POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर

# यह मासिक बैठक क्यों?

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय
भारत सरकार, 2018

1

# एक प्रसव की कहानी

**सभी को बतायें कि इस मासिक बैठक का औचित्य समझने की कोशिश हम एक कहानी से शुरू करेंगे।**

**चर्चा शुरू करने के लिए यह कहानी सभी को पढ़कर सुनाएं।**

**सभी कार्यकर्ताओं से विस्तार से चर्चा करें और उनके जीवन से उदाहरण लेते हुए कहानी से जुड़े महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा करें।**

**पूछें**

क्या हम में से किसी ने अपने गांव में कभी किसी माता की मृत्यु, काजल की तरह प्रसव या प्रसव होने के बाद, प्रसव से संबंधित किसी कारण से होती देखी है?

क्या हम में से किसी ने कभी अपने गांव में लल्ला की तरह किसी बच्चे की मृत्यु देखी है?

**सभी आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा को अपने अनुभवों के अनुसार कारण बताने को कहें**, "और क्या हो सकता है" **पूछते रहें?**

**मृत्यु और कुपोषण के बताए गए सारे कारणों को किसी खाली कागज पर लिखते रहें।**

**अगर मृत्यु और कुपोषण के कारणों में गरीबी को एक कारण की तरह प्रतिभागी नहीं बताते हैं तो उनसे पूछें** "क्या ऐसा अमीर और समृद्ध परिवारों में भी हो सकता है? समृद्ध परिवारों में ऐसी दिक्कत आने पर उन्होंने क्या किया होता?"

**कहानी:**

ये कहानी हमारे जैसे ही एक गांव में रहने वाले राहुल और काजल की है।

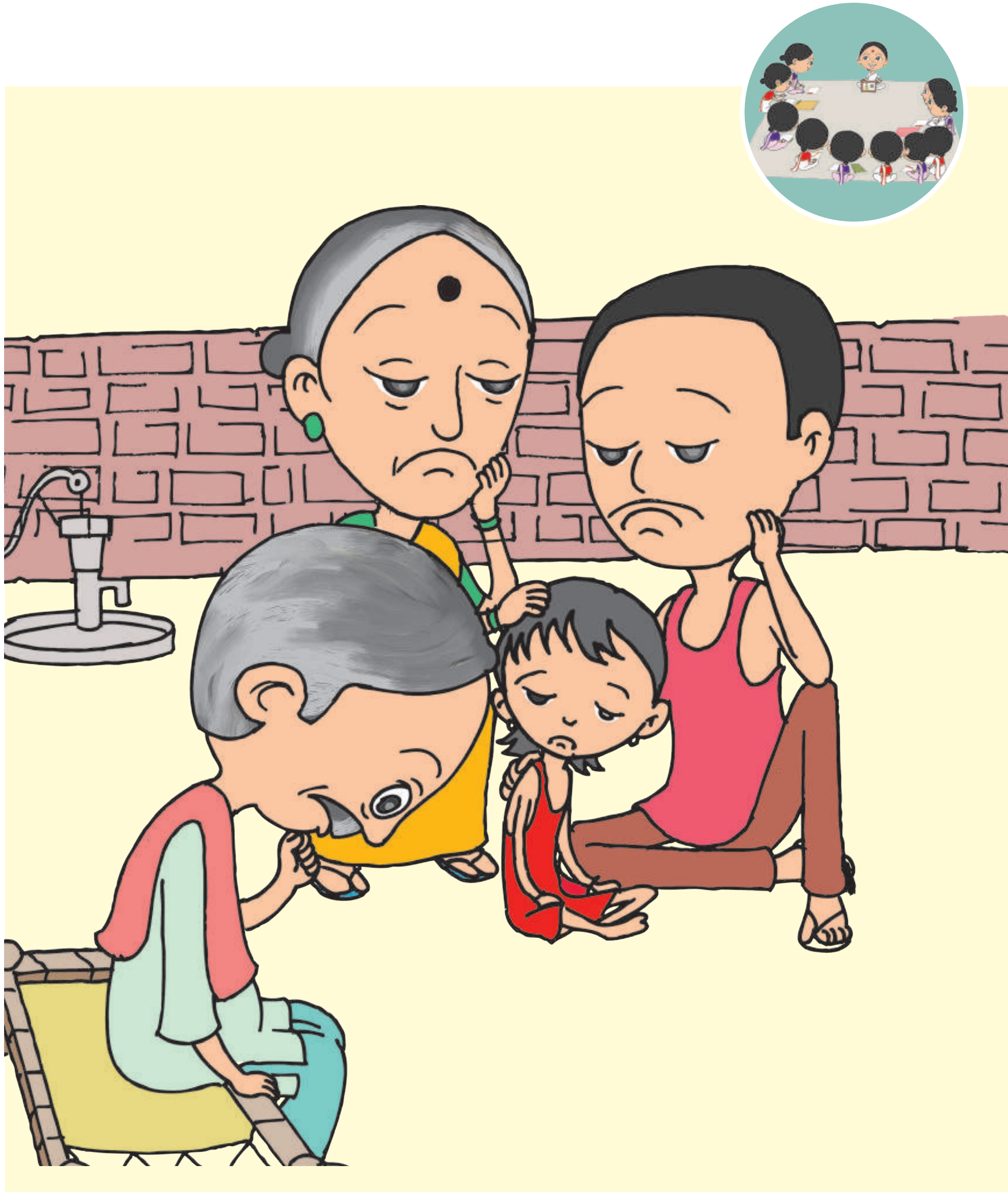
राहुल और काजल की शादी को 3 साल हुए थे। राहुल की पहली बिटिया सीमा 2 साल की है। सीमा जब एक साल से थोड़ी बड़ी हुई थी तब काजल ने अपने पहले बेटे को जन्म दिया था।

लल्ला का जन्म घर पर एकाएक हो गया। रात को काजल को अचानक ही तेज दर्द होने लगा। राहुल की मां और पड़ोस की चाची ने जैसे तैसे घर पर ही काजल की डिलिवरी करवाई।

लल्ला के जन्म से परिवार के सभी लोग बहुत खुश हुए, आखिर यह उनका पहला बेटा था, पर ये खुशी कुछ घण्टों में ही गम में बदल गई। काजल की हालत डिलिवरी के बाद से बिगड़ती ही जा रही थी। लल्ला के जन्म के बाद से काजल का खून बहना बंद ही नहीं हो रहा था। राहुल के गांव से सबसे करीब का अस्पताल भी कम से कम तीन से चार घण्टे की दूरी पर था इसलिए उसने अफरा तफरी में पास के गांव से एक दाई को बुला लिया। पर दाई भी सुबह तक ही पहुंच पाई। परंतु देर हो चुकी थी और काजल ने उसी दिन दम तोड़ दिया।

राहुल और उसका परिवार इससे सदमे में आ गया। काजल के चले जाने से लल्ला को सबसे ज्यादा नुकसान हुआ। लल्ला का ख्याल रखने वाला अब कोई नहीं था। लल्ला को उसकी दादी कभी ऊपर से बकरी का दूध पिलाती और कभी पानी देती। पर लल्ला को बार–बार दस्त और बुखार रहने लगा। लल्ला का वजन कम होता जा रहा था और उसकी तबीयत भी बिगड़ती जा रही थी। आखिर काजल की मौत के एक महीने बाद लल्ला भी चल बसा। आज एक साल बाद सीमा का ख्याल रखने के लिए कोई नहीं है। सीमा बहुत कमज़ोर है, बार–बार बीमार पड़ती रहती है। सीमा को देख कर पता चलता है कि अति कुपोषित बच्चा किसे कहते हैं।

# एक प्रसव की कहानी



# काजल, लल्ला और सीमा को बचाने के लिए हम क्या कर सकते थे?

**कार्ड दिखाकर किसी भी कार्यकर्ता को लिखे हुए सवालों को पढ़ने के लिए कहें।**

**कार्यकर्ताओं को सवाल के जवाब देने के लिए कहें और चर्चा को आगे बढ़ाएं।**

**चर्चा को आगे बढ़ाने के लिये कार्यकर्ताओं से निम्न प्रश्न पूछें**

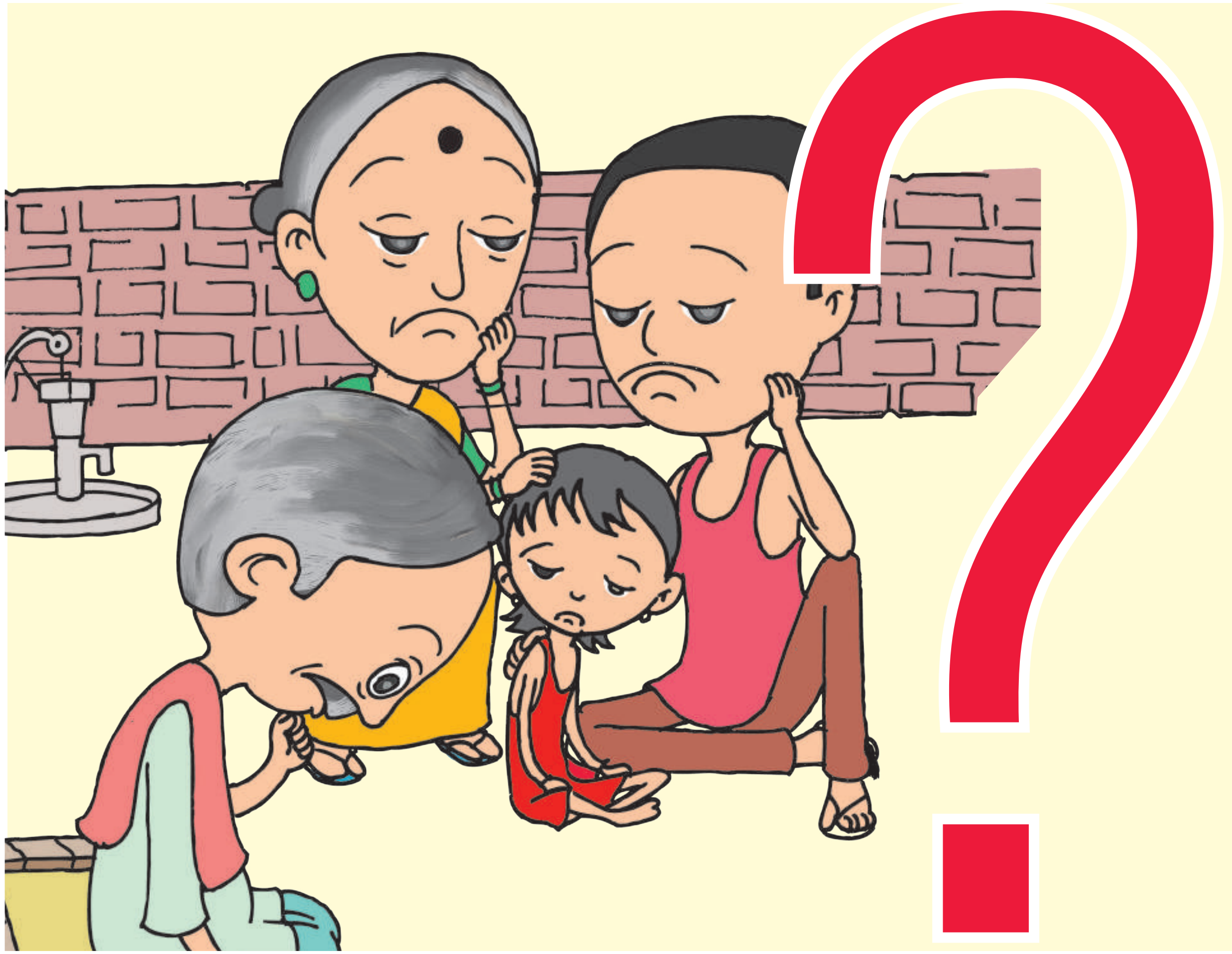
- काजल की मृत्यु के क्या कारण थे?
- लल्ला की मृत्यु के क्या कारण थे?
- सीमा इतनी कमजोर क्यों है और इस कमजोरी से उसके शारीरिक और मानसिक विकास पर क्या असर पड़ेगा?
- काजल, लल्ला की जान बचाने के लिए हम इस परिवार की मदद कैसे कर सकते हैं?
- सीमा की मदद एक आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा कैसे कर सकती है?

**अंत में जोर डालें कि हम यहां सभी परिवारों की मदद करने के लिए हैं, पर सबसे पहले उनकी मदद करेंगे जो अपनी मदद खुद नहीं कर करते हैं।**

**अंत में निष्कर्ष निकालते हुए सबको बताएं कि जान बचाने के लिए हम सब काफी जानकारी रखते हैं, बस जरूरत है तो अपनी जानकारी का उपयोग कर सही समय पर सही कदम उठाने की।**

# काजल, लल्ला और सीमा को बचाने के लिए हम क्या कर सकते थे?

- काजल और लल्ला की जान क्यों गई और सीमा की हालत ऐसी क्यों हुई?
- इनकी जान बचाने के लिए क्या हम कुछ कर सकते थे? क्या–क्या कर सकते थे?
- सीमा के लिये क्या कर सकते हैं?



# यह मासिक बैठक क्यों?

**कार्ड दिखाकर प्रतिभागियों को हर एक बिन्दु को पढ़ने के लिए कहें।**

**साथ ही कार्यकर्ताओं को निम्न दो उद्देश्य के उदाहरण देने के लिए कहें:**

- क्या आप लोगों के स्वास्थ्य के लिये अनुकूल व्यवहारों का कोई उदाहरण बता सकते हैं?
- क्या आप महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं का कोई उदाहरण दे सकते हैं?

**दाहिने हिस्से में लिखे मुद्दों का इस्तेमाल कर हर बिन्दु पर विस्तार से चर्चा करें।**

**समझाएं कि कैसे परिवारों में स्वस्थ व्यवहारों को अपनाने और सभी महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं को लेने के लिए कार्य किया जाए, इसके बारे में हम सब इन मासिक बैठकों में साथ मिलकर सीखेंगे।**

**चर्चा करें कि हम सब यह कैसे सीखेंगे?**

- इन बैठकों के दौरान और अपने विभाग से मिलने वाली विभिन्न सामग्री से
- अपने सुपरवाइज़र से चर्चा कर के
- आपस में एक दूसरे के अनुभवों से

**अच्छे स्वास्थ्य व्यवहारों के कुछ उदाहरण**

- जन्म के बाद तुरन्त स्तनपान
- बच्चे के जन्म के लिए तैयारी करना
- कमजोर नवजात शिशु की घर पर देखभाल
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता/ए.एन.एम. द्वारा दी गई आयरन की गोलियों का सेवन करना
- जटिलता के समय सही अस्पताल में जाना

**स्वास्थ्य सेवाओं के कुछ उदाहरण**

- टीकाकरण
- प्रसव पूर्व जांच
- आयरन की गोलियों की उपलब्धता सुनिश्चित करना
- आपातकालीन सेवाओं को नजदीकी अस्पतालों में सुनिश्चित करवाना
- दस्त से ग्रसित बच्चे को ओ.आर.एस. देना

# यह मासिक बैठक क्यों?

यह बैठक राहुल, काजल, सीमा और लल्ला जैसे लोगों की मदद कैसे करें, यह सीखने के लिए है।

हम मासिक बैठक दो उद्देश्यों को पूरा करने के लिए करेगें:

1. हमारे समुदाय के सभी परिवार स्वास्थ्य के लिए अनुकूल व्यवहारों को अपनाएं।
2. हमारे समुदाय के सभी परिवार सभी महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं पाएं।

इन उद्देश्यों को पूरा करना आसान हो जाएगा अगर, इसके लिए हम सब साथ मिल कर काम करें और अपनी जिम्मेदारियों को आपस में बांट लें।

# मासिक बैठक में क्या होगा?

कार्ड दिखाकर किसी कार्यकर्ता को हर एक बिन्दु को पढ़ने के लिए कहें।

पढ़ने के बाद, दाहिने हिस्से में लिखी जानकारी का इस्तेमाल कर सभी को इस बैठक की तीन मुख्य गतिविधियों के बारे में समझाएं।

सभी को समझाएं कि हम हर महीने बैठक में किन्हीं दो विषयों पर एक–एक घण्टा चर्चा करेंगे। हर विषय के लिए हर महीने अलग–अलग कार्य योजना बनाएंगे।

## 1. समीक्षा

**हम पिछले माह में किये गए कार्य बिन्दुओं की समीक्षा करेंगे**

- हमने किन दिक्कतों का सामना करना पड़ा।
- हम समुदाय से नया क्या सीखें।
- हम कितने परिवारों को समझाने में सफल रहे।

## 2. कुछ नया सीखेंगे

**हर महीने हम अपनी जानकारी में कुछ नया जोड़ेंगे, सिर्फ जानकारी या ज्ञान ही नहीं पर नए कौशल भी**

- स्तनपान का अवलोकन कैसे करें।
- कमज़ोर नवजात शिशु की देखभाल घर पर कैसे करें।
- बच्चे को ऊपरी आहार कैसे खिलाया जाए।

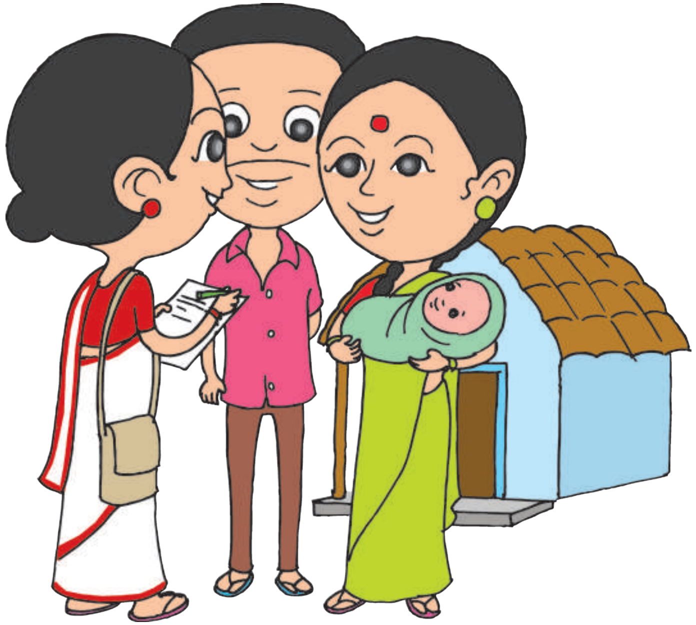
इन सब विषयों पर कौशल हासिल करने के लिए हम बैठक में कुछ नाट्य रुपान्तरण (रोल प्ले) और व्यावहारिक प्रदर्शन करेंगे।

## 3. अगले माह की योजना बनाएंगे

**हर माह सीखी हुई नई जानकारी और कौशल के अनुसार हम अपनी अगले माह की कार्य योजना बनाएंगे, जैसे कि**

- प्रसव पूर्व तैयारी के लिए आखिरी तिमाही वाली महिलाओं के यहां कम से कम दो गृह भेंट शुरू करना।
- नवजात शिशु की देखभाल सुनिश्चित करने हेतु जन्म के दिन गृह भेंट शुरू करना।
- ऊपरी आहार सही समय पर खिलाना शुरू करवाने के लिए 5–6 माह के बच्चों वाले परिवारों के यहां गृह भेंट शुरू करना।

# मासिक बैठक में क्या होगा?



## समीक्षा

पिछले माह में गृह भ्रमण में क्या पाया गया, हमने क्या सीखा?

## नई बातें सीखना

हमें विभिन्न स्वास्थ्य विषयों व व्यवहारों पर परिवारों को क्या जानकारी देनी है?

## योजना

आने वाले माह के लिये चर्चा किये गए नए विषय से संबंधित कार्य योजना

# क्या इसका मतलब हमारा काम बढ़ेगा?

**सभी को बतायें, कि ज्यादा काम और समझदारी से काम करने के बारे में समझने की कोशिश हम एक कहानी से करेंगे। कहानी सभी को पढ़कर सुनाएं। कार्यकर्ताओं से पूछें,** कि कहानी सुनकर क्या लगा?

**कार्ड दिखाकर किसी कार्यकर्ता को हर एक बिन्दु को पढ़ने के लिए कहें।**

**चर्चा करें**

- इसका मतलब, ज्यादा काम करना नहीं है, बल्कि ज्यादा समझदारी से काम करके अच्छे परिणाम पाना है।
- आमतौर पर हम बहुत काम करते हैं पर इसके हमें हमेशा अच्छे परिणाम नहीं मिलते। हम साथ में काम करना और ज्यादा समझदारी से काम करना सीखें तो कम काम करके भी ज्यादा बेहतर परिणाम हासिल कर पाएंगे।
- बल्कि अगर हम हमारा काम ज्यादा समझदारी से करेंगे तो हमारा थोड़ा काम का बोझ भी कम होगा। जैसे कि, हमसे कहा गया है कि हमें 3–5 गृह भेंट रोज करनी है पर अगर हम अपना काम ज्यादा समझदारी से करें तो हम यही काम 1–2 गृह भेंट करके भी कर सकते हैं। यह कैसे हो सकता है इसे हम इन बैठकों में सीखेंगे।

**कहानी: सिर्फ मेहनत करना काफी नहीं है, समझदारी से काम करना महत्वपूर्ण है!**

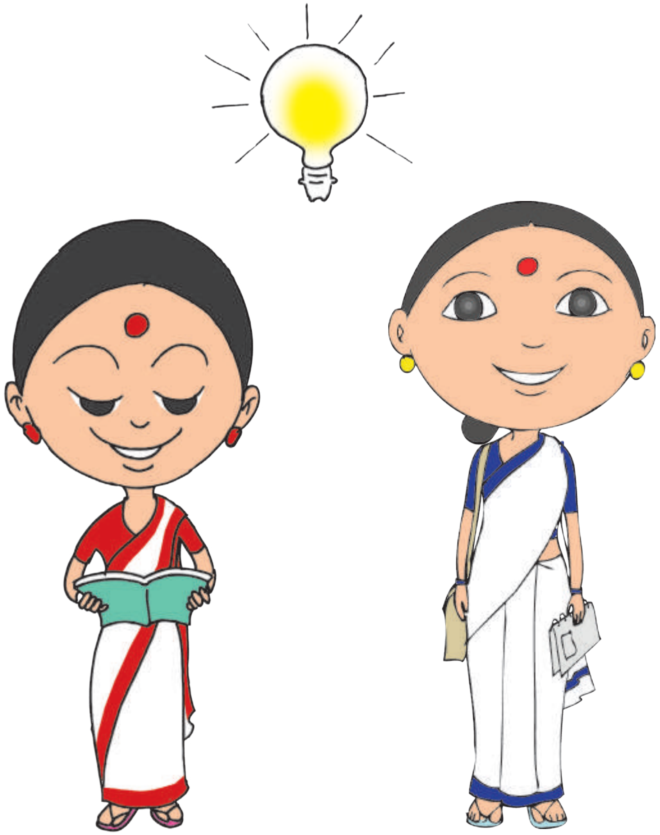
एक गांव में दो जुड़वा भाई अभिषेक और साहिल अपने परिवार के साथ रहते थे। दोनों ही गांव के प्रसिद्ध और माने हुए लकड़हारे थे। एक दिन दोनों ने शर्त लगाई कि जो पूरे दिन में सबसे ज्यादा लकड़ियां काटेगा वो पिताजी से इनाम का हकदार होगा। दोनों सुबह–सुबह अपनी–अपनी कुल्हाडियां लेकर जंगल को निकल गए। अभिषेक और साहिल ने तेजी से लकड़ियां काटना शुरू कर दिया।

अभिषेक ने देखा कि साहिल हर एक पेड़ काटने के बाद आराम करता था। इसका फायदा उठाने के लिए अभिषेक ने सोचा कि वो अगर आराम नहीं करेगा तो ज्यादा लकड़ियां काटेगा। यह सोचते हुए वह लगातार लकड़ियां काटता रहा। पर साहिल को इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ा। साहिल एक पेड़ काटता और फिर थोड़ा आराम करता।

आखिर शाम को अभिषेक ने देखा कि इतनी मेहनत करने के बाद भी उसने साहिल से कम लकड़ियां काटी हैं। यह देखकर वह हैरान हो गया। उसने साहिल से पूछा, "यार तू तो हर पेड़ काटने के बाद आराम करता था और मैंने बिना आराम किये तुझसे ज्यादा मेहनत की पर फिर भी तेरी लकड़ियां मुझसे ज्यादा कैसे हैं?"

साहिल ने मुस्कराते हुए कहा, "दोस्त, जब तुम्हें लगता था कि मैं आराम कर रहा हूं तब मैं अपनी कुल्हाड़ी की धार तेज करता था। इस से उसी समय में आप मुझसे ज्यादा मेहनत करते हुए भी मेरे से कम लकड़ियां काट पाए।"

# क्या इसका मतलब हमारा काम बढ़ेगा?



- नहीं, हमसे जितना काम अभी अपेक्षित है हमें उससे ज्यादा काम नहीं करना पड़ेगा।

- हम सीखेंगे कि हम अपना काम कैसे ज्यादा समझदारी से करें और उससे और बेहतर परिणाम पाएं।

# आई.सी.डी.एस. और स्वास्थ्य कार्यक्रमों में क्या समानताएं हैं?

**कार्ड दिखाकर पूछें**

**क्यों आई.सी.डी.एस. और स्वास्थ्य कार्यक्रम को साथ–साथ काम करना चाहिए?**

**क्योंकि उनके लक्ष्य समान हैं:**

- स्वास्थ्य जागरुकता और उचित स्वास्थ्य व्यवहार सुनिश्चित करना
- सभी को स्वास्थ्य सेवाएं मिले यह सुनिश्चित करना
- इन सब के माध्यम से महिलाओं और बच्चों में मृत्यु व कुपोषण कम करना

अगर आशा और आंगनवाड़ी कार्यकर्ता साथ में मिलकर काम करें तो वह कम काम करके भी ज्यादा बेहतर परिणाम पा सकते हैं।

# आई.सी.डी.एस. और स्वास्थ्य कार्यक्रमों में क्या समानताएं हैं?

जागरुकता बढ़ाना

स्वास्थ्य एवं पोषण सेवाओं की पहुंच बढ़ाना

मृत्यु व कुपोषण में कमी लाना

# महिला पर्यवेक्षिका और ए.एन.एम. की भूमिका

कार्ड दिखाएं।

दाहिने हिस्से में लिखे बिन्दुओं का उपयोग करके महिला पर्यवेक्षिका और ए.एन.एम. की भूमिका समझाएं।

सभी को बताएं कि एक ए.एन.एम. के दैनिक कार्य जैसे कि स्वास्थ्य सेवाएं देना और सबका रिकॉर्ड रखना, इससे यह अतिरिक्त है।

### 1. सहायता

**आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा को अपने काम में और प्रभावकारी बनने में मदद करना**

- नया ज्ञान/जानकारी पाने में मदद करना
- काम करने के नए तरीके सीखने में मदद करना
- गलतियां सुधारने में मदद करना।

### 2. समस्या समाधान

**आंगनवाड़ी कार्यकर्ता या आशा की समस्याओं का समाधान करने में मदद करना**

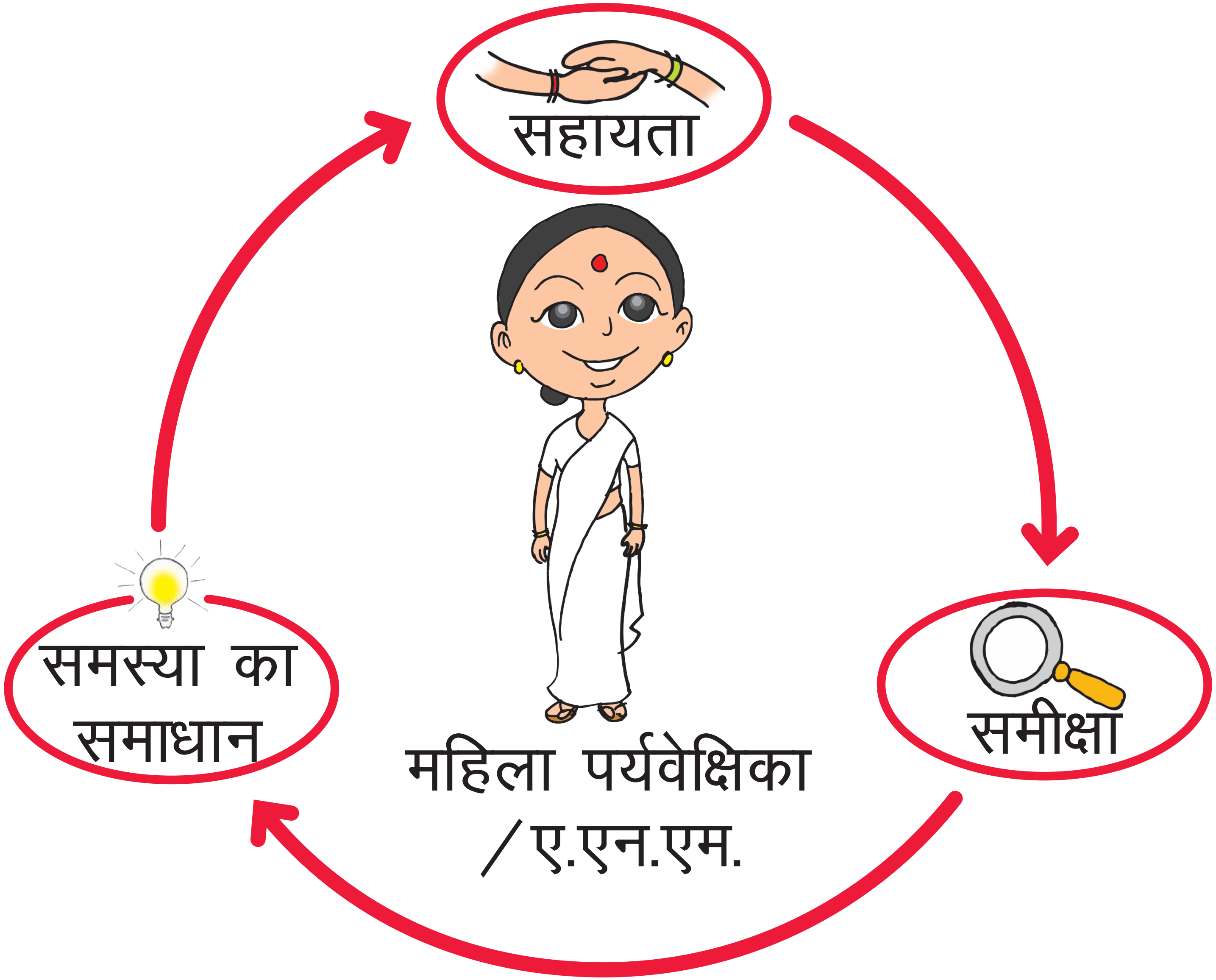
- जो परिवार आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा के समझाने से भी न समझे उन्हें समझाना
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा की समस्याओं को योग्य अधिकारियों तक पहुंचाना।

### 3. समीक्षा

**कार्यक्रम के अपेक्षित उद्देश्य प्राप्त हो रहे हैं या नहीं इनकी निरंतर समीक्षा करना**

- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता और आशा के रिकॉर्ड का अवलोकन करना
- गांव में परिवारों के यहां गृह भेंट कर पता करना कि उन्हें सभी स्वास्थ्य सेवाएं मिल रही हैं या नहीं।
- जानकारी एकत्रित कर उसका विश्लेषण करना।

# महिला पर्यवेक्षिका और ए.एन.एम. की भूमिका



# मासिक बैठक के बाद क्या होगा?

**कार्ड दिखाकर बताएं**

- हमारे प्रयास सिर्फ एक बैठक पर नहीं रुक जाते।
- मासिक बैठक के साथ हमारा उस महीने का काम शुरू होना है।
- बैठक के बाद हम पूरे माह परिवारों तक स्वास्थ्य एवं पोषण सेवाओं को पहुंचाने के लिए और लोगों के व्यवहार में परिवर्तन करने के लिए प्रयास करेंगे।
- आप ज्यादातर समय अपने प्रयासों में सफल होंगे पर कभी–कभी आपको कुछ मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है।
- हर स्तर पर आपकी मदद करने के लिए कई सुपरवाइज़र हैं – पर्यवेक्षिका, ए.एन.एम., सी.डी.पी.ओ., और जिला संसाधन समूह एवं प्रखण्ड संसाधन समूह के सदस्य।
- अपेक्षा करते हैं कि एक साथ मिलकर हम हर समस्या का समाधान निकाल लेंगे और सफल बनेंगे।

# मासिक बैठक के बाद क्या होगा?

गृह भेंट, स्वास्थ्य–पोषण सेवाएं

सभी महिला एवं बच्चों तक पहुंच

समस्या

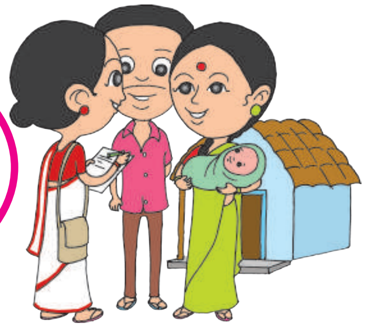
गृह भेंट या सेवा देते समय आई समस्या

पर्यवेक्षण

पर्यवेक्षिका (एल.एस.), ए.एन.एम., सी.डी.पी.ओ, चिकित्सा अधिकारी द्वारा पर्यवेक्षण

समाधान

एक–एक कर, सभी समस्याओं का समाधान



# आने वाली मासिक बैठकों में किन विषयों पर बात करेंगे?

**कार्ड दिखाकर पूछें**

- **कृपया इस चित्र को ध्यान से देखें और बताएं इसमें क्या दर्शाया गया है**

**थोड़ी देर चर्चा करने के बाद उन्हें कहें कि हम इस चित्र के बारे में आगे बार–बार चर्चा करते रहेंगे।**

**सभी के चित्र के बारे में विचार सुनने के बाद उन्हें चित्र के बारे में बताएं**

- **यह चित्र बच्चे के जीवन के पहले 1000 दिनों के बारे में है – गर्भावस्था से शुरू होकर बच्चे के दो साल के हो जाने तक के लिए**
  - गर्भावस्था का कुल समय = 280 दिन, आखिरी माहवारी की तिथि से गिनते हुए
  - पहले दो साल = 365 + 365 = 730 दिन
  - कुल = 1010 दिन, या 1000 दिन के आस पास
- **जीवन का वह रास्ता यह चित्र दर्शाता है कि जिससे एक माता और बच्चे को गुज़रना होता है, जैसे कि गर्भावस्था से शुरू हो कर बच्चे के जन्म तक (मील का पत्थर 0) और फिर बच्चे के दो साल के होने तक (मील का पत्थर 24)।**
- **यह समय सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण क्यों है?**
  - इसी समय में सबसे ज्यादा मातृ मृत्यु होती है
  - इसी समय में मृत जन्मे बच्चे (स्टील बर्थ), नवजात शिशु मृत्यु, शिशु मृत्यु होते हैं
  - इसी समय में सारा बाल कुपोषण शुरू होता है
  - इसी समय में अनचाहे गर्भ ठहरते हैं
- **यह बैठकें इन्ही समस्याओं के बारे में चर्चा करने, योजना बनाने, और समस्याओं का समाधान करने के लिए है। हम इनके बारे में आने वाले महीनों में विस्तार से चर्चा करेंगे।**

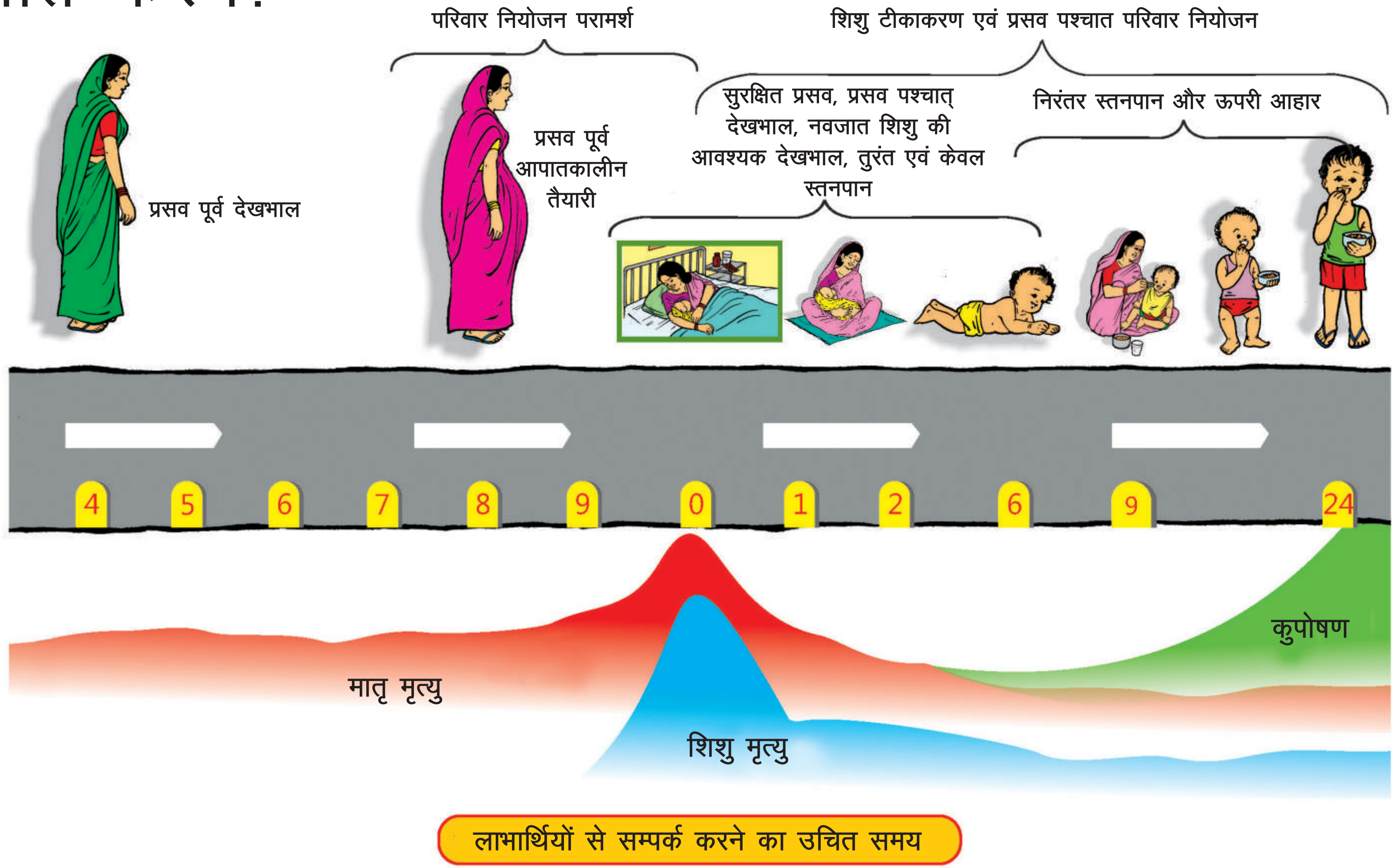
**दाहिने भाग में दिए गए बिन्दुओं का उदाहरण के तौर पर उपयोग करते हुए उन्हें बताएं कि हम आने वाले महीनों में या अगले एक या और उससे भी ज्यादा वर्षों तक किस तरह के विषयों पर चर्चा करेंगे।**

**5–10 मिनट का अवकाश लें**

**इन मासिक बैठकों में हम जो बातें सीखेंगे उनके उदाहरण निम्नलिखित हैं**

- गृह भेंट योजना पंजी कैसे तैयार करनी है
- संस्थागत प्रसव की तैयारी
- प्रसव पश्चात् नवजात शिशु एवं माँ की समुचित देखभाल
- कमज़ोर शिशुओं को पहचानना एवं देखभाल करना
- माताओं में खतरों के लक्षण की पहचान एवं देखभाल
- सम्पूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करना
- परिवार नियोजन का परामर्श किसे देना व कौन सी पद्धतियों के बारे में बताना
- ऊपरी आहार
- अति कुपोषित बच्चों की पहचान और देखभाल

# हम इन मासिक बैठकों में किन बिन्दुओं पर बात करेंगे?



# कहां से शुरू करें?

**अवकाश के बाद, सभी सहभागियों को बताएं कि हमारा मुख्य काम अब शुरू होता है।**

**कार्ड दिखाकर किसी कार्यकर्ता को पढ़ने के लिए कहें।**

**पूछें**

हम यह कैसे सुनिश्चित करेंगे कि कोई परिवार छूटे नहीं?

**थोड़ी देर चर्चा होने दें और कार्यकर्ताओं को अपने विचार व्यक्त करने दें।**

**चर्चा का सार निकालें**

हमारी पहुंच सभी तक बनाने के लिए हमें सबसे पहले ये जानना होगा कि वह परिवार कौन से हैं जो हमारे क्षेत्र में रहते हैं, खास तौर से जिन्हें हमें अपनी सारी सेवाएं देनी होती है। क्या हम सभी को जानते हैं? हम सब को पहचान सके यह हम कैसे सुनिश्चित करेंगे?

**थोड़ी सी चर्चा करते हुए अगले कार्ड पर जाएं।**

# कहां से शुरू करें?

हमारे उद्देश्य:

- हमारे क्षेत्र में सभी परिवार सही स्वास्थ्य व्यवहार अपनाएं।
- हमारे क्षेत्र के सभी परिवारों को सही महत्वपूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं मिलें।
- हम सभी परिवारों तक अपनी पहुंच बना सकें, और कोई भी परिवार हमसे छूटे नहीं।

# हमारे क्षेत्र की स्थिति के बारे में हमारी जानकारी कितनी संपूर्ण है?

**कार्ड दिखाएं, और सारांश में हर मुद्दे पर चर्चा करें।**

**सभी से उनकी वास्तविक स्थिति के बारे में पूछें (किसी एक जगह अपनी डायरी या नोट बुक में सहभागियों द्वारा बताई गई जानकारी को लिखें)**

**पूछें**

- कितनी आंगनवाड़ी कार्यकर्ता हैं जिनको अपने क्षेत्र की सीमा के बारे में निश्चित रूप से पता नहीं है? उन गांवों का क्या जहां एक से अधिक आंगनवाड़ी केन्द्र है?
- उन टोलों का क्या हाल है जहां सिर्फ पिछड़ी जाति/जनजाति वाले समुदाय रहते हैं? उन टोलों का क्या जहाँ सिर्फ अल्पसंख्यक धर्मों के लोग रहते हैं? क्या इनमें से कोई टोला ऐसा भी है जो किसी भी आंगनवाड़ी केन्द्र के क्षेत्र में सम्मिलित नहीं है?
- क्या सभी के पास अपने क्षेत्र का नक्शा बना हुआ है? क्या नक्शे में सभी टोले और टोलों में सभी घर दर्शाए गए हैं? क्या सभी घरों को अनुक्रमांक दिये हुए हैं?
- आखिरी बार कब सभी ने परिवारों का सर्वे किया था? क्या सबके पास अधतन (अपडेटिड) सर्वे रजिस्टर है? क्या सर्वे रजिस्टर में दर्शाए परिवारों की संख्या नक्शे से मिल रही है?

**अपनी डायरी में देखें और जिस आंगनवाड़ी केन्द्र के क्षेत्र की सीमाएं अभी तक निर्धारित नहीं हैं उनके यहां जल्द से जल्द जाकर सीमा निर्धारित करने में मदद करने की योजना बनाएं।**

# हमारे क्षेत्र की स्थिति के बारे में हमारी जानकारी कितनी संपूर्ण है?

- क्या आपके आंगनवाड़ी क्षेत्र की सीमा निर्धारित है?
- आखिरी बार परिवारों का सर्वे कब किया था? क्या वह ठीक से हुआ था?
- क्या हमें यकीन है कि हमारे क्षेत्र का कोई परिवार सर्वे से छूटा तो नहीं हैं?
- क्या हमें यकीन है कि पिछड़ी जाति/जनजाति परिवारों में से भी कोई छूटा नहीं है?

# अगले महीने के कार्य बिन्दु

## नक्शा व डाटा ट्रान्सफर शीट बनाना

अगर आई.सी.डी.एस. का नया एम.आई.एस. लागू नहीं हुआ हो और कार्यकर्ताओं के पास नए रजिस्टर भी न हो उस हालत में क्या करना है यह यहां बताया गया है।

यह काम शुरू करने के लिए सिर्फ एक अस्थाई तरीका है। सर्वे रजिस्टर आ जाने के बाद सही तरीके से मार्गदर्शिका अनुसार पूरा सर्वे करना होगा।

इस तरीके से हम डाटा ट्रान्सफर शीट का उपयोग कर अपने क्षेत्र का सर्वे कर पाएंगे। हर कार्यकर्ता को निम्न चीजें दें:

1. हर कार्यकर्ता को एक डाटा ट्रान्सफर शीट दें जिसमें तीन साल तक की जगह हो (जैसे कि, 2016–17–18)।
2. नक्शा बनाने के लिए एक बड़ा कागज।
3. एक ई.डी.डी. निकालने वाला टूल।

**सभी कार्यकर्ताओं को माहवारी की अंतिम तारीख (एल.एम.पी.) से प्रसव की अनुमानित तिथि (ई.डी.डी.) निकालने के लिए ई.डी.डी. निकालने वाला टूल दें और उन्हें उसका उपयोग करना सिखाएं। अब दाहिने हिस्से में दिये गये मुद्दों की मदद से कार्यकर्ताओं को समझाएं कि अगले मासिक बैठक में आने से पहले अपने क्षेत्र का नक्शा और डाटा ट्रान्सफर शीट किस तरह से बनाना है। यह समझाने के लिये एक डाटा ट्रान्सफर शीट में दो गर्भवती महिला और दो बच्चों के नाम व अन्य विवरण लिखकर दिखाएं कि नाम किस तरह से लिखने हैं।**

**अगले महीने में हमें निम्न चरणों में काम करना है**

1. अपने क्षेत्र के सभी टोले, सामुदायिक स्थल, और रास्तों को दर्शाते हुए एक कागज पर नक्शा बनाएं।
2. अपने क्षेत्र में यह नक्शा और डाटा ट्रान्सफर शीट लेकर घर–घर घूमें।
3. हर परिवार को क्रमानुसार एक परिवार संख्या दें।
4. हर घर के लिये नक्शे में एक चौकोर बक्सा बनाएं और उसमें परिवार संख्या लिखें।
5. अगर उस घर में कोई गर्भवती महिला है तो उनसे उसकी एल.एम.पी. (महावारी की अंतिम तारीख) पूछें। अब उस महिला की ई.डी.डी. (प्रसव की संभावित तिथि) निकालें। डाटा ट्रान्सफर शीट के जिस माह वाले खाने में महिला की ई.डी.डी. पड़ रही हो उसी खाने में महिला का नाम और ई.डी.डी. लिखें। परिवार संख्या भी लिखें।
6. अगर उस घर में कोई एक साल की उम्र तक का बच्चा है तो उनसे उसकी जन्म तिथि पूछें। डेटा ट्रान्सफर शीट के जिस माह वाले खाने में बच्चे की जन्म तिथि पड़ रही हो उसी खाने में बच्चे का नाम और जन्म तिथि लिखें। परिवार संख्या भी लिखें।
7. अपनी गर्भावस्था पंजी की जांच करें और ऐसी महिला का नाम निकालें जिसका नाम अभी भी डाटा ट्रान्सफर शीट में नहीं है। ऐसी महिलाओं का नाम ट्रान्सफर शीट में लिखें।
8. साथ–ही–साथ टीकाकरण पंजी की भी जांच करें और ऐसे बच्चों का नाम निकालें जिसका नाम अभी भी डाटा ट्रान्सफर शीट में नहीं है। ऐसे बच्चों का नाम भी ट्रान्सफर शीट में लिखें।

आप यह कार्य अपने क्षेत्र के लिए पूरा करके अगले माह डेटा ट्रान्सफर शीट नक्शा लेकर अगली बैठक में आएं।

# अगले महीने के कार्य बिन्दु

नक्शा व डाटा ट्रान्सफर शीट बनाना

- क्षेत्र का नज़री नक्शा बनायें या उसे सुधारें
- डाटा ट्रान्सफर शीट बनाएं

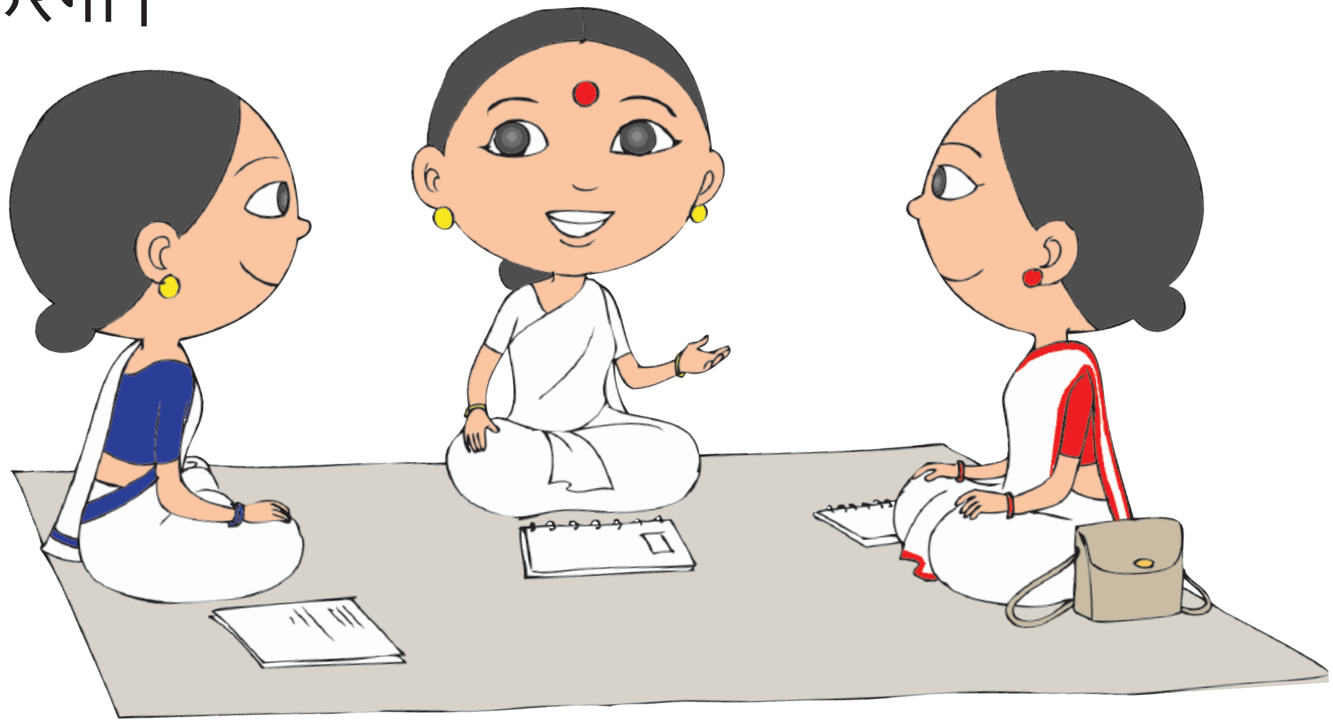
# अगले माह पर्यवेक्षिका (एल.एस.)/नर्स दीदी (ए.एन.एम.) क्या करेंगी?

**एक–एक कर हर मुद्दे को समझाते हुए बताएं कि आप (पर्यवेक्षिका/ए.एन.एम.) अगले माह में किस तरह से होने वाले काम में मदद करेंगी।**

- जिन आंगनवाड़ी केन्द्रों की सीमा अभी भी निर्धारित नहीं है उन केन्द्रों का भ्रमण कर उन्हें सीमा निर्धारित करने में मदद करेंगी।
- अगले माह ज्यादा से ज्यादा आंगनवाड़ी केन्द्रों का भ्रमण कर कार्यकर्ताओं के काम की समीक्षा करेंगी और परिवार सर्वे में ज़रूरी मदद करेंगी।
- इस प्रक्रिया में आने वाली सभी तरह की मुश्किलों का समाधान करेंगी।

# अगले माह पर्यवेक्षिका (एल.एस.)/नर्स दीदी (ए.एन.एम.) क्या करेंगी?

- आंगनवाड़ी केन्द्रों की सीमा निर्धारित करने में मदद करेंगी।
- परिवारों का सर्वे करने में ज़रूरी मदद करेंगी।
- मुश्किलों का समाधान करेंगी।



1 **यह मासिक बैठक क्यों?**

2 गृह भेंट योजना पंजी कैसे बनाएं या अपडेट करें, गृह भेंट की शुरूआत

3 आंगनवाड़ी केन्द्र पर आयोजित समुदायिक कार्यक्रम की योजना एवं आयोजन

4 नवजात शिशुओं में स्तनपान का अवलोकन - क्यों और कैसे?

5 कमज़ोर नवजात शिशु की पहचान और देखभाल

6 ऊपरी आहार - भोजन में विविधता

7 महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम

8 शिशुओं में शारीरिक वृद्धि का आकलन

9 समय के साथ ऊपरी आहार में सुधार और वृद्धि

10 केवल स्तनपान सुनिश्चित करना

11 कमजोर नवजात शिशु की देखभाल - आखिर कितने कमजोर बच्चे हम से छूटे रहे हैं?

12 हम ऊपरी आहार की शुरूआत समय से कैसे सुनिश्चित करें?

13 गंभीर दुबलेपन को कैसे पहचाने एवं रोकें?

14 बीमारी के दौरान शिशु का आहार

15 स्तनपान संबंधित समस्याओं में माता को सहयोग

16 कंगारू मदर केयर की मदद से कमज़ोर शिशु की देखभाल कैसे करें?

17 बीमार नवजात शिशु की पहचान एवं रेफरल सेवा

18 कुपोषण और मृत्यु से बचने के लिए बीमारियों से बचाव

19 बच्चों और किशोरियों में खून की कमी/एनीमिया की रोकथाम

20 प्रसव पूर्व तैयारी - अस्पताल और घर पर होने वाले प्रसव के लिए

21 गर्भावस्था के दौरान तैयारी - नवजात शिशु की देखभाल और परिवार नियोजन

NATIONAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

स्वच्छ भारत एक कदम स्वच्छता की ओर

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ