पी.एल.ए. (सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन) पद्धति पर मार्गदर्शिका

भाग–2

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

सत्यमेव जयते
राजस्थान सरकार

मार्गदर्शिका के विकास एवं प्रकाशन में योगदान

संरक्षक

श्री. सुधीर कुमार शर्मा
मिशन निदेशक, एन.एच.एम एवं विशिष्ट सचिव,
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, राजस्थान

प्रेरक

डॉ. एल. एस. ओला, निदेशक – आर.सी.एच.
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, राजस्थान

मार्गदर्शक

डॉ. एस. लाल, वी.एच.एस.एन.सी., नोडल आफिसर
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, राजस्थान

परामर्शदाता

श्रीमती. वीणा शर्मा, वी.एच.एस.एन.सी., प्रोग्राम ऑफिसर
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, राजस्थान

संपादन

एकजुट
आई.पी.ई. ग्लोबल प्रा. लि.
राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान (सीफू)

अनुक्रमणिका

1.	**परिचय**	1
	मार्गदर्शिका का उद्देश्य	
	मार्गदर्शिका आपको किस प्रकार मदद करेगी	
2.	**पी०एल०ए० (सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन)**	2
	2.1 पी०एल०ए० के चरण	
	2.2 पी०एल०ए० बैठकों के आयोजन का सिद्धांत	
	2.3 पी०एल०ए० प्रक्रिया का प्रभाव	3
	2.4 पी०एल०ए० की बैठकों में किसको भाग लेना चाहिए?	4
	2.5 प्रत्येक बैठक की शुरुआत एवं अंत में अपनाये जाने वाले दिशा–निर्देश	5
	2.6 मार्गदर्शिका का विषय	8
3.	**माँ व बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण एवं कम वजन के शिशु की देखभाल पर आधारित बैठकें**	
	बैठक संख्या 4: स्वास्थ्य व पोषण से जुड़ी सेवाएं एवं अधिकार	9–14
	बैठक संख्या 5: सामुदायिक बैठक	15–18
	बैठक संख्या 6: गर्भावस्था के दौरान आवश्यक देखभाल	19–23

1 परिचय

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत माताओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य में सुधार के लिए सामुदायिक स्तर पर कई कार्यक्रम किए जा रहे है। वी०एच०एस०एन०सी० राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन की मुख्य रणनीतियों और कार्यक्रमों में से एक है, जो सभी स्तरों पर समुदाय की भागीदारी सुनिश्चित करने का एक माध्यम है। इस पहल में पी०एल०ए० प्रक्रिया के माध्यम से वी०एच०एस०एन०सी० की बैठकों का आयोजन कर स्वास्थ्य एवं पोषण की स्थिति में सुधार लाने का एक प्रयास है। यह कार्यक्रम माताओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण के स्तर में सुधार लाने के उद्देश्य से राजस्थान के पाँच जिलों (उदयपुर, डुंगरपुर, प्रतापगढ़, बांसवाड़ा एवं बारां) में शुरू किया गया है।

यह मार्गदर्शिका ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत समुदाय स्तर पर होने वाली पी०एल०ए० प्रक्रिया के माध्यम से बैठकों को संचालित करने में आशा की मदद करेगी। इस कार्यक्रम के अंतर्गत आशा अपने कार्यक्षेत्र में हर माह वी०एच०एस०एन०सी० की बैठकों को पी०एल०ए० प्रक्रिया के माध्यम से आयोजित करेगी। इस कार्यक्रम के अंर्तगत बैठकों का आयोजन सहभागी तरीके से किया जाएगा जिसमें वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्यों के साथ समुदाय के सभी लोग शामिल हो सकेंगे। इस कार्यक्रम के अंतर्गत चरणवार बैठकों की श्रृंखला निरंतर जारी रहेगी। कार्यक्रम का उद्देश्य माताओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य सूचकांकों को बेहतर करना, जन्म के समय कम वज़न के बच्चों में कमी एवं पोषण के स्तर में सुधार लाने का प्रयास एवं उनकी देख–भाल के मुद्दों पर चर्चा करना है।

मार्गदर्शिका का उद्देश्य

- पी०एल०ए० प्रक्रिया के माध्यम से वी०एच०एस०एन०सी० की बैठकों के आयोजन के लिए एक रूप रेखा प्रदान करना।
- माँ एवं बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण एवं जन्म के समय कम वज़न के शिशु की देख–भाल के मुद्दों पर समुदाय, आशा एवं वी०एच०एस०एन०सी० को मिल कर काम करने की आवश्यकता को समुदाय स्तर पर लोगों के बीच स्थापित करना।
- समुदाय में व्याप्त असमानता के प्रति संवेदनशीलता और सम्मानजनक नजरिये के साथ काम करने में मदद करना।

मार्गदर्शिका आपको किस प्रकार मदद करेगी–

- सहभागी तरीके से बैठक की तैयारी करने में...
- दी गई गतिविधियों के अनुसार सहभागी तरीके से बैठकों का आयोजन करने में...
- समुदाय को सहभागी तरीके से माताओं एवं शिशु के स्वास्थ्य व पोषण संबंधी स्थानीय समस्याओं पर चर्चा करने में...
- पी०एल०ए० बैठकों के दौरान पहचानी गई समस्याओं के छिपे हुए कारणों को समझने में...
- स्थानीय संसाधनों का उपयोग कर रणनीतियों का नियोजन व क्रियान्वयन करने में...
- समुदाय के स्वयं के कार्यों का सहभागी मूल्यांकन करने में...

2. पी०एल०ए० (सहभागी सीख एवं क्रियान्वयन)

पी०एल०ए० प्रक्रिया समुदाय को एकजुट हो कर वहाँ व्याप्त सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान करने, उन्हें समझने व उन पर कार्य करने के लिए मदद करती है। इस प्रक्रिया में कई बैठकों के माध्यम से समूह को उनके स्थानीय स्वास्थ्य मुद्दों पर चर्चा करने, सीखने व सहभागी रुप से निर्णय लेने की प्रेरणा मिलती है जिस पर वह एक साथ मिलकर काम करते हैं। पी०एल०ए० प्रक्रिया झारखण्ड, उड़ीसा व मध्यप्रदेश में क्रियान्वित की गई है, जिसके मुल्यांकन से यह प्रमाणित हुआ है कि इससे नवजात मृत्यु दर में कमी आती है एवं पोषण के स्तर में सुधार होता हैं। इन अनुभवों को ध्यान में रखते हुए पी०एल०ए० की बैठकों को सामुदायिक प्रक्रियाओं के सुदृढीकरण का हिस्सा बनाया गया है।

2.1 पी०एल०ए० के चरण

जैसा दर्शाया गया है कि पी०एल०ए० प्रक्रिया के चार चरण होते हैं। प्रत्येक चरण में उससे संबधित बैठकें शामिल होती हैं।

- पहले चरण में समुदाय के साथ बैठक के दौरान चित्र कार्ड की मदद से समस्याओं की पहचान एवं प्राथमिकीकरण करते हैं।
- दूसरे चरण में चुनी गयी समस्याओं के सम्भावित समाधानों पर चर्चा करते हैं और समस्याओं को दूर करने के लिए रणनीति बनाते हैं। इस चरण के अंत में समूह के लोग रणनीतियों को बड़े समूह में साझा करते हैं।
- तीसरे चरण में रणनीतियों का क्रियान्वयन करते हैं।
- चौथे चरण में प्रतिभागी क्रियान्वित किए गये सभी प्रयासों का मूल्यांकन करेंगे कि वे क्या कर पाए एवं क्या और बेहतर तरीके से कर सकते थे।

2.2 बैठकों के आयोजन का सिद्धांत

बैठक का स्थान चिन्हित करते समय निम्न बिन्दुओं का ध्यान रखे –

- बैठकों का आयोजन अधिकांशतः खुले स्थान पर (उदाहरण के लिए पेड़ के नीचे) किया जाना चाहिए ताकि ज्यादा से ज्यादा लोग इस बैठक में शामिल हो सकें।
- बैठकों का आयोजन ऐसी जगह होना चाहिए जहाँ कमजोर एवं वंचित समुदाय के लोग अधिक संख्या में भाग ले सकें (उदाहरण के लिए दूर–दराज के टोले/फले/मोहल्ले)।
- समूह की जरूरत व सुझाव के अनुसार बैठक का स्थान समय–समय पर बदला जा सकता है।
- पी०एल०ए० बैठकें समुदाय के सभी लोगों के लिए खुली होनी चाहिए।
- बैठकों में समुदाय की सहभागिता स्वेच्छा (बिना किसी प्रलोभन के) से होनी चाहिए।
- पद्धति उपदेशपूर्ण न होकर सहभागी होनी चाहिए।
- आशा एवं सभी प्रतिभागियों को समान स्तर पर गोले में बैठ कर बैठकों में भाग लेना चाहिए।
- बैठक के दौरान सभी प्रतिभागियों को एक–दूसरे के विचारों को सुनना एवं उनका सम्मान करना चाहिए।

2.3 पी०एल०ए० प्रक्रिया का प्रभाव

ऐसा देखा गया है कि पी०एल०ए० प्रक्रिया के द्वारा समुदाय अपनी समस्या निवारण की क्षमताओं को बेहतर बना पाते हैं। प्रमाण बताते हैं कि समुदाय में आने वाले बदलाव स्थाई होते हैं, यह तरीका उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं को उपयोग करने में सहयोग करता हैं। यह महिला सशक्तिकरण का भी काम करता है जो स्वास्थ्य व पोषण के कई निर्धारकों में से एक है।

पी०एल०ए० प्रक्रिया से बैठकें

एक साथ मिल कर सीखना, रणनीतियां बनाना एवं रणनीतियों को लागू करना

बैठकों की सीख को अन्य लोगों के साथ साझा करना

उचित व्यवहारों को अपनाना

2.4 पी०एल०ए० की बैठकों में किसको भाग लेना चाहिए?

- वी०एच०एस०एन०सी० एवं समुदाय के सभी सदस्यों को बैठकों में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया जाना चाहिए।
- प्रजनन उम्र की महिलाएं विशेषकर गर्भवती महिलाएं, धात्री माताएं एवं नव–विवाहिताओं व किशोरी बालिकाओं को बैठक में शामिल करने के लिए प्राथमिकता दी जानी चाहिए।
- वंचित परिवार विशेष रूप से अत्यंत गरीब परिवार के सदस्यों को बैठकों में शामिल करने के लिए प्रयास किये जाने चाहिए।
- बुजुर्ग महिलाएं व पुरुष जो गर्भावस्था व प्रसव के दौरान खान–पान व उपरी आहार से जुड़े निर्णय लेते हैं जैसे पति और सास/ससुर।
- वहीं कार्यरत स्वास्थ्य कार्यकर्ता, स्थानीय लीडर व अन्य हितभागी जैसे वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्य जो समुदाय के निर्णयों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं उन्हें बैठकों में शामिल किया जा सकता है।

बैठकों में भाग लेने वाले प्रतिभागियों की संख्या में अंतर हो सकता है क्योंकि स्वास्थ्य एवं पोषण के मुद्दों पर आयोजित इन बैठकों में सभी के लिए खुली सदस्यता होती है। समय के साथ बैठकों में भाग लेने वाले सदस्यों की संख्या में वृद्धि होती है। ज्यादा से ज्यादा सहभागिता सुनिश्चित हो इसके लिए प्रत्येक बैठक में औसतन 25–30 सदस्यों की उपस्थिति होनी चाहिए। यदि बैठकों में 10 से कम सदस्यों की उपस्थिति हो तो अन्य सक्रिय सदस्यों के साथ मिलकर गाँव के लोगों को बैठकों में शामिल होने के लिए प्रेरित करें। यदि उपस्थिति फिर भी कम हो तो बैठक अन्य उपयुक्त समय के लिए स्थगित की जा सकती है।

2.5 प्रत्येक बैठक की शुरुआत एवं अंत में अपनाये जाने वाले दिशा–निर्देश

प्रत्येक बैठक के शुरुआत में.....

- प्रतिभागियों व समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ अनौपचारिक बातचीत करना।
- प्रतिभागियों को गोल घेरे में बैठने के लिए प्रेरित करना।
- बैठक में शामिल होने के लिए स्वागत व धन्यवाद करना।
- बैठक के उद्देश्य को साझा करना।

प्रत्येक बैठक के अंत में......

- बैठक की सीख का सार प्रस्तुत करना।
- प्रतिभागियों ने बैठक से क्या सीखा उन्हें क्या अच्छा लगा, क्या अच्छा नहीं लगा इसके बारे में पूछना।
- अगली बैठक की तारीख, समय व स्थान को सुनिश्चित करना।
- अगली बैठक के विषय के बारे में जानकारी देना।
- प्रतिभागियों व समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ अनौपचारिक बातचीत करना।
- बैठक में भाग लेने के लिए प्रतिभागियों का धन्यवाद करना।
- यह सुनिश्चित करना कि सभी आवश्यक जानकारी लिखी गई है।

पी०एल०ए० बैठकों को करने में औसतन 1.5 – 2 घण्टे लग सकते है। बैठकों के दौरान होने वाली गतिविधियों को आशा निम्न तरीके से विभाजित कर सकती है।

क्र. स.	गतिविधियां	समय (मिनट)
1	परिचय	5–10
2	पिछली बैठक का दोहराव	10–12
3	रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा	5–7
4	बैठक का उद्देश्य एवं गतिविधियां	30–45
5	वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्यों द्वारा निर्धारित मुद्दों पर चर्चा	15–20
6	बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण	5–10
7	अगले महीने होने वाले स्वास्थ्य कार्यक्रम के विषय पर चर्चा	10
8	अगली बैठक की तिथि, समय व स्थान तय करना	5

पी०एल०ए० के अभी तक के प्रयास एवं आगामी विषय–

अभी तक आपके प्रयास से क्षेत्रों में पी०एल०ए० बैठकों का आयोजन कर समुदाय के साथ अच्छे सम्बन्ध स्थापित करने में आपको मदद मिली होगी। अब बैठकों में वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्यों, गर्भवती महिलाओं, धात्री महिलाओं, किशोरी बालिकाओं व अन्य पुरूष एवं महिलाओं की भागीदारी नियमित रूप से बढ़ रही होगी। आपने पी०एल०ए० भाग–1 की 3 बैठकों के प्रशिक्षण में शामिल होकर प्रशिक्षण प्राप्त किया था और उसके बाद समुदाय के साथ बैठकों का आयोजन किया था। इन बैठकों में आपने समूह में काम करने के लाभों को समझते हुए महिलाओं एवं बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण से जुड़ी समस्याओं की पहचान एवं प्राथमिकीकरण कर चुनी गई समस्याओं का समाधान समुदाय के द्वारा निकलवाया होगा और चेन के खेल की मदद से रणनीतियां भी बना ली होगी। अब आप भाग–2 के प्रशिक्षण में 3 और बैठकों (बैठक संख्या 4 से 6 तक) का प्रशिक्षण प्राप्त करके समुदाय के द्वारा बनाई गई रणनीतियों को लागू करने के लिए उन्हें प्रेरित करेंगे, माँ और बच्चों से जुड़ी सेवाओं पर चर्चा करेंगे, समूह एवं समुदाय के अन्य लोगों के सहयोग से एक बड़ी सामुदायिक बैठक का आयोजन करेंगे और गर्भावस्था के दौरान महिलाओं की आवश्यक देखभाल को समझेंगे।

2.6 मार्गदर्शिका का विषय भाग – 2

बैठक संख्या	शीर्षक	उद्देश्य	पद्धति	आवश्यक सामग्री	अपेक्षित परिणाम
4	स्वास्थ्य व पोषण से जुड़ी सेवाएं एवं अधिकार।	1. रणनीतियों को लागू करने के लिए जिम्मेदारियों का बंटवारा करना। 2. पोषण से जुड़ी सेवाएं एवं अधिकार को जानना। 3. अनटाइड फण्ड के उपयोग पर चर्चा करना। 4. सामुदायिक बैठक की जरूरत व उसकी तैयारियों पर चर्चा करना।	आपसी चर्चा व मिलान का खेल	जिम्मेदारी का बंटवारा करने हेतु प्रपत्र, ग्राम स्तर के सेवा प्रदाता और उनके द्वारा मिलने वाले सेवाओं के चित्र कार्ड व अन्य सामग्रियां	1. रणनीतियों को लागू करने के लिए जिम्मेदारी का बंटवारा कर सकेंगे। 2. महिलाओं व शिशु के स्वास्थ्य और पोषण से जुड़ी सेवाओं एवं अधिकारों को जान पाएंगे। 3. सामुदायिक बैठक की तैयारी करने में मदद मिलेगी।
5	सामुदायिक बैठक	1. समुदाय के बड़े समूह के साथ अब तक की बैठकों की सीख को साझा करना। 2. रणनीतियों को लागू करने में बड़े समुदाय से सहयोग की माँग करना। 3. माता व नवजात की स्वास्थ्य एवं पोषण की स्थिति में सुधार लाने के लिए समुदाय के सदस्यों की भागीदारी बढ़ाना। 4. सामुदायिक बैठक की जरूरत व उसकी तैयारियों पर चर्चा करना।	नुक्कड़ नाटक, कहानी सुनाना, चित्र कार्ड द्वारा चर्चा, गीत, नृत्य आदि	पिछली बैठकों में उपयोग की गई सामग्रियां, रणनीतियों की सूची, स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सजावट का सामान, पेन, नोटबुक	1. अब तक की सीख को सामुदायिक स्तर पर साझा कर सकेंगे। 2. रणनीतियों को लागू करने में समुदाय से सहयोग मिल सकेगी।
6	गर्भावस्था के दौरान आवश्यक देखभाल	1. गर्भावस्था के दौरान आवश्यक देखभाल के महत्व पर समझ बनाना। 2. गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के उचित वजन वृद्धि के महत्व पर समझ बनाना। 3. गर्भावस्था से जुड़ी सेवाओं और योजनाओं को जानना। 4. गर्भावस्था के दौरान आवश्यक देखभाल उपलब्ध करवाने में वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्यों की भूमिका पर चर्चा करना।	"क्रम का खेल" व प्रभावी चचा	रणनीतियों के क्रियान्वयन को मापने वाला प्रपत्र, गर्भावस्था के दौरान आवश्यक देखभाल और व्यवहारों को सुनिश्चित करने में उपयोग में आने वाली सामग्री, नोटबुक और पेन	1. गर्भावस्था के दौरान आवश्यक देखभाल पर समझ बनेगी। 2. गर्भावस्था के दौरान वजन वृद्धि के महत्व को समझेंगे। 3. इस दौरान सरकार की तरफ से मिलने वाली सेवाओं व लाभों को जान पाएंगे। 4. गर्भावस्था के दौरान आवश्यक देखभाल उपल्बध करवाने मे वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्यों की भूमिका को समझ पाएंगे।

बैठक संख्या 4
स्वास्थ्य व पोषण से जुड़ी सेवाएं एवं अधिकार

बैठक के उद्देश्य :

1. पिछली बैठक में तय रणनीतियों को लागू करने के लिए की जाने वाली गतिविधियों की जिम्मेदारियों का बंटवारा करना।
2. गर्भवती, धात्री महिलाओं व शिशु के स्वास्थ्य व पोषण से जुड़ी सेवाएं एवं अधिकार को जानना।
3. समुदाय में स्वास्थ्य एवं पोषण की स्थिति को बेहतर बनाने के लिए अनटाइड फण्ड के उपयोग पर चर्चा करना।
4. सामुदायिक बैठक की जरूरत व उसकी तैयारियों पर चर्चा करना।

आवश्यक सामग्री : जिम्मेदारी का बंटवारा करने हेतु प्रपत्र, ग्राम स्तर के सेवा प्रदाता और उनके द्वारा मिलने वाली सेवाओं के चित्र कार्ड व सामग्रियां जैसे निश्चिय किट, एम. सी. पी. कार्ड, आयरन की गोलियाँ, पोषाहार, वृद्धि चार्ट, अण्डे, ORS का पैकेट, जिंक की गोली, परिवार नियोजन के साधन, प्रसव पूर्व जाँच से सम्बन्धित सामग्रियां, सिरिंज, पासबुक तथा सामग्रियों की पर्चियां आदि।

अवधि : 1:30 से 2 घंटे।

पद्धति : आपसी चर्चा व मिलान का खेल।

बैठक के आयोजन का तरीका :

गतिविधि 1. पिछली बैठक का दोहराव

- आशा उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिए कहेंगी जो पिछली बैठक में शामिल हुए थे।
- बैठक में शामिल हुए सदस्यों को पिछली बैठक में मिली जानकारियों व सीख को नए सदस्यों के साथ साझा करने को कहेंगी।
- पिछली बैठक के दोहराव के लिए प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करेगी व उनकी मदद करेगी।
- पिछली बैठक के दोहराव के दौरान आशा प्रतिभागियों को वह सभी रणनीतियों को याद करने में मदद करेगी जो उन्होंने रिबन खोलते समय बनाई थी।
- अब आशा इस बैठक का विषय बताते हुए सभी प्रतिभागियों को कहेगी कि अब हम तैयार रणनीतियों पर कार्य करने के लिए जिम्मेदारियों का आपस में बंटवारा करेंगे।
- चर्चा शुरू करने से पहले सभी प्रतिभागियों को सक्रिय रूप से सहभागिता निभाने के लिए प्रेरित करें।

गतिविधि 2. रणनीतियों के क्रियान्वयन के लिए जिम्मेदारियों का बंटवारा करना

इस गतिविधि को करने के लिए आशा बातचीत की शुरूआत करते हुए सभी से कहेगी कि यदि हम पोषण की बेहतर स्थिति की ओर पहुंचना चाहते हैं, तो हमें योजनाबद्ध तरीके से सभी तय रणनीतियों पर जिम्मेदारी लेकर काम करना होगा।

चर्चा को केन्द्रित रखने के लिए आशा निम्न चार्ट पहले से ही अपने रजिस्टर में बनाकर रखेगी–

जिला : **गाँव का नाम :** **ब्लॉक का नाम :** **आशा का नाम :**				
वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्यों की संख्या :				
गाँव की चुनी गई समस्याएं	रणनीतियां	जिम्मेदार व्यक्ति	कार्य की शुरूआत कब से करेंगे	वी०एच०एस०एन०सी० सदस्यों के द्वारा रणनीतियों को लागू करने के लिए दिए गए सुझाव/उठाए गए कदम
1	i)			
	ii)			
2	i)			
	ii)			
3	i)			
	ii)			

- उपरोक्त चार्ट में आशा पहले से चुनी गयी समस्याओं व रणनीतियों को लिखकर रखेगी तथा दोहराव के समय यदि कुछ जोड़ने की आवश्यकता होगी तो लिख लेगी।
- आशा बारी–बारी से प्रत्येक रणनीतियों पर निम्न लिखे प्रश्नों की मदद से जिम्मेदारियों का बंटवारा करने हेतु चर्चा कर सकती है–
    - प्रत्येक रणनीति के क्रियान्वयन की जिम्मेदारी किसकी होगी?
    - आप कब से इसे लागू करना चाहेंगे?
    - यदि रणनीतियों को लागू करने में समस्या होगी, तब आप क्या करेंगें?

- आशा स्वयं भी जिम्मेदारी का हिस्सा बन सकती है, लेकिन इस बात का ध्यान रखे कि सभी जिम्मेदारियां वह स्वयं नहीं ले। समुदाय की महिलाओं को जिम्मेदारी लेने के लिए प्रेरित करें। इस बात का भी ध्यान रखे कि एक या दो महिलाओं को सभी जिम्मेदारियां लेने के बजाय ज्यादा महिलाएं जिम्मेदारियां लें ताकि अधिक–से–अधिक महिलाएं जिम्मेदारियों का हिस्सा बन सकें।
- जिम्मेदारियों का बंटवारा होने के बाद आशा सभी जिम्मेदारी लेने वाली महिलाओं का उत्साह बढाकर सभी को विश्वास दिलायेंगी कि हम सब मिलकर हमारे गाँव के पोषण और स्वास्थ्य की स्थिति को बेहतर बनायेंगे।

गतिविधि 3. गर्भवती व धात्री महिलाओं व शिशु के स्वास्थ्य एवं पोषण से जुड़ी सेवाएँ एवं अधिकार

यह महत्वपूर्ण है कि सरकार द्वारा मिलने वाली स्वास्थ्य एवं पोषण से जुड़ी सेवाओं एवं अधिकारों के बारे में हमें जानकारी हो। इससे हमें अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करने में मदद मिलेगी और हम अधिक–से–अधिक महिलाओं और शिशु को सेवाओं से जोड़ पायेंगे।

- आशा प्रतिभागियों से कहेगी कि सेवाओं पर समझ बनाने के लिए अब हम मिलान का खेल खेलेंगे।
- आशा सेवा प्रदाताओं से जुड़े तीन चित्र कार्डों को (आशा, ए.एन.एम. और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता) बारी–बारी से प्रतिभागियों को दिखाएगी और प्रतिभागियों से पूछेगी कि उन्हें इन कार्डों से क्या समझ आ रहा है।

- जब प्रतिभागी कार्डों को पहचान कर आशा, आँगनवाड़ी कार्यकर्ता व ए.एन.एम. के बारे में बता दें। तब आशा उनसे पूछेगी कि इनके माध्यम से आपको क्या सेवाएं प्राप्त होती हैं। प्रतिभागियों की मदद के लिए वह शिशु के जीवन के शुरूआती 1000 दिनों से जुड़ी सेवाओं को याद करने को कहेगी।
- जैसे–जैसे प्रतिभागी सेवाओं के बारे में बताएँगे आशा उससे सम्बन्धित सामग्री या पर्ची को तीनों कार्ड के सामने उनकी सहमति से रखती जायेगी।
- आशा सामग्री या पर्ची को रखने के क्रम में उससे जुड़ी बातें जैसे कि, यह सेवा कब और किनके लिए है, यह चर्चा जरूर करें।

गतिविधि 4. अनटाइड फण्ड के प्रबंधन व उपयोग पर चर्चा

आशा प्रतिभागियों के साथ चर्चा करेगी कि हमने अभी ''मिलान का खेल'' के द्वारा यह समझा कि गाँव स्तर पर आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं ए.एन.एम के द्वारा मिलने वाली सेवाएं क्या–क्या है, ताकि जरूरत अनुसार समुदाय के लोग उसका लाभ ले सकें। इसके साथ–साथ वी०एच०एस०एन०सी० में भी सरकार के द्वारा प्रत्येक वर्ष राशि देने का प्रावधान है और इस राशि का उपयोग ग्राम वासियों के स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण को बेहतर बनाने के लिए समिति की सामुहिक सहमति से किया जा सकता है।

क्योंकि गाँव को स्वस्थ बनाने के लिए अनेको घटक पर काम करने की आवश्यकता होती है जैसे कुपोषण, सुरक्षित पानी और स्वच्छता को सुनिश्चित करना, स्वस्थ आदतों को अपनाने की दिशा में काम करना, महिलाओं के मानसिक तनाव को कम करने की दिशा में काम करना, स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच को बढाने के क्षेत्र में काम करना आदि, अनटाइड फण्ड का उपयोग इन सभी कार्यों को करने के लिए किया जा सकता है।

अनटाइड फण्ड की राशि वी०एच०एस०एन०सी० के अध्यक्ष (सरपंच) एवं सचिव (आशा) के संयुक्त खाते में आती है जिसका परिचालन एवं आय–व्यय का ब्योरा रखने की जिम्मेदारी सचिव – आशा की होती है जिसे वह बैठक के दौरान सभी को बताती हैं।
इसके अलावा चुनी गई रणनीतियों के क्रियान्वयन को बेहतर बनाने के लिए भी अनटाइड फण्ड का उपयोग आवश्यकता अनुसार सदस्यों के सहमती से कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए अनटाइड फण्ड का उपयोग इस प्रकार किया जा सकता है–

- **एम.सी.एच.एन दिवस/आंगनबाडी/उपस्वास्थ्य केंद्र हेतु –**
  एम.सी.एच.एन दिवस को मेले के रुप में आयोजित करने के लिए/आंगनबाडी/उपस्वास्थ्य केंद्र की आवश्यक गतिविधियों का सफल संचालन करने के लिए आवश्यक उपकरणों को खरीदने हेतु किया जा सकता है।
- **ग्राम स्तर पर स्वच्छता हेतु –**
  खुले में शौच को रोकने के लिए, हैंडपम्प का चबूतरा एवं पानी के निकलने की व्यवस्था वातावरण की स्वच्छता हेतु गंदगी एवं कचरे का निपटारा तथा गंदे पानी के निकास की व्यवस्था आदि के लिए की जाने वाली जन जागरूकता के लिए किया जा सकता है।
- **स्वास्थ्य सेवाओं का प्रचार प्रसार एवं जन–जागरुकता हेतु –**
  बोर्ड, बैनर, दीवार पर चित्रांकन, लिखित स्वास्थ्य संदेश, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के लिए नारों का लेखन आदि किया जा सकता है ।

गतिविधि 5 : सामुदायिक बैठक की आवश्यकता व तैयारी

गर्भवती व धात्री महिलाओं एवं बच्चों के पोषण से जुड़ी सेवाओं एवं वी०एच०एस०एन०सी० के अनटाईड फण्ड के उपयोग पर चर्चा हो जाने के बाद आशा, प्रतिभागियों से पूछेगी कि क्या अभी तक हमने जो चर्चाएं की हैं व रणनीतियां बनाई है, उसे लागू करने में हमें और भी सहयोगियों की आवश्यकता होगी? इसके लिए क्या हमें समुदाय के अन्य लोगों व सरकारी अधिकारियों से मदद माँगनी चाहिए? आशा प्रतिभागियों को अपनी प्रतिक्रिया देने के लिए प्रेरित करेगी।
प्रतिभागियों द्वारा हाँ में सहमति बन जाने के बाद आशा सभी को कहेगी कि अब हम अगली बैठक सामुदायिक बैठक यानि एक बड़ी बैठक के रूप में करेंगे जिसमें –

- गाँव के सभी लोगों, सरकारी अधिकारी व अन्य बाहरी लोगों को आमंत्रित करेंगे।
- हम सामुदायिक बैठक के माध्यम से अभी तक की गयी पी०एल०ए० बैठकों की सीख, अपने अनुभव, रणनीतियों व ली गई जिम्मेदारियों को समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ रोचक तरीके से साझा करेंगे एवं रणनीतियों को लागू करने में उनकी मदद के लिए आग्रह भी करेगें।

चर्चा को आगे बढ़ाते हुए आशा सामुदायिक बैठक के आयोजन के उद्देश्यों पर चर्चा करेगी –

आशा चर्चा करेगी कि सामुदायिक बैठक के माध्यम से हम लोग–

- माँ और बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण में सुधार लाने के लिए गाँव में आयोजित की गई बैठकों में अब–तक जो चर्चा हुई है, उसे समूह द्वारा पूरे समुदाय के साथ साझा करेंगे।
- चिन्हित समस्याओं को दूर करने हेतु बनाई गई रणनीतियों को समुदाय व उपस्थित हितभागियों के बीच रखेंगे।
- तैयार की गयी रणनीतियों पर समुदाय की सहमति लेंगे और उन्हें लागू करने में सहयोग सुनिश्चित करने का आग्रह करेंगे।

- आशा चर्चा को आगे बढ़ाते हुए सभी से कहेगी कि यदि हम रणनीतियों का सफल क्रियान्वयन चाहते हैं तो पूरे समुदाय को मिलकर जिम्मेदारी लेने की जरूरत है। साथ ही संबंधित वार्ड सदस्यों/वी०एच०एस०एन०सी० सदस्यों और मुखिया/सरपंच/सरकारी अधिकारी को बैठक में तैयार की गयी योजनाओं को क्रियान्वित करने में सम्मिलित करने की आवश्यकता है। सामुदायिक बैठक सभी की भागीदारी सुनिश्चित कराने का एक प्रभावी मंच है।
- आशा सामुदायिक बैठक के आयोजन की तैयारी की चर्चा को आगे बढ़ाते हुए प्रतिभागियों से निम्नलिखित बिंदुओं पर चर्चा करेंगी।
- वह सामुदायिक बैठक का आयोजन कब करना चाहते हैं? (समय, तिथि)
- सामुदायिक बैठक का आयोजन कहाँ करना चाहते हैं? (स्थान–स्कूल प्रांगण आदि)
- बैठक के लिए किसे आमन्त्रित करना चाहेंगे? (वरिष्ठ सरकारी अधिकारी या अन्य स्वास्थ्य अधिकारी, ग्रामीण नेता, गाँव के गणमान्य व्यक्ति, पड़ोस के गाँव के लोग, शिक्षक इत्यादि)
- निमंत्रण देने की जिम्मेदारी कौन लेंगे?
- निमंत्रण देने का तरीका क्या होगा? (पत्र/परंपरागत तरीका आदि)
- कौन–कौन से संसाधनों की आवश्यकता होगी (बैठने की व्यवस्था, जलपान, पानी आदि) और उसका इंतजाम कैसे करेंगे?
- समुदाय तक बैठकों में हुई चर्चाओं को बताने के लिए कौन सा तरीका अपनाया जाएगा? (कहानी, नुक्कड़ नाटक, रोल प्ले, कठपुतली शो, चित्र कार्ड, गाने इत्यादि)
- जो मदद आशा उन्हें दे सकती है उसके बारे में उन्हें आश्वस्त करें (स्क्रिप्ट तैयार करना, नुक्कड़ नाटक की तैयारी में मदद करना आदि)।
- बैठक का संचालन कौन करेगा? आशा महिलाओं को भागीदारी एवं जिम्मेदारी लेने हेतु प्रोत्साहित करें व प्रयास करें कि वह सामुदायिक बैठक को उत्सव की तरह मनाने के लिए सभी आगे आएं।

आशा प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें–

- रणनीतियों को लागू करने के लिए जिम्मेदारियों का बंटवारा करना क्यों आवश्यक है?
- महिलाओं व शिशु के पोषण से जुड़ी सेवाएं एवं अधिकार किन–किन लोगों से प्राप्त कर सकते हैं?
- सामुदायिक बैठक क्यों आवश्यक है एवं इसका आयोजन कैसे किया जा सकता है?

बैठक का समापन :

- बैठक के अन्त में आशा इस महीने होने वाले स्वास्थ्य कार्यक्रम (जैसे : जनसंख्या पखवाड़ा, दस्त नियंत्रण पखवाड़ा, सास–बहू सम्मेलन, स्तनपान दिवस, गोदभराई, अन्नप्राशन, योग दिवस, मिशन इन्द्रधनुष, कोविड टीकाकरण, वेक्टर कंट्रोल गतिविधि आदि में से कोई) पर चर्चा करेगी और सभी प्रतिभागियों को इसमें भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करेगी।
- इसके बाद अगली बैठक (सामुदायिक बैठक) की तैयारी के लिए बैठक के पहले मिलने की तिथि, समय व स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।

स्वास्थ्य एवं पोषण सम्बंधित योजनाएं

आंगनवाड़ी से मिलने वाली सेवाएं (इन सेवाओं की जानकारी के लिए आंगनवाड़ी/आशा से सम्पर्क करें।)

- समेकित बाल विकास सेवाएं
- प्रधानमन्त्री मातृ वन्दना योजना
- राष्ट्रीय पोषण अभियान
- पूरक पोषाहार योजना
- गरम पूरक पोषाहार योजना
- विटामिन ए कार्यक्रम
- आयोडिन की कमी नियंत्रण कार्यक्रम
- किशोरियों के लिए अनिमिया नियंत्रण कार्यक्रम
- इन्फैंट एडं यंग चाइल्ड फीडिंग जागरूकता कार्यक्रम
- पेय जल एवं स्वछता कार्यक्रम
- इंदिरा गांधी मातृत्व पोषण योजना

स्वास्थ्य विभाग से मिलने वाली सेवाएं (इन सेवाओं की जानकारी के लिए ए.एन.एम/आशा से सम्पर्क करें।)

गर्भ निरोधक

- पुरूष नसबन्दी
- महिला नसबन्दी
- अंतराल के अन्य साधन

माँ एवं शिशु स्वास्थ्य

- प्रसव पूर्व देखभाल
- प्रसवकालीन एवं प्रसव पश्चात् देखभाल
- टीकाकरण
- शीत श्रृंखला
- चिकित्सकीय गर्भ समापन
- लिंग चयन प्रतिरोधक अधिनियम 1994 (PCPNDT)
- जननी सुरक्षा योजना (JSY)
- पोषण 2 कार्यक्रम
- राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम
- राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम
- मुख्यमंत्री निःशुल्क दवा योजना
- मुख्यमंत्री राजश्री योजना
- मुख्यमंत्री निःशुल्क जाँच योजना
- मुख्यमंत्री शुभलक्ष्मी योजना

बैठक संख्या 5
सामुदायिक बैठक

बैठक के उद्देश्य :

1. समुदाय के बड़े समूह व अन्य के साथ अब तक की बैठकों की सीख को साझा करना।
2. माँ व नवजात शिशु के स्वास्थ्य एवं पोषण की स्थिति में सुधार लाने के लिए जो रणनीतियां समूह ने बनाई है उसे सभी के साथ साझा करना।
3. माँ व नवजात शिशु के स्वास्थ्य एवं पोषण की स्थिति में सुधार लाने के लिए समुदाय के सदस्यों (मुख्यतः पुरूषों एवं सास) की भागीदारी बढ़ाने का प्रयास करना।
4. सामुदायिक बैठक की जरूरत व उसकी तैयारियों पर चर्चा करना।

आवश्यक सामग्री : पिछली बैठकों में उपयोग की गयी सामग्रियां जैसे चित्र कार्ड, रणनीतियों की सूची, स्थानीय स्तर पर उपलब्ध सजावट का सामान, पेन, नोटबुक।

अवधि : 3 से 4 घंटे।

पद्धति : नुक्कड़ नाटक, कहानी सुनाना, चित्र कार्ड द्वारा चर्चा, गीत, नृत्य आदि।

सामुदायिक बैठक के पूर्व निम्न तैयारियां सुनिश्चित की जा सकती है –

- आप इस बैठक के आयोजन के लिए वी०एच०एस०एन०सी० (ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता व पोषण समिति) के सदस्यों से मदद ले सकते है।
- बैठक में किए जाने वाले कार्यक्रमों का समय के अनुसार रूपरेखा तैयार करके रखा जा सकता है।
- सामुदायिक बैठक की शुरूआत के लिए एक स्वागत गीत तैयार किया जा सकता है।
- अब तक की बैठकों में हुई चर्चाओं को समूह के द्वारा विभिन्न तरीकों से प्रस्तुत करने का कार्यक्रम तैयार करके रखा जा सकता है।
- समूह के द्वारा चुनी गई समस्याओं, बाधाओं व उनके समाधन के लिए चुनी गई रणनीतियों व उपायों का प्रस्तुतीकरण के लिए पर्याप्त समय रख सकते हैं।
- समूह के सदस्य पिछली बैठकों में उपयोग किए गए चित्र कार्डों तथा अन्य टूल को बैठक की जगह पर टांग सकते हैं। इसकी व्यवस्था पहले से सुनिश्चित की जा सकती है। इससे प्रतिभागी आकर्षित भी होंगे और उन्हें पिछली बैठकों में क्या हुआ था इसकी जानकारी भी मिलेगी।
- किसी सदस्य को प्रतिक्रियाओं व चर्चाओं को नोट करने की जिम्मेदारी दी जा सकती है। आशा सभी सदस्यों को सामुदायिक बैठक एक उत्सव की तरह मनाया जाए इसके लिए प्रोत्साहित कर सकती है।

बैठक के आयोजन का तरीका :

गतिविधि 1. सामुदायिक बैठक करने का तरीका

सामुदायिक बैठक के आयोजन का कोई निश्चित तरीका नहीं हैं, फिर भी कुछ बिन्दु उपयोगी हो सकते हैं जो इस प्रकार है –

- सामुदायिक बैठक का आयोजन पूरे उत्साह के साथ किया जाना चाहिए।
- पिछली बैठकों में उपयोग किये गए चित्र कार्ड तथा अन्य टूल्स को बैठक की जगह पर टांग सकते हैं।
- बैठने की व्यवस्था इस प्रकार होनी चाहिए कि सभी लोग वहां पर हो रही चर्चा को ठीक से सुन और समझ सकें।
- प्रतिभागियों में सभी उम्र के लोग जैसे किशोरियां, 0–5 साल के बच्चों की माताएं, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताएं शामिल हों, उन्हें आगे बैठने के लिए प्रेरित करें।
- सुनिश्चित करें कि बैठने में किसी को कोई तकलीफ नहीं हो रही हो और वे मंच पर चल रही गतिविधियों को देख, सुन और समझ रहे हों।
- बैठक का प्रारम्भ एक स्वागत गीत से करते हुए आए हुए लोगों का धन्यवाद करके बैठक की प्रक्रिया के बारे में बताया जा सकता है।
- गाँव में अब तक आयोजित की गई बैठकों के बारे में संक्षेप में बतायें ताकि नए लोग पूरी प्रक्रिया को समझ सकें।
- सुनिश्चित करें कि बैठक समझने में सरल व रोचक हो एवं बहुत लम्बे समय की नहीं हो।
- इसके बाद समूह के सदस्य चुने गए तरीके (नाटक, कहानी इत्यादि) से प्राथमिक समस्याओं, बाधाओं, और उनका सामना करने के लिए चुनी गयी रणनीतियों को प्रस्तुत करें।
- इन जानकारियों को साझा करते समय हितभागियों जैसे स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, मुखिया, अन्य अतिथि आदि को सम्बोधित करके रणनीतियों के क्रियान्वयन में उनकी सहायता माँगे जिसमें वे सहायता कर सकते हों।
- आशा सदस्यों को बैठक संचालन करते समय प्रोत्साहित करती रहे ताकि वे आत्मविश्वास के साथ बैठक का संचालन कर पायें।
- गर्भवती, स्तनपान कराने वाली और 0–5 साल के बच्चों की माँ को अपने विचार सबके सामने रखने के लिए आमन्त्रित भी किया जा सकता है।
- बैठक के समापन से पहले सभी हितभागियों से बैठक के बारे में उनकी राय व प्रतिक्रियाएं लें व प्रतिक्रियाओं को रजिस्टर में नोट कर लें।

गतिविधि 2. सामुदायिक बैठक के दौरान निम्न गतिविधियाँ दिए गए क्रम में करें

- सामुदायिक बैठक की शुरूआत स्वागत/चेतना गीत के साथ करें।
- अतिथियों व समुदाय का स्वागत पारम्परिक तरीके से करते हुए बैठक की शुरूआत करें व बैठक के उद्देश्यों को सभी के साथ साझा करें।
- बैठक की शुरुआत में सभी लोगों को बैठक में भाग लेने के लिए धन्यवाद भी अवश्य दें।
- आशा अब तक किए गए पी०एल०ए० बैठकों का संक्षेप में दोहराव करेगी व सीख को नुक्कड–नाटक, गीत, कठपुतली नृत्य के माध्यम से बड़े समूह में साझा करने के लिए तय प्रस्तुतियों को एक–एक कर के आमन्त्रित करेगी।
- आशा गाँव में चुनी गई मुख्य समस्याओं एवं उनके समाधान के लिए बनाई गई रणनीतियों को सभी के साथ साझा करें।

- समुदाय के उन सदस्यों को आमंत्रित करें जिन्होंने रणनीतियों की जिम्मेदारी ली है, और उनसे अपनी भूमिका साझा करने के लिए निवेदन करें।
- सभी हितभागियों से बैठक के बारे में उनकी राय, रणनीतियों के क्रियान्वयन में संभव हो पाने योग्य मदद व प्रतिक्रियाओं को साझा करने के लिए निवेदन करें।

उदाहरण के लिए स्वास्थ्य एवं पोषण पर आधारित गीत

स्वास्थ्य गीत	पोषण गीत
हर माता स्वस्थ रहे, हर बच्चा स्वस्थ रहे, यही कामना हमारी, यह संकल्प सभी का हो। माता यदि गर्भवती हो तो उसका ध्यान रखें, लगे सही समय पर टीके, जाँच स्वास्थ्य की हो। जच्चा की जाँच करवाएं, पोषण का ध्यान रखें, यही कामना हमारी, यह संकल्प सभी का हो।	हरी–हरी सब्जी सबको खिलाओ, बीमारियों से सबको बचाओ। गाजर में होती ऑखों की ज्योति, होती पपीते से रंगत चोखी। आंवला, टमाटर, नींबू, संतरा खाने से टल जाए बीमारी का खतरा। हरी–हरी सब्जी सबको खिलाओ, बीमारियों से सबको बचाओ। पालक, मेथी, बथुआ, सरसों, मूली की सब्जी, चने का साग, दांतों को मजबूत बनाए, हड्डियां बनाए लोहे समान। हरी–हरी सब्जी सबको खिलाओ, बीमारियों से सबको बचाओ...।

आशा प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें–

- अब तक की बैठकों के क्या अनुभव रहें व क्या सीख मिली?
- समुदाय स्तर पर रणनीतियों को लागू करने में समुदाय के सभी लोग किस प्रकार सहयोग सकते हैं?

बैठक का समापन :

- बैठक के अन्त में आशा इस महीने होने वाले स्वास्थ्य कार्यक्रम (जैसे : जनसंख्या पखवाड़ा, दस्त नियंत्रण पखवाड़ा, सास–बहू सम्मेलन,स्तनपान दिवस, गोदभराई, अन्नप्राशन, योग दिवस, मिशन इन्द्रधनुष, कोविड टीकाकरण, वेक्टर कंट्रोल गतिविधि आदि में से कोई) पर चर्चा करेगी और सभी प्रतिभागियों को इसमें भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करेगी।
- सामुदायिक बैठक के सफलतापूर्वक संचालन में सहयोग के लिए आप समूह के सदस्यों का धन्यवाद करेंगे।
- आप उन्हें अगली बैठक के बारे में जानकारी देते हुए सभी को आमन्त्रित करें।
- अन्त में अगली बैठक का दिन, समय और स्थान तय करते हुए सामुदायिक बैठक का समापन करेंगे।

बैठक संख्या 6
गर्भावस्था के दौरान आवश्यक देखभाल

बैठक के उद्देश्य :

1. गर्भावस्था के दौरान आवश्यक देखभाल के महत्व पर समझ बनाना।
2. गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के उचित वजन वृद्धि के महत्व पर समझ बनाना।
3. गर्भावस्था से जुड़ी सेवाओं और योजनाओं को जानना।
4. गर्भावस्था के दौरान आवश्यक देखभाल उपलब्ध करवाने में वी.एच.एस.एन.सी. के सदस्यों की भूमिका पर चर्चा।

आवश्यक सामग्री : रणनीतियों के क्रियान्वयन को मापने वाला प्रपत्र, मातृ शिशु सुरक्षा कार्ड, मच्छरदानी, सब्जियों की टोकरी, प्रसव किट, टी०टी० की सुई, निश्चय किट, आयरन की गोली, कृमि की गोली, बैंक पासबुक, पैसे की बचत (गुल्लक), खून देने वाले व्यक्ति की पहचान का चित्र, वाहन की व्यवस्था का चित्र, रजिस्टर और पेन।

अवधि : 1 से 2 घंटे।

पद्धति : ''क्रम का खेल'' व प्रभावी चर्चा।

बैठक के आयोजन का तरीका :

गतिविधि 1. पिछली बैठक का दोहराव एवं रणनीतियों के क्रियान्वयन की प्रगति की समीक्षा करना

- आशा उन प्रतिभागियों को हाथ उठाने के लिए कहेगी जो पिछली बैठक में शामिल हुए थे।
- इसके बाद बैठक में शामिल हुए सदस्यों को पिछली बैठक में मिली जानकारियों व सीख को नए सदस्यों से साझा करने को कहेगी।
- पिछली बैठक के दोहराव के लिए प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करेगी व उनकी मदद करेगी।
- आशा समूह द्वारा क्रियान्वित रणनीतियों की प्रगति का ब्योरा लेने के लिए चर्चा करेगी।
- रणनीतियों के क्रियान्वयन के दौरान हो रहे अनुभवों व सीख को सभी के साथ साझा करने के लिए प्रतिभागियों को प्रेरित करेगी।
- रणनीतियों के क्रियान्वयन के दौरान हो रही समस्याओं और उसे दूर कैसे किया गया, इस पर चर्चा करेगी। कार्य को और कैसे बेहतर किया जा सकता है, इस पर चर्चा करेगी।
- इस बैठक में सभी सदस्यों को सक्रिय रूप से सहभागिता के लिए प्रेरित करेगी।

गतिविधि 2. गर्भावस्था के दौरान आवश्यक देखभाल एवं प्रसव के पूर्व की तैयारी के महत्व को समझना

आशा प्रतिभागियों के साथ चर्चा करेगी कि अब हम गर्भावस्था के दौरान आवश्यक देखभाल एवं प्रसव के पूर्व की तैयारी के महत्व के बारे में बात करेंगे। वह प्रतिभागियों से पूछेगी कि क्या उन्हें ऐसा लगता है, कि गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को अधिक देखभाल की आवश्यकता होती है? यदि हाँ तो उन्हें किस प्रकार की देखभाल की जरुरत पड़ती है?

- जब प्रतिभागी कुछ देर चर्चा कर लें, तब आशा उनसे कहेगी कि अब हम एक खेल के माध्यम से गर्भावस्था के दौरान किए जाने वाले देखभाल व उस दौरान मिलने वाली सुविधाओं एवं प्रसव पूर्व तैयारी पर चर्चा करेंगे जो प्रसव को सुरक्षित करने में मदद करेगा।

- आशा खेल की शुरूआत करने से पहले अपने साथ लाए प्रत्येक सामग्रियों की पहचान सभी प्रतिभागियों से करवाएगी जिससे वह आगे की चर्चा में शामिल हो सकें। जब सभी प्रतिभागी सामग्रियों से परिचित हो जाए, तब आशा तीन–चार महिलाओं के समूह के बीच में एक सामग्री को इस प्रकार बांट देगी कि सभी को कम से कम एक सामग्री पर चर्चा करने का मौका मिल सके।

- सामग्रियों को बांटने के बाद आशा उनसे कहेगी कि अब एक गर्भवती महिला को सोचते हुए गर्भधारण से लेकर प्रसव पूर्व तक उपयोग में आने वाली सामग्रियों को क्रम से लगाना है। आशा महिलाओं को चर्चा करने के लिए प्रेरित करेगी।

सामग्री सूची इस प्रकार है–

1. ममता कार्ड – पंजीयन ।
2. गर्भावस्था जाँच किट (निश्चय किट)।
3. आयरन की गोलियाँ।
4. सीरिंज व टी.टी. की सुई।
5. मातृ एवं शिशु सुरक्षा कार्ड–गर्भावस्था के दौरान चार जाँच।
6. कैल्शियम की गोली।
7. सब्जियां, अनाज, दाल, दूध का चार्ट व फलों की टोकरी।
8. कृमि की दवा।
9. मच्छरदानी।
10. प्रसव किट (जब स्वास्थ्य केन्द्र तक पहुंचने में देरी होती है, उस दौरान प्रयोग करने हेतु)।
11. मोबाइल फोन/संपर्क नम्बर।
12. पासबुक (प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना के तहत पहले शिशु के जन्म पर 5000 रु. की राशी मिलने का प्रावधान है)
13. वाहन/यातायात की व्यवस्था।
14. रक्त दाता की व्यवस्था।

- सामग्रियों को क्रम से लगाते समय आशा प्रतिभागियों को सामुहिक सहमति बनाने के लिए निम्न बिन्दुओं पर चर्चा करने के लिए प्रेरित करेगी–
  - कब
  - कहाँ
  - किस लिए

- जब प्रतिभागी सब्जियों और फलों की टोकरी पर चर्चा कर रहे हों तो आशा गर्भवती महिलाओं के लिए खाना–पान पर की जाने वाली रोक–टोक पर भी चर्चा करेगी और उन्हें सभी उपलब्ध आहार को खाने के लिए प्रेरित करेगी।
- जब सभी उपरोक्त बिन्दुओं पर चर्चा कर रहे हों तब आशा प्रत्येक सामग्री के उपयोग के महत्व पर चर्चा करने में प्रतिभागियों की मदद करेगी।

उदाहरण के लिए ममता कार्ड पर चर्चा करते हुए आशा बताएगी कि यदि वह गर्भधारण करने के बाद आंगनबाड़ी में पंजीकरण करवाते हैं और प्रसव पूर्व चार जाँच करवाते हैं, तब आंगनबाड़ी में मिलने वाले अन्य सुविधाओं के साथ–साथ यह भी जानकारी मिलती है कि पूर्ण गर्भावस्था के दौरान उनके वजन में 10–12 किलोग्राम की वृद्धि होनी चाहिए। जाँच करवाते रहने से उन्हें यह पता चल पाएगा कि वजन सही रुप से बढ़ रहा है या नहीं। माँ के वजन की वृद्धि से यह पता चलता है कि वह जरुरत के अनुरुप आहार ले रही है एवं इसके साथ ही शिशु के स्वस्थ एवं जन्म के समय सही वजन होने की सम्भावना अधिक होती है।

प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान के अंतर्गत सभी गर्भवती महिलाएँ किसी भी माह के 9वीं तारीख को नजदीकी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र पर जाकर निशुल्क प्रसव पूर्व जाँचें करवा सकती है।

ममता कार्ड पर चर्चा करते समय आशा यह भी चर्चा करेगी कि यदि कोई महिला दूसरी संतान के साथ गर्भवती होती है और अंतिम माहवारी तिथि से 120 दिनों के भीतर में गर्भावस्था की जाँच व पंजीकरण कराती है तो उन्हें इंदिरा गांधी मातृत्व पोषण योजना के अंतर्गत 1000रु की राशि प्राप्त होगी ।

नोटः जो महिलाएं केंद्र सरकार या राज्य सरकार या सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम में नियमित रूप से रोजगार में हैं या किसी अन्य लागू कानून के तहत इसी तरह का लाभ प्राप्त कर रहीं हैं, उन्हें इस योजना का लाभ नहीं मिलेगा।

- इस प्रकार आशा प्रत्येक सामग्री पर चर्चा होने के बाद सभी गर्भवती महिलाओं को सामग्रियों का उपयोग कर गर्भावस्था के दौरान अपनी देखभाल करने के लिए प्रेरित करेगी। आशा चर्चा करेगी कि गर्भावस्था के दौरान दिन में कम से कम दो घंटे का आराम करना आवश्यक है। इसके साथ–साथ यह भी ध्यान रखना आवश्यक है, कि गर्भावस्था के दौरान कोई भारी और अधिक मेहनत वाला काम नहीं करें। भारी और अधिक मेहनत वाले काम से प्रसव के दौरान विभिन्न प्रकार की जटिलताएं (जैसे– गर्भावस्था के दौरान खून आना, गर्भपात, समय पूर्व जन्म इत्यादि) हो सकती हैं।

- इसके बाद आशा प्रतिभागियों को बताएगी कि अभी हमने अपने तरफ से किए जाने वाले देखभाल व सरकार की तरफ से मिलने वाली सुविधाओं के बारे में चर्चा की। यदि हम समय पर पंजीयन करवा लें, जाँचे करवा लें तो हमें बहुत सारी योजनाओं का लाभ भी मिल पाता है, जिसके कारण गर्भावस्था के दौरान हम अपनी देखभाल कर पाते हैं, जिससे सुरक्षित जन्म को सुनिश्चित करने में मदद मिलती है।

गतिविधि 3 : गर्भावस्था के दौरान आवश्यक देखभाल उपल्बध करवाने में वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्यों की भूमिका पर चर्चा।

आशा प्रतिभागियों के साथ चर्चा करेगी कि अभी तक की हुई बातचीत को ध्यान में रखते हुये गर्भावस्था के दौरान आवश्यक देखभाल उपल्बध करवाने में वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्य क्या सहयोग कर सकते हैं?

प्रतिभागियों की तरफ से चर्चा होने के बाद आशा उदाहरण के रूप में निम्न बिन्दुओं की मदद से चर्चा करेगी।

- ए.एन.एम., आंगनबाड़ी कार्यकर्ता और आशा को एम.सी.एच.एन. दिवस का आयोजन करने में समिति के अन्य सदस्य सहयोग कर सकते हैं।
- एम.सी.एच.एन. दिवस के दिन दूर–दराज में रहने वाली गर्भवती महिलाओं एवं छोटे बच्चों की माँ को टीकाकरण एवं जाँच करवाने के लिए प्रेरित कर लेकर आना।
- गर्भवती महिलाओं और उनके परिवार के सदस्यों को गर्भावस्था के दौरान खानपान व आराम का ध्यान रखने और संस्थागत प्रसव के लिए प्रेरित करना।
- यदि वी०एच०एस०एन०सी० के सदस्यों द्वारा एम.सी.एच.एन. दिवस का अवलोकन किया जा रहा है, और उनको उसमें कुछ और बेहतर करने की आवश्यकता लगती है, तो उसपर भी चर्चा की जा सकती है।

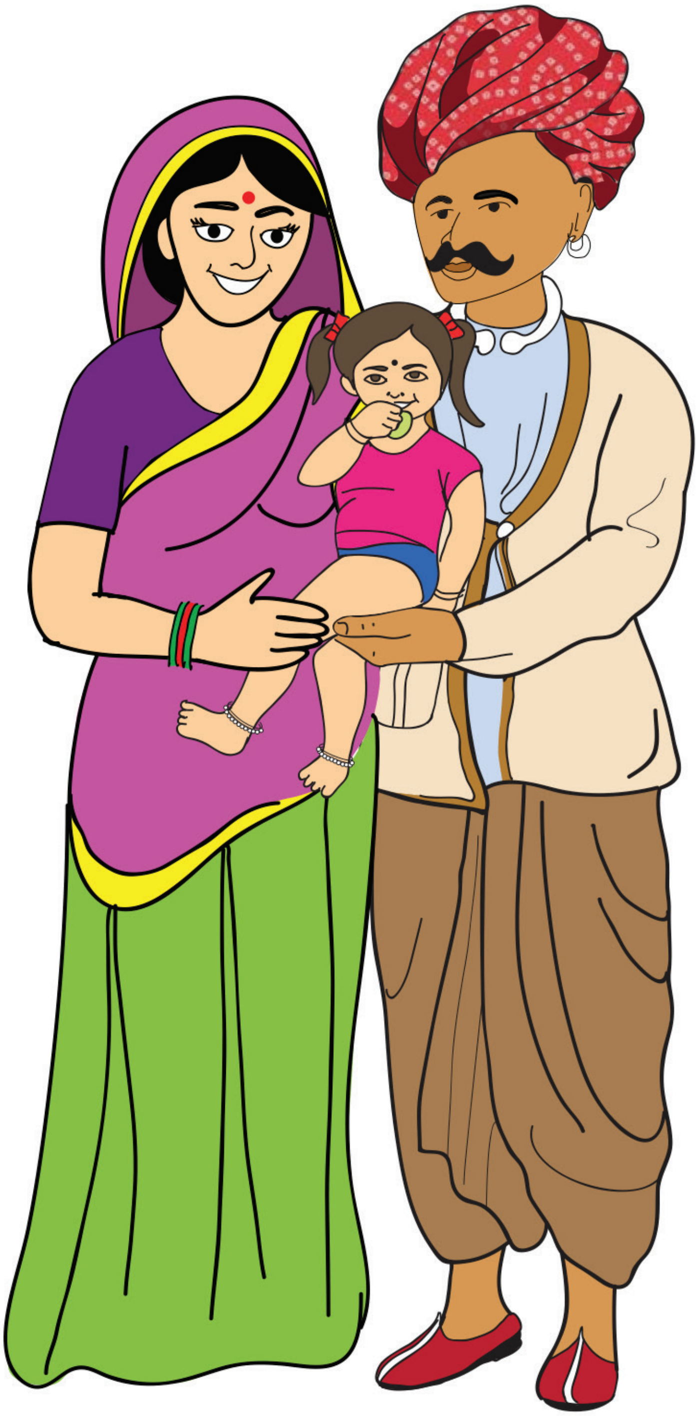
इसके बाद आशा प्रतिभागियों की तरफ से आये अन्य बिन्दुओं को रजिस्टर में नोट कर लेगी और सभी बिन्दुओं पर व्यक्तिगत रूप से जिम्मेदारी लेने के लिए सदस्यों को प्रेरित करेगी।

आशा प्रतिभागियों की मदद से बैठक की सभी चर्चाओं का संक्षेपण करें–

- गर्भावस्था के दौरान किस प्रकार के देखभाल की आवश्यकता होती है?
- गर्भवस्था के दौरान सरकार की तरफ से मिलने वाली सेवाएं कौन–कौन सी हैं और इनके तहत क्या लाभ मिलते हैं?
- गर्भावस्था के दौरान वजन वृद्धि का क्या महत्व है?

बैठक का समापन :

- बैठक के अन्त में आशा इस महीने होने वाले स्वास्थ्य कार्यक्रम (जैसे : जनसंख्या पखवाड़ा, दस्त नियंत्रण पखवाड़ा, सास–बहू सम्मेलन, स्तनपान दिवस, गोदभराई, अन्नप्राशन, योग दिवस, मिशन इन्द्रधनुष, कोविड टीकाकरण, वेक्टर कंट्रोल गतिविधि आदि में से कोई) पर चर्चा करेगी और सभी प्रतिभागियों को इसमें भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करेगी।
- आशा प्रतिभागियों को बताएगी कि अगली बैठक में हम सुरक्षित जन्म की तैयारी पर अपनी समझ विकसित करेंगे। इसके लिए आप आगामी बैठक में अपने आस–पास रहने वाली गर्भवती महिलाओं को या उनके परिवार के किसी सदस्य को आवश्य बैठक में ले कर आएं।
- अंत में अगली बैठक की तिथि, समय व स्थान तय करते हुए बैठक का समापन करें।



Together, building healthier communities

CIFF
CHILDREN'S
INVESTMENT FUND
FOUNDATION

IPE GLOBAL
Expanding Horizons. Enriching Lives.