THE KANGAROO CARE PROJECT

संकल्प

40 मिनट

बहनों से चर्चा

- नवजात शिशु स्वास्थ्य समस्या -एक एहसास
  -किसके यहाँ नवजात मृत्यु हुई है ?
- समाधान हमारे हाथों में
  -शिवगढ़ ,रायबरेली समुदाय की सफलता
- संगठन शक्ति
  -समूह द्वारा गरीबी मुक्ति

संगठन गीत

समूह की सारी बहने मिलकर गीत गायें।

हमारा संकल्प

संकल्प के लिए सभी को खड़े होकर एक साथ दोहराने के लिए कहें।

> माँ और नवजात के बेहतर स्वास्थ्य एवं सुरक्षा का ज्ञान प्राप्त करने के लिए मुझे चुना गया है इस अवसर के लिए मैं आभार और गर्व महसूस करती हूँ। एक माँ होने और समूह का मान रखने के नाते मेरा यह कर्त्तव्य है कि इस ज्ञान को मैं हर घर और हर माँ तक ले जाऊं। मैं इस काम को पूरी ईमानदारी और निष्ठा के साथ करने का संकल्प लेती हूँ।

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

COMMUNITY EMPOWERMENT LAB

CC BY ND NC

THE KANGAROO CARE PROJECT

10 मिनट

नवजात शिशु स्वास्थ्य के राज

☞ बहनों को एक-एक राज के बारे में बतायें

- पहला राज है ममता, दूसरा राज...

ममता

गर्माहट

माँ का दूध

स्वच्छता

समय पर अस्पताल ले जाना

☞ बहनों से पूछें

- अब आप बताएं - पहला राज क्या था? दूसरा राज... इस प्रकार 1, 2, 3, 4 और 5वां राज पूछते हुए, सभी राज दोहराये

ममता, गर्माहट माँ का दूध-करे नवजात को अन्दर से मजबूत
स्वच्छता को भूल न जाना, समय पर अस्पताल ले जाना

NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

COMMUNITY EMPOWERMENT LAB

CC BY ND NC

THE KANGAROO CARE PROJECT

10 मिनट

☝ राज – ममता

☐ क्या नवजात के लिए ममता जरूरी है?

☞ बहनों से पूछें

- हाँ या ना में जबाव दें

☐ नवजात को ममता क्यों जरूरी है?

☞ बहनों से पूछें

- गर्भ में लगातार ममता मिलती है, बाहर आकर भी लगातार मिलती रहनी चाहिए

☐ नवजात को ममता देने के लिए माँ क्या करे?

☞ बहनों से पूछें

- नवजात को कलेजे से लगाकर के०एम०सी० दे
- नवजात को शरीर की गर्माहट दे
- नवजात को अपना दूध पिलाएं

प्यार ही जीवन का आधर है...

NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

CE4 COMMUNITY EMPOWERMENT LAB

CC BY ND NC

THE KANGAROO CARE PROJECT

10 मिनट

राज – गर्माहट

□ नवजात के लिए गर्माहट क्यों जरूरी है?

☞ बहनों से पूछें

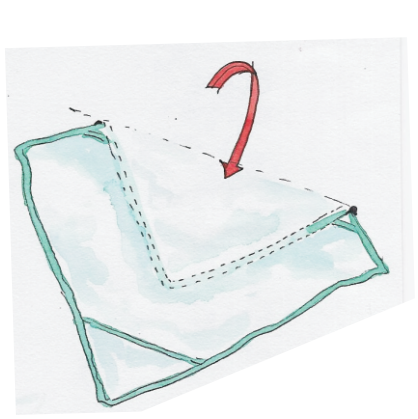
- नवजात में शरीर की गर्माहट बनाए रखने की क्षमता नहीं होती
- नवजात के लिए हर दिन सर्दी का मौसम है
- शरीर में गर्माहट न रहने से नवजात ठण्डा पड़ सकता है – इसे ठण्डा बुखार कहते है
- शरीर गर्म रहने से नवजात स्वस्थ और खुशहाल रहता है

□ नवजात को गर्माहट देने के लिए परिवार क्या करे?

☞ बहनों से पूछें

- गीला रखने और नहलाने से नवजात को ठण्डा बुखार हो सकता है
- लिटार मलहम/कवच है, उसको हटाने से भी ठण्डा बुखार हो सकता है
- नवजात को लपेट कर रखना (चित्र की सहायता से तरीका बताएं)
- के०एम०सी० दें

जब नवजात को के.एम.सी. न मिल रहा हो तब उसे इस प्रकार रखें



गर्माहट ही जीवन है

NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

CEL COMMUNITY EMPOWERMENT LAB

CC BY ND NC

THE KANGAROO CARE PROJECT

20 मिनट

राज – माँ का दूध

□ माँ का पहला दूध नवजात के लिए क्यों जरूरी है?

☞ बहनों से पूछें

- माँ का पहला दूध (पियोसा) नवजात का पहला टीका है
- जीवन भर बीमारी से बचने के लिए क्षमता देता है
- नवजात के लिये सर्वोत्तम आहार है नवजात को बुद्धिमान बनाता हैं
- नवजात को एक साथ ममता और गर्माहट देकर ठंडे बुखार से बचाता है

□ दूध पिलाने से माँ को क्या फायदे हैं?

☞ बहनों से पूछें

- कन्हर जल्दी गिरती है
- बच्चेदानी जल्दी सामान्य अवस्था में आ जाती है

□ स्तनपान कराने के लिये माँ क्या करे?

☞ बहनों को समझायें

- स्तन का कौन सा हिस्सा नवजात के मुंह में जाना चाहिए - चित्र की मदद से समझायें
- नवजात को के०एम०सी० दें - उससे ममता उमड़ती है और दूध उतर आता है
- माँ पानी खूब पिये और पौष्टिक आहार ले - इससे अच्छा दूध बनता है
- दूध पिलाने से पहले स्तन को साफ गीले कपड़े से पोंछ लें - स्वच्छता के लिये
- 6 महीने तक केवल माँ का ही दूध पिलाएं

माँ का दूध बच्चे का सर्वोत्तम आहार है

NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

COMMUNITY EMPOWERMENT LAB

CC BY ND NC

THE KANGAROO CARE PROJECT

25 मिनट

के. एम. सी.

☐ के. एम. सी. क्या है?

☞ बहनों से पूछें

- ममता, गर्माहट और माँ का दूध एक साथ देने का अनोखा कुदरती तरीका
- पशु - पक्षी अपने नवजातों को कैसे गरम रखते हैं? मुर्गी, बन्दर आदि का उदाहरण देते हुए बताएं

☐ के.एम.सी. नवजात के लिए क्यों जरूरी हैं?

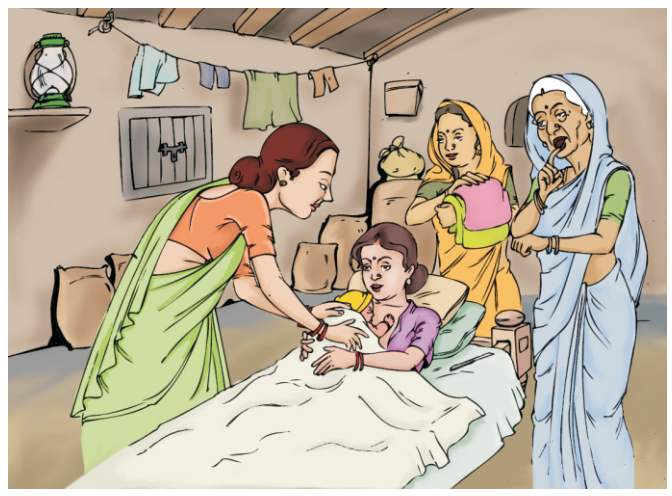
☞ बहनों से पूछें

- जन्म से पहले नवजाता माँ से जुड़ा रहता है- जन्म के बाद भी माँ के करीब रहने की जरूरत होती है
- सुरक्षित महसूस करता है, शांत रहता है, रोता नहीं है, चौकता कम हैं, जल्दी बढ़ता है, बुद्धिमान बनता है
- सतमासे/छोटे नवजात को बिना के. एम. सी. दिये बचाना मुश्किल है

☐ के. एम. सी. से माँ को क्या फायदे हैं?

☞ बहनों को समझायें

- कन्हर जल्दी गिरती है
- दूध जल्दी उतरता है
- बच्चेदानी जल्दी सामान्य अवस्था में आ जाती है



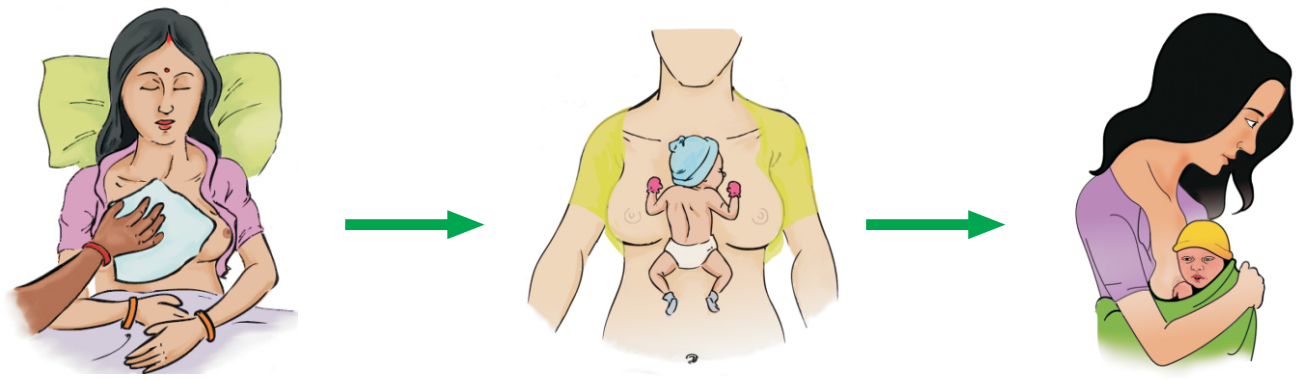
☐ के. एम. सी. कैसे दें?

☞ चित्र की मदद से समझाएं

- सीने की सफाई, टोपी-मोजा, नवजात की स्थिति, ऊपर से ढकना

☞ मोबाइल चार्जर का उदाहरण देकर समझाएँ

- जितना छोटा नवजात, उतना ज्यादा के.एम.सी.
- सतमासा/2.5 किलो से कम नवजात - पूरे दिन लगातार
- सामान्य नवजात - हर 5 घंटे में कम से कम 1 घंटे के लगताार



हर नवजात का है अधिकार–दूध, गर्माहट और माँ का प्यार
स्वस्थ, बलवान, बुद्धिमान बने बच्चा, के.एम.सी. वरदान है सच्चा

NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

CEL COMMUNITY EMPOWERMENT LAB

CC BY ND NC

THE KANGAROO CARE PROJECT

20 मिनट

राज – स्वच्छता

☐ बीमारी के प्रवेश द्वार क्या हैं?

☞ बहनों से पूछें

- नाल, मुँह, त्वचा

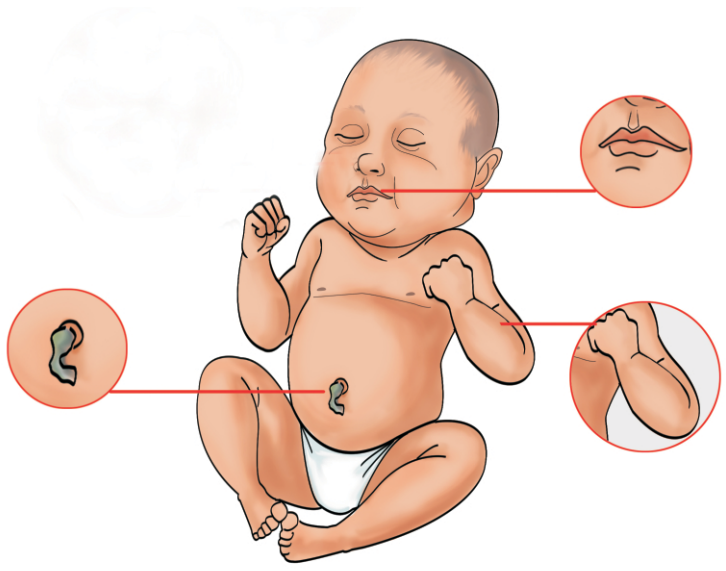
☐ प्रवेश द्वार की रक्षा कैसे कर सकते हैं?

☞ नीचे दिये हुए चार्ट की मदद से समझायें

प्रवेश द्वार	बीमारी कैसे प्रवेश करती है	बीमारी से रक्षा कैसे करें
नाल	• नाल पुराने ब्लेड से काटने से • गंदे धागे से बाँधने से • नाल पर मिट्टी, गोबर, आदि लगाने से	• स्वच्छ नया ब्लेड • उबला हुआ धागा • नाल को जल्दी सुखाने के लिए कुछ भी न लगाएं
मुँह	• माँ के दूध के आलावा अन्य चीजें पिलाने से • स्तन साफ न रखने से	• केवल माँ का दूध ही पिलाएँ • दूध पिलाने से पहले स्तन को स्वच्छ गीले कपड़े से पोछें
त्वचा	• लिटार का कवच निकाल देने से • रगड़ने या खुरदुरी चीज लगाने से • गंदे कपड़े से पोछना या पहनाना	• लिटार सुरक्षा कवच है : इसे न हटाएं • त्वाचा को न रगड़े, खुरदुरी चीज न लगाएं • साबुन से धुले, धूप में सुखाए सूती कपड़े इस्तेमाल करें

☐ गंदे हाथों से छूने से नवजात बीमार पड़ सकता है

- साबुन हाथ धोये- कब-कब जरूरी है
- नाखून काटे



NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

CEL COMMUNITY EMPOWERMENT LAB

CC BY ND NC

THE KANGAROO CARE PROJECT

15 मिनट

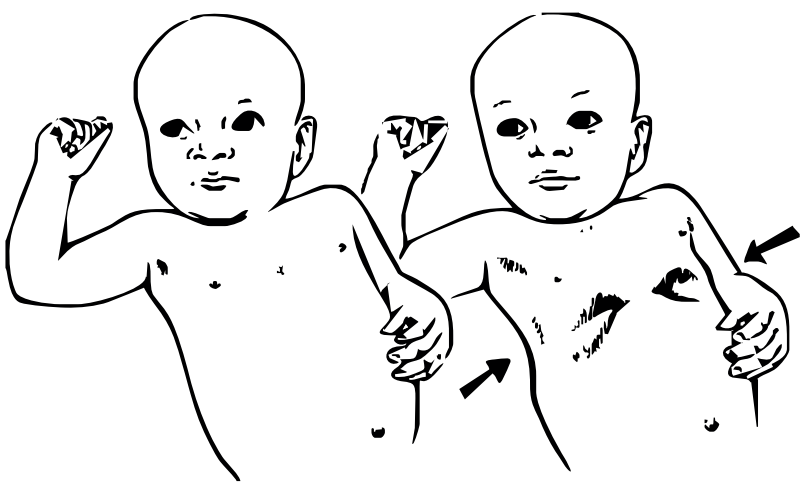
राज

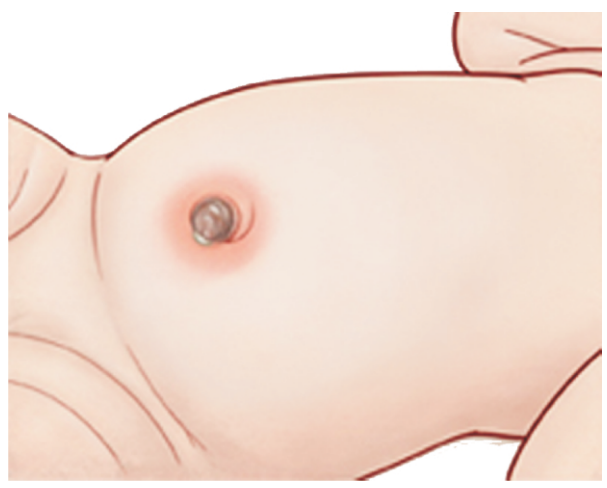
समय पर अस्पताल ले जाना

☐ बीमारी के लक्षण क्या हैं?

☞ बहनों से पूछें

- बहुत जल्दी-जल्दी सांस लेना/ पसली चलना
- माँ का दूध न पी पाना
- सुस्त रहना/ ढीला पड़ जाना
- झटके पड़ना
- शरीर ठंडा पड़ जाना/ बुखार होना
- नाल लाल पड़ जाना/ पानी रिसना





☐ माँ नवजात की बीमारी जल्दी कैसे पहचाने?

☞ पशु-पक्षी माताओं का उदाहरण देते हुये बहनों को समझायें

- हमेशा सर्तक रहें
- नवजात को करीब रखें (के.एम.सी.)
- नवजात को उजाले में देखें

☐ बीमारी पहचानने पर क्या करें?

☞ बहनों को समझायें

- नवजात का 1 घंटा, बड़ों के एक दिन के बराबर होता है
- नवजात बहुत नाजुक है, देर करने से जीवन का खतरा बढ़ जाता है
- तुरन्त 108 पर फोन लगाकर अस्पताल ले जाने की तैयारी करें
- ठंडा बुखार से बचाने के लिये रास्ते भर बच्चे को के.एम.सी. अवस्था में रखें

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

COMMUNITY EMPOWERMENT LAB

CC BY ND NC

THE KANGAROO CARE PROJECT

5 मिनट

सफलता के कदम

☞ बहनों से पूछें

- 5 राज को हर माँ तक कैसे ले जा सकते हैं?

☞ स्वास्थ्य सखी की भूमिका समझायें

गर्भवती को परिवार समेत समूह और आशा से जोड़ना

समूह की बैठक में चर्चा

गर्भवती महिला की पहचान

समूह की बैठक में गर्भवती महिला के साथ चर्चा

गर्भवती महिला को सखी से जोड़ना

सखी और आशा का साथ–साथ गृह भ्रमण

5 राजों को हमने है जाना, 5 कदमों से हर मां तक है पहुंचाना

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

COMMUNITY EMPOWERMENT LAB

CC BY ND NC

THE KANGAROO CARE PROJECT

10 मिनट

☝ कदम
समूह की बैठक में चर्चा

☐ समूह में चर्चा क्यों जरूरी है?

☞ चर्चा के बिन्दु

- 5 राज़ों को समूह के साथ बाँटना
- समूह की बहनों को इस मुहिम से जोड़ना
- समूह की सहायता से 5 राज़ों को हर माँ तक पहुँचाना

☐ समूह के साथ चर्चा की तैयारी कैसे करें?

☞ तैयारी के बिन्दु

- चर्चा के बिन्दु तैयार कर लें, गीत याद कर लें
- चर्चा को आगामी बैठक के अजेण्डा में शामिल करवाएँ
- आशा, ए.एन.एम., दाई, डोमिन, आदि इस मुहिम पर काम करने वाले लोगों को आमंत्रित करें

☐ चर्चा कैसे करें?

☞ चर्चा कराने का तरीका

- गोले में बैठाएँ
- एक-एक कर के 5 राज़ों पर चर्चा करें, गीत गाएँ
- लोगों के विचारों को सुनें, सम्मान दें
- अन्त में स्वेच्छा से तैयार 'सखी' को चुनें

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

COMMUNITY EMPOWERMENT LAB

CC BY ND NC

THE KANGAROO CARE PROJECT

10 मिनट

✌ कदम

गर्भवती महिला की पहचान

☐ गर्भवती माँ की पहचान क्यों जरूरी है?

☞ बहनों को समझायें

- ताकि 5 राज समय पर उन तक पहुंच सके
- उन्हें समूह की बैठक में बुलाया जा सके
- सखी के साथ माँ जुड़ाव हो सके
- आवश्यक सेवायें प्राप्त कर सके (पंजीकरण, टीटी की सुई, आयरन की गोली)

☐ समूह के सदस्य गर्भवती महिला की पहचान के लिये क्या करें?

☞ बहनों को समझायें

- अपने समूह में गर्भवती बहनों की पहचान करें
- समूह सखियों से अपने परिवारों में गर्भवती माँ की पहचान का अनुरोध करें
- समूह सखियाँ अपने घर के आस-पास/गाँव में गर्भवती माँ की पहचान करें
- आशा/आगनवाड़ी दीदी/दायी/अन्य से गर्भवती माँ की पहचान में मदद लें

हर दस घर में 1 गर्भवती महिला हो सकती है

NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

CEL COMMUNITY EMPOWERMENT LAB

CC BY ND NC

THE KANGAROO CARE PROJECT

10 मिनट

कदम

समूह की बैठक में गर्भवती महिला के साथ चर्चा

☐ गर्भवती महिला के साथ बैठक में चर्चा क्यों जरूरी है?

☞ बहनों को समझायें

- समूह के समर्थन से नई चीजें आजमाने का आत्मविश्वास बढ़ेगा
- शंकाओं का समाधान होगा
- आशा, ए.एन.एम. आदि कार्यकर्ताओं से मेल-जोल, तालमेल बढ़ेगा

☐ गर्भवती महिलाओं के साथ सामूहिक चर्चा कैसे करें?

☞ तैयारी और चर्चा के बिन्दु

- कोशिश करें कि गर्भवती के परिवार के सदस्य भी शामिल हो सकें
- बैठक में आने के लिये धन्यवाद दें
- पता लगाएँ - किन सेवाओं का लाभ उठाया है? जन्म की क्या तैयारियाँ की हैं?
- माँ के स्वास्थ्य और नवजात के 5 राज़ संबंधी बातों पर चर्चा करें
- साथ मिलकर शंकाओं का समाधान करें
- सखी के साथ जुड़ाव कराएँ
- गर्भवती माँ को सेवायें लेने के लिए ग्राम स्वास्थ्य पोषण दिवस पर जाने के लिये प्रेरित करें

NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

COMMUNITY EMPOWERMENT LAB

CC BY ND NC

THE KANGAROO CARE PROJECT

10 मिनट

कदम

गर्भवती महिला को सखी से जोड़ना

☐ गर्भवती माँ के लिए सखी से जुड़ाव क्यों जरूरी है?

☞ बहनों को समझायें

- गर्भवती की आत्मीय सहेली बनने के लिये
- समय-समय पर गर्भवती को जरूरी जानकारी, सहयोग और आत्मविश्वास देने के लिए
- समूह को गर्भवती महिला के बारे में जानकारी देने के लिए
- आशा/आँगनवाड़ी दीदी से जुड़ाव कराने के लिए

☐ गर्भवती माँ की सखी कौन बन सकती है?

☞ ध्यान देने योग्य बातें

- समूह की सदस्य हो
- जो चिन्हित की गयी महिला के घर के पास रहती हो
- जिसका चिन्हित किये गये परिवार से अच्छा तालमेल हो

☐ गर्भवती माँ की सखी क्या करे ?

- गर्भवती माँ के स्वास्थ्य और जरूरतों/समस्याओं को समूह से अवगत कराये
- 5 राज के बारे में गर्भवती माँ के साथ चर्चा करे
- समय-समय पर गृह भ्रमण कर सलाह/ सहायता दे
- समय-समय पर आशा/ ए.एन.एम. से आवश्यक सुविधाएं दिलवाए
- प्रसव के बाद सुनिश्चित दिनों पर आशा के साथ गृह भ्रमण करे

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

COMMUNITY EMPOWERMENT LAB

CC BY ND NC

THE KANGAROO CARE PROJECT

20 मिनट

कदम

सखी और आशा का साथ–साथ गृह भ्रमण

☐ गृह भ्रमण करना क्यों जरूरी है?

☞ बहनों को समझायें

- 5 राज अपनाने में परिवार की मदद करने के लिए
- समय-समय पर नवजात की देखभाल के लिए
- परिवार की खुशी में सम्मिलित होने के लिए
- परिवार का विश्वास जीतने के लिए

☐ भ्रमण के दौरान आशा और सखी क्या करे?

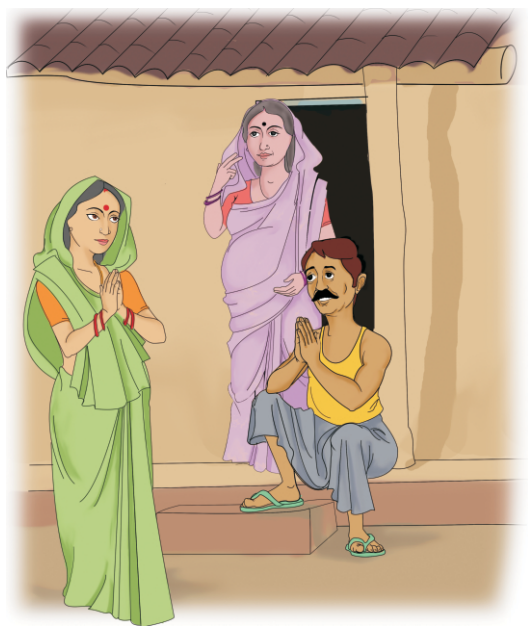
☞ बहनों को बतायें

- माँ और बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में पूछें
- नये व्यवहारों को अपनाने में आई समस्याओं को सुलझाए, सहायता करें
- आशा नवजात को छूकर तथा देखकर लक्षणों की पहचान करें
- जरूरत पड़ने पर 108 पर फोन कर एम्बुलेंस से नवजात को स्वास्थ्य केन्द्र ले जायें

☐ भ्रमण कब–कब करें?

☞ बहनों को बतायें

- गर्भावस्था में समय-समय पर जायें, समूह बैठक में शामिल होने का न्योता दें और सम्बन्ध जोड़े
- नवजात की रक्षा के लिए प्रसव के बाद 1, 3, 7, वें दिन सखी और आशा द्वारा गृह भ्रमण जरूरी है



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

COMMUNITY EMPOWERMENT LAB

CC BY ND NC