

“समुदायमा आधारित मातृ तथा नवजागरण स्वास्थ्य सेवा सुदृढीकरण”

जीवन सुरक्षा कार्यक्रम

घरमै सुत्केरी हुँदा

बच्चा जन्मसकेपछि हुनसक्ने अत्याधिक रक्तश्राव रोकथामको
लागि मातृ सुरक्षा चक्की
कार्यक्रम निर्देशिका

तालिम सम्बन्ध

प्रशाक्षक निर्देशिका तथा सन्दर्भ सामग्रीहरू



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार स्वास्थ्य महाशाखा

परिमार्जन असार २०७४

ଦୁଇ ଶବ୍ଦ

प्राकथन

विषय सूची

खण्ड एक

पेज नं.

स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुको लागि जीवन सुरक्षा पुनरावलोकन तथा बच्चा जन्मसकेपछि हुनसक्ने अत्यधिक रक्तश्राव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्की तालिम प्रशिक्षक निर्देशिका

तालिम पाठ्यक्रम	१-२
तालिमका उद्देश्यहरू, तालिम विधि, तालिम सामग्री, मुल्यांकन	१-३
तालिम कार्य तालिका	१-४
पाठ्य योजनाको रूपरेखा	१-५

खण्ड द्वई

म. स्वा. स्व. से. को लागि जीवन सुरक्षा पुनरावलोकन तथा बच्चा जन्मसकेपछि हुनसक्ने अत्यधिक रक्तश्राव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्की तालिम प्रशिक्षक निर्देशिका

तालिम पाठ्यक्रम	२-२
तालिमका उद्देश्यहरू, तालिम विधि, तालिम सामग्री, मुल्यांकन	२-३
तालिम कार्य तालिका	२-४
पाठ्य योजनाको रूपरेखा	२-५

खण्ड तीन

जीवन सुरक्षा पुनरावलोकन तथा बच्चा जन्मसकेपछि हुनसक्ने अत्यधिक रक्तश्राव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्की तालिम सम्बन्धि प्रशिक्षक तथा सहभागीहरुको लागि सन्दर्भ सामग्रीहरु

१.० कार्यक्रमको औचित्य, पृष्ठभूमी

१.१ कार्यक्रमको उद्देश्यहरू	२-२
१.२ विशिष्ट उद्देश्यहरू	३-२
१.३ अपेक्षित उपलब्धीहरु	३-२

२.० नेपालमा मातृ तथा नवशिशुको स्वास्थ्य स्थिती

२.१ नेपालमा मातृ तथा नवशिशु मृत्युदर	३-३
२.२ नेपालमा मातृ मृत्यु हुनुका प्रत्यक्ष कारणहरु:	३-३
२.३ मातृ मृत्यु हुने स्थान	३-३
२.४ मातृ मृत्यु कुन अवस्थामा हुन्छ ?	३-४
२.५ मातृ मृत्युका प्रमुख कारणहरु	३-४
२.६ ढिलाई हुनुका कारणहरु	३-४

३.० नेपालमा नवशिशुको स्वास्थ्य स्थिती

३.१ नवशिशु मृत्युका प्रत्यक्ष कारणहरु	३-५
---------------------------------------	-----

४.० समुदायमा मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सुदृढीकरणको लागि प्रयोग गरिने सामगीहरु

४.१ जीवन सुरक्षा फिलप चार्ट	३-५
४.२ जीवन सुरक्षा कार्ड	३-५

५.० स्वास्थ्य संस्थामा सेवाका लागि आएका गर्भवती महिलाहलाई गुणस्तरीय सेवा

५.१ स्वास्थ्य संस्थाबाट गर्भवती महिलालाई प्रदान गर्नुपर्ने न्यूनतम सेवाहरु	३-७
--	-----

६.० स्वास्थ्य संस्थामा दक्ष स्वास्थ्य कर्मीद्वारा प्रसुति गराउनका फाईदाहरु

७.० स्वास्थ्यकर्मीको अनुपस्थितीमा घरैमा बच्चा जन्मिएमा मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग	३-११
७.१ जटिलताको आधारमा मृत्युको समयावधि	३-११
७.२ अत्यधिक रक्तश्वावका परिभाषा र कारणहरु	३-१२
७.३ बच्चा जन्मसकेपछि हुने अत्यधिक रक्तश्वाव	३-१२
७.४ बच्चा जन्मसकेपछि अत्यधिक रक्तश्वाव हुने कारणहरू	३-१२
७.५ अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथाम गर्नमा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको भूमिका	३-१३

७.६	मातृ सुरक्षा चक्रीको परिचय	३-१३
७.७	अत्यधिक रक्तश्वाव भएमा प्रेषण	३-१६
७.८	मातृ सुरक्षा चक्री सम्बन्धि केहि जिज्ञासा तथा बारम्बार सोधिने प्रश्नहरु	३-१७
७.९	मातृ सुरक्षा फ्लिप चार्टमा समेटिएका विषयवस्तुहरु	३-१८
८.०	स्वास्थ्य संस्थाबाट सुत्केरी महिला तथा नवशिशुहरुलाई प्रदान गर्नुपर्ने न्युनतम सेवाहरु	
८.१	सुत्केरी जाँचको समयमा आमालाई प्रदान गरिने न्युनतम सेवाहरु	३-२०
८.२	सुत्केरी जाँचको समयमा नवशिशुहरुलाई प्रदान गरिने न्युनतम सेवाहरु	३-२२
९.०	अनुगमन/सुपरीवेक्षण	३-२४
१०.०	अभिलेख तथा प्रतिवेदन	३-२४
११.०	जीवन सुरक्षा तथा मातृ सुरक्षा चक्रीको प्रयोग सम्बन्धि फ्लिप चार्टका पाना अनुसार विषयवस्तुहरु	३-२५
अनुसूचीहरु		
अनुसूची एक - सामग्री तयार गर्नमा योगदान दिने महानुभावहरु		३-२९
अनुसूची दुइ - मूँड चार्टको नमूना		३-३१

कार्यक्रमको रणनीति

सन् २००८ मा गरिएको अध्ययन Maternal Mortality and Morbidity Study ले बच्चा जन्मिसकेपछि धेरै रगत बग्नु (Post-Partum Haemorrhage) मातृ मृत्युको प्रमुख कारण रहेको देखएको र तत्कालिन अवस्थामा स्वास्थ्य संस्थामा हुने सुत्केरी को संख्या पनि कम रहेको सन्दर्भमा घरमै सुत्केरी हुंदा बच्चा जन्मिसकेपछि हुनसक्ने अत्याधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्की कार्यक्रम लागू गरिएको थियो । यद्यपी विगत केहि वर्षदेखि वर्धिग सेन्टरको संख्या विस्तार भएको र साथै स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी हुने संख्या पनि उल्लेख्य रूपमा बढौ आएको छ । त्यसैगरी कतिपय जिल्लाका स्वास्थ्य संस्थाहरूले घरैमा हुने सुत्केरी शुन्य (ZERO Home Delivery) घोषणा गरिसकेका छन् । समग्र रूपमा घरैमा हुने सुत्केरी संख्या घटेपनि त्यो संख्या विभिन्न क्षेत्र समुदाय र वर्ग अनुसार समान नभई फरक फरक छ । यस्तो बास्तविकता लाई मध्यनजर गर्दा कार्यक्रम पहिलेको जस्तै मोडेलमा निरन्तरता तथा विस्तार गर्दा अनावश्यक रूपमा धेरै स्रोत र साधनको खर्च हुने देखिन्छ । यस परिवेशमा घरमै सुत्केरी हुंदा बच्चा जन्मिसकेपछि हुनसक्ने अत्याधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्की कार्यक्रमको रणनीति पनि परिमार्जन गर्नु अपरिहार्य देखिएको छ ।

नेपाल स्वास्थ्य क्षेत्र रणनीति (२०७२-२०७७) ले स्वास्थ्य संस्थामा हुने सुत्केरी को दर ७०% पुर्याउने लक्ष्य लिएको र नेपालको भौगोलिक अवस्थाको कारणले गर्दा बंचितिकरणमा परेका महिलाहरु अझै पनि घरमै वा स्वास्थ्य संस्था जान्दा बाटोमा सुत्केरी हुन बाध्य छन् । पछिल्ला दिनहरूमा वर्धिग सेन्टर विस्तार भएपनि सो सेवा लिनका लागि केहि स्थानबाट लामो दुरी पार गरेर आउनु पर्ने बाध्यता कायमै छ । त्यसैले वर्धिग सेन्टर भएका स्वास्थ्य संस्थाबाट टाढा बस्ने समुदायका लागि पनि मातृ सुरक्षा चक्की आवश्यक छ । अतः बंचितिकरणमा परेका महिलाहरुका लागि घरमै सुत्केरी हुंदा बच्चा जन्मिसकेपछि हुनसक्ने अत्याधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्की अपरिहार्य छ ।

लक्षित गरिएको स्थानीय तहको आवश्यकता अनुसार घरमै सुत्केरी हुंदा बच्चा जन्मिसकेपछि हुनसक्ने अत्याधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि उपाय गरिनु पर्दछ यसै सन्दर्भमा निम्न आधारहरूमा आधारित भई ति क्षेत्रहरूमा कार्यक्रम तय तथा कार्यान्वयन गरिनुपर्छ ।

- नजिकैको सुत्केरी हुने सुविधा भएको सरकारी स्वास्थ्य संस्था पुग्न दुई घण्टा वा सो भन्दा बढी समय लाग्ने क्षेत्र
- स्वास्थ्य संस्थामा हुने सुत्केरीको दर ८० % वा सो भन्दा कम भएको क्षेत्र

स्वास्थ्य संस्थाहरूले आ-आफ्नो कार्य क्षेत्र भित्र संस्थागत सुत्केरी बढाउनको लागि सामाजिक वा अन्य बाधाहरु छन् भने सो बाधा हटाउनका लागि महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका, आमा समुह तथा समुदाय परिचालन गरि जनचेतना अभिवृद्धि तथा व्यवहार परिवर्तनका कार्यक्रमहरु गर्नु पर्दछ । स्वास्थ्य संस्थाले आफ्नो कार्य क्षेत्र भित्रको बास्तविक संस्थागत सुत्केरी कति छ भनेर थाहा पाउन जङ्ख तथ्यांकको साथै म.स्व.से. वा सामाजिक परिचालकहरु परिचालन गर्नुपर्दछ ।

अभिमुखीकरण/तालिम कार्यान्वयन ढाँचा

समय	क्रियाकलाप	जम्मा सहभागी	स्थान	सहभागीहरु	सहजकर्ता	कैफियत
१/२ दिन	कार्यक्रम सम्बन्धि सरोकारवालाहरुको अभिमुखीकरण	३५-४०	जिल्ला सदरमुकाम	जि.वि. स., जिल्ला प्रजनन स्वास्थ्य समितिका पदाधिकारीहरु र अन्य सरोकारवालाहरु	जि.स्वा. का. प्रमुख/जन स्वास्थ्य अधिकृत/ पब्लिक हेल्थ नर्स २ जना	Presentation बनाउने
१ दिन	स्वास्थ्य संस्था प्रमुखहरुको अभिमुखीकरण तथा सुक्ष्म योजना तर्जुमा	२०-२५	जिल्ला सदरमुकाम/न.पा./गा.पा.	स्वास्थ्य चौकीका प्रमुखहरु	जि.स्वा. का. प्रमुख/जन स्वास्थ्य अधिकृत प्रशिक्षण प्रशिक्षक तालिम लिएका: ४ जना	अभिमुखीकरण तथा सुक्ष्म योजना तर्जुमामा आउनु पूर्व सुक्ष्म योजना तर्जुमाको लागि आवश्यक सूचनाहरु लिएर आउनका लागि फारम पठाउने
१ दिन	स्वास्थ्यकर्मीहरुको अभिमुखीकरण	५-१५	स्वास्थ्य संस्था स्तरीय	सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मीहरु	जिल्ला स्वास्थ्य प्रमुख/जन स्वास्थ्य अधिकृत स्वास्थ्य चौकी ईन्चार्ज, र पब्लिक हेल्थ नर्स (३ जना)	
२ दिन	म. स्वा. स्व. से. को तालिम	१०-१५	न. पा./गा.पा.स्तर	म. स्वा. स्व. से.	स्वास्थ्य चौकी ईन्चार्ज, अ.न.मी. र महिला स्वास्थ्य स्वयम्भेविका कार्यक्रम हेल्स अ.हे.ब.	
१/२ दिन	स्वास्थ्य संस्थाका पदाधिकारीहरुको बैठकमा छलफल गर्ने (नियमित बैठकमा	५-१० जना	स्वास्थ्य संस्था	स्वास्थ्य संस्था संचालन तथा व्यवस्थापन समितिका		छुट्टै बजेटको व्यवस्था नभएको

	छलफल गर्ने)			पदाधिकारीहरु	Presentation बनाउने
१/२ दिन	म. स्वा. स्व. से. को बैठकमा छलफल गर्ने (नियमित बैठकमा छलफल गर्ने)	१०-१५ जना	वडा स्तर	स्वास्थ्य आमा समूहका सदस्यहरु	छुट्टै बजेटको व्यवस्था नभएका

खण्ड एक

“समुदायमा आधारित मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सेवा सुदृढीकरण”

जीवन सुरक्षा कार्यक्रम

घरमै सुत्केरी हुंदा

**बच्चा जन्मिसकेपछि हुनसक्ने अत्याधिक रक्तश्राव रोकथामको
लागि मातृ सुरक्षा चक्की**

सम्बन्धि तालिम प्रशिक्षक निर्देशिका

स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुको लागि

तालिम पाठ्यक्रमः

गर्भवती महिला र उनका परिवारका मुख्य सदस्यहरूलाई स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुतीको लागि प्रोत्साहन दिनु तथा स्वास्थ्यकर्मीको अनुपस्थितीमा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरू मार्फत मातृ सुरक्षा चक्कीबारे आवश्यक परामर्श तथा वितरण गर्ने तथा अत्यधिक रक्तश्वावको समयमै पहिचान गरि उपर्युक्त स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नेबारे स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई आवश्यक जानकारी तथा ज्ञान सीप दिनको लागि यो पाठ्यक्रम तयार गरिएको हो ।

समुदायमा आधारित मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सेवा सुदृढीकरणका उद्देश्यहरूः

क. “जीवन सुरक्षा सामग्री” प्रयोग गरेर गर्भवती महिला र उनका परिवारका मुख्य सदस्यहरू जस्तैः श्रीमान्, सासू तथा ससुरालाई, आमा र नवशिशुको स्वास्थ्यको लागि गर्भवती जाँच, बच्चा जन्माउँदा दक्ष प्रसूतीकर्मीको सहयोग लिन वा सो सम्भव नभएमा मातृ सुरक्षा चक्की प्रयोग गर्न, सुत्केरी स्याहार र नवशिशुको स्याहारका लागि गर्नुपर्ने तयारीहरूको बारेमा सरसल्लाह र जानकारी दिन म. स्वा. स्व. से. लाई सहयोग गर्नका लागि तयार गर्नु तालिमको मुख्य उद्देश्य हो ।

ख. स्वास्थ्य संस्थामा गर्भवती, प्रसुति र सुत्केरी सेवा लिन ग्राहकलाई उत्प्रेरीत गर्ने तथा स्वास्थ्य संस्थामा आएका ग्राहकहरूलाई उचित तरिकाले स्वास्थ्य शिक्षा, सेवा र सल्लाह तथा परामर्श दिन स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूलाई सक्षम बनाउनु यस तालिमको उद्देश्य हो ।

अभिमुखीकरण अन्त्यमा सहभागीहरूले निम्न कुरा गर्न सक्षम हुनेछन् :

१. जीवन सुरक्षा फिलपचार्टको प्रयोग गरी गर्भवती महिला, उनका परिवार र समुदायका अन्य सदस्यहरूलाई मातृ तथा नवशिशुको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी तथा सरसल्लाह दिन ।
२. स्वास्थ्य संस्थामा बच्चा जन्माउन प्रोत्साहित गर्न ।
३. यदि घरैमा बच्चा जन्मिएमा हुन सक्ने अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि म. स्वा. स्व. से. मार्फत मातृ सुरक्षा चक्की वितरण गर्ने काममा सघाउन ।

विशिष्ट उद्देश्यहरूः

यस अभिमुखीकरणको अन्त्यमा सहभागीहरूले जीवन सुरक्षा सामग्री प्रयोग गरी गर्भवती महिला, उनका परिवार र समुदायलाई मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सम्बन्धी निम्न विषयहरूमा सेवा तथा सल्लाह दिन सक्नेछन् ।

क. स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति गराउन प्रोत्साहन गर्न तथा यदि घरैमा बच्चा जन्मिएमा हुनसक्ने अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथामाको लागि म. स्वा. स्व. से. मार्फत मातृ सुरक्षा चक्की वितरण गर्ने कार्यमा परामर्श, सुपरीवेक्षण, अनुगमन तथा आपूर्ती व्यवस्थापन कार्यमा आवश्यक सहयोग गर्ने ।

- स्वास्थ्य संस्थामा बच्चा जन्माउन प्रोत्साहन वा दक्ष प्रसुतिकर्मीको सहयोगमा बच्चा जन्माउन प्रोत्साहन गर्ने ।
- बच्चा जन्मिसकेपछि हुने अत्यधिक रक्तश्वाव (PPH) को निदान तथा रोकथामका लागि समुदायस्तरमा स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गर्ने ।
- अविस्टोसिन सुई उपलब्ध नभएको अवस्थामा मातृ सुरक्षा चक्की (Misoprostol) प्रयोग गरी बच्चा जन्मिसकेपछि हुन सक्ने अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथाम गर्ने ।
- मातृ सुरक्षा चक्की सेवन गरेपछि पनि रक्तश्वाव नरोकिए आवश्यक व्यवस्थापनको लागि उपर्युक्त स्वास्थ्य संस्थामा तुरुन्त प्रेषण गर्नको लागि प्रभावकारी प्रेषण प्रणालीको व्यवस्था गर्ने ।

अभिमुखीकरण विधि:

यस अभिमुखीकरणमा व्याख्यान, अन्तरव्यक्ति छलफल, प्रदर्शन/प्रस्तुतीकरण, प्रश्न/उत्तर, अभिनय, अवलोकन (भूमिका अभिनय) र स-साना समूहमा छलफल जस्ता विविध सहभागितात्मक विधिहरू प्रयोग गरिने छन् ।

अभिमुखीकरण सामग्रीहरू:

- जीवन सुरक्षा फिलप चार्ट/मातृ सुरक्षा चक्की समेत भएको
- जीवन सुरक्षा कार्ड
- कार्यक्रम निर्देशिका (पाठ्यक्रम, पाठ योजनाको रूपरेखा, सन्दर्भ सामग्री तथा अनुसूची)
- मार्कर, न्यूज प्रिन्ट, कैची, मासिकड टेप, सिसाकलम, इरेजर, पेन्सिल कटर
- अभिमुखीकरण मूल्यांकन फारम (मूड चार्ट)
- सहभागीको हाजिर कापी
- मातृ सुरक्षा चक्की तथा खोल
- महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका रजिस्टर

मूल्यांकन:

सहभागीहरुको ज्ञान र सीपको मूल्यांकन प्रश्न उत्तर तथा छलफल विधि द्वारा गरिनेछ । तोकिएको मापदण्डहरु द्वारा गरिनेछ ।

नोट: म. स्वा. स्व. से. को तालिममा मातृ सुरक्षा चक्की मात्र भन्ने ।

“समुदायमा आधारित मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सेवा सुदृढीकरण”

जीवन सुरक्षा कार्यक्रम

बच्चा जन्मसकेपछि हुनसक्ने अत्यधिक रक्तश्वावको रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्की
स्वास्थ्यकर्मीहरुको अभिमुखीकरण तथा योजना तर्जुमा

कार्य तालिका

समय	विषयवस्तु
१५ मिनेट	क. नाम दर्ता, स्वागत तथा शुभारम्भ, परिचय ख. समर्थिगत अभिमुखीकरणको लक्ष्य तथा उद्देश्य ग. एजेण्डा
१५ मिनेट	जीवन सुरक्षाको पुनरावलोकन दक्ष प्रसुतिकर्मीको उपस्थिती नभएमा मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग गरी बच्चा जन्मसकेपछि हुन सक्ने अत्यधिक रक्तश्वावको रोकथाम
१५ मिनेट	स्वास्थ्य संस्थामा/दक्ष प्रसुतीकर्मीद्वारा प्रसुती गराउनुको फाईदाहरु
१५ मिनेट	रक्तश्वावको जोखिम, रक्तश्वावका कारणहरु तथा थाहा पाउने तरीका
१ घण्टा	मातृ सुरक्षा चक्कीबाटे फिलप चार्टको प्रयोग गरी घैरेमा बच्चा जन्मी सकेपछि अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्कीको परिचय, प्रयोग गर्ने समय, पाईने स्थान तथा साधारण असरहरुबाटे अध्ययन
३० मिनेट	मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग गर्नमा म. स्वा. स्व. से. तथा स्वास्थ्यकर्मीको भूमिका
३० मिनेट	अभिलेख तथा प्रतिवेदन <ul style="list-style-type: none"> ● महत्व तथा फाईदाहरु ● HMIS मा अभिलेख तथा प्रतिवेदन ○
१५ मिनेट	आपूर्ती व्यवस्थापन <ul style="list-style-type: none"> ● मातृ सुरक्षा चक्कीको आपूर्ती तथा प्रयोग नभएको ओषधि फिर्ता लिने व्यवस्था ● जीवन सुरक्षा कार्ड वितरण
१५ मिनेट	सहभागीहरुको मुल्याङ्कन जिज्ञासा तथा छलफल
९० मिनेट	जिल्ला / गा.पा. / न.पा. स्तरीय तालिमको योजना तर्जुमा
१५ मिनेट	समापन

पाठ योजनाको रूपरेखा

समय	विषयवस्तु	उद्देश्य	शैक्षिक कृयाकलाप / विधि	शैक्षिक सामग्री
१५ मिनेट	नाम दर्ता, स्वागत, मन्तव्य	एक आपसमा परिचित हुनेछन् र उद्देश्यबारे थाहा पाउनेछन्।	<p>नाम दर्ता, स्वागत</p> <ul style="list-style-type: none"> सहभागीहरुको नाम दर्ता। अतिथि/सहभागीहरुलाई स्वागत गर्ने। <p>परिचय</p> <p>सबै सहभागीहरुलाई आफ्नो नाम, कार्यरत संस्था आदिबारे बताउन लगाउनुहोस्।</p> <p>अभिमुखीकरणको उद्देश्यहरु</p> <ul style="list-style-type: none"> सहजकर्ताले पाना नं. ३.२ अनुसार उद्देश्यहरु न्युजप्रिन्टमा लेखेर पढनुहोस्। सहजकर्ताले अभिमुखीकरण को उद्देश्यहरु पहिले तैन्युजप्रिन्टमा लेखेर तयार गरि राख्नु पर्नेछ। एजेण्डा तालिमको एजेण्डा पाना नं. १.४ अनुसार न्युजप्रिन्टमा लेखेर छलफल गर्नुहोस्। <p>नोट: परिस्थिति अनुसार कार्यक्रम औपचारिक वा अनौपचारिक किसिमले शुरू गर्न सकिनेछ।</p>	न्यूजप्रिन्ट पेपर, मार्कर
३० मिनेट	जीवन सुरक्षा पुनरावलोकन	जीवन सुरक्षा कार्डको बारेमा उचित परामर्श सहित सहभागीहरुलाई वितरण गर्नमा सक्षम हुनेछन्।	<ul style="list-style-type: none"> सबै सहभागीहरुलाई एक एक वटा जीवन सुरक्षा कार्ड वितरण गर्नुहोस्। आजसम्म कति जनाले जीवन सुरक्षा कार्ड प्रयोग गर्नुभयो वा कसरी वितरण गर्नुभयो भन्नेबारेमा छलफल गर्नुहोस्। यसको कतिको प्रभावकारी ढंगले प्रयोग भएको छ वा के के सकारात्मक परिवर्तन गर्नमा भूमिका खेलेको छ भन्ने बारेमा छलफल गर्नुहोस्। जीवन सुरक्षा कार्डको एकापटी गर्भवती भएदेखि सुत्केरी अवस्थासम्म महिलाले गर्नुपर्ने आवश्यक तयारी, स्याहार, लिनुपर्ने सेवाहरुको बारेमा जान्नुपर्ने मुख्य कुराहरु राखिएको उल्लेख गर्नुहोस्। अर्को पट्टी खतराका लक्षणहरु राखिएको बताउनुहोस्। संक्षेपमा जीवन सुरक्षा कार्डको महत्व तथा फाईदाहरु बताई दिनुहोस्। 	जीवन सुरक्षा कार्ड
बच्चा जन्मिसकेपछि हुनसक्ने अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग				
१५० मिनेट	स्वास्थ्य संस्थामा वा दक्ष	स्वास्थ्य संस्थामा वा दक्ष	<p>स्वास्थ्य संस्थामा वा दक्ष प्रसूतीकर्मीको सहयोगमा प्रसुति गराउनका फाईदाहरु</p> <ul style="list-style-type: none"> जीवन सुरक्षा फिलप चार्टको पाना नं. ६ अनुसार स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुती गराउनका फाईदाहरु 	न्यूजप्रिन्ट पेपर, मार्कर, मेटा

समय	विषयवस्तु	उद्देश्य	शैक्षिक कृयाकलाप/विधि	शैक्षिक सामग्री
	प्रसुतीकर्मीद्वारा प्रसुती गराउनका फाईदाहरु	प्रसुतीकर्मीको सहयोगमा प्रसुती गराउनका फाईदाहरु, यस कार्यमा आफ्नो भूमिका बताउन र नेपाल सरकारले हालै लागु गरेको निशुल्क प्रसुती सेवा नितिबारे बताउन सक्षम हुनेछन् ।	<p>बुँदागत रूपमा छलफल गर्नुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> हरेक गर्भ जोखिमपूर्ण हुन सक्छ भन्ने प्रसंग जोडनुहोस् । दक्ष प्रसुतीकर्मीहरूलाई जटिलताको पहिचान तथा व्यवस्थापन गर्नमा विशेष तालिम दिईने र उनीहरुको कार्य विवरणमा पनि सोही अनुसार तोकिएको कुरा व्याख्या गर्नुहोस् । सन्दर्भ सामग्री पाना नं. ३-९ अनुसार स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुती गराउनाका फाईदाहरु न्युजप्रिन्ट पेपरमा लेखेर व्याख्या गर्नुहोस् । त्यस जिल्लामा नेपाल सरकारले निःशुल्क प्रसुतीको लागि तोकेका स्वास्थ्य संस्थाहरुको बारेमा छलफल गर्नुहोस् र सोही अनुसार प्रेषण गर्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस् । <p>सारांस</p> <ul style="list-style-type: none"> स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुती गराउनका फाईदाहरुबारे संक्षेपमा बताउनुहोस् र कुन स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुती सेवा उपलब्ध हुन्छ भन्नेकुरा गर्भवती महिला र उनका परिवारले थाहा पाउनुपर्छ भन्ने कुरा बताउनुहोस् । 	कार्ड, सन्दर्भ सामग्री
१५ मिनेट	रक्तश्वावको जोखिम तथा कारणहरु	रक्तश्वावको जोखिमबारे बताउन सक्नेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> रक्तश्वावको जोखिम तथा जटिलताको आधारमा मृत्युको समयावधी सन्दर्भ सामग्री पाना नं. ३-९ अनुसार न्युजप्रिन्टमा लेखेर छलफल गर्नुहोस् । बच्चा जन्मिसकेपछि हुनसक्ने अत्यधिक रक्तश्वावको कारणले अन्य कारणहरुले भन्दा छिटो आमाको ज्यान जानसक्ने खतरा रहेको स्पष्ट पार्नुहोस् । अत्यधिक रक्तश्वाव भएको थाहा पाउने तरीका, परिभाषा, रक्तश्वावका कारणहरु तथा पहिचान गर्ने तरीका सन्दर्भ सामग्री पाना नं. ३-१० देखि ३-११ अनुसार न्युजप्रिन्टमा लेखेर छलफल गर्नुहोस् । अत्यधिक रक्तश्वावको जोखिम कसलाई हुन्छ भनेर पहिल्यै केहि अनुमान गर्न सकिदैन । त्यसकारण रक्तश्वावको जोखिमबाट बच्न पहिल्यै रोकथाम आवश्यक भएको कुरा बताउनुहोस् । <p>नोट: रक्तश्वावको जोखिम कसलाई हुन्छ भनेर पूर्व अनुमान गर्न नसकिने तथा रक्तश्वाव भएमा व्यवस्थापन गर्ने कठिन हुने भएकोले पहिल्यै रोकथाम गर्नुपर्छ ।</p>	सन्दर्भ सामग्री
३० मिनेट	अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग	अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग तथा	<ul style="list-style-type: none"> सहभागीहरूमध्ये कसैले अत्यधिक रक्तश्वावको कारणबाट मृत्यु भएको थाहा पाउनु भएको भए सो घटनाबारे उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोधनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् । <ul style="list-style-type: none"> बच्चा जन्मने वित्तिकै आमाको मृत्यु भएको घटना घटेको छ ? ती महिलाको मृत्युको कारण के थियो होला ? 	

समय	विषयवस्तु	उद्देश्य	शैक्षिक कृयाकलाप/विधि	शैक्षिक सामग्री
		स्वास्थ्यकर्मीको भूमिका बताउन सक्नेछन्।	<ul style="list-style-type: none"> • त्यस्तो मृत्युलाई रोक्न के गर्न सकिन्थ्यो होला ? • स्वास्थ्य संस्था र दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको उपस्थितिमा प्रसुति गराउदाका फाइदाहरूलाई पुनः जोड दिनुहोस्। स्वास्थ्यकर्मीले अत्यधिक रक्तश्वावको रोकथामको लागि Active Management of Third Stage of labour (AMTS) विधि प्रयोग गर्न सकिने कुरा स्मरण गराउनुहोस्। • स्वास्थ्य संस्थामा जान नसकेमा वा दक्ष स्वास्थ्यकर्मी उपलब्ध नभएमा र घरैमा बच्चा जन्मिएको खण्डमा अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्की उपलब्ध भएको कुरा व्याख्या गर्नुहोस्। • सन्दर्भ सामग्री पाना नं. ३-२ अनुसार मातृ सुरक्षा चक्की प्रयोग गर्नुका उद्देश्यहरु न्युज प्रिन्टमा लेखेर छलफल गर्नुहोस्। 	
३० मिनेट	मातृ सुरक्षा चक्कीबारे परामर्श सामग्री	मातृ सुरक्षा चक्कीबारे परामर्श गरिने विषयवस्तु थाहा पाउनेछन्।	<ul style="list-style-type: none"> • जीवन सुरक्षा फिलप चार्टका मातृ सुरक्षा चक्की सम्बन्धी पानाहरु (पाना १-४) एक एक गरेर अध्ययन गर्न लगाउनुहोस्। • खोल सहितको मातृ सुरक्षा चक्की देखाउँदै यो गर्भरहेको ८ महिना लागेपछि महिलालाई उपलब्ध गराईने र बच्चा जन्मिसकेपछि आमाले प्रयोग गर्नुपर्नेबारे बताउने। • भूमिका अभिनयको लागि निर्देशन: <ul style="list-style-type: none"> — जीवन सुरक्षा फिलप चार्ट प्रयोग गरेर अधिल्लो भेटमा दिएको सन्देशहरु सुनिश्चित गर्नुहोस्। — जीवन सुरक्षा कार्डमा सही रूपमा अभिलेख राखे नराखेको सुनिश्चित गर्नुहोस्। — मातृ सुरक्षा चक्की सम्बन्धी फिलप चार्ट का पानाहरु (पाना १-४) प्रयोग गरेर परामर्श गर्नुहोस्। — सन्देशहरु बुझे नबुझेको निश्चित गरेपछि मात्र मातृ सुरक्षा चक्किक वितरण गर्नुहोस्। • सहभागीहरुबाट पृष्ठपोषण लिनुहोस्। 	जीवन सुरक्षा फिलप चार्टका मातृ सुरक्षा चक्की सम्बन्धी पानाहरु

समय	विषयवस्तु	उद्देश्य	शैक्षिक कृयाकलाप/विधि	शैक्षिक सामग्री
३० मिनेट	मातृ सुरक्षा चक्कीको परिचय, प्रयोग गर्ने समय, पाईने स्थान तथा साधारण असरहरु	मातृ सुरक्षा चक्कीको परिचय, प्रयोग गर्ने समय, पाईने स्थान तथा साधारण असरहरुबारे जानकारी प्राप्त गर्नेछन्।	<ul style="list-style-type: none"> सन्दर्भ सामग्री पाना नं. ३-१० देखि ३-११ अनुसार मातृ सुरक्षा चक्कीको वारेमा न्यूजप्रिन्ट पेपरमा लेखि छलफल गर्नुहोस्। - अत्यधिक रक्तश्वावको परिभाषा - कारणहरु - मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग - खाने तरिका - भण्डारण - प्राप्त हुने स्थान, - मातृ सुरक्षा चक्की महिलालाई दिने समय, आदि 	
३० मिनेट	मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग गर्नमा म. स्वा. स्व. से. तथा स्वास्थ्यकर्मीहरुको भूमिका	मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग गर्नमा म. स्वा. स्व. से. तथा आफ्नो भूमिका बताउन सक्नेछन्	<ul style="list-style-type: none"> मातृ सुरक्षा सम्बन्धि परामर्श, वितरण प्रणाली, फिर्ता लिने व्यवस्था, अनुगमन, अभिलेख आदिबारे म. स्वा. स्व. से. तथा स्वास्थ्यकर्मीहरुको भूमिकाबारे सन्दर्भ सामग्री पाना नं. ३-१३ अनुसार छलफल गर्नुहोस्। 	
३० मिनेट	अभिलेख तथा प्रतिवेदन	अभिलेख तथा प्रतिवेदनको महत्व बुझि सही तरीकाले फारम भर्न सक्नेछन्।	<ul style="list-style-type: none"> अभिलेख राख्नाले सेवा सम्बन्धी विवरण थाहा पाईन्छ। सबल तथा सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरुको वारेमा लेखाजोखा गर्न मद्दत गर्दछ भन्ने कुरा सारांसमा बताउनुहोस्। जीवन सुरक्षा सम्बन्धि अभिलेख तथा प्रतिवेदन निम्न अनुसार गर्नुपर्दछ। (फ्लेक्स चार्ट) मा प्रशिक्षकले मातृ सुरक्षा चक्की सम्बन्धी अभिलेख राख्ने तरीका प्रदर्शन गर्नुहोस्। <ul style="list-style-type: none"> • म.स्वा.स्व.से. को अभिलेख फारम (HMIS 4.2) • म.स्वा.से. मासिक प्रतिवेदन संकलन फारम (HMIS 9.1) • स्वास्थ्य संस्थाको प्रतिवेदन (HMIS 9.3) • फाईदाहरु स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समितिको बैठकमा वा अन्य सरोकारवालाहरु सँग छलफल गर्न, बुझाउन, आगामी कार्य योजना बनाउन तथा कनै वडा वा टोल विशेषलाई लक्षित गरी कार्यक्रम बनाउन पर्ने भएमा सो को लागि उपयोगी हुन सक्ने कुरा व्याख्या गर्नुहोस्। 	

समय	विषयवस्तु	उद्देश्य	शैक्षिक कृयाकलाप/विधि	शैक्षिक सामग्री
			<ul style="list-style-type: none"> हरेक स्वास्थ्य संस्थामा सेवा सम्बन्धि विवरण अध्यावधिक गर्नको लागि Monitoring worksheet उपलब्ध गराईएको र सो मा अध्यावधिक गर्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस् । सेवाबारे प्रोत्साहन गर्नको लागि समुदाय र स्वास्थ्य संस्था व्यवस्थापन समितीबाट आवश्यक सहयोग प्राप्त गर्न र सेवाबारे जानकारी दिन, म. स्वा. स्व. से.हरुको मासिक बैठकमा छलफल गर्नको लागि सेवा लिएका महिलाहरुको संख्या ग्राफ तथा तालिकामा तयार गरी सबैले देख्ने ठाँउमा राख्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस् । 	
१५ मिनेट	आपूर्ती व्यवस्थापन	आपूर्ती व्यवस्थापन प्रणालीबारे परिचीत हुनेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम अनुसारका सम्पूर्ण सामग्रीहरु अनुसार नै परिमार्जित सामग्रीहरुको छपाई, खरिद तथा आपूर्ती व्यवस्थापन गरिनुपर्छ । मातृ सुरक्षा चक्रकी सम्बन्धि सामग्रीहरु पनि सोही अनुसार नै आपूर्ती गरिनेछ । गर्भवती महिलालाई परामर्श सहित प्रदान गरिने जीवन सुरक्षा कार्ड जिल्ला स्वास्थ्य/जन स्वास्थ्य कार्यालयले जिल्लाको अनुमानित गर्भवतीको संख्या अनुसार उपरोक्त सामग्रीहरुको मौजाद राख्नुपर्दछ, मातहतका स्वास्थ्य संस्था तथा म. स्वा. स्व. से.हरुलाई तोकिएका सामग्रीहरु उपलब्ध गर्ने व्यवस्था गर्नुपर्दछ । 	
१५ मिनेट	सहभागीको मुल्याङ्कन जिज्ञासा तथा छलफल	सहभागीहरुको जिज्ञासाहरु पुरा हुनेछ ।	<ul style="list-style-type: none"> सहभागीहरुको ज्ञान र सीपको मुल्याङ्कन प्रश्नोत्तर, छलफल विधिद्वारा गर्नुपर्दछ । सहभागीहरुलाई कार्यक्रम सम्बन्धि कुनै जिज्ञासाहरु भएमा स्पष्ट पारी दिनुहोस् । 	
६० मिनेट	जिल्ला/न.पा./गा.पा. स्तरीय योजना तर्जुमा	जिल्ला/न.पा./गा.पा. स्तरीय योजना तर्जुमा बन्ने छ	<ul style="list-style-type: none"> न.पा./गा.पा.का म.स्वा.से. को संख्या पहिचान गरि योजना तर्जुमा गर्ने संस्थागत प्रसुतीको अवस्था थाहा पाउने र सोहि अनुसार के कति म.स्वा.से.हरुलाई तालिम दिनु पर्ने हो सोको एकिन गर्ने 	
१५ मिनेट	समापन		<ul style="list-style-type: none"> औपचारीक वा अनौपचारीक तरीकाले कार्यक्रम समापन गर्न सकिनेछ । 	

खण्ड दूर्दृश्य

“समुदायमा आधारित मातृ तथा नवीशिशु स्वास्थ्य सेवा सुदृढीकरण”

जीवन सुरक्षा कार्यक्रम

घरमै सुत्केरी हुंदा

बच्चा जन्मिसकेपछि हुनसक्ने अत्याधिक रक्तश्वाव
रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्की

सम्बन्धि तालिम प्रशिक्षक निर्देशिका

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरुको लागि

तालिम पाठ्यक्रमः

यो २ दिने तालिम पाठ्यक्रम गर्भवती महिला र उनका परिवारका मुख्य सदस्यहरु (निर्णयकर्ताहरु) लाई स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुती गराउन प्रोत्साहन गर्न तथा बच्चा जन्मिसकेपछि हुने अत्यधिक रक्तश्वावको कारणहरू र तिनीहरूको रोकथाम सम्बन्धी जानकारी दिन सक्ने बनाउन तयार गरिएको हो । गर्भवती महिलालाई मातृ सुरक्षा चक्की सम्बन्धी ज्ञान, धारणा र सीप्र प्रदान गरी घरैमा प्रसुती भएको खण्डमा मातृ सुरक्षा चक्कीको सही प्रयोग सम्बन्धी सल्लाह दिन सक्ने बनाउन र मातृ सुरक्षा चक्की वितरण गर्न सक्षम बनाउनु यस तालिमको उद्देश्य हो ।

तालिमका उद्देश्यहरूः

“जीवन सुरक्षा सामग्री” प्रयोग गरेर गर्भवती महिला र उनका परिवारका मुख्य सदस्यहरु (श्रीमान्, सासू तथा ससुरालाई), आमा र नवशिशुको स्वास्थ्यको लागि गर्भवती जाँच, बच्चा जन्माउँदा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग, सुत्केरी स्याहार र नवशिशुको स्याहारका लागि गर्नुपर्ने तयारीहरूको बारेमा सरसल्लाह र जानकारी दिन सहभागीहरूलाई सक्षम बनाउनु यस तालिमको मुख्य उद्देश्य हो । तालिमको अन्त्यमा सहभागीहरूले निम्न कुरा गर्न सक्षम हुनेछन् :

१. जीवन सुरक्षा फिलप चार्टको प्रयोग गरी गर्भवती महिला, उनका परिवार र समुदायका अन्य सदस्यहरूलाई मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी तथा सरसल्लाह दिन ।
२. शिशु जन्मनु अघि पूर्व योजना बनाउनु पर्ने आवश्यकताबाटे बुझाउन ।
३. गर्भवती महिला र उनका परिवारलाई सामान्य तथा आकस्मिक प्रसूतिका लागि योजना बनाउन सहयोग गर्न ।
४. गर्भवती, प्रसूती तथा सुत्केरीको समयमा स्वास्थ्य संस्थामा गई आवश्यक सेवा र सल्लाह लिनको लागि उत्प्रेरित गर्न ।
५. गर्भावस्था, प्रसव र सुत्केरी अवस्थामा म. स्वा. स्व. से. ले दिनुपर्ने आवश्यक सेवाहरू जस्तै: आईरन चक्की, भिटामिन ए आदि दिन ।
६. स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति गराउन प्रोत्साहन गर्न ।
७. बच्चा जन्मिसकेपछि हुनसक्ने अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग ।

यस तालिमको अन्त्यमा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूले जीवन सुरक्षा सामग्री प्रयोग गरी गर्भवती महिला, उनका परिवार र समुदायलाई मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सम्बन्धी निम्न कुराहरूमा सरसल्लाह दिन सक्नेछन् ।

मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग सम्बन्धी तालिमका उद्देश्यहरू

- बच्चा जन्मिसकेपछि हुने अत्यधिक रक्तश्वावको अर्थ, कारण र रोकथामका उपायहरू बताउन । बच्चा जन्मिसकेपछि हुने अत्यधिक रक्तश्वावको निदान तथा रोकथामका लागि समुदायस्तरमा स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गर्न ।
- स्वास्थ्य संस्थामा दक्ष प्रसुतिकर्मीको सहयोगमा बच्चा जन्माउन प्रोत्साहन गर्न ।
- अक्सिटोसिन सुई उपलब्ध नभएको अवस्थामा घरैमा बच्चा जन्मेमा मातृ सुरक्षा चक्की प्रयोग गरी बच्चा जन्मिसकेपछि हुन सक्ने अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथाम गर्न ।
- गर्भ रहेको ८ महिना लागे पछि परामर्श सहित मातृ सुरक्षा चक्की सम्बन्धित महिलालाई वितरण गर्न ।

- बच्चा जन्मसकेपछि हुने अत्यधिक रक्तश्वावका लक्षण, चिन्हहरू, त्यसको रोकथाम र मातृ सुरक्षा चक्कीको भण्डार र प्रयोगसम्बन्धी सूचनाहरू गर्भवती महिलालाई बताउन ।
- मातृ सुरक्षा चक्कीको असरहरू र खान नहुने अवस्थाहरूकोबारेमा व्याख्या गर्न ।
- मातृ सुरक्षा चक्की सेवन गरेपछि पनि रक्तश्वाव नरोकिए आवश्यक व्यवस्थापनको लागि उपर्युक्त स्वास्थ्य संस्थामा तुरन्त प्रेषण गर्नको लागि प्रभावकारी प्रेषण प्रणालीको व्यवस्था गर्न ।

तालिम विधि:

यस तालिममा व्याख्यान तथा सहभागितात्मक विधिको प्रयोग गरिनेछ । अन्तरव्यक्ति छलफल, प्रदर्शन / प्रस्तुतीकरण, प्रश्न/उत्तर, अभिनय, अवलोकन, भूमिका अभिनय र स-साना समूहमा छलफल जस्ता विविध सहभागितात्मक विधिहरू प्रयोग गरिने छन् ।

तालिम सामग्रीहरू:

- जीवन सुरक्षा फिलप चार्ट
- जीवन सुरक्षा कार्ड
- तालिम निर्देशिका (पाठ्यक्रम, पाठ्योजनाको रूपरेखा, सन्दर्भ सामग्री तथा अनुसूची)
- मार्कर, न्यूज प्रिन्ट, कैची, मासिकड टेप, सिसाकलम, इरेजर, पेन्सिल कटर
- मातृ सुरक्षा चक्की, खोल सहितको
- तालिम मूल्यांकन फारम (मूड चार्ट)
- सहभागीको हाजिर कापी
- जीवन सुरक्षा सम्बन्धी फारम (जस्तै: महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाले प्रयोग गर्ने वडा रजिष्टर)

मूल्यांकन:

सहभागीहरुको ज्ञान र सीपको मूल्यांकन प्रश्न उत्तर, छलफल तथा भूमिका निर्वाहद्वारा गरिनेछ ।

“समुदायमा आधारित मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सेवा सुदृढीकरण”

जीवन सुरक्षा कार्यक्रम

बच्चा जन्मिकेपछि हुनसक्ने अत्यधिक रक्तश्वावको रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्री

तालिम कार्य तालिका:

महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूको लागि

पहिलो दिन

समय	विषयवस्तु
१५ मिनेट	क. नाम दर्ता, स्वागत तथा सुभारम्भ, परिचय ख. तालीमको नियमहरू / मान्यताहरू ग. समष्ठिगत तालीमको लक्ष्य तथा उद्देश्यहरू घ. एजेण्डा
३० मिनेट	जीवन सुरक्षा कार्ड वितरण, पुनरावलोकन तथा परामर्श
३० मिनेट	मातृ मृत्युका कारणहरू
३० मिनेट	रक्तश्वावको जोखिम
३० मिनेट	रक्तश्वावका कारणहरू तथा थाहा पाउने तरीका
३० मिनेट	<ul style="list-style-type: none"> ● प्रसव तयारी तथा स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति गराउनका फाईदाहरू (फिलप चार्टका पाना ६ र ७) प्रयोग गरी परामर्श गर्ने तरीकाहरूबाटे छलफल तथा अभ्यास ● बच्चा जन्मिसकेपछि अक्सिस्टोसिन सुई उपलब्ध नभएमा अत्याधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृसुरक्षा चक्रीको प्रयोग।
१ घण्टा	फिलप चार्टको प्रयोग गरी अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्रीको परिचय, प्रयोग गर्ने समय, पाईने स्थान तथा साधारण असरहरू सम्बन्धि अध्ययन
१५ मिनेट	दिनभरीको मूल्यांकनको लागि मुड चार्ट भर्ने गृहकार्य: जीवन सुरक्षा फिलप चार्ट अध्ययन

दोश्रो दिन

३० मिनेट	पहिलो दिनको पुनरावलोकन
३० मिनेट	मातृ सुरक्षा चक्रीको प्रयोग गर्नमा म. स्वा. स्व. से.हरूको भूमिका
१ घण्टा र ३० मिनेट	गर्भवती महिलालाई मातृ सुरक्षा चक्रीबाटे परामर्श तथा वितरण सम्बन्धि भूमिका निर्वाह (प्रशिक्षक तथा सहभागीहरूबाट)
१५ मिनेट	अत्यधिक रक्तश्वाव भएमा प्रेषण
१ घण्टा	मातृ सुरक्षा चक्री वितरणको अभिलेख राख्ने तथा प्रतिवेदन गर्ने तरीका (महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाको फारम तथा वडा रजिस्टर भर्ने तरीका)
१५ मिनेट	आपूर्ती व्यवस्थापन
१५ मिनेट	सेवाबाटे आमा समूहको बैठकमा छलफल गर्ने प्रकृया
१५ मिनेट	मुल्याङ्कन सहभागीहरूको ज्ञान र सिपको मुल्याङ्कन, प्रश्नउत्तर, छलफल र भूमिका निर्वाह गरी गरीनेछ।
१५ मिनेट	समापन

नोट: स्थानीय परिस्थिती अनुसार आमा समूह रन.पा./गा.पा. स्तरीय अभिमुखीकरण आयेजना गरी कार्यक्रमबाटे समुदायमा प्रचार प्रसार गर्न सकिनेछ।

- अन्य समूहहरु (गर्भवती महिला समूह र बन समूह)

पाठ योजनाको रूपरेखा

पहिलो दिन

समय	विषयवस्तु	उद्देश्य	शैक्षिक क्र्याकलाप/विधि	शैक्षिक सामग्री
३० मिनेट	नाम दर्ता, स्वागत, मन्तव्य	एक आपसमा परिचित हुनेछन् र उद्देश्यबारे थाहा पाउनेछन् ।	<p>नाम दर्ता, स्वागत</p> <ul style="list-style-type: none"> • सहभागीहरुको नाम दर्ता गर्ने /गराउने । • अतिथि/सहभागीहरुलाई स्वागत गर्ने । <p>परिचय</p> <ul style="list-style-type: none"> • सबै सहभागीहरुलाई आफ्नो नाम, कार्यरत संस्था आदिबारे बताउन लगाउनुहोस् । <p>तालिमको नियमहरु/ मान्यताहरु</p> <ul style="list-style-type: none"> • सहभागीहरुलाई तालिम अवधिभरी पालना गर्नुपर्ने नियमहरु/मान्यताहरु (जस्तै: शुरु हुने र अन्त्य गर्ने समय, खाजा र चिया खाने समय, पालै पालो बोल्ने) भन्न लगाई एक-एक गाई न्यूजप्रिन्टमा टिप्पै जानुहोस्। • सहजकर्ताले न्यूजप्रिन्टमा लेखि कोठामा टाँस्ने र सो नियमको तालिम अवधिभर पालना गर्न अनुरोध गनुहोस्। <p>तालिमको उद्देश्यहरु</p> <ul style="list-style-type: none"> • सहजकर्ताले पाना नं. २.२ - २.३ अनुसार उद्देश्यहरु न्यूजप्रिन्टमा लेखेर पढ्नुहोस् । सहजकर्ताले तालिमको उद्देश्यहरु पहिले तै न्यूजप्रिन्टमा लेखेर तयार गरि राख्नु पर्नेछ । <p>एजेण्डा</p> <ul style="list-style-type: none"> • तालिमको एजेण्डा पाना नं. २ - ४ अनुसार न्यूजप्रिन्टमा लेखेर छलफल गर्नुहोस् । <p>नोट: परिस्थिति अनुसार कार्यक्रम औपचारिक वा अनौपचारिक तरिकाले शुरु गर्न सकिनेछ ।</p>	न्यूजप्रिन्ट पेपर, मार्कर,

समय	विषयवस्तु	उद्देश्य	शैक्षिक कृयाकलाप/विधि	शैक्षिक सामग्री
३० मिनेट	जीवन सुरक्षा कार्ड वितरण तथा परामर्श	समुदायमा जीवन सुरक्षा कार्ड प्रयोगबारे आवश्यक परामर्श गरी आमालाई दिन सम्बन्धन्।	<ul style="list-style-type: none"> सबै सहभागीहरूलाई एक एक प्रति जीवन सुरक्षा कार्ड बाढ़नुहोस्। यो कार्ड प्रयोग गर्दाको अनुभवबारे छलफल गर्नुहोस्। <ul style="list-style-type: none"> हालसम्म कतिजनाले यो कार्ड परामर्श सहित वितरण गर्नुभयो सोधनुहोस्। यसको प्रयोगले आमालाई परामर्श गर्नमा कतिको सहयोग पुर्यो भन्ने बारेमा छलफल गर्नुहोस्। आमाहरूले जीवन सुरक्षा कार्डको कसरी र कति मात्रामा प्रयोग गरि रहेका छन् भन्ने बारेमा छलफल गर्नुहोस्। जीवन सुरक्षा कार्डमा भएका चित्रहरु एक एक गर्दै गर्भवती अवस्थामा महिलाले अध्ययन र सोही अनुसार गर्नुपर्छ भन्ने कुरा व्याख्या गर्नुहोस्। म. स्वा. स्व. से. ले पनि महिलालाई भेट गर्दा सोही अनुसार गरे। नगरेको अनुगमन गर्नुपर्छ। सो कार्य गर्नमा परिवारबाट कुनै वाधा अड्चन आएको भएमा परिवारका सदस्यहरूलाई पनि साथै राखि सर सल्लाह गर्नुपर्छ र कठिनाईहरु हटाउनमा सहयोग गर्नुपर्छ। कुनै स्थानीय उदाहरणहरु भएमा वा छलफलको क्रममा आएका उपर्युक्त उदाहरणहरु दिई स्पष्ट पारी दिनुपर्छ। महिलाले चित्रमा बताईए अनुसारका कार्य गरि सकेको वा गरि रहेको भएमा सो चित्रमा गोलो लगाउन लगाउनुहोस्। जसले गर्दा महिला आफुले के के कुराहरु गरी सकिन् र के कुरा गर्न बाँकी छ भन्ने कुरा याद गर्न सजिलो हुन्छ। सोही कार्डमा खाली ठाउँमा उपयुक्त सेवा लिने स्थान, ठाउँ, फो न., आदि भर्न सहयोग गर्नुपर्छ। म. स्वा. स्व. से. ले भेटघाटको बेलामा सो सम्बन्धी आवश्यक सल्लाह र सहयोग गर्नुपर्छ। म. स्वा. स्व. से. ले हरेक गर्भवतीलाई पहिलो पटक भेट गरेको समयमा फिलप चार्टको प्रयोग गरी सर सल्लाह दिनुपर्छ र गर्भवतीको परिवारलाई एक प्रति दिनुपर्छ। अर्को भेटमा जाँदा अधिल्लो पटक छलफल गरेको कुराहरु गरे नगरेको बुझि सोही अनुसार प्रशंसा तथा आवश्यक सहयोग गर्नुपर्छ। 	जीवन सुरक्षा कार्ड
३० मिनेट	नेपालमा मृत्युका कारणहरु	नेपालको मातृ मृत्युका कारणहरुका बारेमा भन्न सम्बन्धन्।	<ul style="list-style-type: none"> गर्भावस्था वा प्रसूति सम्बन्धी जटिलताको कारणले महिलाको अकालमा मृत्यु हुने प्रशङ्ख जोड्दै उनीहरूले अनुभव गरेका मातृ मृत्युको घटना र त्यसका कारणहरुबारे छलफल गर्न लगाउनुहोस्। सन्दर्भ सामग्री पाना नं. ३-३ अनुसार मातृ मृत्युका कारणहरुबारे न्युजप्रिन्टमा लेखि छलफल गर्नुहोस्। यस्ता अकाल मृत्युबाट रोक्नको लागि नयाँ कार्यक्रम आएको बताउदै र सोको लागि म. स्वा. से. को महत्वपूर्ण भूमिका भएको कुरा बताउदै सत्रको अन्त गर्नुहोस्। 	न्युजप्रिन्ट

समय	विषयवस्तु	उद्देश्य	शैक्षिक कृयाकलाप/विधि	शैक्षिक सामग्री
३० मिनेट	रक्तश्वावको जोखिम	रक्तश्वावको जोखिमबारे बताउन सक्नेछन्।	<ul style="list-style-type: none"> रक्तश्वावको जोखिम तथा जटिलताको आधारमा मृत्युको समयावधी सन्दर्भ सामग्री पाना नं. ३-९ अनुसार न्युजप्रिन्टमा लेखेर छलफल गर्नुहोस् । बच्चा जन्मिसकेपछि हुनसक्ने अत्यधिक रक्तश्वावको कारणले अन्य कारणहरूले भन्दा छिटो आमाको ज्यान जान सक्ने खतरा रहेको स्पष्ट पार्नुहोस् । 	न्युजप्रिन्ट
३० मिनेट	अत्यधिक रक्तश्वावका कारणहरु तथा पत्ता लगाउने तरीका	रक्तश्वावका कारणहरु बताउन सक्नेछन् ।	<p>अत्यधिक रक्तश्वाव भएको थाहा पाउने तरीका, परिभाषा, रक्तश्वावका कारणहरु तथा पहिचान गर्ने तरीका सन्दर्भ सामग्री पाना नं. ३-१० देखि ३-११ अनुसार न्युजप्रिन्टमा लेखेर छलफल गर्नुहोस् ।</p> <ul style="list-style-type: none"> नोट: रक्तश्वावको जोखिम कसलाई हुन्छ भनेर पूर्व अनुमान गर्न नसकिने तथा रक्तश्वाव भएमा व्यवस्थापन गर्न कठिन हुने भएकोले पहिल्यै रोकथाम गर्नुपर्छ । 	
३० मिनेट	प्रसवको तयारी तथा स्वास्थ्य संस्थामा प्रसव गराउनका फाईदाहरु सक्नेछन् ।	प्रसवको समयमा आवश्यक तयारी गर्न सक्नेछन् तथा स्वास्थ्य संस्थामा प्रसव गराउनका फाईदाहरु बताउन सक्नेछन् ।	<p>प्रसवको तयारी तथा स्वास्थ्य संस्थामा प्रसव गराउनका फाईदाहरु</p> <ul style="list-style-type: none"> फिलप चार्टको पाना ६ र ७ देखाउदै ती पानाहरूले भन्न खोजेका सन्देशहरु र ती सन्देशहरु दिने तरीका बताउनुहोस् । त्यस गा. वि. स.का वासिन्दाहरुको लागि नेपाल सरकारले हालसालै लागु गरेको निःशुल्क प्रसुति सेवा उपलब्ध हुने स्थानहरु, सेवा र सुविधावारे व्याख्या गर्नुहोस् । <p>सन्देशहरुका साथै महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूले के के गर्नुपर्छ भनेर उनीहरुको भूमिका पनि स्पष्ट पारीदिनुहोस् ।</p>	फिलप चार्ट
३० मिनेट	अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्री	अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्रीको प्रयोग तथा स्वास्थ्यकर्मीको भूमिका बताउन सक्नेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> सहभागीहरूमध्ये कसैले अत्यधिक रक्तश्वावको कारणबाट मृत्यु भएको थाहा पाउनु भएको भए सो घटनाबारे उल्लेख गर्न लगाउनुहोस् । सहभागीहरूलाई निम्न प्रश्नहरू सोऽनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् । <ul style="list-style-type: none"> के बच्चा जन्मने वित्तिकै आमाको मृत्यु भएको घटना घटेको छ ? ती महिलाको मृत्युको कारण के थियो होला ? त्यस्तो मृत्युलाई रोक्न के गर्न सकिन्थ्यो होला ? स्वास्थ्यकर्मीले अत्यधिक रक्तश्वावको रोकथामको लागि सुईबाट औपचारिक दिन, सहि तरीकाले पेटको मालिस गरेर पाठेघर खुम्च्याउन, सालका टुक्रा अड्केका भए निकाल तथा साल निकाल सहयोग गर्न सक्ने कुरा स्मरण 	

समय	विषयवस्तु	उद्देश्य	शैक्षिक कृयाकलाप/विधि	शैक्षिक सामग्री
			गराउनुहोस् । स्वास्थ्य संस्थामा जान नसकेमा वा दक्ष स्वास्थ्यकर्मी उपलब्ध नभएमा र घरैमा बच्चा जन्मिएको खण्डमा अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्की उपलब्ध भएको कुरा व्याख्या गर्नुहोस् ।	
			मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग	
१ घण्टा	मातृ सुरक्षा चक्कीको परिचय, प्रयोग गर्ने समय, पाईने स्थान तथा साधारण असरहरूबाट जानकारी प्राप्त गर्नेछन् ।		<ul style="list-style-type: none"> • सबै सहभागीहरूलाई मातृ सुरक्षा चक्की सम्बन्धी फिल्म चार्टका पानाहरुमा भएका सन्देश तथा चित्र देखाउदै जीवन सुरक्षा सामग्री फिल्म चार्ट अनुसार मातृ सुरक्षा चक्कीको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । <ul style="list-style-type: none"> ■ पाना एक: अक्सटोसिन सुई उपलब्ध नभएमा अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग ■ पाना दूई: मातृ सुरक्षा चक्कीका केहि साधारण असरहरू ■ पाना तीन: मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग गर्न नहुने अवस्था ■ पाना चार: मातृ सुरक्षा चक्की खाएर पनि रक्तश्वाव भई रहेमा के गर्ने? • फिल्म चार्ट अनुसार मातृ सुरक्षा चक्कीको बारेमा बुझाईसकेपछि सबैलाई खोल सहितको मातृ सुरक्षा चक्की हेर्नको लागि दिनुहोस् । निम्न विषयवस्तुमा स्पष्ट पार्नुहोस् । <ul style="list-style-type: none"> ■ मातृ सुरक्षा चक्की महिलालाई दिने समय ■ खाने तरिका ■ भण्डारण ■ प्राप्त हुने स्थान • मातृ सुरक्षा चक्की सम्बन्धी सहभागीहरुका कुनै जिज्ञासाहरू भएमा सोबारे बुझाउदै सत्रको अन्त्य गर्नुहोस् । 	
१५ मिनेट	तालिमप्रति सहभागीहरुको प्रतिकृया तथा गृहकार्य	प्रतिकृया संकलन गरिने छ र भोली छलफलको लागि घरमा गर्नुपर्ने कुराहरू थाहा लगाईनेछ ।	<ul style="list-style-type: none"> • कक्षा कोठामा टॉसिएको मुड चार्ट अनुसार सहभागीलाई उपयुक्त लागेको (राम्रो, ठिकै वा नराम्रो) भएको कोठामा धर्को (✓) तान्न लगाउनुहोस् । तालिमको बारेमा सहभागीहरूको कुनै प्रतिक्रिया वा भनाई भएमा आफ्नो भनाई राख्न प्रोत्साहित गर्नुहोस् तथा त्यसलाई भावी प्रयोजनको लागि न्यूज प्रिण्टमा टिपेर राख्नुहोस् । • गृहकार्य: सबै सहभागीहरूलाई जीवन सुरक्षा फिलपचार्ट र जीवन सुरक्षा कार्ड वितरण गर्नुहोस् । र राम्री अध्ययन गरेर आउन भन्नुहोस् । 	मुड चार्ट

दोश्रो दिन

समय	विषयवस्तु	उद्देश्य	शैक्षिक कृयाकलाप/विधि	शैक्षिक सामग्री
३० मिनेट	पुनरावलोकन	सहभागीले अधिल्लो दिन छलफल गरेका वुदाहरु पुनः स्मरण गर्नेछन् ।	पहिले नै तयार पारिएको प्रश्न-उत्तरको माध्यमबाट पहिलो दिनको पुनरावलोकन गराउनुहोस् वा सहभागीहरुमध्येबाटै एक जनालाई पुनरावलोकन गर्न लगाउनुहोस् ।	
३० मिनेट	मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग गर्नमा म. स्वा. स्व. से. हरुको भूमिका	मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग गर्नमा म. स्वा. स्व. से. हरुको भूमिका बताउन सक्नेछन् ।	मातृ सुरक्षा सम्बन्धि परामर्श, वितरण प्रणाली, फिर्ता लिने व्यवस्था, अनुगमन, अभिलेख आदिबारे म. स्वा. स्व. से. हरुको भूमिकावारे सन्दर्भ सामग्री पाना नं. ३-१३ देखि ३-१४ अनुसार न्युजप्रिन्ट पेपरमा लेखेर छलफल गर्नुहोस् ।	
१ घण्टा ३० मिनेट	मातृ सुरक्षा चक्कीबारे परामर्शबारे भूमिका निर्वाह	मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोगबारे प्रशिक्षक तथा म. स्वा. स्व. से. द्वारा भूमिका निर्वाह तथा अभिनय	<ul style="list-style-type: none"> • म.स्वा.स्व.से. ले गर्भवती महिलालाई अधिल्लो भेटमा दिएका सन्देशहरुलाई पुनरावलोकन गर्दै मातृ सुरक्षा चक्की सम्बन्धी फिलप चार्ट का पानाहरु (१-४) प्रयोग गर्दै प्रशिक्षकमध्येबाट परामर्श दिएको भूमिका अभिनय गर्नुहोस् । • सहभागीहरुलाई ३ जना को समूह (गर्भवती महिला, सासु र म.स्वा.स्व.से.) मा बाडेर मातृ सुरक्षा चक्कीका पानाहरु प्रयोग गरेर परामर्श गर्न लगाउनुहोस् । प्रत्येक समूहमा एक जना प्रशिक्षकले अवलोकन गरेर पृष्ठपोषण दिनुहोस् । • प्रत्येक म.स्वा.स्व.से. ले परामर्श गर्न पाउने अवसर सुनिश्चित गर्नुहोस् । • एउटा समूहको परामर्शलाई ठूलो समूहमा पुनः प्रदर्शन गरेर छलफल गराउनुहोस् । प्रशिक्षकले पृष्ठपोषण दिनुहोस् । • भूमिका अभिनयको लागि निर्देशन: <ul style="list-style-type: none"> - जीवन सुरक्षा फिलप चार्ट प्रयोग गरेर अधिल्लो भेटमा दिएको सन्देशहरु सुनिश्चित गर्नुहोस् । - जीवन सुरक्षा कार्डमा सही रूपमा प्रयोग र अध्ययन सुनिश्चित गर्नुहोस् । 	

समय	विषयवस्तु	उद्देश्य	शैक्षिक कृयाकलाप/विधि	शैक्षिक सामग्री
			<ul style="list-style-type: none"> - मातृ सुरक्षा चक्रकी सम्बन्धी फ़िलप चार्ट का पानाहरु (पाना १-४) प्रयोग गरेर परामर्श गर्नुहोस् । - सन्देशहरु बुझे नबुझेको निश्चित गरेपछि मात्र मातृ सुरक्षा चक्रकी वितरण गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस् र सहभागीहरुबाट पृष्ठपोषण लिनुहोस् । 	
१५ मिनेट	अत्यधिक रक्तश्वाव भएमा प्रेषण	अत्यधिक रक्तश्वाव भएका महिलाहरुलाई उचित स्थानमा समयमै गर्नेछन्	<ul style="list-style-type: none"> ● कुनै कुनै महिलाहरुलाई मातृ सुरक्षा चक्रकी खाएर पनि वा नखाएर पनि अत्यधिक रक्तश्वाव हुन सक्छ । त्यसकारण यदि कुनै महिलालाई अत्यधिक रक्तश्वाव भएको शंका लागेमा वा थाहा भएमा तुरुन्त उचित उपचार प्राप्त हुने स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्न आवश्यक भएको स्पष्ट पार्नुहोस् । ● अत्यधिक रक्तश्वाव भएको थाहा पाउने तरीका पुनः स्मरण गराउनुहोस् । ● अत्यधिक रक्तश्वाव भएको अवस्थामा उचित उपचार प्राप्त हुने स्थान बताईदिनुहोस् र सो संस्थामा प्रेषण गर्न लगाउनुहोस् । 	
१ घण्टा	म. स्वा. से. को रजिस्टर	आवश्यक अभिलेख प्रतिवेदन गर्नेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> ● म. स्वा. स्व. से. ले रजिस्टरमा भए अनुसार महिलाको सूचीकरण गरी गर्भवती जाँच गरेका, स्वास्थ्य संस्थामा बच्चा जन्माएका र सुत्केरी सेवा लिएकाबारे विवरण राख्नुपर्छ र ग्रा. स्वा. का., मा. सि. का. वा अ. न. मी. लाई बुझाउनुपर्छ । ● अभिलेख तथा प्रतिवेदन: म.स्वा.स्व.से. को अभिलेख फाराम (फ्लेक्स चार्ट) मा प्रशिक्षकले मातृ सुरक्षा चक्रकी सम्बन्धी अभिलेख राख्ने तरीका प्रदर्शन गर्नुहोस् । ● फ्लेक्स चार्टमा प्रदर्शन गर्ने (यस सम्बन्धी अभिलेख/प्रतिवेदन सत्रमा गरिनेछ, भन्ने कुरा बताउनुहोस्) 	बडा रजिस्टर
१५ मिनेट	आपूर्ती व्यवस्थापन	आपूर्ती व्यवस्थापन प्रणालीबारे परिचीत हुनेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> ● सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम अनुसारका सम्पूर्ण सामग्रीहरु अनुसार नै परिमार्जित सामग्रीहरुको छपाई, खरिद तथा आपूर्ती व्यवस्थापन गरिनुपर्छ । मातृ सुरक्षा चक्रकी सम्बन्धी सामग्रीहरु पनि सोही अनुसार नै आपूर्ती गरिनेछ । ● सुरक्षित मातृत्वको लागि म. स्वा. स्व. से. हरुसित निम्न सामग्रीहरु आवश्यक छन् । <ul style="list-style-type: none"> क. गर्भवती तथा सुत्केरीको लागि आईरन चक्रकी ख. गर्भवती महिलालाई परामर्श सहित प्रदान गरिने जीवन सुरक्षा कार्ड 	

समय	विषयवस्तु	उद्देश्य	शैक्षिक कृयाकलाप/विधि	शैक्षिक सामग्री
			<p>ग. मातृ सुरक्षा चक्री</p> <p>घ. सुत्केरी आमाको लागि भिटामिन ए चक्री</p> <p>ड. सेवाको विवरण राख्ने तथा प्रतिवेदन गर्ने विभिन्न फारमहरु</p> <ul style="list-style-type: none"> ● म. स्वा. स्व. से.हरुले सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थाहरबाट तोकिएका सामग्रीहरु लिने व्यवस्था गर्नुपर्दछ । 	
१५ मिनेट	आमा समूहको बैठकमा छलफल	आमा समूहको बैठकमा छलफल गर्ने प्रकृयावारे परिचीत हुनेछन् ।	<ul style="list-style-type: none"> ● सबै म. स्वा. स्व. से.ले आमा समूहको बैठक नियमित रूपमा संचालन गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस् । ● हरेक बैठकमा जीवन सुरक्षा फिलप चार्टको प्रयोग गरी कुनै न कुनै विषयमा छलफल गर्नुपर्ने कुरा बताउनुहोस् । ● यदि कोही गर्भवती महिला पहिलो पटक बैठकमा आएकी छिन् वा समूहका सदस्यहरुले थाहा पाएका छन् भने सूचीकरण गर्नुहोस्, उनीहरुलाई व्यक्तिगत रूपमा भेट गर्नुहोस् र आवश्यक परामर्श दिनुहोस् । ● समूहको कोष तथा आमा समूहले गर्नुपर्ने कार्यहरुको बारेमा छलफल गर्नुहोस् । 	
१५ मिनेट	मुल्याङ्कन/ पुनरावलोकन/		<ul style="list-style-type: none"> ● सहभागीहरुको ज्ञान र सिपको मुल्याङ्कन प्रस्तुति उत्तर, छलफल तथा भुमिका निर्वाह विधिद्वारा गरीनेछ । 	
१५ मिनेट	समापन		<ul style="list-style-type: none"> ● औपचारीक वा अनौपचारीक रूपले कार्यक्रमको अन्त्य गर्नुहोस् । 	

वार्म अप (जगाउने खेल): सिक्नका लागि मानसिक रूपमा तयार गर्नको लागि सहभागीमध्येबाटै वा प्रशिक्षक आफैले तयार पारेको कुनै गीत, चुटिकला, छोटो कथा आदि बताउन लगाउनुहोस् वा आफैले सुनाउनुहोस् ।

खण्ड तीन

‘समुदायमा आधारित मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सेवा सुदृढीकरण’

जीवन सुरक्षा कार्यक्रम

घरमै सुत्केरी हुंदा

बच्चा जन्मिसकेपछि हुनसक्ने अत्याधिक रक्तश्वाव
रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्की

सम्बन्ध प्रशिक्षक तथा सहभागीहरुको लागि

सन्दर्भ सामग्रीहरु

१.० कार्यक्रमको औचित्य, पृष्ठभूमी

समुदायस्तरदेखि नै महिला तथा उनका परिवारका सदस्यहरूलाई गर्भवती, प्रसुति तथा सुत्केरी र नवशिशुलाई तोकिएका सेवाहरु समयमै लिनको लागि उत्प्रेरित गर्ने उद्देश्यले मातृ तथा नवजात शिशु स्याहार कार्यक्रम लागु गरिएको हो ।

सेवा लिनेको संख्या तथा सेवाको पहुँचमा वृद्धि गर्न समुदायदेखि गाउँघर क्लिनिक, खोप क्लिनिक र स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट पहल गर्नको लागि समुदायमा आधारित मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सेवा सुदृढीकरण कार्यक्रम संचालन गर्न लागिएको हो । यो कार्यक्रम नयाँ नभई हाल भईरहेका सुरक्षित मातृत्व तथा नवशिशु स्वास्थ्य सम्बन्धि कार्यहरूलाई एकिकृत रूपमा प्रस्तुत गरिएको हो । यो कार्यक्रम नयाँ नभई हाल संचालित मातृ तथा नवशिशु स्याहार कार्यक्रमको निरन्तरता हो ।

१.१ कार्यक्रमको उद्देश्यहरू

सामुदायिक परिचालन, गाउँघर क्लिनिक व्यवस्थापन तथा स्वास्थ्य संस्थाको क्षमता अभिवृद्धि गरी हालको स्वास्थ्य सेवा प्रणालीमा सुधार ल्याई नेपालको मातृ तथा नवशिशु मृत्युदर घटाउन सहयोग पुऱ्याउने यस कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य हो ।

१.२ विशिष्ट उद्देश्यहरू

- बच्चा जन्मसकेपछि हुने अत्यधिक रक्तश्वावको अर्थ, कारण र रोकथामका उपायहरू बताउन ।
- बच्चा जन्मसकेपछि हुने अत्यधिक रक्तश्वावका लक्षण, चिन्हहरू, त्यसको रोकथाम र मातृ सुरक्षा चक्कीको भण्डारण र प्रयोग सम्बन्धी सूचनाहरू गर्भवती महिलालाई बताउन ।
- दक्ष स्वास्थ्यकर्मीले अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथाम गर्न अपनाउने उपायहरू बताउन तथा स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुती गर्न प्रोत्साहन दिन ।
- घरमा गराइने सुत्केरी पछि हुने अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथाम गर्न मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग गर्ने तरीका बताउन ।
- गर्भ रहेको ८ महिना लागे पछि परामर्श सहित मातृ सुरक्षा चक्की सम्बन्धित महिलालाई वितरण गर्न मातृ सुरक्षा चक्कीको असरहरू र खान नहुने अवस्थाहरूको बारेमा व्याख्या गर्न ।

१.३ अपेक्षित उपलब्धीहरू

- स्वास्थ्यकर्मीहरुको सहयोगमा सुत्केरी गराउने महिलाहरूको संख्यामा वृद्धि हुनेछ ।
- स्वास्थ्य संस्थाबाट उपलब्ध हुने प्रसुती सेवाको पहुँचबाट टाढा रहेका महिलाहरूले मातृ सुरक्षा चक्की प्रयोग गरी अत्यधिक रक्तश्वावको जोखिमबाट बच्नेछन् ।
- समुदायस्तरमा अत्यधिक रक्तश्वावको समयमै पहिचान गरि स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने व्यवस्था हुनेछ ।
- मातृ मृत्यु दरमा कमी आउने छ ।

२.० नेपालमा मातृ तथा नवशिशुको स्वास्थ्य स्थिती

यहाँ प्रस्तुत गरिएका मातृ मृत्यु तथा नवशिशु स्वास्थ्य सम्बन्धि तथ्याङ्कहरु *Maternal Mortality and Morbidity Study (१९९८ तथा २००८/०९)* जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षणमा तथा *Nepal Multiple Indicator Cluster Survey* आधारित छन्।

- मातृ मृत्यु उच्च रहेको देशहरुमध्ये नेपाल पनि एक हो।
- करिब ४३% महिलाहरुले घरैमा बच्चा जन्माउँछन्।
- नेपालमा प्रति १ लाख जीवित जन्ममा २८१ जना आमाहरुको मृत्यु हुने गर्दछ।
- नेपालमा महिलाहरु आफनो जीवनकाल भरिमा औषत ३ पटक मातृ मृत्युको जोखिममा पर्दछन्।

२.१: नेपालमा मातृ तथा नवशिशु मृत्युदर

मृत्युदर	१९९८	२००१	२००६	२०११	२०१४ (MICS)	२०१८*
मातृ मृत्यु (प्रति एक लाख जीवित जन्म)	५३९	-	२८१	-	-	-
नवशिशु मृत्युदर (प्रति एक हजार जीवित जन्म)	५०	३९	३३	३३	२३	२१
शिशु मृत्युदर (प्रति एक हजार जीवित जन्म)	७९	६४	४८	४६	३३	३२
५ वर्ष मुनीका बच्चाको मृत्युदर (प्रति एक हजार जीवित जन्म)	११८	९१	६१	५४	३८	३९

श्रोत: जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षणहरु; १९९८, २००१, २००६, २०११ र २०१८ (Preliminary Report) तथा *Nepal Multiple Indicator Cluster Survey (NMICS), 2014*

२.२: नेपालमा मातृ मृत्यु हुनुका प्रत्यक्ष कारणहरू:

कारणहरू	१९९८ MMMS	२००८ MMMS
बच्चा जन्मिसकेपछि धेरै रगत बगेर (आधा घण्टा भित्रैमा २ वटा भन्दा बढी टालो पुरे भिज्नु वा चोक्टा चोक्टा रगत बग्नु)	४७%	१९ %
गर्भवती अवस्थामा उच्च रक्तचाप, पिसावको गडबडि, हातमुख सुन्निने बेहोस हुने (Pre-eclampsia/Eclampsia) जस्ता समस्या भएर	१४%	२१ %
गर्भवती अवस्थामा हुने रक्तश्वाव		४ %
लामो व्यथा (८ घण्टा भन्दा बढी) लागेर	१६%	६ %
सुत्केरी अवस्थामा संक्रमण भएर (योनिबाट गन्धाउने पानी बग्नु, ज्वरो आउनु)	१२%	५ %
असुरक्षित तरिकाले गर्भपतन गराउंदा जटिलताहरु भएर	५%	७ %
अन्य प्रत्यक्ष कारणहरू	६ %	६ %
(मुटुको रोग (७%), रक्त अल्पता (४%), पेटको समश्या (४%)		१५ %
अन्य अप्रत्यक्ष कारणहरू		१६ %

२.३ मातृ मृत्यु हुने स्थान :

स्थान	१९९८ MMMS	२००८ MMMS
घर	६७%	४० %
स्वास्थ्य संस्थामा लैजादा लैजादै बाटोमा	११%	१४ %
स्वास्थ्य संस्थामा	२२%	४१ %

नोट: माथिको तथ्यांकमा स्वास्थ्य संस्थामा मृत्यु हुनेको संख्या बढेको देखाएता पनि सिकिस्त अवस्थामा मात्र स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण हुने भएकोले गर्दा स्वास्थ्य संस्थामा मृत्यु हुने दर बढेको हो । त्यसकारण समुदायस्तरबाट समयमै प्रेषण गर्न आवश्यक छ । व्यथा लाग्नु अगाडी नै व्यथा शुरू हुने वित्तिकै प्रसुतिको लागि स्वास्थ्य संस्थामा गएमा बाटामा वा स्वास्थ्य संस्थामा हुने मृत्यु दर कम हुन सक्छ ।

२.४ मातृ मृत्यु कुन अवस्थामा हुन्छ ?

१९९८	२००८/०९
गर्भवती अवस्थामा - २८%	गर्भवती अवस्थामा - ३४%
बच्चा जन्माउने बेलामा - १०%	बच्चा जन्माउन व्यथा लागेको देखि बच्चा जन्मेको ४८ घण्टा भित्रमा- ३८%
बच्चा जन्माई सकेपछि - ६२%	बच्चा जन्मेको ४८ घण्टादेखि ४२ दिन सम्ममा - २८%

२.५ मातृ मृत्युका प्रमुख कारणहरु - तीन ढिलाईहरु

- निर्णय गर्नमा ढिलाई ।
- स्वास्थ्य संस्थामा लैजान ढिलाई ।
- स्वास्थ्य संस्थामा पुगे पछि पनि उपचार गर्नमा हुने ढिलाई ।

२.६ ढिलाई हुनुका कारणहरु

- ज्यानै जोखिममा पर्नसक्ने अवस्थाहरुको समयमै पहिचान हुन नसक्नु ।
- घटना घटेपछि पनि चुपचाप बस्ने प्रवत्ती ।
- धामी/भाँकी तथा सुडेनीहरु प्रति विश्वास हुनु ।
- स्वास्थ्य संस्था टाढा हुनु ।
- यातायातका साधनहरुको अभाव हुनु
- आर्थिक कारण (प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष कारणहरु) ।
- घरमा पुरुष सदस्य नहुनाले ढिलाई हुनु ।
- सेवाको लागि उपर्युक्त स्वास्थ्य संस्थाको छनौट नहुनाले बाटामा धेरै समय लाग्नु ।
- आवश्यक परेको बेलामा स्वास्थ्य संस्थामा सेवा र महिला स्वास्थ्यकर्मी उपलब्ध नहुनु ।
- सेवा प्रदायकको व्यवहार चित्त बुझ्दो नहुनु ।

३.० नेपालमा नवशिशुको स्वास्थ्य स्थिती

नेपालमा औसत एक हजार जीवित जन्म मध्ये २१ नवशिशुको मृत्यु हुने गरेकोछ । नेपालमा सन २०१३ मा गरिएको अध्ययन (Verbal Autopsy to Ascertain Causes of Neonatal Deaths in Nepal) अनुसार नवजात शिशुका मृत्युका मूल्य कारणहरु सङ्केतन, जन्मदा सास नफेर्नु वा नरुनु (अक्सिजनको कमीले हुने अचेत अवस्था), समय अगावै हुने जन्म तथा कम जन्म तौल रहेका छन् ।

३.१ नवशिशु मृत्युका प्रत्यक्ष कारणहरु

निम्न लिखित जटिल समस्याहरु नवशिशु मृत्युका प्रत्यक्ष कारणहरु हुन् :

- संक्रमण हुनु
- निसास्सिनु
- गर्भको अवधि नपुगेर बच्चा जन्मनु
- कम तौलको बच्चा जन्मनु

४.० समुदायमा मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सेवा सुदृढीकरणको लागि प्रयोग गरिने सामग्रीहरु

जीवन सुरक्षाका सामग्री भन्नाले गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने आवश्यक स्याहार, सामान्य र जटिल प्रसूतिको लागि तयारी तथा सुत्करेरी र नवशिशुको स्याहार सम्बन्धी आवश्यक कुराहरु समेटेर तयार गरिएको शैक्षिक सामग्री हो ।

४.१ जीवन सुरक्षा फिलप चार्ट

विषयवस्तुमा केन्द्रित रहि सिलसिलेवार रूपमा भाषा र चित्रहरुको माध्यमबाट सूचना र सन्देश प्रवाह गरि गर्भवती तथा सुत्करेरी महिला र उनका परिवारका सदस्यहरुलाई आवश्यक कुराहरु सिकाउन प्रयोग गरिने शैक्षिक सामग्री हो । फिलपचार्टमा सिलसिलेवार रूपमा पानाको एक तर्फ सन्देशहरु लेखेर र अर्कोतर्फ चित्रहरुद्वारा देखाइएको हुन्छ । यो सामग्री विषेश गरी स्वास्थ्यकर्मीहरु र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको प्रयोगको लागि तयार गरिएको हो ।

४.१.१ फिलप चार्टको प्रयोग कहिले र कहां गर्न सकिन्छ ?

- महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले गर्भवती आमालाई स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गर्दा
- गाउँघर क्लिनिक, खोप क्लिनिक र घर भेटमा
- आमा समूहको बैठकमा
- समुदाय स्तरको गोष्ठी/छलफल कार्यक्रममा
- विद्यालयमा विद्यार्थीसँग छलफल गर्दा
- स्वास्थ्य संस्थामा आएका गर्भवती तथा सुत्करेरी महिलालाई स्वास्थ्य शिक्षा दिंदा ।

४.२ जीवन सुरक्षा कार्ड

म. स्वा. स्व. से. वा स्वास्थ्यकर्मीले जीवन सुरक्षा फिलप चार्ट प्रयोग गरेर आवश्यक परामर्श तथा सल्लाह दिई सकेपछि गर्भवती महिला तथा उनका परिवारलाई मुख्य बुँदाहरु सम्झन, बुझ्न तथा सोही अनुसार आवश्यक कार्य गर्न सजिलो होस् भनेर जीवन सुरक्षा कार्ड तयार गरिएको हो । यसको एकापटि पानामा गर्भवस्था, प्रसुति र सुत्करेरी तथा नवशिशुको स्वास्थ्यको लागि गर्नुपर्ने तयारी, सेवा र सल्लाहबाटे उल्लेख गरिएको छ भने अर्कोपटि पानामा यस

अवस्थामा देखा पर्नसक्ने खतराका लक्षणहरु तथा तुरुन्तै उचित सेवा प्राप्त हुने स्थानमा लैजानुपर्ने अवस्थाहरुकोबारेमा चित्रमा देखाईएको छ। यसमा भएका चित्रहरु फिलपचार्ट अनुसारका नै छन्।

४.२.१ जीवन सुरक्षा कार्ड प्रयोग गर्ने तरीका

जीवन सुरक्षा फिलप चार्टको प्रयोग गरेर परामर्श गरेपछि मात्र आमालाई जीवन सुरक्षा कार्ड दिनुपर्छ। परामर्श नगरीकन आफै अध्ययन गर्नको लागि जीवन सुरक्षा कार्ड दिएर पठाउनु हुँदैन।

यसमा आमा र शिशु स्याहारको लागि गर्नुपर्ने मुख्य मुख्य कुराहरु समेटिएको छ। यसको प्रयोग गर्दा ती कुराहरु के कसरी गर्ने, के तयारी गर्ने भन्नेबारेमा स्पष्ट पारी दिनुपर्छ।

चित्रका तल राखिएका मा उपर्युक्त जानकारी लेखि दिनुपर्छ।

यसमा भएका चित्र तथा सन्देशहरु गर्भवती, सुत्केरी महिला तथा उनका परिवारका सदस्यहरुलाई फिलप चार्ट अनुसार बताईएका कुराहरु स्मरण गर्नको लागि हो।

५.० स्वास्थ्य संस्थाबाट गर्भवती महिलालाई प्रदान गर्नुपर्ने न्यूनतम सेवाहरु

गर्भवती, बच्चा जन्माउने बेला तथा सुत्केरी र नवशिशु अवस्थामा स्वास्थ्य संस्थामा सेवाका लागि आएका गुणस्तरीय सेवाहरु प्रदान गरिनु पर्छ। तलको तालिकामा उल्लेख भए अनुसार सोध्ने, जाँच्ने, सेवा र जानकारी दिने तथा अभिलेख राख्ने र प्रतिवेदन गरेमा मात्र गुणस्तरीय सेवा दिन सकिन्छ।

५.१ गर्भवती महिलाहरुलाई स्वास्थ्य संस्था (गाउँघर क्लिनिक समेत) ले प्रदान गर्नुपर्ने न्यूनतम सेवाहरु

सेवाको किसिम	पहिलो पटक (४ महिनामा)	दोश्रो पटक (६ महिनामा)	तेश्रो पटक (८ महिनामा)	चौथो पटक (९ महिनामा)
सोध्ने	नाम, उमेर, ठेगाना, अन्तिम महिनाबारीको मिति, विगतको गर्भ विवरण (Obstetric history), अन्य स्वास्थ्य समस्या (medical problems), कुनै औषधि सेवन गरिरहेको, कुनै खतराका लक्षणहरु (रक्तश्वाव, संक्रमण) तथा अन्य कुनै जटिलता आदि	<ul style="list-style-type: none"> महिलासँग उनको स्वास्थ्य र गर्भवारे जानकारी लिने। आमा सुरक्षा कार्यक्रम र गर्भवती तथा प्रसूती उत्तेरणा सेवावारे पुःन जानकारी दिने। बच्चा चल थालेको/नथालेको, कुनै खतराका लक्षणहरु जस्तै: रक्तश्वाव, टाउको साहै दुखे, हात मुख सुन्निने, आँखा तिरिमिराउने, हात खुटटा अहरो भई काँप छुटने, मुर्छा पर्ने जस्ता जटिलता वा खतराका लक्षणहरु, अन्य समस्या वा चासोहरु आदिबारे सोध्ने। पहिलो जाँचमा कुनै स्वास्थ्य समस्या देखिएको भए सो बारे थप जानकारी लिने। 	<ul style="list-style-type: none"> महिलासँग उनको स्वास्थ्य र गर्भवारे जानकारी लिने। बच्चा चल थालेको/नथालेको, कुनै खतराका लक्षणहरु जस्तै: रक्तश्वाव, टाउको साहै दुखे, हात मुख सुन्निने, आँखा तिरिमिराउने, हात खुटटा अहरो भई काँप छुटने, मुर्छा पर्ने जस्ता जटिलता वा खतराका लक्षणहरु, अन्य समस्या वा चासोहरु आदिबारे सोध्ने। 	<ul style="list-style-type: none"> गर्भवारे जानकारी, बच्चा नियमित रूपमा चले/नचलेको सुनिश्चित गर्ने। कुनै खतराका लक्षणहरु, जटिलता र अन्य कुनै समस्या सोध्ने।
शारीरिक जाँच	शारीरीक अवस्था, रक्तचाप, नाडीको गति, तापक्रमको जाँच, जन्डिस, रक्त अल्पता, तौल, स्तनको जाँच, छातिको जाँच, पेटको जाँच, पाठेघर छामेर जाँच (palpate) गर्ने, आवश्यकता भएमा आन्तरिक योनीको जाँच (PV) गर्ने।	<ul style="list-style-type: none"> रक्तचाप जन्डिस र रक्त अल्पता, हात, मुख सुन्निएको छ/छैन हर्ने, पेटको जाँच: पाठेघर छामेर (Palpate) जाँच गर्ने, आवश्यकता भएमा आन्तरिक योनीको जाँच (PV) गर्ने। बच्चाको मुटुको चाल (FHS) सुन्ने। 	<ul style="list-style-type: none"> जण्डिस, रक्तचाप, रक्त अल्पता हात वा मुख सुन्निने आदि हर्ने। पेटको जाँच, पाठेघरको उचाई, Lie, presentation, बच्चाको मुटुको चाल (FHS), Fetal movement रेकर्ड गर्ने। 	<ul style="list-style-type: none"> जन्डिस, रक्तचाप, तौल, रक्त अल्पता, पाठेघरको उचाई, बच्चाको मुटुको चाल (FHS), Fetal movement, Lie, presentation, आदि
प्रयोगशाला	<ul style="list-style-type: none"> रगत-रक्त समूह, हेमोग्लोबिन, 	<ul style="list-style-type: none"> पिसाब- प्रोटिन 	<ul style="list-style-type: none"> पिसाब- प्रोटिन 	<ul style="list-style-type: none"> पिसाब- प्रोटिन

सेवाको क्रिसिम	पहिलो पटक (४ महिनामा)	दोश्रो पटक (६ महिनामा)	तेश्रो पटक (८ महिनामा)	चौथो पटक (९ महिनामा)
परिक्षण (सुविधा भएको स्थानमा)	<p>VDRL, HBsAg</p> <ul style="list-style-type: none"> पिसाब- प्रोटिन एच. आई. बि.(VCT Side) मा 	<ul style="list-style-type: none"> रगत-पहिलो भेटमा नगरेको भएमा Hb, blood grouping र VDRL जाँच गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> रगत- पहिलो र दोश्रो भेटमा नगरेको भएमा Hb, blood grouping र VDRL जाँच गर्न लगाउने । 	<ul style="list-style-type: none"> रगत- यदि पहिलो, दोश्रो र तेश्रो भेटमा नगरेको भएमा Hb, blood grouping र VDRL जाँच गर्न लगाउने ।
स्वास्थ्य शिक्षा/परामर्श	<ul style="list-style-type: none"> बच्चा जन्माउने अनुमानित मिति (EDD) महिलालाई बताउने । स्वास्थ्यकर्मीद्वारा गर्भवती जाँच र संस्थामा प्रसुति गर्नुको महत्व गर्भवतीको बेलामा हुनसक्ने शारीरिक, मानसिक असजिलोपनबाटे बताउने । खतराका लक्षणहरूबाटे जानकारी दिने तथा ती लक्षणहरूको बेलैमा पहिचान गरी आवश्यक व्यवस्थापन गर्ने पुःन सल्लाह दिने । गर्भवती महिलाले पहिलो भेटमा छलफल गरिएका विषयहरू जस्तै: पोषण, व्यक्तिगत सरसफाई, गहौं भारी नबोक्ने, आराम गर्ने, मध्यपान तथा धुम्रपान नगर्ने कुराहरूमा ध्यान दिए नदिएको यकिन गर्ने र आवश्यकता अनुसार थप परामर्श गर्ने । गर्भवती महिलाले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू (पोषण, व्यक्तिगत सरसफाई, आराम, गहौं भारी नबोक्ने, मध्यपान तथा धुम्रपान नगर्ने, आदि) बारे परामर्श गर्ने । जन्म पूर्व तयारी (यातायात, पैसा, रगत दिने व्यक्ति र दक्ष प्रसुतिकर्मी)को महत्वबाटे बताउने र योजना बनाउन सहयोग गर्ने । आईरन चक्की र जुकाको औषधि खानुको महत्वबाटे बताउने । दोश्रो पटक जाँचको लागि आउनुपर्ने मिति तोकिदिने । आमा सुरक्षा कार्यक्रम र गर्भवती 	<ul style="list-style-type: none"> पहिलो पटक दिईएका जानकारीहरू बाटे पुनरावलोकन खतराका लक्षणहरूबाटे तथा ती लक्षणहरू बेलैमा पहिचान गरी आवश्यक व्यवस्थापन गर्नेबाटे पुःन छलफल गर्ने । गर्भवती महिलाले पहिलो भेटमा छलफल गरिएका विषयहरू जस्तै: पोषण, व्यक्तिगत सरसफाई, गहौं भारी नबोक्ने, आराम गर्ने, मध्यपान तथा धुम्रपान नगर्ने कुराहरूमा ध्यान दिए नदिएको यकिन गर्ने र आवश्यकता अनुसार थप परामर्श गर्ने । जन्म पूर्व योजनाको अवस्था र प्रगतीबाटे छलफल गर्ने र योजना नबनाएको भएमा बनाउन सहयोग गर्ने (पैसा वा अन्य कुराहरू), स्वास्थ्य संस्थामा नै प्रसुति गराउनका लागि उत्प्रेरित गर्ने । नियमित रूपमा आईरन चक्की खाए/नखाएको यकिन गर्ने । नखाएको भए खानको लागि परामर्श दिने । जन्मान्तर र व्यवस्थित परिवारबाटे 	<ul style="list-style-type: none"> दोश्रो पटक दिईएका जानकारीहरूबाटे पुनरावलोकन गर्ने । खतराका लक्षणहरू तथा ती लक्षणहरूको बेलैमा पहिचान गरी आवश्यक व्यवस्थापन गर्नेबाटे पुःन छलफल गर्ने । आमा सुरक्षा कार्यक्रम र गर्भवती तथा प्रसुति उत्प्रेरणा सेवाबाटे पुःन छलफल गर्ने । बच्चा नियमित रूपमा चले/नचलेको सुनिश्चित गर्ने । कुनै खतराका लक्षणहरू जस्तै: रक्तश्वाव, साहै टाउको दुख्ने, आँखा तिरभिराउने, हात वा मुख सुनिन्ने, हात खुटटा अहरो भई काँप छुट्ने, मुर्छा पर्ने जस्ता खतराका लक्षणहरू र अन्य समस्या वा चासोहरूबाटे पुःन छलफल गर्ने । प्रसुतिको लागि तयारी:२४ सै घण्टा प्रसुति सेवा प्राप्त हुने स्वास्थ्य संस्था, दक्ष प्रसुतिकर्मी, यातायातका साधनहरू, रगतको व्यवस्था, सुत्करी सामग्री आदिको तयारी भएको सुनिश्चित गर्ने । सुत्करी सम्बन्धि प्रश्नहरूबाटे छलफल (नवशिशुको अत्यावश्क स्याहार, सुत्करी अवस्थामा आमा तथा शिशुको जाँच र आवश्यक स्याहार) । सुत्करी र नवशिशुको स्याहार सम्बन्धि प्रश्नहरू (खाना, आराम, स्तनपान, व्यक्तिगत सर सफाई, हात धुने, परिवार नियोजन) आदि । 	

सेवाको क्रिसम	पहिलो पटक (४ महिनामा)	दोश्रो पटक (६ महिनामा)	तेश्रो पटक (८ महिनामा)	चौथो पटक (९ महिनामा)
	<p>तथा प्रसुति उत्प्रेरणा सेवाबारे जानकारी दिने ।</p>	<p>सल्लाह दिने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> विचमा कुनै समस्या परेमा तुरन्त स्वास्थ्य संस्थामा आउन बताउने । तेश्रो पटक जाँचको लागि आउनुपर्ने मिति बताईदिने । 	<ul style="list-style-type: none"> सुत्करी सम्बन्धि सवालहरु बारे छलफल- नवशिशुको अत्यावश्यक स्याहार, सुत्करी आमा तथा नवशिशुको जाँच र आवश्यक स्याहार साथै परिवार नियोजन बारे जानकारी दिने । बीच बीचमा कुनै स्वास्थ्य समस्या परेमा आउनु भन्ने । व्यवस्थित परिवारको योजनाको लागि परिवार नियोजनको महत्वबारे छलफल गर्ने । चौथो पटक जाँचको लागि आउनुपर्ने मिति तोकिदिने । 	<ul style="list-style-type: none"> प्रसुति व्यथा लाग्ने वित्तिकै तुरन्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानेबारे । सुत्करी पछिको परिवार नियोजन आवश्यकता बारे छलफल गर्ने र कहिले देखि शुरू गर्ने, कहाँ पाईन्छ भन्ने बारेमा बताउने ।
प्रदान गरीने सेवा/सामग्री	<ul style="list-style-type: none"> आइरन चक्की: कम्तीमा १ महिनाका लागि र अरु म. स्वा. स्व. से. सँग लिने । जुकाको औषधि: १ चक्की दिने । जीवन सुरक्षा कार्ड दिने । कुनै दीर्घ रोगको औषधि खाइरहेको भए सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीसँग उपचार तथा परामर्शको लागि प्रेषण गर्ने । गर्भ सम्बन्धि कुनै जटिलता वा खतराका लक्षणहरु पता लागेमा परामर्श तथा व्यवस्थापनको लागि प्रेषण गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> आइरन चक्की: कम्तीमा १ महिना (थप म. स्वा. स्व. से. सँग लिईरहेको निश्चित गर्ने) टि. डि. (पहिलो) लगाउने । यदि कुनै जटिलताहरु देखा परेमा विशेषज्ञ सेवाको लागि प्रेषण गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> आइरन चक्की: कम्तीमा १ महिना (थप म. स्वा. स्व. से. सँग लिईरहेको निश्चित गर्ने) टि. डि. (दोश्रो) यदि कुनै जटिलताहरु देखा परेमा विशेषज्ञ सेवाको लागि प्रेषण गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> आइरन चक्की: कम्तीमा १ महिना सुत्करी सामग्री यदि कुनै जटिलताहरु देखा परेमा विशेषज्ञ सेवाको लागि प्रेषण गर्ने ।
अभिलेख	महिलालाई प्रदान गरिएको सेवाको अभिलेख ANC कार्ड तथा मातृ सेवा	<ul style="list-style-type: none"> दोस्रो गर्भवती पटक जाँच सम्बन्धि महिलालाई प्रदान गरिएको सेवाको 	<ul style="list-style-type: none"> तेस्रो पटक गर्भवती जाँच सम्बन्धि महिलालाई प्रदान गरिएको सेवाको 	<ul style="list-style-type: none"> चौथो पटक गर्भवती जाँच सम्बन्धि महिलालाई प्रदान

सेवाको क्रिसम	पहिलो पटक (४ महिनामा)	दोश्रो पटक (६ महिनामा)	तेश्रो पटक (८ महिनामा)	चौथो पटक (९ महिनामा)
	रजिष्टरमा राख्ने ।	अभिलेख ANC कार्ड तथा मातृ सेवा रजिष्टरमा राख्ने ।	अभिलेख ANC कार्ड तथा मातृ सेवा रजिष्टरमा राख्ने ।	गरिएको सेवाको अभिलेख ANC कार्ड तथा मातृ सेवा रजिष्टरमा राख्ने ।

६.० स्वास्थ्य संस्थामा दक्ष स्वास्थ्य कर्मीद्वारा प्रसुति गराउनका फाईदाहरु

स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति गराउनाले आमा र शिशु स्वस्थ हुन दुवै स्वस्थ हुन सक्छन् । स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति गराउनाले

निम्न फाईदाहरु हुन्छन् ।

- स्वास्थ्यकर्मीले बच्चा जन्मने वित्तिकै पाठेघर खुम्च्याउनको लागि ईन्जेक्सन अक्सिटोसिन लगाउन सक्छन् ।
- स्वास्थ्यकर्मीले पाठेघर च्यातिएर वा साल अड्केर अत्यधिक रक्तश्वाव पत्ता लगाउन र आवश्यक व्यवस्थापन गर्न सक्नेछन् ।
- स्वास्थ्य संस्थामा सरसफाई हुने तथा निर्मलीकरण गरिएका औजारहरु प्रयोग गरिने भएकोले आमा र शिशुलाई संक्रमण हुन पाउँदैन ।
- आमालाई कुनै जटिलता आएमा समयमै उचित व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
- पाठेघर खुम्च्याउनको लागि उचित तरीकाले साल निकाल्न मद्दत गर्न सक्छन् ।
- शिशुलाई कुनै जटिलता आएमा जस्तै: निस्सासिने, नरुने भएमा तुरुन्तै उचित व्यवस्थापन गर्न सक्छन् ।
- स्वास्थ्य संस्थामा प्रोटोकल अनुसार ४ पटक गर्भ जांच गरेर स्वास्थ्य संस्था मै सुक्तको गराउंदा रु.४०० पाईन्छ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा निशुल्क प्रसुति सेवा पाईन्छ । साथै यातायात खर्च वापत हिमालमा रु. १,५००, पहाडमा रु. १,००० तथा तराईका जिल्लाहरुमा रु. ५०० पाईन्छ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा सुक्तको गराउंदा आमा र बच्चा को लागि कपडा भएको न्यानो भोला

नोट: स्थानीय तहमा यस बाहेक अन्य थप कुराहरुको व्यवस्था गरिएको भए सो पनि उल्लेख गर्ने

दक्ष प्रसुतिकर्मीहरुलाई सामान्य प्रसुति व्यवस्थापन, आकस्मिक अवस्थाको पहिचान, जटिलताहरको तयारी सम्बन्धित ज्ञान, सीप र अभ्यासहरु गराएर प्रसुति सेवाको लागि तयार गरिएको हुनाले उनीहरुको सेवा लिनको लागि प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । तसर्थ सकेसम्म दक्ष प्रसुतिकर्मीको सेवा पाईने स्वास्थ्य संस्थामा गई सेवा लिनु पर्दछ । स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति गराउनु सुरक्षित तथा प्रभावकारी हुन्छ ।

७.० स्वास्थ्यकर्मीको अनुपस्थितीमा घरैमा बच्चा जन्मिएमा मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग

७.१ जटिलताको आधारमा मृत्युको समयावधि

जटिलताको किसिम	समयावधी (घण्टामा)	समयावधी (दिनमा)
बच्चा जन्मिसकेपछि हुने अत्यधिक रक्तश्वाव	२ घण्टा	
गर्भावस्थाको रक्तश्वाव	१२ घण्टा	
पाठेघर च्यातिएर हुने रक्तश्वाव		१ दिन

३. उच्च रक्तचाप, शरीर सुनिने र काम्ने अवस्था (Pre-Eclampsia/ Eclampsia) भएमा		२ दिन
४. प्रसुति व्यथा गाहो हुनु र वच्चा अड्किनु		३ दिन
५. सुत्केरी सम्बन्धी संक्रमण हुनु		६ दिन

Source: Indonesia's "(Prevention of PPH Program)" Cadre's Handbook

७.२ अत्यधिक रक्तश्वावका परिभाषा र कारणहरू

रक्तश्वावको परिभाषा

यदि निम्न अवस्थाहरू मध्ये एक भएमा अत्यधिक रक्तश्वाव भएको बुझनुपर्छ : -

- बच्चा जन्माउने आमाले नै अत्यधिक रक्तश्वाव भएको भनेमा रगतको फाल्सा वा चोक्टा निर्सिकएमा
- आधा घण्टा भित्रमा दुई वा त्यो भन्दा बढी कपडाको टालाहरू लपक्कै भिजेमा र
- बच्चा जन्माउने आमाले एकदम कमजोर ठानेमा, बेहोस भएमा चिट्ठिचिट पसिना आएमा

७.३ बच्चा जन्मिसकेपछि हुने अत्यधिक रक्तश्वाव

बच्चा जन्मिसकेपछि सामान्य मात्रामा योनीमार्गबाट रगत बहनु (रक्तश्वाव हुनु) भनेको सामान्य हो । यस्तो रगत पाठेघरबाट नै आएको हुन्छ । रक्तश्वावको मात्रा अत्यधिक (आधा लिटर भन्दा बढी) भयो भने मात्रै अत्यधिक रक्तश्वाव (Postpartum Haemorrhage) भनिन्छ । अत्यधिक रक्तश्वावलाई सामान्यतया: दुई वर्गमा राख्न सकिन्छ ।

- (क) प्रारम्भिक अत्यधिक रक्तश्वाव (Primary PPH): बच्चा जन्मेको २४ घण्टा भित्रै हुने रक्तश्वावलाई यो वर्गमा राखिन्छ ।
- (ख) उत्तरकाल अत्यधिक रक्तश्वाव (Secondary Postpartum Haemorrhage): यदि बच्चा जन्मेको २४ घण्टा पछि र ४२ दिन भित्रमा अत्यधिक रक्तश्वाव भयो भने यो वर्गमा राखिन्छ ।

याद राख्नुपर्ने कुरा :

हरेक महिलालाई सुत्केरी हुने बेला वा त्यो भन्दा पछि अत्यधिक रक्तश्वाव हुने खतरा हुन्छ ।

प्रशिक्षकलाई नोट : सहभागीहरूलाई बच्चा जन्मिसकेपछि हुने रक्तश्वावलाई समुदायमा कसरी लिन्छन् ? उनीहरूले यसलाई के भन्छन् ? जस्ता प्रश्नहरू सोध्नुहोस् र विषयवस्तु बुझे नवुभेको थाहा पाउनुहोस् ।

७.४ बच्चा जन्मिसकेपछि अत्यधिक रक्तश्वाव हुने कारणहरू

- बच्चा जन्मिसकेपछि पनि पाठेघर नखुम्चिएमा
- साल वा सालका टुक्राहरू पाठेघर भित्रै अड्किरहेमा
- पाठेघरको मुख वा योनी मार्ग च्यातिएमा

बच्चा जन्मसकेपछि तुरून्तै हुने आमाको मृत्युको प्रमुख कारण अत्यधिक रक्तश्वाव नै हो । गाउँघरमा यही कारणले मृत्यु हुने थपै आमाहरू छन् । बच्चाको जन्मपछि अत्यधिक रक्तश्वाव भएर मर्ने आमाहरूको संख्या धेरै हुनुमा अरू कारणहरू पनि छन् । पहिलो कुरा त रक्तश्वाव कतिवेला हुन्छ र कसलाई हुन्छ, कसैलाई पनि थाहा हुदैन । त्यस्तै सुत्केरी पछि हुने सामन्य रक्तश्वाव कतिवेला अत्यधिक हुन्छ भनी थाहा हुदैन । थोरै थोरै लामो समयसम्म पनि भैरहन सक्छ । यस्तो अवस्थामा सुत्केरी आमाले कमजोर महसुस नगर्दा सम्म वा वेहोस नहुँदासम्म थाहा नै नहुन सक्छ । अर्कोतिर योनीबाट आएको रगत र पिसाव वा अन्य सुत्केरी हुँदा आउने श्रावहरूसँग मिसिदा पनि कति रगत बरयो अन्दाज गर्न गाहो हुन्छ । भुइमा पोखिदा वा कपडाका टालाहरू भिज्दा कति रगत खेर गयो अन्दाज गर्न सकिदैन ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- यदि खेर गएको रगत पिसाव वा सुत्केरी हुँदा आउने अन्य तरल पदार्थ (Amniotic fluid) सँग मिसियो भने ठीक अन्दाज गर्न सकिदैन ।
- यदि रगत फोम (स्पोन्ज) टवेल (ओछ्याइएको) कपडाको टालो वा अन्य त्यस्तै वस्तुमा पोखियो भने वास्तविक भन्दा कम अन्दाज गरिन्छ ।
- रक्तश्वावको जटिलता बच्चा जन्माउने महिलाको रगतको मात्रा (Haemoglobin) मा पनि भर पर्छ । यदि रक्तअत्पत्ता भएको आमा भए थोरै रगत खेर जाँदा पनि मृत्यु हुन सक्छ । रक्तश्वाव रगतको मात्रा बढी नै भएका वा स्वस्थ आमाहरूका लागि पनि मृत्युको कारण बन्न सक्छ ।
- रक्तश्वाव विस्तारै हुन सक्छ र धेरै घण्टासम्म भैरहन सक्छ । रक्तश्वावको कारण सुत्केरी वेहोस नहुँञ्जेलसम्म स्वयं आमा वा उनको परिवारलाई थाहा नै नहुन सक्छ ।
- बच्चा जन्मसकेपछिको रक्तश्वाव मातृ मृत्युको प्रमुख कारण मात्र नभई तुरून्तै आमाको ज्यान तुरून्तै लिन सक्ने कारण पनि हो ।

७.५ अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथाम गर्नमा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको भूमिका

बच्चा जन्मसकेपछि हुने अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथाम गर्नको लागि दक्ष स्वास्थ्यकर्मीले विभिन्न तरकिबाट सहयोग गर्न सक्छन् । त्यसकारण स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति गराउने वा दक्ष प्रसुतिकर्मीको सहयोग लिने नै सबभन्दा राम्रो उपाप हो, यस सम्बन्धि पहिल्यै छलफल गरी सकिएको ।

७.६ मातृ सुरक्षा चक्कीको परिचय

‘मातृ सुरक्षा चक्की’ भन्नाले प्रोस्टाग्लाडिन इ (Prostaglandin E) को चक्की हो । यसलाई बजारमा मिसोप्रोष्ट, साइटोटेक आदि नामले चिनिन्छ । यसले पाठेघरलाई खुम्चाएर अत्यधिक रक्तश्वाव हुनबाट बचाउँछ । कामको हिसावले अक्सिटोसिन जस्तै भएपनि मुखबाट दिन सकिने भएकोले यो निकै सजिलो छ ।

७.६.१ मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग

दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको अभाव वा अक्सिटोसिनको अभावमा बच्चा जन्मसकेपछि हुन सक्ने अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथाम गर्न ‘मातृ सुरक्षा चक्की’को प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

७.६.२ मातृ सुरक्षा चक्री खाने तरीका र समय

बच्चा जन्मिसके पछि हुने अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि बच्चा जन्मने वित्तिकै र साल नभईँ ३ चक्री मातृ सुरक्षा चक्री खानुपर्छ । बजारमा २०० माइक्रोग्रामको एक चक्री पाईने भएकोले ३ चक्री बराबर ६०० माइक्रोग्राम हुन्छ, जुन व्यस्कहरूको लागि एक मात्रा हो । बच्चा जन्मनु भन्दा अघि यस्तो औषधिको प्रयोग गर्नु हुन्न । यदि साल तुरुन्तै निस्केमा पनि यो औषधी खानुपर्छ ।

७.६.३ अत्यधिक रक्तश्वाव रोकन मातृ सुरक्षा चक्रीको प्रभावकारीता

यो औषधी अक्सिस्टोसिन भन्दा केहि कम प्रभावकारी भए पनि सुईको प्रयोग गर्न नसकेको अवस्था र अक्सिस्टोसिनलाई भण्डार गर्न पनि गाहो परेको बेलामा मातृ सुरक्षा चक्रिको प्रयोग गर्न सकिन्छ । मातृ सुरक्षा चक्रीलाई ‘अक्सिस्टोसिन’ को सट्टामा प्रयोग गर्ने खोजेको चाहिं होइन ।

सन् १९९७ मा गरेको एक अध्ययनले बच्चा जन्मने वित्तिकै दिइएको मातृ सुरक्षा चक्रिकले प्रभावकारी रूपमा काम गरेको कुरा बताइएको छ । त्यस्तै अरू थुप्रै अध्ययनहरूले मुखबाट खुवाउनाले रक्तश्वाव कम गर्न प्रभावकारी भएको देखाएका छन् । विश्व स्वास्थ्य संगठनले विभिन्न ठाउँमा गरेको अध्ययनले अस्पतालहरूमा चाहिं मातृ सुरक्षा चक्री भन्दा ‘अक्सिस्टोसिन’ नै प्रभावकारी भएको निस्कर्ष निकालेको छ ।

७.६.४ मातृ सुरक्षा चक्री कहांबाट प्राप्त हुन्छ ?

मातृ सुरक्षा चक्री महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरू मार्फत आवश्यक परामर्श पश्चात महिलालाई प्रदान गरिन्छ ।

७.६.५ मातृ सुरक्षा चक्रीको भण्डारण

- मातृ सुरक्षा चक्रीलाई फ्रिजमा भण्डारण गर्न आवश्यक छैन । कोठाको सामान्य तापक्रममा राखे हुन्छ । तर घाममा वा ओसिलो ठाउँमा राख्नु हुदैन ।
- गर्भवती महिलाले आफुलाई दिईएको मातृ सुरक्षा चक्री बच्चाले नभेट्ने ठाउँमा र चाहिने समयमा सजिलै भेट्ने गरी सुरक्षित तरीकाले राख्नुपर्छ ।

७.६.६ मातृ सुरक्षा चक्रीका साधारण असरहरू

यो औषधी खाएपछि ज्वरो आउने, जिउ काम्ने, वाकवाकी लाग्ने र पखाला लाग्ने आदि हुन सक्छ । तर औषधी प्रयोग नगर्नेहरूमा पनि यस्ता असरहरू देखिने र कतिपय असरहरू औषधिको कारणबाट नभई बच्चा जन्माउने सामान्य प्रकृयाबाट पनि हुन्छ ।

७.६.७ के यो चक्री सुरक्षित छ ?

बच्चा जन्मने वित्तिकै प्रयोग गरेमा मातृ सुरक्षा चक्री धेरै सुरक्षित छ । सही तरीकाले सेवन गरेमा यसका कुनै पनि खराबीहरू छैनन् ।

७.६.८ थाहा नपाएर बच्चा जन्मनु अगाडि नै मातृ सुरक्षा चक्रकी खाएमा के हुन्छ ?

बच्चा नजन्मदै मातृ सुरक्षा चक्रकी खाएमा पाठेघर फुट्ने संभावना हुन्छ । त्यसैले औषधी महिलालाई दिनु अघि राम्रोसित परामर्श गर्नु परेको हो । औषधी प्रयोग गर्नुभन्दा अघि नै प्रयोगकर्ताले बुझे नवुभेको राम्री थाहा पाउनु पर्छ । बच्चा नजन्मदै कहिले पनि यो औषधि सेवन गर्नु हुदैन ।

७.६.९ के आफुले मातृ सुरक्षा चक्रकी प्रयोग नगरेमा अरुलाई दिन सकिन्छ?

औषधि बच्चा जन्मेपछि मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । यदि मातृ सुरक्षा चक्रकी जो महिलालाई उपलब्ध गराईएको हो, उनैले नखाएमा म. स्वा. स्व. से. लाई फिर्ता गर्नुपर्छ । म. स्वा. स्व. से. ले आमाबाट फिर्ता लिई स्वास्थ्यकर्मीलाई बुझाउनुपर्छ ।

७.६.१० मातृ सुरक्षा चक्रकी कतिबेला महिलालाई दिने ?

गर्भ द महिनाको लागेपछि मात्र यो औषधि महिलालाई दिनुपर्छ । फिल्प चार्ट तथा औषधि देखाएर राम्रोसित परामर्श गरी महिलाले स्पष्टसित बुझेको एकिन भएमा मातृ सुरक्षा चक्रकी दिएर पठाउनुपर्छ । यदि महिलाले मातृ सुरक्षा चक्रकी प्रयोग गर्नेबारे राम्रोसित नबुझेमा उनका परिवारका सदस्यहरूलाई बोलाएर वा अर्को पटक राम्रोसित बुझाएर मात्र यो औषधि दिनुपर्छ । बिना परामर्श वा महिलालाई जानकारी नै नदिईकन यो औषधि प्रयोग गर्नको लागि वितरण गर्नु हुदैन । यदि परिवारका सदस्यहरु माग्न आए भन्दैमा सो औषधि दिएर पठाउनु हुदैन ।

७.६.११ मातृ सुरक्षा चक्रकी सम्बन्धि अभिलेख तथा प्रतिवेदन

म. स्वा. स्व. से. ले मातृ सुरक्षा चक्रकीबारे परामर्श गरेको, चक्रकी वितरण गरेको, सुत्केरी अवस्थामा घरभेट गरी खाएको एकिन गर्ने र नखाएको भए फिर्ता लिई सो को अभिलेख राख्नुपर्छ र मासिक रूपमा जिल्ला जन स्वास्थ्य कार्यालयलाई प्रतिवेदन पेश गर्नु पर्छ ।

७.६.१२ मातृ सुरक्षा चक्रकी सम्बन्धि म. स्वा. स्व. से. तथा स्वास्थ्यकर्मीको भूमिका

म. स्वा. स्व. से. को भूमिका	स्वास्थ्यकर्मीको भूमिका
मातृ सुरक्षा चक्रकीबारे परामर्श <ul style="list-style-type: none"> स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति गराउन प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । मातृ सुरक्षा चक्रकी प्रयोग गर्न सकिने अवस्था, औषधि पाईने ठाँउ, साधारण असरहरु आदिको बारेमा फिल्प चार्टको प्रयोग गरी गम्भवती महिला तथा उनका परिवारलाई परामर्श गर्नुपर्छ । 	मातृ सुरक्षा चक्रकीबारे परामर्श <ul style="list-style-type: none"> स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति गराउन प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । गर्भवती महिलालाई फिल्प चार्टको पाना अनुसार आवश्यक परामर्श गरी आमाले बच्चा जन्माएपछि तर साल नभई सहि तरीकाले मातृ सुरक्षा चक्रकी प्रयोग गर्नको लागि परामर्श दिनुपर्छ । आफ्नो वडाका म. स्वा. स्व. से. सँग सम्पर्क गरी मातृ सुरक्षा चक्रकी लिनको लागि बताउनुपर्छ ।
चक्रकी वितरण <ul style="list-style-type: none"> औषधि प्रयोग गर्न राम्री बुझेको निश्चित गरेर गर्भवती भएको द महिना लागेपछि मात्र उपलब्ध गराउनुपर्छ । अर्को भेटमा पनि अनुगमन गरी मातृ सुरक्षा चक्रकीबारे सही तरीकाले प्रयोग गर्न जानेको 	चक्रकी वितरण <ul style="list-style-type: none"> गर्भवती महिलाको सम्बन्धित वडाका म. स्वा. स्व. से. ले मात्र मातृ सुरक्षा चक्रकी वितरण गर्नेछिन् ।

म. स्वा. स्व. से. को भूमिका	स्वास्थ्यकर्मीको भूमिका
निश्चित गर्नुपर्छ ।	
प्रयोग नभएको चक्की फिर्ता लिने व्यवस्था <ul style="list-style-type: none"> सुत्केरी भएको सकेसम्म चाँडो घरभेट गरी मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोगबारे निश्चित गर्नुपर्छ । यदि मातृ सुरक्षा चक्की नखाएको भए सो चक्की फिर्ता लिनुपर्छ रस्वास्थ्य संस्थामा बुझाउनुपर्छ । म. स्वा. स्व. से. आफैले सो औषधि अर्को महिलालाई दिन हुँदैन किनकी औषधिको अवस्था तथा औषधिको म्याद हेरेर रस्वास्थ्य कार्यकर्ताले मात्र सो औषधि पुनः अर्को महिलालाई दिन मिल्ने वा नमिल्ने निर्णय गर्नेछन् । औषधिको खोलमा औषधिको म्याद सकिने मिति (Expiry date) लेखिएको हुनाले एउटा औषधि अर्को खोलमा राख्ने वा अर्को गर्भवती महिलालाई वितरण गर्नु हुँदैन । 	प्रयोग नभएको चक्की फिर्ता लिने व्यवस्था <ul style="list-style-type: none"> म. स्वा. स्व. ले नै प्रयोग नभएको मातृ सुरक्षा चक्की फिर्ता लिने व्यवस्था गर्नेछन् । म. स्वा. स्व. से.बाट फिर्ता आएको मातृ सुरक्षा चक्कीको म्याद तथा औषधिको अवस्था हेरेर पुनः अर्को महिलालाई दिन मिल्ने वा नमिल्ने निर्णय लिनुपर्छ । यदि औषधि प्रयोग गर्ने मिति आमाले प्रयोग गर्ने सम्भावित मिति भन्दा अगाडी नै सकिन्छ भने त्यस्ता औषधि प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
औषधिको आपूर्ती व्यवस्था <ul style="list-style-type: none"> आफ्नो वडामा भएका गर्भवती महिलाको संख्या अनुसार सम्बन्धित रस्वास्थ्य संस्थाबाट औषधि लिई राख्नुपर्छ । 	औषधिको आपूर्ती व्यवस्था <ul style="list-style-type: none"> आफ्नो गा. वि. स. को अनुमानित गर्भवती संख्या अनुसार जिल्ला रस्वास्थ्य कार्यालयबाट मातृ सुरक्षा चक्की लिएर राख्नुपर्छ । सो को दाखिला आ - आफ्नो रस्वास्थ्य संस्थामा गरी जिल्ला रस्वास्थ्य कार्यालयलाई दाखिला रिपोर्ट पेश गर्नुपर्नेछ । आफ्नो गा. वि. स. अन्तर्गतका म. स्वा. स्व. से.लाई मातृ सुरक्षा चक्की दिने व्यवस्था गर्नुपर्छ । प्रत्येक वडाका अनुमानित गर्भवती संख्या अनुसार मातृ सुरक्षा चक्की वितरण गर्नु पर्दछ ।
अभिलेख तथा प्रतिवेदन <ul style="list-style-type: none"> गर्भवती महिलाले प्रयोग गरेको तथा फिर्ता लिएको अभिलेख राख्नुपर्छ । 	अभिलेख तथा प्रतिवेदन <ul style="list-style-type: none"> औषधि बुझेको, स्टोरमा दाखिला गरेको, वितरण गरेको, गर्भवती महिलाले प्रयोग गरेको तथा फिर्ता लिएको आदि प्रतिवेदन जिल्ला जन रस्वास्थ्य कार्यालयलाई बुझाउनुपर्छ ।

नोट

- सकेसम्म रस्वास्थ्य संस्थामा नै प्रसुति गराउनुपर्छ र रस्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति गराउनका फाईदाहरु, प्रसुति सेवा उपलब्ध हुने र महिलालाई पायक पर्ने रस्वास्थ्य संस्था तथा निशुल्क प्रसुति सेवाबारे महिलालाई बताउनुपर्छ । मातृ सुरक्षा चक्की लियो भन्दैमा घरमा बस्ने होईन ।
- आवश्यक परेमा म. स्वा. स्व. से. कोषबाट व्यवस्था गरिएको तथा स्थानीय रूपमा उपलब्ध आकस्मिक कोषबाट रकम उपलब्ध गराउन वा अन्य सहयोग उपलब्ध गराउनको लागि पनि महिलालाई सहयोग उपलब्ध गराउनुपर्छ ।
- रस्वास्थ्य संस्थामा वा घरमा रस्वास्थ्यकर्मी आएमा पनि सुई दिईने हुनाले मातृ सुरक्षा चक्की प्रयोग गर्न आवश्यक छैन ।

७.७ अत्यधिक रक्तश्वाव भएमा प्रेषण

कुनै महिलाहरूलाई कारण थाहा नपाईकन पनि रक्तश्वाव भएको हुन सक्छ । कुनै महिलाहरूलाई मातृ सुरक्षा चक्की खाएर पनि रक्तश्वाव भएको हुन सक्छ । त्यसकारण यदि अत्यधिक रक्तश्वाव भएमा वा शंका लागेमा तुरन्त उचित

उपचार प्राप्त हुने स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्छ । प्रेषण गर्दा रक्तश्वाव अभ बढि नहोस् भनी सावधानी अपनाउनुपर्छ। महिला सिकिस्त नहुदै समयमै प्रेषण गर्नुपर्छ ।

७.८ मातृ सुरक्षा चक्री सम्बन्धि केहि जिज्ञासा तथा बारम्बार सोधिने प्रश्नहरु

गर्भावस्थामा मातृ सुरक्षा चक्री खायो भने के हुन्छ?

गर्भावस्थामा कहिल्यै पनि मातृ सुरक्षा चक्री खानु हुदैन । यस अवस्थामा खाएमा पाठेघर च्यातिने तथा गर्भपतन हुने सम्भावना हुन्छ ।

मातृ सुरक्षा चक्री अक्सिटोसिन सुई भन्दा पनि प्रभावकारी हो ?

होइन । यो अक्सिटोसिन सुई भन्दा कम प्रभावकारी छ । त्यसकारण बच्चा जन्माउने बेलामा सकेसम्म स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिई अक्सिटोसिन सुई नै प्रयोग गर्नुपर्छ ।

के आफुले लिएको मातृ सुरक्षा चक्री गर्भवती महिलालाई दिन हुन्छ?

हुदैन । यस औषधिको बारेमा स्वास्थ्यकर्मी र म. स्वा. स्व. से. ले आवश्यक परामर्श गरेर मात्र दिने हुनाले यदि गर्भवती महिलाले मातृ सुरक्षा चक्री प्रयोग गरिनन् भने स्वास्थ्यकर्मी वा म. स्वा. स्व. से. लाई बुझाउनुपर्छ ।

के मातृ सुरक्षा चक्री बजारमा । औषधि पसलमा पनि पाईन्छ ?

यो कार्यक्रम लागु भएका जिल्लामा मात्र यो औषधि पाईन्छ ।

मातृ सुरक्षा चक्री वितरण प्रणाली तथा उपलब्ध हुने स्थान

गर्भवती सेवा उपलब्ध हुने हरेक स्वास्थ्य तथा गाउँघर किलनीकबाट मातृ सुरक्षा चक्री उपलब्ध हुन्छ । गाउँघर किलनिकको लागि अ.न.मी. ले स्वास्थ्य संस्थावाट औषधि लिनुपर्छ सो को विवरण राख्नुपर्छ ।

मातृ सुरक्षा चक्री आपूर्ति व्यवस्था

यो औषधि जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय मार्फत तोकिएको जिल्लामा मात्र हरेक स्वास्थ्य संस्थालाई उपलब्ध गराईनेछ ।

के सेवाग्राही तोकिएको कार्य क्षेत्रभन्दा बाहिरको भएमा मातृ सुरक्षा चक्री दिन सकिन्छ ?

औषधि प्रयोग सम्बन्धि ग्राहकले राम्रोसित बुझे नबुझेको एकिन गर्न बारम्बार अनुगमन गर्नुपर्ने, औषधि सेवन गरेको निश्चित गर्नुपर्ने तथा औषधि प्रयोग नगरेमा फिर्ता लिनुपर्ने भएकोले हाललाई तोकिएका जिल्ला भन्दा बाहेकका महिलाहरूलाई यो औषधि दिनु हुदैन ।

मातृ सुरक्षा चक्री कतिबेलासम्म खान सकिन्छ ?

मातृ सुरक्षा चक्री बच्चा जन्मने वित्तिकै तर सकेसम्म छिटो साल नभदै खानुपर्छ । बच्चा जन्मेको २ घण्टा पछिसम्म

यो औषधि खान सकिन्छ ।

७.९ मातृ सुरक्षा फिलप चार्टमा समेटिएका विषयवस्तुहरु

अक्सिस्टोसिन सुई उपलब्ध नभएमा अत्यधिक रक्तश्राव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोगः

- मातृ सुरक्षा चक्कीले पाठेघर खुम्च्याएर रक्तश्राव रोकथाम गर्न तथा साल भर्न मद्दत गर्दछ । यो गर्भवती भएको ८ महिना लागेपछि मात्र उपलब्ध हुन्छ ।
- बच्चा जन्मने वित्तिकै तर साल नभदै ३ वटा मातृ सुरक्षा चक्की बच्चा जन्माएकी महिलाले खानुपर्छ । यो औषधि खानु अघि पेटमा अर्को बच्चा भए, नभएको एकिन गर्नुपर्छ । यदि अर्को बच्चा भएमा अर्को बच्चा जन्मिसकेपछि मात्र मातृ सुरक्षा चक्की खानुपर्छ ।
- यदि औषधि नखाइ दै साल भरेमा पनि तुरुन्तै ३ वटा मातृ सुरक्षा चक्की खानुपर्छ ।
- तीनवटा चक्की एकैपटक खानुपर्छ ।
- मातृ सुरक्षा चक्की आफैले सेवन गर्न सकिने, सजिलो, जीवन रक्षा गर्ने औषधि हो ।

मातृ सुरक्षा चक्कीका केही साधारण असरहरु

मातृ सुरक्षा चक्की खाएपछि निम्न अनुसारका केही साधारण असरहरु देखिन सक्छन् ।

- काँप छुट्ने
- वाक्वाक् लाग्ने
- पखाला लान्ने

काँप छुट्ने असर, मातृ सुरक्षा चक्कीको सेवनबाट मात्र नभै बच्चा जन्मिने स्वाभाविक प्रक्रियाबाट पनि हुनसक्छ । यस्ता असरहरु सामान्यतः आधा घण्टापछि आफै हराएर जान्छन् । यसरी काम छुटेमा महिलालाई एक गिलास तातो झोलीलो पेय पदार्थ पिउन दिनुपर्छ ।

मातृ सुरक्षा चक्की प्रयोग गर्न नहुने अवस्था

सावधान !

- बच्चा जन्मनु अघि मातृ सुरक्षा चक्की कदापि प्रयोग गर्नु हुदैन किनभने यसले गर्भवती महिला र गर्भको शिशुलाई हानि गर्छ ।
- एकभन्दा बढी बच्चा गर्भमा रहेको अवस्थामा, सबै बच्चा नजन्मिकन यो औषधि खानु हुदैन ।

मातृ सुरक्षा चक्की खाएर पनि रक्तश्राव भई रहेमा के गर्ने ?

- कसै कसैलाई मातृ सुरक्षा चक्की खाएपछि पनि रक्तश्राव नरोकिन सक्छ ।
- पाठेघरको मुख वा योनिद्वार च्यातिएर पनि अत्यधिक रक्तश्राव भएको हुन सक्छ ।
- यदि मातृ सुरक्षा चक्की खाएर पनि रक्तश्राव भइरहेमा वा साल नभरेमा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको मद्दत लिन पर्दछ । तुरुन्तै अस्पतालमा लैजानुपर्छ ।

८.० स्वास्थ्य संस्थाबाट सुत्केरी महिला तथा नवशिशुहरुलाई प्रदान गर्नुपर्ने न्यूनतम सेवाहरु

धेरैजसो मातृ मृत्युहरु सुत्केरी अवस्थामा नै हुने भएकोले यस अवस्थामा आमा तथा नवशिशुको शारीरिक जाँच गर्नु अति आवश्यक छ । यस अवस्थामा जाँच गर्नाले आमा र शिशुको स्वास्थ्य अवस्था थाहा हुन्छ, कुनै जटिलता भएमा सो को पहिचान र व्यवस्थापन हुन्छ । स्वास्थ्य संस्थामा आएका आमा तथा नवशिशुलाई उचित तरीकाले सेवा र सल्लाह दिनु आवश्यक छ । स्वास्थ्यकर्मीहरुले यस समयमा विशिष्ठ प्रकारका सेवा र सल्लाह दिनुपर्छ, जुन कुराहरु तलको तालिकामा देखाईएको छ ।

८.१ सुत्केरी जाँचको समयमा आमालाई प्रदान गरिने न्यूनतम सेवाहरु

सेवाको किसिम	पहिलो पटक (बच्चा जन्मेको २४ घण्टा भित्रमा)	दोश्रो पटक (बच्चा जन्मेको तेस्रो दिनमा)	तेस्रो पटक (बच्चा जन्मेको सातौं दिनमा)
सोध्ने	<ul style="list-style-type: none"> परिवारबाट भई रहेको सहयोग बारे जन्मको विवरण, कुनै खतराका लक्षणहरू:रक्तश्वाव, टाउको दुख्ने, तल्लो पेट दख्ने, गन्हाउने पानी बग्ने, आँखा धमिलो हुने र तिरमिर हुने, वान्ता आउने, मुर्छा हुने, आदिवारे पुनः सोध्ने। 	<ul style="list-style-type: none"> पहिलो भेटका छलफलको पुनरावलोकन कुनै खतराका लक्षणहरू (रक्तश्वाव, टाउको दुख्ने, तल्लो पेट दख्ने, गन्हाउने पानी बग्ने, आँखा धमिलो हुने र तिरमिर हुने, वान्ता आउने, मुर्छा हुने, आदिवारे पुनः सोध्ने। 	<ul style="list-style-type: none"> दोश्रो भेटका छलफलको पुनरावलोकन कुनै खतराका लक्षणहरू (रक्तश्वाव, टाउको दुख्ने, तल्लो पेट दख्ने, गन्हाउने पानी बग्ने, आँखा धमिलो हुने र तिरमिर हुने, वान्ता आउने, मुर्छा हुने, आदिवारे पुनः सोध्ने।
शारीरिक जाँच	<ul style="list-style-type: none"> रक्तचाप जाँच गर्ने। जणिङ्डस, रक्तअल्पता, स्तनको जाँच, हात मुख सुन्निएको, पाठेघरको उचाई, खुम्च्याई, अदि हर्ने। पेरिनियमको जाँच- अत्यधिक रक्तश्वाव भए /नभएको हर्ने, टाँका लगाएको भए सुन्निएको छ/छैन हर्ने। पिढौला थिच्छा दुख्छ कि दुख्नैन छामेर हर्ने। 	<ul style="list-style-type: none"> रक्तचाप जाँच गर्ने। शारीरिक अवस्था: जणिङ्डस, रक्तअल्पता, स्तनको जाँच, स्तन गानिएको भए त्यसको व्यवस्थापन, स्तनको मुन्टो चर्केको छ/छैन हर्ने, अनुहार/हात सुन्निएको छ/छैन हर्ने, सुन्निएको, पाठेघरको उचाई/ खुम्च्याई हर्ने। 	<ul style="list-style-type: none"> रक्तचाप, रक्त अल्पता, पाठेघरको उचाई, आदि पेरिनियमको जाँच- लोकिया हर्ने, गन्हाउने पानी बगेको, ज्वरो, टाँका लगाएको भए सुन्निएको छ/छैन हर्ने।
स्वास्थ्य शिक्षा (परामर्श)	<ul style="list-style-type: none"> स्वास्थ्यकर्मीद्वारा सुत्केरी जाँचको आवश्यकताबारे बताउने। जन्म दर्ताबारे जानकारी दिने। सुत्केरी अवस्थामा आमालाई हुन सक्ने खतराको लक्षणहरू र यस्ता लक्षणहरू देखिएमा कहाँ प्रेषण गर्ने वा सो सेवा उपलब्ध हुने स्थानबारे जानकारी गराउने। सुत्केरी अवस्थामा आमाले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू (पोषण, आराम, गह्रौं भारी नउठाउने, व्यायाम (pelvic floor exercise) व्यक्तिगत सरसफाई, परिवार नियोजनबारे जानकारी दिने सुत्केरी अवस्थामा आमाले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू (पोषण, आराम, गह्रौं भारी नउठाउने, व्यायाम (pelvic floor exercise) व्यक्तिगत सरसफाई, परिवार नियोजनबारे जानकारी दिने 	<ul style="list-style-type: none"> सुत्केरी अवस्थामा आमालाई हुन सक्ने खतराको लक्षणहरू र यस्ता लक्षणहरू देखिएमा कहाँ प्रेषण गर्ने वा सो सेवा उपलब्ध हुने स्थानबारे जानकारी गराउने। सुत्केरी अवस्थामा आमाले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू (पोषण, आराम, गह्रौं भारी नउठाउने, व्यायाम (pelvic floor exercise) व्यक्तिगत सरसफाई, परिवार नियोजनबारे जानकारी दिने सुत्केरी अवस्थामा आमाले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू (पोषण, आराम, गह्रौं भारी नउठाउने, व्यायाम (pelvic floor exercise) व्यक्तिगत सरसफाई, परिवार नियोजनबारे जानकारी दिने स्तनको हेरचाह, बच्चाको स्याहारबारे सर सल्लाह दिने। परिवार नियोजनको साधनको लागि ४५ दिनमा आउन सल्लाह दिने। 	

सेवाको किसिम	पहिलो पटक (बच्चा जन्मेको २४ घण्टा भित्रमा)	दोश्रो पटक (बच्चा जन्मेको तेस्रो दिनमा)	तेस्रो पटक (बच्चा जन्मेको सातौं दिनमा)
	<ul style="list-style-type: none"> परिवारको सर सहयोगको महत्वबारे बताउने । स्तनपान, स्तनको हेरचाहबारे बताउने । 		<ul style="list-style-type: none"> परिवारको सहयोगको महत्वबारे बताउने ।
प्रदान गरिने सेवा	<ul style="list-style-type: none"> आईरन चक्की- पहिले नदिएको भए ४५ दिनको लागि भिटामिन ए-१ मात्रा तुरन्त दिने 	<ul style="list-style-type: none"> आईरन चक्की खाएको निश्चित गर्ने । आमाले भिटामिन ए खाएको निश्चित गर्ने । आमाको अवस्था बुझि सेवा प्रदान गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> आईरन चक्की खाएको निश्चित गर्ने । आमाले भिटामिन ए खाएको निश्चित गर्ने । आमाको अवस्था बुझि सेवा प्रदान गर्ने । परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नको लागि तयारी भएको निश्चित गर्ने
अभिलेख	<ul style="list-style-type: none"> पहिलो सुत्केरी जाँच सम्बन्धि अभिलेख कार्ड (मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य कार्ड) तथा मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य सेवा रजिष्टरमा लेख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> दोश्रो सुत्केरी जाँच सम्बन्धि अभिलेख कार्ड (मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य कार्ड) तथा मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्यसेवा रजिष्टरमा लेख्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> तेश्रो सुत्केरी जाँच सम्बन्धि अभिलेख कार्ड (मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्य कार्ड) तथा मातृ तथा नवशिशु स्वास्थ्यसेवा रजिष्टरमा लेख्ने ।

नोट: परिवार नियोजनका साधनहरु सुत्केरी अवस्थादेखि नै अपनाउन सकिन्छ ।

८.२: सुत्केरी जाँचको समयमा नवशिशुलाई प्रदान गरीने न्यूनतम सेवाहरु

सेवाको किसिम	पहिलो पटक (बच्चा जन्मेको २४ घण्टाभित्रमा)	दोश्रो पटक (बच्चा जन्मेको तेस्रो दिनमा)	तेस्रो पटक (बच्चा जन्मेको सातांत्रिक दिनमा)
सोधने	<ul style="list-style-type: none"> बच्चा टाठो छ/छैन सोध्ने। बच्चा जन्मदाको अवस्था वा तौलको बारेमा सोध्ने। बच्चाले दूध खाए/नखाएको, शिशुलाई कुनै खतराका लक्षणहरु वा स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरु छन् कि ? 	<ul style="list-style-type: none"> पहिलो भेटका छलफलको पुनरावलोकन सोधने-शिशुलाई कुनै खतराका लक्षणहरु वा स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरु छन् कि ? 	<ul style="list-style-type: none"> दोश्रो भेटका छलफलको पुनरावलोकन सोधने-शिशुलाई कुनै खतराका लक्षणहरु वा स्तनपान सम्बन्धि समस्याहरु छन् कि ?
शारिरीक जाँच	<ul style="list-style-type: none"> तौल लिने नाईटो पाकेको, कडा कोखा हानेको, ज्वरो आएको, छिटो छिटो शास फेरेको, सिताङ्ग भएको र छालामा फोका आएको छ/छैन हेर्ने। बच्चा टाठो छ/छैन हेर्ने। शारिरीक विकलाङ्गता हेर्ने र आवश्यक भएमा प्रेषण गर्ने। 	<ul style="list-style-type: none"> नाईटो पाकेको, कडा कोखा हानेको, ज्वरो आएको, छिटो छिटो शास फेरेको, सिताङ्ग भएको र छालामा फोका आएको छ/छैन हेर्ने। तौल लिने। यदि कम तौलको शिशु भएमा आमाको छातीमा टाँसेर राख्ने, न्यानो राख्ने। बच्चा टाठो छ/छैन हेर्ने। बच्चाले दूध चुसे /नचुसेको, दिसा, पिसाब गरे/नगरेको आदि। 	<ul style="list-style-type: none"> शिशुमा कुनै खतराका लक्षणहरु (नाईटो पाकेको, कडा कोखा हानेको, ज्वरो आएको, छिटो छिटो शास फेरेको, सिताङ्ग, छालामा फोका आएको छ/छैन हेर्ने)।
स्वास्थ्य शिक्षा (परामर्श)	<ul style="list-style-type: none"> शिशुमा देखा पर्नसक्ने खतराका चिन्हहरु र आवश्यक कुराहरु, प्रेषण सम्बन्धि जन्मने वित्तिकै शिशुलाई नरम सफा र सुख्खा कपडाले बेरी न्यानो राख्नुपर्छ। निर्मलीकरण गरिएको औजारले नाभी काट्नुपर्छ। यदि आवश्यक भएमा। शिशुलाई जन्मेको एक घण्टा भित्र आमाको दूध चुसाउन शुरु गर्नुपर्छ। 	<ul style="list-style-type: none"> शिशुमा देखा पर्नसक्ने खतराका लक्षणहरुबारे बताउने। यस्ता समस्या आएमा कहाँ जाने बारेमा बताउने। शिशुको स्याहारबारे सर-सल्लाह तथा खोपबारे जानकारी गराउने (६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र खुवाउने र २ वर्षसम्म आमाको दूधको साथै थप पोषिलो आहार खुवाउनेबारे बताउने। खोप तालिका अनुसार खोप लगाउन लगाउने। शिशुको जन्म दर्ता गराउनेबारे। 	<ul style="list-style-type: none"> शिशुमा देखा पर्नसक्ने खतराका लक्षणहरु र यस्तो अवस्थामा गर्नुपर्ने आवश्यक कुराहरु। प्रेषण सम्बन्धि। शिशुलाई कमितमा ६ महिनासम्म आमाको दूधमात्र खुवाउने र २ वर्षसम्म आमाको दूधको साथै थप पोषिलो आहार खुवाउनेबारे बताउने। खोप तालिका अनुसार खोप लगाउन लगाउने।

सेवाको किसिम	पहिलो पटक (बच्चा जन्मेको २४ घण्टाभित्रमा)	दोश्रो पटक (बच्चा जन्मेको तेस्रो दिनमा)	तेस्रो पटक (बच्चा जन्मेको सातां दिनमा)
	<ul style="list-style-type: none"> शिशु जन्मेको २४ घण्टासम्म नुहाउनु हुदैन । बच्चाको स्याहारबारे सर-सल्लाह दिनुको साथै खोपबारे जानकारी दिनुपर्छ । दोश्रो र तेश्रो पटकको जाँचको लागि क्रमशः ३ र ७ दिनमा आउने मिति बताई दिनु पर्छ । 	आदि) ।	
प्रदान गरिने सेवा	<ul style="list-style-type: none"> वि.सि.जि. खोप 	<ul style="list-style-type: none"> वि.सि.जि. खोप नलगाएको भए लगाउन लगाउने 	वि.सि.जि. खोप नलगाएको भए लगाउन लगाउने
अभिलेख	<ul style="list-style-type: none"> पहिलो सुत्केरी/नवशिशु भेट 	<ul style="list-style-type: none"> दोश्रो सुत्केरी/नवशिशु भेट 	<ul style="list-style-type: none"> तेश्रो सुत्केरी/नवशिशु भेट

नोट :

- हरेक पटकमा आमा र शिशु दुवैको जाँच गर्नुपर्छ ।
- यस तालिममा आमा तथा शिशुको स्याहार गर्नेबारे विषयवस्तुहरु मात्र समावेश गरिएका छन् । आमा तथा शिशुको जाँच गर्ने, परामर्श गर्ने, शिक्षा दिने सीपहरु र अभ्यासहरु यस तालिममा छलफल गरिने छैन । ती कुराहरु दक्ष प्रसुतिकर्मीको तालिम, तथा समुदायमा आधारित वाल रोगको एकिकृत व्यवस्थापन सम्बन्धि तालिममा छलफल भई सकेका छन् ।

९.० अनुगमन | सुपरीवेक्षण

कार्यक्रम प्रभावकारी भईरहेका छन् वा छैनन्, सेवा लिनेको संख्यामा वृद्धि भई रहेको छ छैन, महिलाहरूलाई गुणस्तरीय सेवा प्राप्त गर्नमा कुनै कठिनाईहरु भए कि ? कार्यक्रममा कुनै चूनौती र कठिनाईहरु आए कि भन्नेजस्ता कुराहरु पत्ता लगाई सेवाको पहुँच तथा गुणस्तर पत्ता लगाउनको लागि अनुगमन तथा सुपरीवेक्षणको आवश्यकता पर्छ। अनुगमनले कार्यक्रमको र लक्ष्य अनुसार कसरि भईरहेको छ, भन्ने जानकारी नियमित रूपमा दिन्छ। स्वास्थ्य संस्थाले आफ्नो कार्य क्षेत्र भित्र भएका गर्भवती महिलाले मातृ सुरक्षा चक्की पाए नपाएको, घरमै सुक्केरी भए मातृ सुरक्षा चक्की खाए नखाएको र नखाएको चक्की फिर्ता लिएको बारेमा छलफलगरि सो कुराको सुनिस्चित गर्नु पर्छ।

- यसले सहभागितात्मक प्रकृयाद्वारा समस्याका कारणहरु तथा निराकरणका उपायहरु पत्ता लगाउन मद्दत गर्दछ।
- आफ्नो कार्य क्षेत्रमा सेवा लिनेहरुको वास्तविक तथ्य पत्ता लगाउन पनि यसले मद्दत गर्दछ। त्यसकारण हरेक स्वास्थ्य संस्थाले त्यस संस्थामा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी तथा म. स्वा.से.ले गरिरहेका कार्यहरुको अनुगमन गरी उचित प्रोत्साहन तथा पृष्ठपोषण दिनुपर्छ।
- ईलाका र जिल्ला स्वास्थ्य/जन स्वास्थ्य कार्यलयहरुले विभिन्न निकायहरूमा अनुगमन/सुपरीवेक्षण गरी आवश्यक परामर्श दिनुपर्छ।

१०.० अभिलेख तथा प्रतिवेदन

अभिलेख र प्रतिवेदन

कार्यक्रमले के कस्ता प्रभाव पारेको छ, कति जना महिलाहरु लाभान्वित भए भन्ने जस्ता कुराहरु थाहा पाउन तथा आगामी दिनहरूमा के कस्ता कृयाकलापहरु गर्नुपर्छ भन्ने योजना गर्न अभिलेख तथा प्रतिवेदनले सहयोग गर्दछ। अभिलेख गरिएका कुराहरु तोकिएको ढाँचामा माथिल्लो निकाय वा सरोकारवालाहरूलाई बुझाउनु प्रतिवेदन हो। अभिलेख/प्रतिवेदनले सम्पन्न गरेका कार्यहरुको बारेमा प्रमाण दिन्छ र सुपरीवेक्षकलाई पनि यसबारेमा जानकारी दिन सकिन्छ। अन्य सरोकारवालाहरुले पनि यसबारेमा थाहा पाउन सक्छन्।

अभिलेख र प्रतिवेदन प्रकृया

म.स्वा.से.ले आफुले दिएको मातृ सुरक्षा चक्कीको अभिलेख महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका (HMIS 4.2) रजिस्टरमा राख्नु पर्दछ। सोहि रजिस्टरको आधारमा स्वास्थ्य संस्थाका स्वास्थ्यकर्मीले महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका कार्यक्रम: मासिक प्रतिवेदन संकलन फारम (HMIS 9.1) मा उतार गर्नु पर्दछ। यसरी उतार गर्दा म.स्वा.से. संग छलफल गरेर अभिलेखको तथ्यांकको गुणस्तर सुनिस्चित गर्नु पर्दछ। महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका कार्यक्रम: मासिक प्रतिवेदन संकलन फारम (HMIS 9.1) को आधारमा स्वास्थ्य संस्थाले संस्थाको मासिक प्रगती प्रतिवेदनको महिला स्वास्थ्य स्वयम् सेविका कार्यक्रम अन्तर्गतको महलमा रिपोर्ट गर्नु पर्छ।

११.० जीवन सुरक्षा तथा मातृ सुरक्षा चक्की फिलप चार्टका पाना अनुसार विषयवस्तुहरु

११.१ जीवन सुरक्षा फिलप चार्टका पाना ६: स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति गराउँदा हुने फाईदाहरु

सुत्केरी व्यथा लाग्ने वित्तिकै तुरुन्तै प्रसुति सेवा पाइने स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ ।

स्वास्थ्य संस्थामा गई दक्ष प्रसुतिकर्मीको सहयोगमा बच्चा जन्माउनु पर्छ । स्वास्थ्य संस्थामा बच्चा जन्माउनाले:

- सरसफाई र निर्मलीकरण गरिएका औजारहरु प्रयोग गरीने भएकोले आमा र शिशुलाई संक्रमण हुन पाउँदैन।
- आमालाई कुनै जटिलता देखिएमा समयमा नै उचित व्यवस्था गर्न सकिन्छ ।
- सुईद्वारा पाठेघर खुम्चने औषधी (अक्सिटोसिन) को प्रयोग गरी रक्तश्वाव रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
- उचित तरिकाले साल निकाल्न सकिन्छ । पाठेघर खुम्च्याउनको लागि उचित तरिकाले पेटको मालिस गर्न सकिन्छ ।
- नवशिशुलाई कुनै जटिलता आएमा जस्तै: निस्सासिने, नरुने आदिमा तुरुन्तै उचित व्यवस्था गर्न सकिन्छ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति गराए वापत कुनै पनि शुल्क तिर्नु पर्दैन, साथै यातायात खर्च पनि पाईन्छ ।

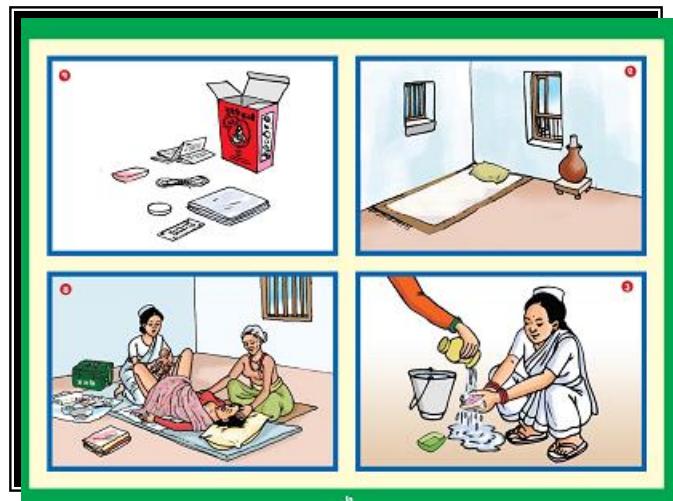


म. स्वा. स्व. से. को भूमिका

- महिला र परिवारका सदस्यहरुलाई प्रसूती कहाँ गराउने योजना गर्नु भएको छ, भन्ने बारेमा सोधनुपर्छ ।
- सो सेवा उपलब्ध हुने नजिकको स्वास्थ्य संस्था कुन हो बताईदिनुपर्छ ।
- यदि घरैमा हो भने कसलाई बोलाउने हो उसलाई पहिल्यै खबर गरि राख्नुपर्छ । महिलाहरुलाई स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मी छानौट गर्नमा सहयोग गर्नुपर्छ।

११.२ जीवन सुरक्षा फिलप चार्टका पाना ७: घरैमा प्रसुति गराउनु परेमा गर्नुपर्ने तयारीहरु

1. सुत्केरी सामग्री पहिले नै किनेर राख्नुपर्छ । यसको प्रयोगले आमा र शिशुलाई संक्रमण तथा धनुष्टंकार हुनबाट बचाउँछ ।
2. सुत्केरी गराउनको लागि घरको उज्यालो र सफा कोठा तयार गरि राख्नुपर्छ । सुत्केरी आमा र नवशिशुको लागि आवश्यक कपडाहरु तयार गरी राख्नुपर्छ ।
3. सुत्केरी गराउन वा नवशिशुको हेरचाह गर्नु अघि हात राम्रोसित धुनुपर्छ ।



४. दक्ष प्रसुतिकर्मीको सहयोग लिनुपर्छ । उनीहरुले आमा तथा नवशिशुलाई संक्रमण हुनबाट बचाउन, उचित हेरचाह गर्न, बच्चालाई पुछेर न्यानो राख्न, सही तरीकाले स्तनपान गराउन, कुनै खतराका लक्षणहरु भएमा समयमै पत्ता लगाई उचित व्यवस्था गर्नमा सहयोग गर्दछन् ।

म. स्वा. स्व. से. को भूमिका

- के सुत्केरी सामग्री पहिल्यै किनेर ल्याई सक्नु भएको छ? यदि छैन भने सो कहाँ र कसरी प्राप्त हुन्छ भन्ने बारेमा बताउनुपर्छ ।
- आजकाल स्वास्थ्य संस्थाबाट पनि सुत्केरी सामग्री उपलब्ध हुने कुरा जानकारी गराउनुपर्छ ।
- सुत्केरी सामग्रीको प्रयोग तथा सफा कोठामा प्रसुति गराउनाले आमा र नव शिशुलाई संक्रमणबाट बचाउन सकिन्छ भन्नेबारेमा बताउनुपर्छ ।
- प्रसूती गराउने स्थान, पानी, हात नड, गुप्तांग सफा भएमा संक्रमण हुने सम्भावना कम हुन्छ, । हात धुनुपर्छ भन्ने बुझाउनुपर्छ ।

**अक्सिटोसिन सुई उपलब्ध नभएमा अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग सम्बन्धि फ्लिप
चार्टमा समेटिएका विषयवस्तुहरु**

११.३ मातृ सुरक्षा चक्की सम्बन्धि फ्लिप चार्टका पाना १: अक्सिटोसिन सुई उपलब्ध नभएमा अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग

मातृ सुरक्षा चक्कीले पाठेघर खुम्च्याएर अत्यधिक रक्तश्वाव रोकथाम गर्न तथा साल भर्न मद्दत गर्दछ । यो गर्भवती भएको ८ महिना लागेपछिमात्र उपलब्ध हुन्छ ।

- बच्चा जन्मने वित्तिकै तर साल नभई ३ वटा मातृ सुरक्षा चक्की बच्चा जन्माएकी महिलाले खानुपर्छ । यो औषधि खान अघि पेटमा अर्को बच्चा भए, नभएको एकिन गर्नुपर्छ । यदि अर्को बच्चा भएमा अर्को बच्चा जन्मिसकेपछि मात्र मातृ सुरक्षा चक्की खानुपर्छ ।
- यदि औषधि नखाउँदै साल भरेमा पनि तुरुन्तै ३ वटा मातृ सुरक्षा चक्की खानुपर्छ ।
- तीनवटा चक्की एकैपटक खानुपर्छ ।



- मातृ सुरक्षा चक्रकी आफैले सेवन गर्न सकिने, सजिलो, जीवन रक्षा गर्ने औषधि हो ।

११.४ मातृ सुरक्षा चक्रकी सम्बन्धि फिलप चार्टका पाना २: मातृ सुरक्षा चक्रकीका केही साधारण असरहरु

मातृ सुरक्षा चक्रकी खाएपछि निम्न अनुसारका केही साधारण असरहरु देखिन सक्छन् ।

- काम छुट्ने
- वाक्वाक् लाग्ने
- पखाला लाग्ने

काम छुट्ने असर, मातृ सुरक्षा चक्रकीको सेवनबाट मात्र नभै बच्चा जन्मिने स्वाभाविक प्रक्रियाबाट पनि हुनसक्छ ।

यस्ता असरहरु सामान्यतः आधा घण्टापछि आफै हराएर जान्छन् ।

यसरी काम छुटेमा महिलालाई एक गिलास तातो भोलीलो पेय पदार्थ पिउन दिनुपर्छ ।



११.५ मातृ सुरक्षा चक्रकी सम्बन्धि फिलप चार्टका पाना ३: मातृ सुरक्षा चक्रकी प्रयोग गर्न नहुने अवस्था

सावधान !

- बच्चा जन्मनु अघि मातृ सुरक्षा चक्रकी कदापि प्रयोग गर्नु हुदैन किनभने यसले गर्भवती महिला र गर्भको शिशुलाई हानि गर्दछ ।
- एकभन्दा बढी बच्चा गर्भमा रहेको अवस्थामा, सबै बच्चा नजन्मिकन यो औषधि खानु हुदैन ।



११.५ मातृ सुरक्षा चक्री सम्बन्धि फिलप चार्टका पाना ४: मातृ सुरक्षा चक्री खाएर पनि रक्तश्वाव भई रहेमा के गर्ने ?

कसै कसैलाई मातृ सुरक्षा चक्री खाएपछि पनि रक्तश्वाव नरोकिन सक्छ ।

पाठेघरको मुख वा योनिद्वार च्यातिएर पनि अत्यधिक रक्तश्वाव भएको हुन सक्छ ।

यदि मातृ सुरक्षा चक्री खाएर पनि रक्तश्वाव भइरहेमा वा साल नभरेमा दक्ख स्वास्थ्यकर्मीको मद्दत लिनुपर्दछ ।
तुरुन्तै अस्पतालमा लैजानुपर्दछ ।



अनुसूची एक: List of contributors for PPH {revention at Home Birth MSC Program Guideline Revision Process

Dr. Naresh Pratap K.C.

Dr. Rajendra Bhadra

Dr. Pundya Poudel

Uttam Neupane

Dr. Shilu Aryal

Lila Khanal

Dilli Raman Adhikari

Santosh Neupane

Dr. Baal Krishna Subedi

Kamala Shrestha

Om Kumar Khanal

Dr. Mira Upadhyaya

Sharad Adhikari

Chiranjibi Nepal

Keshu Kafle

Dr. Asha Pun

Dhana Basnet

Dr. Indira Basnet

Vidya D.C.

Chandeswori Tamrakar

Bishnu Baskota

Pratima Dawadi

Ashesh Regmi

Shova Devi Gurung

Mangala Manandhar

Ram Chandra Silwal

Chet Raj Pandit

अनुसूची : List of contributors for BPP revision process

Dr. Senendra Raj Upreti, FHD	Dr Jaganath Sharma, NFHP II	Surya Bhatta, OHWW
Dr. Shilu Aryal, FHD	Sadhana Yadav, NFHP II	Dambar Gurung, RHDP
Mangala Manandhar, FHD	Ram Chandra Silwal, Green Tara Nepal	Dr. Swaraj Raj Bhandari
Mukti Khanal, FHD	Dr. Shilu Adhikari, UNFPA	Dr. Ganga Shakya, NHSSP
Jhabindra Pandey, FHD	Raj Nandan Mandal, SAVE	Dr. Maureen Dariang, NHSSP
Dr. Rubina Shrestha, FHD	Dr. Rajendra Bhadra, Jhpiego	Shobha Adhikari, DPHO, Banke
Gyan Bdr. BC, LMD	Ram Bdr. Shrestha, NFHP II	Sudhira Acharya, FHD
Hari Sharan Karki, NHEICC	Sushma Rajbanshi, UMN	Pushpa Chhetry, FHD
Tika Upadhyaya, FHD	Arjun Aryal, CARE	Sagar Kayastha, FHD
OM Khanal, FHD	Anil Chaudhary, RHDP	Neelu Sharma, FHD
Dr. Shyam Raj Upreti, CHD	Leela Khanal, CNCP	Vidya DC, FHD
Pawan Ghimire, MD/HMIS	Nirmala Sharma, CARE Nepal	
Laxmi Narayan Dev, NHTC	Chandra Rai, HRI	
Dr. Naresh Pratap KC, LMD	Dr. Asha Pun, UNICEF	
Krishna Bahadur Chand, LMD	Mary Richards, OHWW	
Badri Bahadur Khadka, LMD	Bhagwan Das Shrestha, Plan Nepal	
Robin Houston, NFHP II	Dr. Kusum Thapa, Jhpiego	

अनुसूची दुइ - मूड चार्ट प्रयोगको लागि निर्देशन

निर्देशन: सबै तालीम सकिएपछि कक्षाबाट निस्कन अगाडि सबै सहभागीहरूलाई मूड चार्टमा चिन्ह लगाउनका लागि अनुरोध गर्ने । यदि सहभागीहरूलाई तालीम असाध्यै राम्रो लागेको भए चित्र नम्बर १ मा धर्को तान्ने, यदि तालीम ठीकैको लागेको भए चित्र नम्बर २ मा धर्को तान्ने र तालीम राम्रो नलागेको भएमा चित्र नम्बर ३ मा धर्को तान्ने भनि बुझाइदिनो।

मूड चार्टको नमूना

		
चित्र १: राम्रो	चित्र २: ठीकै	चित्र ३: नराम्रो