने पर चर्चा करें ।

उत्तर: मिट्टी और धूल टेटनस के वाहक हैं और अगर वे माँ या बच्चे के शरीर में प्रवेश कर जाएं तो यह बहुत खतरनाक हो सकते हैं। इसका संक्रमण दोनों माँ और बच्चे के लिए घातक हो सकता है। अगर गर्भवती महिला को टीके लगाए जाते हैं तो वे नवजात शिशु को जन्म के बाद कुछ हफ्तों तक सुरक्षित रखते हैं। बच्चे को टेटनस के टीके लगाने से लंबे समय तक यह सुरक्षा प्रदान की जा सकती है।

बच्चे की गर्भनाल को साफ़ रखना, टेटनस से किस तरह संबंधित है ?

उत्तर: टेटनस के कीटाणु गंदे घाव के माध्यम से शरीर में घुसते हैं। यदि गर्भनाल को दूषित चाकू से काटा जाए या कोई भी गंदी चीज़ उसे छू जाए तो टेटनस हो सकता है। नाल को काटने के लिए इस्तेमाल किया गया ब्लेड या चाकू भी साफ़ होना चाहिए। जन्म के पहले कुछ हफ्तों नाल को साफ़ रखना चाहिए। उस पर कोई पदार्थ नहीं लगाया जाना चाहिए।



पोलियो बूथ

आपका स्वागत है



दो वंद जिल्दगी की





पोलियो

वीडियो 1

“पोलियो मल या मुँह के रास्ते से फैलता है”

पृष्ठ सं.

76

वीडियो 2

“जब-जब पोलियो की खुराक देने का मौका हो, तब-तब पाँच साल के सभी बच्चों को यह खुराक देनी ज़रूरी है”

78





“पोलियो मल या मुँह के रास्ते से फैलता है”

उद्देश्य

पोलियो फैलने के कारणों और लक्षणों को जानें। बच्चों को पोलियो से बचाने के उपायों को जानें।

महत्वपूर्ण संदेश

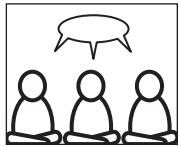
- ↓ बच्चों के हाथ-पाँव का लुँज-पुँज होना या उनका चल-फिर न सकना, पोलियो के लक्षण हैं।
- ↓ पोलियो अस्वच्छता, गंदगी और संक्रमित मल के सम्पर्क में आने से फैलता है। इसलिए यह अत्यन्त महत्वपूर्ण है कि आप शौच को सही ढंग से शौचालय में निपटाएं। शौच जाने और मलमूत्र को निपटाने के बाद अपने हाथों को साबुन से धोएं।
- ↓ पोलियो की खुराक पिलाना बच्चे को सुरक्षित रखने का सबसे प्रभावशाली तरीका है। आपके क्षेत्र में जब भी पोलियो का कैम्प आयोजित किया जाए, हर बार पाँच साल तक के बच्चों को पोलियो की दो बूँदें दी जाएँ। इससे पोलियो के खिलाफ ये लड़ाई और सशक्त होती है।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. पोलियो कैसे फैलता है?
2. अपने बच्चों को पोलियो से बचाने के लिए आप क्या करेंगे?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

यदि बच्चे को पोलियो की खुराक पहले ही मिल चुकी हो तो उसे फिर से खुराक देनी क्यों ज़रूरी है?

उत्तर: आपके क्षेत्र में पोलियो के हर कैंप में पाँच साल तक के बच्चों को पोलियो की खुराक पिलाना बहुत ज़रूरी है। बार-बार पोलियो की खुराक पिलाना, बच्चे को सुरक्षित रखने का सबसे प्रभावशाली तरीका है।

सफ़ाई का पोलियो के साथ क्या संबंध है?

उत्तर: पोलियो संक्रमित मल के सम्पर्क में आने से फैलता है। इसके कीटाणु मुँह के रास्ते शरीर में प्रवेश करते हैं और पेट में कई गुणा बढ़ते हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि शौच को सही ढंग से शौचालय में निपटाया जाए। शौच जाने और मलमूत्र को निपटाने के बाद अपने हाथों को साबुन से धोएं।

क्या पोलियो का कोई इलाज है?

उत्तर: पोलियो का कोई इलाज नहीं है, इसे केवल रोका जा सकता है। पोलियो की खुराक बार-बार देने से बच्चे को जीवनभर के लिए इस बीमारी से बचाया जा सकता है।

कार्यकर्ता को इस मार्गदर्शिका के 'व्यक्तिगत सफ़ाई और स्वच्छता' अध्याय के वीडियो 1 में दिए गए 'मल मौखिक मार्ग' की समीक्षा करनी चाहिए।





“जब-जब पोलियो की खुराक देने का मौका हो, तब-तब पाँच साल के सभी बच्चों को यह खुराक देनी ज़रूरी है”

उद्देश्य

जितनी बार पोलियो की खुराक पिलाने का मौका हो, दी जाए, उतनी बार यह खुराक पिलाने के महत्व को समझें।

महत्वपूर्ण संदेश

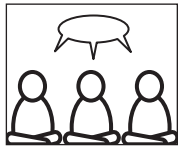
- ⬇ सभी बच्चों की सुरक्षा के लिए जब-जब पोलियो की खुराक पिलाने का मौका हो, तब-तब यह खुराक पिलवानी चाहिए।
- ⬇ पोलियो की खुराक सुरक्षित है। पोलियो की खुराक के कोई दुष्प्रभाव नहीं हैं और उसे बार बार लेना हानिकारक भी नहीं है।
- ⬇ पोलियो की खुराक पिलाने के दिन, अगर बच्चा मामूली रूप से बीमार हो जैसे बुखार, सर्दी-जुकाम, दस्त या किसी अन्य बीमारी से पीड़ित हो तब भी उसे पोलियो की खुराक दी जा सकती है।
- ⬇ आपके बच्चे के लिए पोलियो की खुराक सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों में निःशुल्क उपलब्ध होती है।
- ⬇ आपकी और आपके बच्चे की सुविधा के लिए सरकारी स्वास्थ्य केंद्रों में और पोलियो के विभिन्न कैंप के दौरान नियमित रूप से बच्चों को पोलियो की दो बँदें भी पिलाई जाती हैं।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. पोलियो की खुराक कहाँ, कब और किसके द्वारा पिलाई जाती है?
2. पोलियो की खुराक के बारे में हमें क्या-क्या जानकारियाँ होनी चाहिए?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

बीमार बच्चे को पोलियो की खुराक देना सुरक्षित है।

उत्तर: पोलियो की खुराक पिलाने के दिन, अगर बच्चा मामूली रूप से बीमार हो जैसे बुखार, सर्दी-जुकाम, दस्त या किसी अन्य बीमारी से पीड़ित हो, तब भी उसे पोलियो की खुराक दी जा सकती है।

पोलियो की खुराक बच्चों को कमजोर नहीं बनाती है।

उत्तर: पोलियो की खुराक सुरक्षित है। पोलियो की खुराक के कोई दुष्प्रभाव नहीं हैं और उसे बार-बार लेना हानिकारक भी नहीं है।

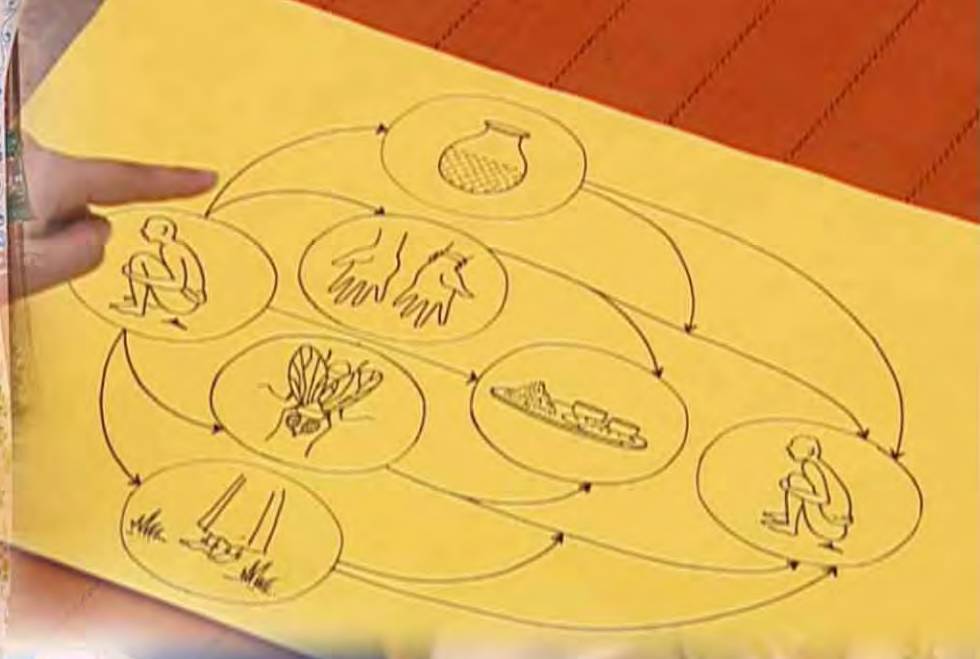
पोलियो की खुराक या नियमित टीकाकरण छूट जाने पर क्या हो सकता है?

उत्तर: आपको टीकाकरण जल्द-से-जल्द दुबारा शुरू करवाना चाहिए। पोलियो की खुराक सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में नि:शुल्क उपलब्ध होती है। आपकी और आपके बच्चे की सुविधा के लिए सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में और पोलियो के विभिन्न कैम्प के दौरान नियमित रूप से बच्चों को पोलियो की दो बूँदे भी पिलाई जाती हैं।

बच्चे को पोलियो की खुराक कम-से-कम कितनी बार देनी चाहिए?

उत्तर: जब-जब पोलियो की खुराक देने का मौका हो, तब-तब पाँच वर्ष की आयु तक के सभी बच्चों को यह खुराक दी जानी चाहिए।







व्यक्तिगत सफ़ाई और स्वच्छता

	पृष्ठ सं.
वीडियो 1 “शौचालय का प्रयोग करें और बच्चों का मल खुले में न फेंके”	82
वीडियो 2 “बीमारियों से बचें और हमेशा साबुन से हाथ धोएं”	84
वीडियो 3 “पीने का पानी साफ़ रखने के कई फ़ायदे होते हैं”	86
वीडियो 4 “माहवारी के दिनों में अपनी पूरी सफ़ाई रखना”	88





“शौचालय का प्रयोग करें और बच्चों का मल खुले में न फेंके”

उद्देश्य

शिशुओं और छोटे बच्चों का मल उचित तरीके से निपटाएँ।

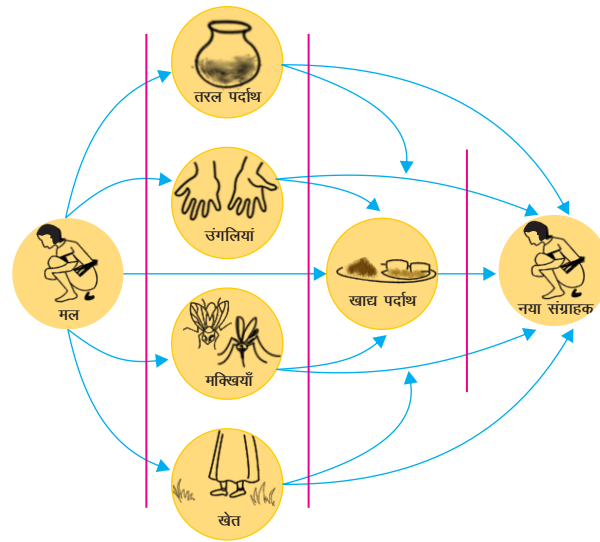
महत्वपूर्ण संदेश

- घर में शौचालय हो और यह सुनिश्चित करें कि बच्चों सहित सब इसका इस्तेमाल करें। यह मल को निपटाने का और बीमारियों से बचने का सबसे अच्छा तरीका है।
- अगर आपके घर में शौचालय या पाखाना न हो तो यह सुनिश्चित करें कि आप और आपका परिवार शौच के लिए सभी घरों, रास्तों, जल स्रोतों और बच्चों के खेलने की जगहों से दूर जाएं।
- बच्चे के शौच के बाद, मल को उसी समय मिट्टी में दबा दें।

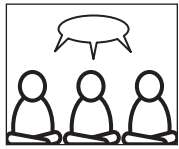


वीडियो में चर्चा के सवाल

- बच्चे के मल को निपटाने का सबसे सुरक्षित तरीका क्या है?
- यह क्यों ज़रूरी है कि मल को सही तरह से निपटाया जाए?



मल-मौखिक मार्ग पोलियो और दस्त का कारण बन सकता है।



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

घर में शौचालय होने के क्या लाभ हैं?

उत्तर: यह मल को निपटाने का और बड़ों और बच्चों दोनों को बीमारियों से बचाने का सबसे अच्छा तरीका है। यह सुरक्षित है और 24 घंटे उपलब्ध है।

बच्चों का मल हानि रहित है, इससे कोई बीमारी नहीं फैलती।

उत्तर: यह सच नहीं है। हर तरह के मल में कीटाणु होते हैं, चाहे वो नवजात शिशु या छोटे बच्चों का हो, और यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। मल के कीटाणु बर्तनों, हाथों या पीने के पानी के ज़रिये शरीर में घुसकर आपके पूरे परिवार को बीमार कर सकते हैं।

घर में शौचालय होना, महिलाओं के लिए बहुत लाभदायक है।

उत्तर: यह सुरक्षित है और हर समय उपलब्ध है। महिलाओं को खेत में जाने की ज़रूरत नहीं होती। वहाँ कोई साँप या बिच्छु का डर भी नहीं होता। महिलाओं को शौच जाने के लिए प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ती।

मल-मौखिक मार्ग पोलियो और दस्त का कारण बन सकता है।

जब हम खुले में शौच करते हैं, मक्खियाँ मल पर बैठती हैं और फिर हमारे घरों में खाद्य वस्तुओं पर बैठकर कीटाणु फैलाती हैं। और हम जब भी खुले में शौच करते हैं, हमारे पैर गंदे हो जाते हैं और हम खुद अपने साथ कीटाणु घर लेकर आते हैं। हमारे हाथों, बर्तनों और भोजन के माध्यम से भी ये कीटाणु शरीर में प्रवेश कर गंभीर बीमारियों का कारण बनते हैं। इसलिए, हमें हमेशा शौचालय का उपयोग करना चाहिए।





“बीमारियों से बचें और हमेशा साबुन से हाथ धोएं”

उद्देश्य

शौच के बाद तथा खाना बनाने, परोसने या खाने और बच्चों को खिलाने से पहले हाथ धोने के महत्व को समझें।

महत्वपूर्ण संदेश

- ↓ सही ढंग से हाथ धोना, संक्रमण और कीटाणुओं को फैलने से रोकने का सबसे सरल और सस्ता तरीका है। आपके हाथ के कीटाणु आसानी से आपके मुँह में पहुँच सकते हैं।
- ↓ शौच के बाद, शिशु के शौच की सफ़ाई के बाद, पशुओं, कच्चे फल और सब्जियों को छूने के बाद, भोजन को तैयार करने और छूने से पहले भी, बच्चे को खिलाने और खुद खाने से पहले और नाक व बलगम साफ़ करने के बाद, कीटाणुओं को दूर करने के लिए आपको साबुन और पानी से अपने हाथ धोने चाहिए।
- ↓ अगर साबुन उपलब्ध नहीं है तो ताजी राख और पानी दोनों से भी हाथ धोए जा सकते हैं।
- ↓ अपने बच्चों को बीमारियों से बचाने के लिए हाथ धोने का सही तरीका सिखाएं, खासकर शौच के बाद और खाने से पहले।

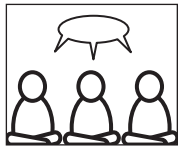




हाथ धोने के पाँच क्रम

वीडियो में चर्चा के सवाल

1. साबुन से हाथ धोना क्यों ज़रूरी है?
2. हमें कब-कब साबुन से अच्छी तरह अपने हाथ धोने चाहिए?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

पानी की कमी में विस्तृत रूप से हाथ धोने से पानी व्यर्थ होता है। हमें घर के अन्य कार्यों के लिए भी पानी बचाना होता है।

उत्तर: सही ढंग से हाथ धोना, संक्रमण और कीटाणुओं को फैलने से रोकने का सबसे सरल और सस्ता तरीका है। आपके हाथ के कीटाणु आसानी से आपके मुँह में पहुँच सकते हैं।

बच्चे मिट्टी में खेलते हैं इसलिए उन्हें अपने हाथ धोने की ज़रूरत है - बड़ों को नहीं।

उत्तर: गंदे हाथों में कीटाणु होते हैं जो हमारे मुँह के रास्ते से हमारे शरीर में प्रवेश करते हैं। कीटाणुओं को दूर करने के लिए आपको साबुन और पानी से हाथ धोने चाहिए- शौच के बाद, शिशु के शौच होने पर उसकी सफाई करने के बाद, पशुओं, कच्चे फल और सब्जियों को छूने के बाद, भोजन को तैयार करने या छूने से पहले, बच्चे को खिलाने और खुद खाने से पहले और नाक और बलगम साफ़ करने के बाद।

सिर्फ पानी से हाथ धोना काफी क्यों नहीं है?

उत्तर: हाथों को सिर्फ पानी से धोना काफी नहीं है- दोनों हाथों को साबुन और पानी से मलें जिससे हाथ के दोनों तरफ, कलाईयों पर और उंगलियों के बीच में कुछ झाग बने। हमेशा अपने नाखूनों को साफ़ करें। कीटाणु यहाँ छिपे रहते हैं। फिर पानी से धोएं और साफ़ तौलिए से अच्छी तरह सुखाएं। अगर साबुन उपलब्ध नहीं है तो ताज़ी राख और पानी दोनों से अपने हाथ धोए जा सकते हैं।

हाथ धोने के पाँच क्रमों और मल-मौखिक मार्ग (वीडियो 1 देखें) की समीक्षा करें। मल-मौखिक मार्ग से यह पता चलता है कि कीटाणु कैसे फैलते हैं।





“पीने का पानी साफ़ रखने के कई फ़ायदे होते हैं”

उद्देश्य

पीने के पानी को साफ़ रखने के तरीके जानें।

महत्वपूर्ण संदेश

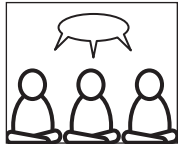
- ⬇ आपके पीने का पानी साफ़ है, यह सुनिश्चित करने के लिए प्रशिक्षित लोगों द्वारा समय-समय पर अपने पानी की जाँच करवाएं। जाँच की किट पंचायत के पास होती है और वे जानते हैं कि ये प्रशिक्षित लोग कौन हैं।
- ⬇ यदि आपके पीने का पानी साफ़ नहीं है, तो आपको गंभीर बीमारियों से बचने के लिए निम्नलिखित कार्यवाही तत्काल करनी चाहिए:
 1. अगर रासायनिक दूषण है तो आपको अपने पानी का स्रोत बदल देना चाहिए और इस मामले में शीघ्र पंचायत से मदद लेनी चाहिए।
 2. अगर जैविक दूषण है तो आप इसे उबाल कर या उपकेन्द्रों में उपलब्ध क्लोरीन की गोलियों से आसानी से इसे शुद्ध कर सकते हैं।
- ⬇ लाने-ले जाने के दौरान या घर में रखे पानी को गंदे हाथों से छूने से, साफ़ पानी भी दूषित हो जाता है। पानी को पुनः दूषित होने से बचाने के लिए:
 1. पानी को छोटे मुँह के बर्तन में रखें।
 2. हमेशा इसे ढक कर रखें।
 3. पानी निकालने के लिए लंबी डंडी वाले बर्तन या लोटे का उपयोग करें।
 4. किसी को भी बर्तन में उंगली या हाथ न डालने दें।
 5. किसी को भी बर्तन से सीधे पानी न पीने दें।
 6. पानी निकालने के लिए नल या टॉटी होनी चाहिए।
 7. पीने का पानी ज़मीन से उँची जगह पर रखना चाहिए।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. घर में पानी को साफ-सुथरा रखने के लिए क्या-क्या करना चाहिए?
2. पानी को साफ और पीने लायक कैसे बनाया जा सकता है?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

पम्प के पानी की गुणवत्ता के बारे में हम क्या कर सकते हैं? उसके लिए कौन ज़िम्मेदार है?

उत्तर: अगर आपको यह शक है कि पानी पीने के लिए साफ और सुरक्षित नहीं है तो पंचायत से इसके परीक्षण में सहायता लें। पंचायत के पास जाँच की किट उपलब्ध होती है, जिससे प्रशिक्षित व्यक्ति पानी का परीक्षण कर सकते हैं।

कुएँ का पानी मीठा होता है। कई पीढ़ियों से यह बिना उबाले या बिना शुद्ध किए ही पिया जाता रहा है।

उत्तर: अगर पीने का पानी सुरक्षित न हो, और सफाई व स्वच्छता भी पूरी न हो तो ये घातक दस्त का कारण बन सकते हैं।

पानी को ठीक तरह भर कर न रखने से क्या हो सकता है ?

उत्तर: अगर पानी रखने का प्रबन्ध ठीक नहीं है तो मच्छर पनपते हैं और यह तेजी से फैलने वाले रोग जैसे मलेरिया, डेंगू और अन्य बीमारियों का कारण बन जाते हैं।





“माहवारी के दिनों में अपनी पूरी सफ़ाई रखना”

उद्देश्य

यह जानें की, माहवारी में अस्वच्छ आदतें किशोरियों और महिलाओं के प्रजनन अंगों में संक्रमण पैदा कर सकती हैं।

महत्वपूर्ण संदेश

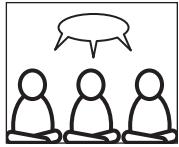
- ↓ माहवारी के दिनों में स्वच्छ आदतों का पालन करना चाहिए। ऐसा न करने से संक्रमण हो सकता है। बार-बार संक्रमण, प्रजनन अंगों में गंभीर संक्रमणों का कारण बन सकता है और आगे जा कर बांझपन भी पैदा कर सकता है।
- ↓ आपको नियमित रूप से नहाना चाहिए, साफ़ एवं सूखे कपड़े या नैपकिन का उपयोग करना चाहिए और उन्हें माहवारी के दिनों में नियमित रूप से बदलना चाहिए। अगर आप कपड़े का उपयोग कर रही हैं तो यह ज़रूरी है कि आप नियमित रूप से उसे साबुन और पानी से धोकर धूप में सुखाएं क्योंकि गीले कपड़े में भी कीटाणु पनप सकते हैं जो संक्रमण फैलाते हैं।
- ↓ जिस स्कूल में आपकी बेटी जाती है, वहाँ लड़के और लड़कियों के लिए साफ़ और अलग शौचालय होने चाहिए। लड़कियों के शौचालयों में विशेष रूप से पानी और साबुन के उपयोग की ज़रूरत है ताकि माहवारी के दिनों में लड़कियाँ उचित रूप से खुद को साफ़ कर सकें। वहाँ लड़कियों के नैपकिन को कचरे के गड्ढे में फेंकने या एकत्रित करके जलाने का प्रबंध होना चाहिए।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. माहवारी के दिनों में साफ़-सफ़ाई न रखने से क्या हो सकता है?
2. माहवारी के दिनों में साफ़-सफ़ाई की कौन सी बातों पर लड़कियों को ध्यान देना चाहिए?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

ये ज़रूरी है कि हम अपनी बेटियों को इन स्वच्छ आदतों के बारे में बताएं जिससे कि वह स्वस्थ रह सकें।

उत्तर: माहवारी के दिनों में स्वच्छता बहुत ज़रूरी है। हम उन्हें संकोचवश उचित स्वच्छता के बारे में नहीं बता पाते। अपनी लड़कियों को सुरक्षित रखना हमारी ज़िम्मेदारी है। यदि हमें अधिक जानकारी की ज़रूरत है तो हमें ए.एन.एम., आशा, या आंगनवाड़ी कार्यकर्ता से परामर्श करना चाहिए।

कपड़े के नैपकिन को साफ़ कैसे रखें?

उत्तर: गीले या नम कपड़े का उपयोग न करें। हमेशा साबुन और पानी से इसे धोएं और धूप में अच्छे से सुखाएं।

क्या हम माहवारी के दिनों में उनकी मदद करने के लिए कुछ और कर सकते हैं?

उत्तर: सुनिश्चित करें कि स्कूल में लड़कियों के लिए अलग शौचालय हो, खुद को साफ़ करने के लिए साबुन और पानी हो और नैपकिन को कचरे के गड्ढे में फेंकने या एकत्रित करके जलाने का प्रबंध हो। क्योंकि इस समय रक्त की हानि होती है इसलिए लड़कियों को अतिरिक्त आयरन युक्त भोजन या आयरन की गोलियाँ दी जा सकती हैं जो हानि को पूरा करने और अनीमिया रोकने में मदद करती हैं।





1) जब साफ हो पाये का पानी
तो ना हो दस्त की परेशान
2) साफ होये तब ये
का होगा जब हमेशा
साथ।



दस्त लगना

वीडियो 1

“दस्त का समय पर इलाज उसे गंभीर रूप लेने से रोकता है”

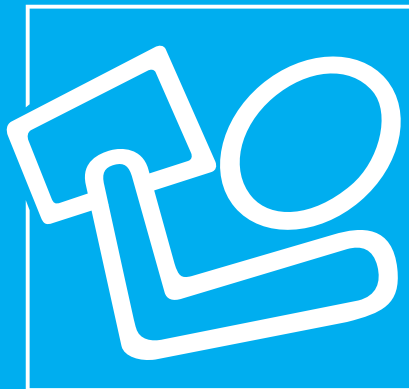
पृष्ठ सं.

92

वीडियो 2

“सफ़ाई का पूरा ध्यान रखो और दस्त को फैलने से रको”

94





“दस्त का समय पर इलाज उसे गंभीर रूप लेने से रोकता है”

उद्देश्य

यह जानें कि बच्चे को दस्त लगने पर तुरंत क्या करना चाहिए।

महत्वपूर्ण संदेश

- ↓ दस्त लगने के कारण शरीर में पानी और नमक की कमी हो जाती है, जो कि जीवन के लिए ज़रूरी हैं। दस्त का इलाज तुरंत किया जाना चाहिए, अन्यथा यह आपके बच्चे के लिए घातक बन सकता है। आपको अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं जैसे ए.एन.एम., आंगनवाड़ी कार्यकर्ता या आशा से मदद लेनी चाहिए।
- ↓ **दस्त के दौरान** अपने बच्चे को:

 - ओ.आर.एस./जीवन रक्षक घोल (साफ़ पानी की उचित मात्रा में मिलाकर) दें, **और**
 - 14 दिनों के लिए हर रोज़ जिंक की पूरक खुराक (गोलियाँ) दें।

आमतौर पर अन्य दवाइयों की ज़रूरत तब तक नहीं होती जब तक कोई प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता या डॉक्टर न कहे।
- ↓ दस्त के कारण, बच्चे के शरीर में पानी की कमी न हो और वह कुपोषण का शिकार न हो इसलिए उसे सामान्य से अधिक खिलाना-पिलाना ज़रूरी है। **दस्त से पीड़ित बच्चे को भोजन देना बंद नहीं करना चाहिए।** अगर बच्चा छह महीने से छोटा है तो दस्त लगने पर माताओं को बच्चे को पहले से अधिक बार स्तनपान कराना चाहिए। ओ.आर.एस./जीवन रक्षक घोल (साफ़ पानी में मिलाकर) और जिंक की गोलियाँ भी देनी चाहिए। छह महीने से छोटे बच्चे को कोई अन्य तरल पदार्थ देने से दस्त गंभीर रूप ले सकता है और बच्चे के लिए खतरनाक हो सकता है। अगर बच्चा छह महीने से ज़्यादा उम्र का हो तो उसे उम्र के अनुसार पर्याप्त मात्रा में खाना खिलाना चाहिए।
- ↓ **दस्त से ठीक होने पर:**

 - 14 दिनों की पूरी अवधि के लिए, जिंक की खुराक (गोलियाँ) दस्त बंद होने के बाद भी देते रहना चाहिए।
 - अपने बच्चे को ताज़ा पका हुआ भोजन दिन में 4-5 बार थोड़ी मात्रा में खिलाएं। इसमें नमक की कुछ मात्रा होना ज़रूरी है। यह बच्चे को जल्दी ठीक होने में मदद करता है। बच्चे को अच्छी तरह मसला हुआ अनाज और सेम, दही और फल, मछली इत्यादि का मिश्रण देना चाहिए क्योंकि नरम भोजन आसानी से पचता है और उसमें सख्त भोजन से ज़्यादा पानी होता है।

वीडियो में चर्चा के सवाल

1. दस्त का समय पर इलाज न हो तो क्या करते हैं?
2. अगर बच्चे को दस्त हो जाए तो हमें क्या करना चाहिए?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

ओ.आर.एस./जीवन रक्षक घोल और जिंक की गोलियाँ दस्त के इलाज में कैसे मदद करती हैं?

उत्तर: दस्त के कारण शरीर में पानी और नमक की कमी हो जाती है, जो कि जीवन के लिए ज़रूरी हैं। ओ.आर.एस./जीवन रक्षक घोल (साफ़ पानी में बना हुआ) दोनों की पूर्ति करता है। जिंक की गोलियाँ पानी में आसानी से घुल जाती हैं। यह लगातार 14 दिनों के लिए दी जानी चाहिए। जिंक दस्त की अवधि और गंभीरता को कम करता है।

छह वर्ष से कम आयु का बच्चा जो सिर्फ़ स्तनपान करता हो, क्या उसे ओ.आर.एस./जीवन रक्षक घोल और जिंक की गोलियाँ दी जानी चाहिए?

उत्तर: हाँ। दस्त से पीड़ित बच्चे को सिर्फ़ स्तनपान जारी रखते हुए, ओ.आर.एस./जीवन रक्षक घोल और जिंक की गोलियाँ दी जानी चाहिए।

दस्त के दौरान, बच्चे को खिलाते-पिलाते रहना क्यों महत्वपूर्ण है?

कार्यकर्ताओं के लिए ज़रूरी सूचना: माताओं को यह जानकारी नहीं होती कि दस्त के दौरान और उसके ठीक होने के बाद, बच्चे के लिए कौन सा आहार उचित है। दस्त के दौरान और उसके बाद, नियमित रूप से उचित खाना खिलाने के महत्व पर उनकी जानकारी को बढ़ाया जाना चाहिए।

उत्तर: दस्त के दौरान, बच्चे को भोजन न देना या भोजन की मात्रा कम करना, कुपोषण का कारण बन सकता है। बच्चे के स्वास्थ्य के लिए यह खतरनाक होता है। दस्त के दौरान, पूरा आहार देना सुरक्षित और लाभदायक होता है। बच्चे को नरम और मसला हुआ भोजन जैसे दाल, रोटी, चावल, दही, फल, मछली आदि देना चाहिए। स्तनपान से भी दस्त से होने वाली तकलीफें कम हो सकती हैं।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता को घर में दस्त के इलाज के लिए माताओं को तीन बातें बतानी चाहिए:

1. अधिक तरल पदार्थ तथा ओ.आर.एस./जीवन रक्षक घोल और जिंक देना
2. बच्चों का आहार जारी रखना
3. जाँच के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास दोबारा कब जाना

अगर बच्चे का स्वास्थ्य पाँच दिन में अच्छा नहीं होता तो माँ को उसे स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास ले जाना चाहिए। माँ को स्वास्थ्य कार्यकर्ता से तुरंत सलाह लेनी चाहिए अगर नीचे दिए गए खतरे के संकेत विकसित हो रहें हों:

- बार-बार पतले दस्त
- बार-बार उल्टी
- ज़्यादा प्यास लगना
- सही ढंग से न खाना-पीना
- बुखार होना
- मल में रक्त आना





“सफ़ाई का पूरा ध्यान रखो और दस्त को फैलने से रोको”

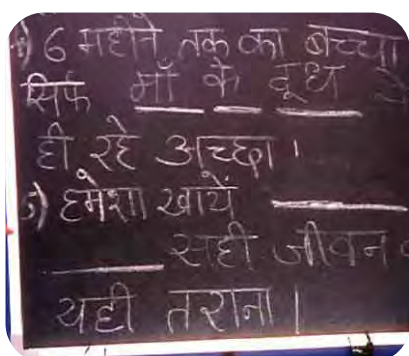
उद्देश्य

दस्त की रोकथाम के लिए स्वच्छता के महत्व को समझें।

महत्वपूर्ण संदेश

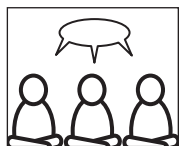
- ↓ दस्त, मनुष्य के मल में पाए जाने वाले कीटाणुओं के कारण होता है। अगर ये कीटाणु घर में पीने के पानी या खाने में, हाथों पर, भोजन बनाने और परोसने वाले बर्तनों में हों तो ये मुँह के रास्ते शरीर में जा कर दस्त का कारण बन सकते हैं।
- ↓ व्यक्तिगत सफ़ाई और पारिवारिक स्वच्छता से दस्त से बचा जा सकता है। अपने और अपने परिवार की सुरक्षा के लिए:
 - पीने के लिए साफ़ पानी का इस्तेमाल करना चाहिए
 - छह महीने से कम उम्र के बच्चे को सिर्फ़ स्तनपान कराना चाहिए
 - शौच जाने और बच्चे का मल साफ़ करने के बाद, और भोजन को छूने या खाने से पहले हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए
 - स्वच्छ तरीके से बना और रखा हुआ भोजन खाना चाहिए जो कि खराब न हुआ हो
 - घर में शौचालय होना चाहिए और उसका उपयोग करना चाहिए
 - बच्चों का मल सही ढंग से निपटाना चाहिए
- ↓ आप अपने बच्चे को दस्त से सुरक्षित रख सकते हैं यदि आप कच्ची खाद्य सामग्री को ठीक से धोकर पकाएँ और उसे धूल, मक्खी या कीड़े से बचाएँ, पकाया गया भोजन तुरंत परोस कर खाएँ, कच्चे और पकाए गए भोजन को अलग रखें तथा पानी और भोजन रखने और परोसने के लिए साफ़ बर्तनों का उपयोग करें।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. दस्त से बचने की अच्छी आदतों को हम क्यों नहीं अपनाते?
2. हम दस्त से कैसे बच सकते हैं?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

अस्वच्छ आदतों से दस्त के कीटाणु कैसे फैलते हैं?

उत्तर: दस्त, मनुष्य के मल में पाए जाने वाले कीटाणुओं से फैलता है। सफ़ाई की अच्छी आदतों पर अमल न करने से कीटाणु हाथ, बर्तनों और खाना बनाने की जगहों पर, पानी में, खाने में और फिर आपके मुँह के ज़रिए शरीर में प्रवेश करते हैं। इसलिए घर और उसके आस-पास की जगहों को साफ़ रखना ज़रूरी है। शौच जाने के बाद और खाना खाने से पहले बच्चों को ठीक से हाथ धोना सिखाएँ।

कार्यकर्ताओं के लिए ज़रूरी सूचना- स्वच्छता और सफ़ाई अध्याय में वीडियो 1 के मल-मौखिक मार्ग की समीक्षा करें और समूह को समझाएं की गंदगी से कीटाणु कैसे फैलते हैं।

बच्चों की देखभाल करने वाले लोगों की उन आदतों पर चर्चा करें जहाँ वे हाथ धोने पर ध्यान नहीं देते हैं। उदाहरण के लिए: पानी की कम उपलब्धता के कारण हाथ न धोकर पानी बचाना।

बच्चों के लिए खसरे के टीके का क्या महत्व है?

उत्तर: खसरे की बीमारी के दौरान दस्त का खतरा रहता है। इससे विटामिन ए और जिंक जैसे पोषक तत्वों की कमी हो सकती है। खसरे का टीका लगने से दस्त का होना या उसका गंभीर रूप ले लेना काफ़ी हद तक रोका जा सकता है। हर बच्चे को खसरे का टीका नौ महीने की उम्र में लग जाना चाहिए।

बच्चे के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्तनपान और ऊपरी आहार के सही तरीके अपनाना बहुत ज़रूरी है। बच्चों में अच्छा पोषण, दस्त की गंभीरता और दुष्प्रभाव को कम करता है।







बच्चे का विकास और बचपन में सीखना

वीडियो 1

“बच्चों के बढ़ने और विकास के लिए उनको समय दें, उनके साथ बातचीत करें और खेलें”

पृष्ठ सं.

98

वीडियो 2

“स्कूल जाना बच्चों की जिन्दगी का एक महत्वपूर्ण पड़ाव होता है”

100





“बच्चों के बढ़ने और विकास के लिए उनको समय दें, उनके साथ बातचीत करें और खेलें”

उद्देश्य

यह जानें कि बच्चों की उचित देखभाल के साथ-साथ उन्हें प्यार, दुलार और प्रेरणा देने से उनका मानसिक विकास तेज़ी से होता है।

महत्वपूर्ण संदेश

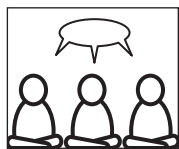
- माता-पिता और देखभाल करने वाले अन्य लोग बच्चे से जितना ज़्यादा बात करते हैं और उसकी बातों और इशारों का जितना ज़्यादा जवाब देते हैं, बच्चा उतनी ही जल्दी सीखता है। इससे बच्चे का मानसिक विकास होता है और उसका शरीर तेज़ी से बढ़ता है।
- आपके बच्चे को प्यार और दुलार की ज़रूरत होती है विशेष रूप से पहले तीन वर्षों तक। अपने बच्चे को गोद में बैठाकर, सीने से लगायें और उससे जितना ज़्यादा हो सके बातचीत करें।
- बच्चा अच्छी तरह से दूध पीये इसके लिए बहुत ज़रूरी है कि स्तनपान के दौरान माँ बच्चे से बातचीत करे और माँ का ध्यान बच्चे पर ही केन्द्रित हो।
- बच्चे की देखभाल में पिता की भूमिका, बच्चे को प्यार, दुलार और प्रेरणा देने के लिए महत्वपूर्ण है। परिवार के सदस्यों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चे को अच्छी देखभाल, पोषण, स्वास्थ्य सम्बन्धी देखभाल के साथ-साथ स्वच्छ, सुरक्षित और हिंसा-मुक्त वातावरण मिले। यह बच्चे के विकास के लिए आवश्यक है।
- बेटियों और बेटों दोनों को बराबर भोजन, प्यार, दुलार और देखभाल की ज़रूरत है।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास अच्छी तरह हो इसके लिए हमें क्या-क्या करना चाहिए?
2. बच्चे के विकास के लिए कौन सी बातें ज़रूरी हैं?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

छोटी उम्र से ही बच्चों से बातचीत करना क्यों ज़रूरी है? उन्हें ठीक से खाना खिलाना और कपड़े पहनाना काफ़ी होना चाहिए।

उत्तर: यह धारणा गलत है। बच्चे जन्म से ही सीखने लगते हैं। बच्चों को जब अच्छी खुराक और स्वास्थ्य के साथ-साथ प्यार, दुलार और प्रेरणा भी मिले तो वे अधिक तेज़ी से बढ़ते और सीखते हैं। उन्हें सिर्फ़ खाना खिलाना और कपड़े पहनाना काफ़ी नहीं होता। कई माताओं और परिवारों का मानना है कि बच्चे के जीवन के पहले कुछ वर्षों में उनकी ज़रूरतें सिर्फ़ शारीरिक हैं। वे छोटे बच्चों के बढ़ने और विकास के लिए उनकी देखभाल के महत्व को नहीं समझते हैं। हमें बच्चों के साथ बातचीत करनी और खेलना चाहिए।

बच्चे हर समय खेलते हैं, पर ऐसा नहीं लगता कि वे कुछ सीख रहे हैं।

उत्तर: यह धारणा गलत है। बच्चे अक्सर खेल-खेल में अपने आस-पास के वातावरण से दूसरे बच्चों के साथ बातचीत करके सीखते हैं। खेलने से बच्चों का ज्ञान और अनुभव बढ़ता है। उनमें उत्सुकता और आत्मविश्वास विकसित होता है।

अक्सर माताएँ अपने बच्चों को घर पर छोड़ कर लंबे समय के लिए बाहर चली जाती हैं।

उत्तर: छोटे बच्चों को ज़्यादा लंबे समय के लिए अकेला नहीं छोड़ना चाहिए। इससे उनके शारीरिक और मानसिक विकास पर प्रभाव पड़ता है। एक घंटे या थोड़े समय के लिए तो बच्चे को परिवार के किसी सदस्य के साथ छोड़ा जा सकता है। लेकिन अगर लंबे समय के लिए बाहर जाने की ज़रूरत हो तो बच्चे को भी अपने साथ ले जाना चाहिए। जितना ज़्यादा समय आप अपने बच्चे के साथ बिताएँगी, उतना उसे प्यार और दुलार मिलेगा और वह सुरक्षित महसूस करेगा।





“स्कूल जाना बच्चों की जिन्दगी का एक महत्वपूर्ण पड़ाव होता है”

उद्देश्य

बच्चे के मानसिक और व्यवहारिक विकास के साथ-साथ उसके संपूर्ण विकास के लिए, बच्चे के स्कूल जाकर सीखने, खेलने-कूदने और नई बातें जानने के महत्व को समझें।

महत्वपूर्ण संदेश

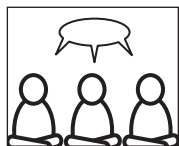
- ↓ बच्चे के स्कूल जाने की शुरुआत उसके विकास के लिए महत्वपूर्ण है। बच्चे को 6 साल की उम्र में स्कूल जाना चाहिए। इस परिवर्तन के लिए आपको, आपके परिवार को, स्कूल और समुदाय को तैयार रहना चाहिए।
- ↓ बच्चों को खेलने और नई-नई बातें जानने के लिए बढ़ावा दिया जाना चाहिए। इससे उनके सीखने और उनके सामाजिक, भावनात्मक, शारीरिक और बौद्धिक विकास में मदद मिलती है। इससे बच्चा स्कूल जाने के लिए मानसिक रूप से तैयार होता है।
- ↓ समुदाय के लिए सभी बच्चों की शिक्षा लाभकारी है। माता-पिता और देखभाल करने वाले अन्य लोगों को बच्चों के स्कूल जाने का बराबर और पूरा समर्थन करना चाहिए। लड़के और लड़कियों दोनों को रोज़ स्कूल जाना चाहिए।
- ↓ बच्चे औरों की नकल करके वैसा ही व्यवहार करना सीखते हैं। आपके और आपके परिवार के सदस्यों (माता-पिता व भाई-बहन) का व्यवहार ही आपके बच्चे के व्यवहार और व्यक्तित्व पर सबसे ज़्यादा असर करेगा।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. बच्चे को स्कूल भेजने में कौन-कौन मदद कर सकता है?
2. खेलकूद से बच्चों का विकास कैसे होता है?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

बच्चे के छह साल के होने पर उसका स्कूल जाना क्यों ज़रूरी है?

उत्तर: समय पर प्राथमिक स्कूल जाना, बच्चे का नियमित विकास सुनिश्चित करता है। यह उसका अधिकार भी है। बच्चों के लिए उनके माता-पिता, देखभाल करने वाले अन्य लोग, शिक्षकों और समुदाय का समर्थन बहुत ज़रूरी है।

बड़ों का बच्चों से बातचीत करना उन्हें कैसे प्रभावित करता है?

उत्तर: बच्चे दूसरों की नकल करके सीखते हैं। यदि लोग एक दूसरे के साथ अच्छा बर्ताव नहीं करते हैं तो बच्चा यह देखता है, उससे सीखता है और ऐसे ही व्यवहार की नकल करता है। यदि बड़े चिल्लाते हैं, हिंसापूर्ण व्यवहार और भेदभाव करते हैं तो बच्चे भी उसी तरह का व्यवहार करना सीख जाते हैं। यदि बड़े आदर, प्यार और धीरज के साथ व्यवहार करते हैं तो बच्चे भी ऐसा ही सीखते हैं। अगर माता-पिता एक दूसरे के साथ प्यार और सम्मान से व्यवहार करते हैं तो बच्चे भी यही सीखते हैं और बड़े होकर वैसा ही करते हैं।







मलेरिया

वीडियो 1

“घर के अंदर और आस-पास पानी जमा न होने देने से और कीटनाशक मच्छरदानी में सोने से, आप मलेरिया को फैलने से रोक सकते हैं”

पृष्ठ सं.

104

वीडियो 2

“मलेरिया के लक्षणों को नज़रअंदाज़ न करें और तुरंत पूरा इलाज करवायें”

106





“घर के अंदर और आस-पास पानी जमा न होने देने से और कीटनाशक मच्छरदानी में सोने से, आप मलेरिया को फैलने से रोक सकते हैं”

उद्देश्य

मलेरिया से बचने के तरीके जानें और उन्हें अपनायें।

महत्वपूर्ण संदेश

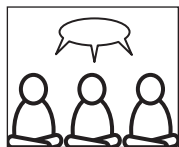
- ↓ मलेरिया, मच्छर के काटने से फैलने वाली एक गंभीर बीमारी है। अगर आपके गाँव में मच्छर हैं तो आपके परिवार के सभी सदस्यों को, विशेषकर बच्चों और गर्भवती महिलाओं को, मलेरिया से खतरा है।
- ↓ आप और आपका समुदाय मलेरिया से खुद को सुरक्षित रखने के लिए कुछ अहम कदम उठा सकते हैं:
 - घर के अन्दर और आस-पास पानी न जमा होने दें।
 - छत पर पानी के टैंक का ढक्कन बंद रखें।
 - कीटनाशक मच्छरदानी का इस्तमाल करें।
 - घर के अंदर मच्छर मारने के लिए सही दवाई का छिड़काव करवाएं।
 - ऐसे कपड़े पहनें जिनसे बाहें और टांगें पूरी तरह ढकी रहें।
- ↓ मलेरिया छोटे बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए बेहद खतरनाक है। उनकी कम प्रतिरक्षा उन्हें आसानी से मलेरिया का शिकार बना सकती है। गर्भावस्था के दौरान आपको ज़्यादा सावधानी रखनी चाहिए। गर्भवती महिलाओं को कीटनाशक मच्छरदानी में सोना चाहिए ताकि उन्हें अनीमिया (खून की कमी) न हो और जन्म के समय बच्चे का वजन कम न हो।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. हम मलेरिया से कैसे बच सकते हैं?
2. गर्भवती औरत को मलेरिया से क्या खतरे होते हैं?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

मच्छरों से मलेरिया कैसे फैलता है?

उत्तर: जब मच्छर संक्रमित व्यक्ति को काटता है तो मलेरिया का परजीवी उसके शरीर में प्रवेश कर जाता है। जहाँ वो और बढ़ते हैं। अब जब यह मच्छर असंक्रमित व्यक्ति को काटता है तब मलेरिया के ये जीव उस व्यक्ति के खून में भी फैल जाते हैं।

कीटनाशक मच्छरदानी में सोना क्यों जरूरी है?

उत्तर: कीटनाशक मच्छरदानी में सोना मच्छर के काटने से बचने का सबसे प्रभावशाली तरीका है, क्योंकि मच्छर ज़्यादातर रात में सक्रिय होते हैं। जब मच्छर कीटनाशक मच्छरदानी के आस-पास या उस पर बैठते हैं तो मच्छरदानी उनको अन्दर जाने से रोकती है और उस पर डाला गया कीटनाशक उन्हें मार भी देता है।

मलेरिया के रोकथाम के उपाय मलेरिया से बचने में कैसे मदद करते हैं?

उत्तर: समुदाय के सभी सदस्यों, विशेषकर छोटे बच्चों और गर्भवती महिलाओं को मच्छरों के काटने से बचाया जाना चाहिए। ज़्यादातर मच्छर रात में सक्रिय होते हैं। रोकथाम के उपाय जैसे कीटनाशक मच्छरदानी में सोना, ऐसे कपड़े पहनना जिनसे बाहें और टांगें पूरी तरह ढकी रहें और घर के आस-पास मच्छर मारने वाली दवाई छिड़कवाना, मच्छरों के काटने से बचाते हैं।



“मलेरिया के लक्षणों को नज़रअंदाज़ न करें और तुरंत पूरा इलाज करवायें”

उद्देश्य

समय पर मलेरिया की जाँच और समय से उसका इलाज मलेरिया को घातक बनने से रोक सकता है, विशेषकर बच्चों और गर्भवती महिलाओं में। इसके पूरे इलाज कराने के महत्व को समझें।

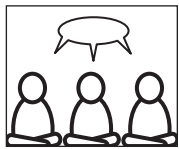
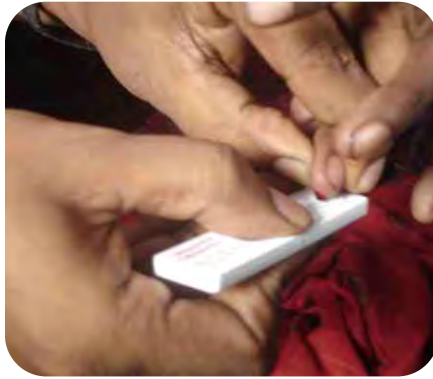
महत्वपूर्ण संदेश

- मलेरिया में व्यक्ति बहुत बीमार महसूस करता है। उसका तेज़ बुखार चढ़ता-उतरता रहता है और कपकपी लगती है। मांस पेशियों और जोड़ों में दर्द तथा पेट में दर्द रहता है। कभी-कभी इसके साथ मतली और उल्टी भी आती है। अगर आप या आपके क्षेत्र में किसी को भी ये लक्षण हों तो तुरंत अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता जैसे आशा और ए.एन.एम. से मदद लें।
- समय पर रोग की जाँच और समय से उसका इलाज, मलेरिया को घातक बनने से रोक सकता है। मलेरिया से पीड़ित व्यक्ति को पूरा इलाज पूरे समय तक लेना चाहिए।
- बच्चा मलेरिया से जल्दी ठीक हो, इसके लिए उसे थोड़े-थोड़े समय के बाद अधिक मात्रा में तरल पदार्थ और भोजन देते रहना चाहिए। इससे बीमारी के दौरान और स्वस्थ होने तक, शरीर में कुपोषण और पानी की कमी से बचा जा सकता है।



वीडियो में चर्चा के सवाल

1. मलेरिया के आम लक्षण क्या हैं?
2. जब ये पता चले कि किसी को मलेरिया है तो क्या करना चाहिए?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

बच्चे मलेरिया से जल्दी ठीक हों इसके लिए हम क्या कर सकते हैं?

उत्तर: मलेरिया से पीड़ित या उसके बाद स्वस्थ हो रहे बच्चे को तरल पदार्थ और पोषण की अधिक आवश्यकता होती है। जिन बच्चों को कई बार मलेरिया हो चुका हो उन्हें खून की कमी हो सकती है। इसलिए उनमें खून की कमी के लिए जाँच करवाई जानी चाहिए।

मलेरिया का पूरा इलाज पूरे समय के लिए करना क्यों ज़रूरी है?

उत्तर: मलेरिया से पीड़ित बच्चे को पूरा इलाज पूरे समय तक दिया जाना चाहिए, भले ही बुखार जल्दी उतर जाए। अगर इलाज पूरा न किया जाए तो मलेरिया अधिक गंभीर रूप ले सकता है और उसका आगे इलाज मुश्किल हो सकता है।

मलेरिया का बुखार साधारण बुखार से किस तरह अलग है?

उत्तर: मलेरिया के लक्षण पहचानकर, अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता जैसे ए.एन.एम. और आशा से मदद लें और इसकी जाँच करवाएं।

अगर गर्भवती महिला को मलेरिया है तो उसे क्या करना चाहिए?

उत्तर: गर्भावस्था के दौरान मलेरिया माँ और बच्चे दोनों के लिए खतरनाक होता है। अगर गर्भवती महिला मलेरिया से पीड़ित है तो उसे तुरंत अस्पताल जा कर, डॉक्टर को दिखाना चाहिए। वहाँ उसे उचित देखभाल मिलेगी। गर्भावस्था के दौरान मलेरिया के कारण बच्चे का वज़न जन्म के समय कम हो सकता है, उसमें खून की कमी हो सकती है, बच्चे और माँ दोनों की जान को खतरा हो सकता है।

जिन जगहों पर मलेरिया का ज़्यादा ज़ोर हो वहाँ के कार्यकर्ताओं को इस सामूहिक चर्चा में बिना लक्षण वाले मलेरिया पर ध्यान देना चाहिए। जिन लोगों में मलेरिया के साधारण लक्षण जैसे तेज़ बुखार, कपकपी, दर्द इत्यादि नहीं दिखते, उनमें खून की कमी हो सकती है। ऐसी स्थिति में खून की जाँच से ही मलेरिया की पहचान की जा सकती है।



विश्वास
और सम्वाद
बुनियाद
मजबूत
रिश्ते की

विश्वास
और सम्वाद
बुनियाद
मजबूत
रिश्ते कि

अपने साथी के प्रति यक़ादर
रहें ताकि आप एचआईवी
और एड्स से सुरक्षित रहें।

**Deluxe
NIRODH**
Use condoms to prevent Pregnancy, Sexually
Transmitted Diseases and HIV / AIDS



एचआईवी

	पृष्ठ सं.
वीडियो 1 “एचआईवी के बारे में सही और पूरी जानकारी पाकर अपने आप और अपने परिवार को सुरक्षित रखें”	110
वीडियो 2 “एचआईवी पर खुलकर करें बात, कदम-कदम पर चलें अपनों के साथ”	112
वीडियो 3 “एचआईवी की जाँच करवाना अपने और अपने परिवार के लिए सही कदम है, आईसीटीसी जाएं और यह जाँच निःशुल्क करवाएं”	114
वीडियो 4 “एचआईवी संक्रमित लोगों के उतने ही अधिकार हैं जितने हम सबके”	116
वीडियो 5 “सभी गर्भवती महिलाएँ एचआईवी की जाँच ज़रूर करवाएं”	118





“एचआईवी के बारे में सही और पूरी जानकारी पाकर अपने आप को और अपने परिवार को सुरक्षित रखें”

उद्देश्य

एचआईवी फैलने के सही कारण जानें।

महत्वपूर्ण संदेश

- ⬇ एचआईवी कैसे फैलता है, इसकी सही जानकारी होने से आप खुद को और अपने परिवार को ज्यादा सुरक्षित रख सकते हैं। एचआईवी निम्न बातों से फैलता है:

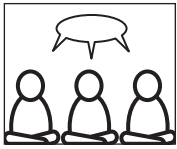
 - असुरक्षित यौन संबंध से
 - दूषित सुइयों के उपयोग से- यदि संक्रमित व्यक्ति द्वारा प्रयोग की गई सुई या सीरिंज का इस्तेमाल नशीली चीजों को लेने, खून निकालने या अंग छेदने के लिए किया गया हो
 - संक्रमित माँ से उसके होने वाले बच्चे को
 - संक्रमित खून चढ़ाने से
- ⬇ एचआईवी संक्रमण, ज्यादातर असुरक्षित सम्भोग के ज़रिए एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक फैलता है। सम्भोग के दौरान संक्रमित व्यक्ति का वीर्य, योनि द्रव या खून दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कर जाता है।
- ⬇ किसी एचआईवी संक्रमित व्यक्ति द्वारा प्रयोग की गई सुई, सीरिंज, चाकू या ब्लेड का प्रयोग करने से एचआईवी फैलता है। त्वचा को काटने या छेदने वाले किसी भी औज़ार को अच्छी तरह ब्लीच में धोकर या पानी में उबालकर ही इस्तेमाल करना चाहिए। टीके/इंजेक्शन हमेशा प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा ही एडी सीरिंज के ज़रिए ही लगवाने चाहिए।
- ⬇ एचआईवी से संक्रमित व्यक्ति के साथ काम करने, साथ उठने-बैठने, घूमने-फिरने या रहने से एचआईवी नहीं फैलता है। यह संक्रमित व्यक्ति को छूने, गले लगाने, उससे हाथ मिलाने, साथ खाना खाने, उसके छींकने या ख़ांसने से नहीं फैलता है। मच्छर या दूसरे कीड़ों के काटने से भी एचआईवी नहीं फैलता है।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. एचआईवी का संक्रमण सिर्फ चार तरह से फैलता है। वे हैं...?
2. एचआईवी का संक्रमण कैसे फैलता है, इसकी सही जानकारी सबको होना क्यों ज़रूरी है?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

एचआईवी और एड्स में क्या अंतर है?

उत्तर: एचआईवी एक प्रकार का विषाणु है जिससे एड्स नाम की बीमारी होती है। एड्स ऐसी स्थिति है जिसके दौरान मरीज़ को कई गंभीर बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है, क्योंकि उनके शरीर में दूसरी बीमारियों से लड़ने की ताकत कम हो जाती है। एड्स एक लाइलाज बीमारी है लेकिन इसे रोका जा सकता है। आमतौर पर, एचआईवी संक्रमण होने पर, एड्स की स्थिति लंबे समय बाद विकसित होती है।

एचआईवी और एड्स के लक्षण क्या हैं?

उत्तर: एचआईवी से संक्रमित होने पर भी, व्यक्ति के स्वास्थ्य में कुछ सालों तक कोई बदलाव नहीं होता है। आमतौर पर एचआईवी से संक्रमित व्यक्ति में बीमारी के कोई लक्षण दिखाई नहीं देते। वे भले ही स्वस्थ महसूस करते हों और स्वस्थ दिखते हों, फिर भी यह संक्रमण दूसरों को दे सकते हैं। जब एड्स से संबंधित बीमारियाँ हों तब व्यक्ति में एड्स के लक्षण दिखते हैं। ये लक्षण कई प्रकार के हो सकते हैं जैसे वज़न का अचानक कम होना, लंबे समय तक बुखार होना, बार-बार दस्त लगना, मुँह में घाव बनना और अन्य संक्रमण होना।

एचआईवी से जुड़ी गलत धारणाओं को दूर करने के लिए, लोगों से उनके बारे में चर्चा करें।

यह सच है कि संक्रमित खून चढ़ाने से एचआईवी फैलता है। लोगों का यह मानना है कि असंक्रमित खून का चढ़ाना ज़्यादातर एचआईवी के फैलने का सबसे बड़ा कारण है। जब कि सच यह है कि ज़्यादातर एचआईवी असुरक्षित यौन संबंध से फैलता है। एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ काम करने, उठने-बैठने/घूमने-फिरने या साथ रहने से नहीं फैलता। यह संक्रमित व्यक्ति को छूने, गले लगाने, उससे हाथ मिलाने, साथ खाना खाने, उसके छींकने या खाँसने से भी नहीं फैलता। मच्छर या दूसरे कीड़ों के काटने से भी एचआईवी नहीं फैलता है।



“एचआईवी पर खुलकर करें बात, कदम-कदम पर चलें अपनों के साथ”

उद्देश्य

जिन व्यवहारों से एचआईवी होने का खतरा हो, उन्हें समझें और सावधानी बरतें।

महत्वपूर्ण संदेश

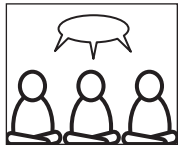
- ↓ एचआईवी एक लाइलाज लेकिन रोका जा सकने वाला संक्रमण है। इसलिए एचआईवी के खतरों को जानने और इस संक्रमण को रोकने के लिए हम क्या कर सकते हैं :
 - यौन संबंध बनाने में संयम रखें
 - केवल अपने पति या पत्नी के साथ ही यौन संबंध रखें
 - सम्भोग के समय हमेशा कंडोम का सही इस्तेमाल करें
 - नई या पूरी तरह साफ़ की गई सुई और सीरिंज का ही इस्तेमाल करना चाहिए। ऐसी सीरिंज और सुई से टीका लगवायें, जो केवल एक बार इस्तेमाल के बाद नष्ट हो जाती है।
 - अगर सुई और सीरिंज नष्ट की जाने वाली न हो तो सुनिश्चित करें कि वे दोबारा इस्तेमाल से पहले पूरी तरह से साफ़ की गयी हो।
 - खून चढ़ाने से पहले हमेशा उसकी एचआईवी जाँच करायें।
- ↓ आपको एचआईवी का खतरा, केवल अपने व्यवहार से ही नहीं बल्कि अपने साथी के व्यवहार से भी हो सकता है। आपको एचआईवी होने का खतरा ज़्यादा होता है, अगर आपका साथी:
 - एक से अधिक साथियों के साथ असुरक्षित यौन संबंध बनाए
 - नशीली चीज़ें लेने के लिए सुइयों या सीरिंजों का उपयोग करें
- ↓ सम्भोग के दौरान, हमेशा कंडोम का सही इस्तेमाल एचआईवी को फैलने से रोकता है।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. अगर यौन संबंधों की बात करें तो एचआईवी से कैसे बचा जा सकता है?
2. एचआईवी का सामना करने में कौन सी बातें रुकावटें बनती हैं?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

एचआईवी को फैलने से रोकने के लिए समूह के साथ ए बी सी पर चर्चा करें।

‘ए’ यानि ‘अभी नहीं’, संयम (जवान लोगों को यौन संबंध बनाने में जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए)

‘बी’ यानि बेवफ़ाई बिल्कुल नहीं, बनें वफ़ादार (पति और पत्नी दोनों को बेवफ़ाई नहीं करनी चाहिए)

‘सी’ यानि कंडोम (कंडोम देता है सुरक्षा, सोच समझकर इसका सही और नियमित इस्तेमाल करना चाहिए)

अपने पति के साथ यौन संबंध पर चर्चा करना महिलाओं के लिए मुश्किल होता है।

उत्तर: महिलाओं को एचआईवी से होने वाले खतरों को समझना बहुत ज़रूरी है। सबसे पहले उन्हें इस बारे में सही जानकारी होनी चाहिए कि एचआईवी कैसे फैलता है और इसे रोकने के क्या उपाय हैं। हालांकि यह आसान नहीं है, पर उन्हें अपने पति के साथ इस विषय पर चर्चा करनी चाहिए। आपको एचआईवी का खतरा, केवल अपने व्यवहार से ही नहीं बल्कि अपने साथी के व्यवहार से भी हो सकता है। अगर आपका साथी जोखिम भरे व्यवहार अपनाता है, आपके लिए एचआईवी होने का खतरा और भी ज़्यादा बढ़ जाता है।

कंडोम इस्तेमाल करने के फायदों को समझाएं।

उत्तर: कंडोम इस्तेमाल करना अति महत्वपूर्ण है। इसके तीन फ़ायदे हैं:

- यौन रोगों से सुरक्षा
- परिवार नियोजन
- एचआईवी से बचाव



“एचआईवी की जाँच करवाना अपने और अपने परिवार के लिए सही कदम है, आईसीटीसी जाएं और यह जाँच निःशुल्क करवाएं”

उद्देश्य

एचआईवी संक्रमण का पता लगाने के लिए एचआईवी जाँच और सलाह के महत्व को पहचानें।

महत्वपूर्ण संदेश

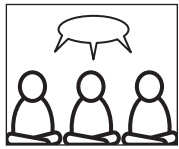
- ⬇ यदि आपको या आपके परिवार के सदस्य को एचआईवी संक्रमण का शक हो तो तुरंत आईसीटीसी जाकर जाँच और सलाह की सुविधाओं का लाभ उठाएं।
- ⬇ एचआईवी की जाँच और सलाह से, एचआईवी संक्रमण का जल्द पता लग सकता है। इससे यह सीख सकते हैं :
 - समय पर सही देखभाल और इलाज कैसे करें
 - एचआईवी होने पर भी भरपूर जिन्दगी कैसे जीएं
 - दूसरों को संक्रमण से कैसे बचाएँ
- ⬇ एचआईवी की जाँच और सलाह हमेशा गोपनीय होनी चाहिए। इस जाँच के पहले और उसके बाद में सलाह दी जानी चाहिए। यह जाँच व्यक्ति की सहमति से ही होनी चाहिए क्योंकि उनकी इच्छा के विरुद्ध यह जाँच नहीं की जा सकती है।
- ⬇ एचआईवी की जाँच कई सरकारी अस्पतालों में निःशुल्क उपलब्ध है, जहाँ आईसीटीसी केन्द्र हो।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. वो कौन सी बातें हैं जो हमें एचआईवी की जाँच करवाने से रोकती हैं?
2. अगर किसी को संदेह हो कि वो एचआईवी संक्रमित है तो जाँच करवाना क्यों ज़रूरी है?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

एचआईवी की जाँच और उसके नतीजे गोपनीय क्यों होने चाहिए?

उत्तर: परिवारों और समुदाय को एचआईवी की जाँच, सलाह और जानकारी में गोपनीयता की माँग करनी चाहिए। यही गोपनीयता बच्चों, किशोरों और बड़ों को भेदभाव, बहिष्कार, कलंक और अलगाव से बचाती है। आईसीटीसी के सलाहकारों को गोपनीयता रखने का विशेष प्रशिक्षण मिलता है। अगर आपकी जाँच हुई हो और सलाहकार आपको कहीं रास्ते में मिल जाए तो वे तब तक आपके साथ बात नहीं करेंगे जब तक कि आप पहल न करें- इसके लिए भी सलाहकारों को प्रशिक्षण दिया जाता है।

एचआईवी की जाँच कहाँ हो सकती है और क्या यह जाँच महंगी है?

उत्तर: एचआईवी की जाँच कई सरकारी अस्पतालों में, जहाँ आईसीटीसी केन्द्र हो, यह सुविधा निःशुल्क है। सलाहकारों को जाँच और सलाह गोपनीय रखने का प्रशिक्षण मिलता है।

उन बातों की चर्चा करें जो लोगों को एचआईवी की जाँच करवाने से रोकती हैं।

- जाँच के नतीजे का डर
- लोगों को पता चलने और परिवार की इज्जत मिट्टी में मिलने का डर
- जाँच के मंहगे होने का डर



“एचआईवी संक्रमित लोगों के उतने ही अधिकार हैं जितने हम सबके”

उद्देश्य

ऐसी बाधाओं पर चर्चा करें जो हमें एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ सामान्य व्यवहार करने से रोकती हैं।

महत्वपूर्ण संदेश

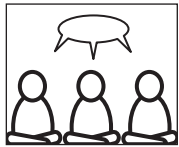
- ⬇ एचआईवी संक्रमित लोग भी साधारण लोगों की तरह सामान्य स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। किसी को देखकर यह नहीं बताया जा सकता है कि वह एचआईवी संक्रमित है। जाँच करवाना ही इसका पता लगाने का एक मात्र तरीका है।
- ⬇ एचआईवी संक्रमित या एड्स से प्रभावित किसी भी व्यक्ति के साथ भेदभाव नहीं किया जाना चाहिए।
- ⬇ एचआईवी कैसे फैलता है- इसकी सही जानकारी होने से ही आप, एचआईवी से प्रभावित लोगों के साथ हो रहे भेदभाव को रोक सकते हैं। यह हम सबकी जिम्मेदारी है कि एचआईवी से संक्रमित लोगों के प्रति डर, उनके अपमान और उनके साथ हो रहे भेदभाव को कम करने में हम योगदान दें।
- ⬇ यदि आप या आपका बच्चा एचआईवी से संक्रमित है तब भी अन्य लोगों की तरह आपके अधिकार हैं जैसे शिक्षा का अधिकार, निरंतर रोजगार, आवास, स्वास्थ्य सुविधाओं, सुरक्षा, संपत्ति के अधिकार आदि।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. एचआईवी संक्रमित लोगों के साथ हम मिलने-जुलने, बात करने, या हंसने-बोलने से क्यों डरते हैं?
2. समाज में एचआईवी संक्रमित लोगों का साथ हम कैसे दे सकते हैं?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

हम एचआईवी से प्रभावित लोगों की कैसे मदद कर सकते हैं?

उत्तर: एचआईवी से प्रभावित परिवारों के प्रति डर, अपमान और भेदभाव को कम करने के लिए सबसे ज़रूरी है कि इस बारे में सही जानकारी हासिल करें। एचआईवी संक्रमित लोगों का समर्थन करने में सबसे बड़ी बाधाएँ हैं, उनके प्रति होने वाला भेदभाव और अपमान। ये बाधाएँ लोगों को एचआईवी की जाँच करवाने से रोकती है। और जिन लोगों को अपने एचआईवी संक्रमित होने का पता चलता है, वे इस भेदभाव और कलंक के डर से अपनी बीमारी के बारे में किसी को बता नहीं पाते। और दूसरों को सुरक्षित रखने का उपाय नहीं कर पाते। वे खुद की देखभाल और इलाज करवाने में भी झिझकते हैं।

एचआईवी से प्रभावित लोगों को आमतौर पर किस प्रकार के भेदभावों का सामना करना पड़ता है?

उत्तर: एचआईवी से प्रभावित लोगों को अक्सर भेदभाव का सामना करना पड़ता है और वे मानव अधिकारों से वंचित रह जाते हैं। कई संक्रमित व्यक्तियों को नौकरी से निकाल दिया गया है, घर से बेघर कर दिया गया है, परिवार और मित्रों द्वारा बहिष्कृत किया गया है और कुछ लोगों को जान से भी मार दिया गया है। अक्सर लोग भेदभाव इसलिए करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि संक्रमित व्यक्ति ने ज़रूर असामाजिक या कोई गलत काम किया होगा। इससे संक्रमित व्यक्ति अक्सर शर्मिंदगी महसूस करता है। अगर एचआईवी संक्रमित लोगों के साथ भेदभाव होते देखें तो उसे रोकें और भेदभाव करने वालों को सही जानकारी देने की कोशिश करें।



“सभी गर्भवती महिलाएँ एचआईवी की जाँच ज़रूर करवाएँ”

उद्देश्य

गर्भ में बच्चे को एचआईवी संक्रमण होने के खतरे को समझें और उसे रोकने के तरीकों को जानें।

महत्वपूर्ण संदेश

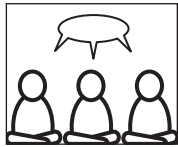
- ⬇ हर गर्भवती महिला को अपनी एचआईवी की जाँच ज़रूर करवानी चाहिए। यह आपकी, आपके साथी की और आपके परिवार की सुरक्षा के लिए बहुत ज़रूरी है। और सबसे ज़रूरी बात यह है कि इस जाँच से बच्चे को संक्रमण होने का खतरा बहुत हद तक कम किया जा सकता है।
- ⬇ अगर गर्भवती महिला संक्रमित हो तो उसे यह जानना ज़रूरी है कि:
 - गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के बाद कुछ निश्चित दवाइयाँ लेने से, बच्चे को यह संक्रमण होने का खतरा बहुत हद तक कम किया जा सकता है
 - गर्भावस्था और प्रसव के दौरान विशेष देखभाल की जानकारी होने से, बच्चे को संक्रमण होने का खतरा कम किया जा सकता है
- ⬇ छह महीने की उम्र तक के बच्चे को सिर्फ़ स्तनपान कराना चाहिए। डॉक्टर या प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मिलकर स्तनपान पर सलाह करें।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. सभी गर्भवती औरतों को जल्द एचआईवी की जाँच क्यों करवानी चाहिए?
2. गर्भवती औरत को एचआईवी जाँच के समय आईसीटीसी में कौन सी जानकारियाँ मिलती हैं?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

क्या हर गर्भवती महिला की एचआईवी की जाँच नियमित जाँच के दौरान होती है?

उत्तर: एचआईवी की जाँच गर्भवती महिलाओं की नियमित जाँच का हिस्सा नहीं होती। कुछ ऐसे अस्पताल हैं जहाँ गर्भवती महिलाओं को यह सुविधा उपलब्ध होती है। और कुछ अस्पतालों में महिलाओं को इस जाँच की मांग करनी पड़ती है। सभी गर्भवती महिलाएँ एचआईवी की जाँच करवा सकती हैं। यह जाँच महिला की सहमति से ही होती है। अगर किसी महिला को अपने गाँव के स्वास्थ्य केन्द्र में एचआईवी की जाँच की उपलब्धता का पता न हो तो वह इस बारे में अपने स्वास्थ्य कार्यकर्ता से पूछ सकती हैं।

वो कौन सी बातें है जो गर्भवती महिलाओं को एचआईवी की जाँच करवाने से रोकती हैं?

उत्तर: गर्भवती महिलाएँ एचआईवी जाँच के नतीजे से डरती हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि अगर वे संक्रमित हुईं तो वे इस बात का सामना नहीं कर पाएँगी कि उनका बच्चा भी उनकी वजह से संक्रमित हो सकता है। लेकिन हर गर्भवती महिला के लिए एचआईवी की जाँच कराना ज़रूरी है- जिससे उसे अपने और अपने बच्चे की बेहतर सुरक्षा के लिए सही सालह मिल सके।

माँ के एचआईवी संक्रमित होने पर, क्या बच्चे को संक्रमण से बचाया जा सकता है?

उत्तर: अगर गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान, प्रसव के बाद छह महीने तक सलाह, स्वास्थ्य देखभाल और एंटीरेट्रोवाइरल उपचार मिले तो बच्चे को एचआईवी का संक्रमण होने का खतरा कम किया जा सकता है। बच्चे को माँ से एचआईवी संक्रमण न हो, इसका सबसे कारगर उपाय है कि उसकी माँ को एचआईवी संक्रमण से बचाया जाए। महिलाओं और पुरुषों के लिए कंडोम की उपलब्धता से बच्चे में एचआईवी का संक्रमण काफ़ी हद तक रोका जा सकता है।





प्राकृतिक विपदा

वीडियो 1

“अचानक आने वाली मुश्किलों का सामना करने के लिए हमें तैयार रहना चाहिए”

पृष्ठ सं.

122

वीडियो 2

“अगर हम समय रहते सारी तैयारियाँ कर लें तो संकट के समय हम खुद को और अपने परिवार को बचा सकते हैं”

124



प्राकृतिक विपदा | वीडियो 1



“ अचानक आने वाली मुश्किलों का सामना करने के लिए हमें तैयार रहना चाहिए”

उद्देश्य

यह समझें कि योजना और तैयारी से प्राकृतिक विपदाओं और अचानक आने वाली मुश्किलों के प्रभाव को कैसे कम कर सकते हैं।

महत्वपूर्ण संदेश

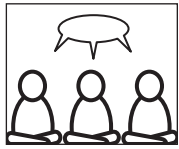
- ⬇ आप और आपके परिवार को अचानक आने वाली मुश्किलों के लिए तैयार रहना चाहिए। सभी को अपनी ज़िम्मेदारियाँ समझकर ऐसी स्थिति में क्या करना है, यह जानना चाहिए।
- ⬇ आप और आपकी ग्राम पंचायत को अनुभवी लोगों की उपस्थिति में, स्कूल के बच्चों और गाँव के परिवारों के साथ सुरक्षा के उपायों का अभ्यास करना चाहिए।
- ⬇ आपको जन्म-प्रमाणपत्र और परिवार के अन्य ज़रूरी कागज़ों को प्लास्टिक में लपेटकर ऐसी सुरक्षित जगह पर रखना चाहिए जहाँ आसानी से पहुँचा जा सके।
- ⬇ प्राकृतिक विपदाओं और अचानक आने वाली मुश्किलों में बीमारियों को फैलने से रोकने के लिए आपको स्वच्छता और सफ़ाई का विशेष ध्यान करते रहना चाहिए।
- ⬇ बेघर हुए लोगों के लिए आपको अपनी पंचायत के साथ उचित अस्थायी शौचालयों का निर्माण करना चाहिए। इसके लिए आपको कुछ सामान पहले से एकत्रित करने की ज़रूरत होगी जैसे कि अस्थायी शौचालयों के निर्माण की सामग्री और पीने के सुरक्षित पानी की उपलब्धता।





वीडियो में चर्चा के सवाल

1. विपदा का सामना करने के लिए हमें क्यों तैयार रहना चाहिए?
2. विपदा का सामना करने के लिए हम कैसे तैयार रह सकते हैं?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

पहले से तैयारी करने से हमें क्या फ़ायदा है?

उत्तर: तैयारी से:

- बहुत सी जाने बचाई जा सकती हैं
- निजी नुकसान और परेशानी को कम किया जा सकता है
- जान माल के होने वाले नुकसान को कम किया जा सकता है

आपातस्थितियों और विपदाओं का सामना करने के लिए हमें क्या तैयारी करनी चाहिए?

उत्तर: घर, स्कूल और समुदाय में विपदाओं का सामना करने के लिए परिवारों और गाँव वालों को योजना बनाकर कुछ छोटे और सहज कदम उठाने चाहिए जैसे:

- परिवार में बात करना और जिम्मेदारियाँ बांटना
- पंचायत की सहायता से स्कूलों और परिवारों के साथ अभ्यास करना
- गाँव में खतरे की पूर्व सूचना साधन तय करना
- सुरक्षित जगह तक पहुँचने के लिए रास्तों की पहचान करना



“अगर हम समय रहते सारी तैयारियाँ कर लें तो संकट के समय हम खुद को और अपने परिवार को बचा सकते हैं”

उद्देश्य

यह जानें और समझें कि विपदाओं और अचानक आने वाली मुश्किलों में क्या करना चाहिए।

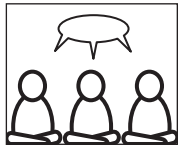
महत्वपूर्ण संदेश

- ⬇ अगर यह मालूम हो कि अचानक आने वाली मुश्किलों में क्या करना है, तो अपने परिवार और संपत्ति को होने वाला खतरा कम किया जा सकता है।
- ⬇ गाँव में खतरे की पूर्व सूचना साधन तय करने चाहिए और सुरक्षित जगहों तक पहुँचने के लिए रास्तों की पहचान करनी चाहिए। इसकी जानकारी गाँव के सभी व्यक्तियों को होनी चाहिए, चाहे वो आदमी, औरत या बच्चा हो।
- ⬇ आपातस्थिति में परिवार के काम आने वाली ज़रूरी सामान का बैग पहले से तैयार रखना जीवन रक्षक का काम कर सकता है। इसमें टॉर्च, बैटरी, मोमबत्ती, माचिस, रेडियो, पानी का डिब्बा और प्राथमिक चिकित्सा की किट शामिल होनी चाहिए।



वीडियो में चर्चा के सवाल

1. विपदा आने पर हमें क्या करना चाहिए?
2. विपदा के समय घर छोड़ते वक्त कौन सा ज़रूरी सामान साथ ले जाना चाहिए?



सामूहिक चर्चा के लिए कुछ अन्य बातें

चर्चा के दौरान कुछ अन्य बातें भी उठ सकती हैं जैसे:

अचानक आने वाली मुश्किलों में क्या करना चाहिए, यह जानना क्यों ज़रूरी है?

उत्तर: किसी भी अचानक आने वाली मुश्किल या प्राकृतिक विपदा का पहले से अनुमान नहीं लगाया जा सकता। अगर यह मालूम हो कि अचानक आने वाली मुश्किल में क्या करना है तो अपने, अपने परिवार और अपनी संपत्ति को होने वाले खतरे को कम किया जा सकता है।

विपदा के समय घर छोड़ते वक्त कौन सा ज़रूरी सामान बैग में ले जाना चाहिए?

उत्तर: अपने साथ ले जाने वाला ज़रूरी सामान है:

- टॉर्च और बैटरी
- रेडियो
- प्राथमिक चिकित्सा की किट
- मोमबत्ती और माचिस
- पीने के साफ़ पानी का डिब्बा

प्राकृतिक विपदाओं से बच्चे कैसे प्रभावित होते हैं?

उत्तर: आपातस्थिति में बच्चों को बीमारी और कुपोषण का सबसे ज़्यादा खतरा होता है। खसरा, डायरिया और मलेरिया बच्चों के मृत्यु के प्रमुख कारण हैं। ऐसे समय में अक्सर स्वास्थ्य सुविधाएं, भोजन और साफ़ पीने के पानी की कमी हो जाती है। इस पर ध्यान देना चाहिए कि बच्चों के लिए यह सुविधा उपलब्ध हो।

विपदाओं के समय विभिन्न प्रक्रियाओं के क्रम को समझें:

- लोगों को सुरक्षित जगह पर पहुँचाना चाहिए।
- लापता लोगों की खोज और बचाव के लिए सरकारी अधिकारियों को तुरंत सूचना देनी चाहिए।
- प्राथमिक चिकित्सा की व्यवस्था करनी चाहिए- विशेषकर बीमार व्यक्तियों, गर्भवती औरतों और छोटे बच्चों के लिए।
- बेघर हुए लोगों के लिए खाने का सामान, पीने का साफ़ पानी, साफ़-सफ़ाई और शौचालयों की व्यवस्था करनी चाहिए।



For every child
Health, Education, Equality, Protection
ADVANCE HUMANITY

संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (युनिसेफ)
73 लोधी एस्टेट,
नई दिल्ली-110003
भारत
वेबसाइट: www.unicef.in

अक्तूबर 2010 में प्रकाशित

ईमेल: amalhotra@unicef.org