प्रसवोत्तर परिवार नियोजन
एवं
प्रसव के बाद आईयूसीडी के लिए
सलाह-मश्वरा

प्रशिक्षक नोटबुक

फैमिली प्लानिंग डिवीज़न
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

जनवरी 2012

सत्यमेव जयते

चिकित्सा एवम् स्वास्थ्य विभाग राजस्थान

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के बाद आईयूसीडी के लिए सलाह-मश्वरा

प्रशिक्षक नोटबुक

फैमिली प्लानिंग डिवीज़न
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

जनवरी 2012

सत्यमेव जयते

चिकित्सा एवम् स्वास्थ्य विभाग राजस्थान

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

जनवरी 2012
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार, निर्माण भवन, नई दिल्ली-110 011

इस मैनुअल के किसी भी अंश का प्रतिलिपि बनाने एवं उद्धृत (quote) करने के लिए अनुमति की आवश्यकता नहीं है, बशर्ते कि उसे नि:शुल्क वितरण किया जाए एवं संदर्भ के रूप में इस मैनुअल को लिखित रूप से स्वीकार किया जाए।

इस मैनुअल को USAID के MCHIP प्रोग्राम द्वारा मिले तकनीकी सहायता से बनाया गया है एवं the Bill & Melinda Gates Foundation की सहायता से छापा गया है।

Anuradha Gupta, IAS
Joint Secretary
Telefax : 23062157
E-mail : anuradha–gupta@hotmail.com

भारत सरकार
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
निर्माण भवन, नई दिल्ली - 110108
Government of India
Ministry of Health & Family Welfare
Nirman Bhavan, New Delhi - 110108

प्रस्तावना

पूरी दुनिया के रिसर्च और प्रोग्राम ने यह प्रमाण कर दिया है कि परिवार नियोजन, पहली गर्भावस्था में विलम्ब कर और अगली गर्भावस्थाओं के बीच उचित अन्तराल रखकर, स्वस्थ मातृत्व और शिशु स्वास्थ्य का सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रसव के बाद की अवधि महिला के जीवन में परिवार नियोजन अपनाने की दृष्टि से एक विशेष समय होता है क्योंकि इसी समयावधि में महिला की प्रजनन क्षमता वापस आती है और उसके लिए गर्भनिरोधक की अपूरित माँग भी ज़्यादा होतीहै (जो प्रसव के बाद पहले वर्ष के दौरान 65% है)। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार, जो उत्तम गुणवत्ता वाली परिवार–नियोजन सम्बन्धी सेवा का प्रबन्ध करने के लिए वचनबद्ध है, प्रसव के बाद की परिवार नियोजन सेवाओं को सशक्त करने के लिए कार्य कर रहा है।

परिवार नियोजन कार्यक्रमों का मुख्य उद्देश्य है कि क्लाईंट को अपनाने योग्य, विश्वसनीय और अच्छी गुणवत्ता वाली विभिन्न गर्भ निरोधक विधिया उपलब्ध करायी जाएँ और इन सेवाओ को उन तक पहुँचाया जाए। यह देखा गया है कि परिवार नियोजन के बारे में सबसे अच्छा निर्णय वही है जो लोग सही जानकारी के आधार पर और कई तरह के गर्भनिरोधक तरीकों पर विचार कर, अपने लिए स्वयं लेते हैं। प्रभावी सलाह–मश्वरा एक माध्यम है, जो लोगों को अपने लिए सबसे उपयुक्त विधि चुनने में और अच्छी गुणवत्ता वाली परिवार नियोजन सेवा प्राप्त करने में मदद करता है। इसलिए परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा को एक नया प्रभावी रूप तथा इस पर खास ध्यान देने की ज़रूरत को समझा गया जिससे कि हर एक क्लाईंट की अलग–अलग ज़रूरत को पूरा किया जा सके।

"प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरन्त बाद आईयूसीडी के लिए सलाह–मश्वरा" का यह प्रशिक्षक नोटबुक, ट्रेनरों के लिए एक मार्गदर्शक पुस्तिका है, जो उन्हें प्रतिभागियों के सक्रिय योगदान के साथ परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा तथा विशेष रूप से प्रसव के बाद परिवार नियोजन व आईयूसीडी पर सलाह–मश्वरा के लिए सेवा प्रदाताओं को ट्रेनिंग देने में मदद करेगा।इस प्रशिक्षक नोटबुक के विषयस्तु को ट्रेनर परामर्शदाताओं एवं सेवा प्रदाताओं के परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा संबंधी कौशल के विकास के लिए दी जाने वाली ट्रेनिंग में इस्तेमाल कर सकते हैं।

इस प्रशिक्षक नोटबुक के विकास में फैमिली प्लानिंग डिवीज़न का प्रयास सराहनीय है।

अनुराधा गुप्ता
(Anuradha Gupta)
6/1/2012

Dr. S.K. Sikdar
MBBS, MD(CHA)
Deputy Commissioner
Incharge : Family Planning Division
Telefax : 23062427
email : sikdarsk@gmail.com
sk.sikdar@nic.in

भारत सरकार
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
निर्माण भवन, नई दिल्ली - 110108
Government of India
Ministry of Health & Family Welfare
Nirman Bhavan, New Delhi - 110108

आभार

"प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरन्त बाद आईयूसीडी के लिए सलाह–मश्वरा" पर यह प्रशिक्षक नोट बुक ट्रेनर का प्रतिभागियो के सक्रिय योगदान के साथ परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा तथा खास कर प्रसव के बाद परिवार नियोजन व आईयूसीडी पर सलाह–मश्वरा के लिए ट्रेनिंग देने में मार्ग दर्शन करेगा।

डॉ. बुलबुल सूद, कन्ट्री डाईरेक्टर, के नेतृत्व में Jhpiego की टेक्निकल टीम, डॉ. शाश्वती दास, डॉ. जी.वी. रश्मि एवं डॉ. दिनेश सिंह, डॉ. विवेक यादव तथा डॉ. सोमेश कुमार ने इस नोट बुक को बनाने में सक्रिय भूमिका निभाई है। डॉ. रश्मि आसिफ, सुश्री होली ब्लैन्चार्ड एवं डॉ. जेफरी स्मिथ ने इस मैनुअल को कुशलतापूर्वक पुनरावलोकन करने में अपना योगदान दिया है। हिन्दी अनुवाद के लिए डॉ. विनीत श्रीवास्तव एवं डॉ. कैलाश सरन; तथा डिज़ाइन एवं फॉरमैटिंग के लिए सैलिन गोम्स का योगदान उल्लेखनीय है।

हम USAID तथा the Bill & Melinda Gates Foundation को धन्यवाद देते हैं, जिन्होंने इस मैनुअल को बनाने में कई तरह सहयोग दिया।

डॉ. सुषमा दुरेजा, उपायुक्त (परिवार नियोजन II), का योगदान विशेष रूप से प्रशंसनीय है, जिन्होंने इस नोट बुक के तकनीकी विषयवस्तु को सतर्कता से पुनरावलोकन किया।

फैमिली प्लानिंग डिविज़न के अन्य सदस्यों जैसे राहुल पाण्डे, रेणुका पटनायक और शर्मिला नियोगी की हम सराहना करते हैं, जिन्होंने इस नोट बुक को तैयार करने में सहयोग दिया।

(डॉ. एस. के. सिकदर)

विषय सूची (सारणी)

प्रशिक्षकों एवं प्रोग्राम आयोजकों के लिए प्रस्तावना 1

पाठ्यक्रम रूपरेखा 4

सत्र 1 : प्रशिक्षण गतिविधि : आरंभिक सत्र 8
प्रशिक्षण से पहले प्री–टेस्ट एवं प्रशिक्षण के बाद में पोस्ट–टेस्ट के लिए प्रश्न पत्र (प्रतिभागी के लिए) 11
प्रशिक्षण से पहले प्री–टेस्ट एवं प्रशिक्षण के बाद में पोस्ट–टेस्ट के लिए प्रश्न पत्र उत्तर सहित 13

सत्र 2 : प्रशिक्षण गतिविधि : परिवार नियोजन के फायदे और प्रसव के बाद परिवार नियोजन का महत्व 16

सत्र 3 : प्रशिक्षण गतिविधि : प्रसव के बाद अपनाई जाने वाली परिवार नियोजन विधियों की तकनीकी जानकारी 22

सत्र 4 : प्रशिक्षण गतिविधि : परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा का तरीका एवं संचार कौशल 40

सत्र 5 : प्रशिक्षण गतिविधि : परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी सलाह–मश्वरा के तत्व 51
जांचसूची 1: परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा 56
जांचसूची 2: वार्ड में पीपीआईयूसीडी सलाह–मश्वरा के लिए 61

सत्र 6 : प्रशिक्षण गतिविधि : पहले दिन की समीक्षा 65

सत्र 7 : प्रशिक्षण गतिविधि : प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरंत बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा के कौशल का प्रदर्शन 67

सत्र 8 : प्रशिक्षण गतिविधि : प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरंत बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा का अभ्यास 69

सत्र 9 : प्रशिक्षण गतिविधि : प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरंत बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा के कौशल का प्रतिभागी द्वारा प्रर्दशन 71

सत्र 10 : प्रशिक्षण गतिविधि : परामर्शदाता के कार्य व दायित्व तथा प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी सलाह–मश्वरा के लिए कार्य मानकों से परिचित कराना 72

सत्र 11 : प्रशिक्षण गतिविधि : प्रशिक्षण के बाद पोस्ट–टेस्ट 73

सत्र 12 : प्रशिक्षण गतिविधि : प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरंत बाद कॉपर–टी या पीपीआईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा के लिए प्रतिभागी के कौशल का आंकलन 74

सत्र 13 : प्रशिक्षण गतिविधि : प्रतिभागियों का फीडबैक और प्रशिक्षण कार्यशाला की समाप्ति 75
पाठ्यक्रम मूल्यांकन फार्म या फीडबैक प्रपत्र 76
कार्य योजना प्रारूप 77

संक्षिप्त शब्द

एड्स	एक्यायर्ड इम्युनो डेफिशियन्सी सिन्ड्रोम
ए.एन.सी	एन्टी नेटल केयर
ए.आर.वी.	एन्टी रेट्रो वाईरल
सी.ओ.सी.	कमबाइन्ड ओरल कन्ट्रासेप्टिव
सी.एन.एस	सेन्ट्रल नरवस सिस्टम
डी.वी.टी.	डीप वेन थ्रोम्बोसिस
ई.बी.एफ.	एक्सक्लुसिव ब्रेस्ट फीडिंग
ई.सी.	इमरजेन्सी कन्ट्रासेप्टिव
ई.सी.पी.	इमरजेन्सी कन्ट्रासेप्टिव पिल्स
एफ.पी.	फेमिली प्लानिंग
एच.आई.वी.	ह्यूमन इम्यूनो डेफिशियंसी वाइरस
एच.टी.एस.पी.	हेल्दी टाइमिंग एण्ड स्पेसिंग ऑफ प्रेग्नेन्सी
आई.ई.सी.	इम्फारमेशन एडूकेशन एन्ड कम्यूनिकेशन
आई.पी.पी.एफ	इन्टरनेशनल प्लांड पेरेन्टहुड फेडरेशन
आई.यू.सी.डी.	इन्ट्रायूटेरिन कन्ट्रासेप्टिव डिवाइस
जे.एस.वाय.	जननी सुरक्षा योजना
एल.ए.एम.	लेकटेशनल अमीनोरिया मेथड
एन.सी.वी.	नो स्कैलपेल वासेक्टोमी
ओ.सी.पी.	ओरल कनट्रासेप्टिव पिल
पी.आई.डी.	पेल्विक इनफ्लेमेटरी डिज़ीज़
पी.एन.सी.	पोस्ट नेटल केयर
पी.ओ.पी.	प्रोजेस्टिन ओनली पिल
पी.पी.एफ.पी.	पोस्ट पार्टम फेमिली प्लानिंग
पी.पी.आई.यू.सी.डी.	पोस्ट पार्टम इन्ट्रायूटेरिन कन्ट्रासेप्टिव डिवाइस
आर.एच.	रीप्रोडक्टिव हेल्थ
एस.डी.एम.	स्टैंडर्ड डेज़ मेथड
एस.टी.डी.	सेक्सुयली ट्रांसमिटेड डिज़ीज़
एस.टी.आई	सेक्सुयली ट्रांसमिटेड इन्फेक्शन
टी.बी.	टयूबरक्यूलोसिस
डबल्यु.एच.ओ.	वर्ल्ड हेल्थ आरगनाईज़ेशन

प्रशिक्षकों एवं प्रोग्राम आयोजकों के लिए प्रस्तावना

यह प्रस्तावना प्रशिक्षक एवं कार्यक्रम आयोजकों को प्रशिक्षण पाठ्यक्रम से परिचय कराता है।

परिवार नियोजन की सफलता के लिए, महिला या दम्पत्ति को दी जाने वाली सलाह–मश्वरा, अत्यन्त महत्वपूर्ण है क्योंकि इसी से परिवार नियोजन की विधियों को अपनाने एवं प्रयोग में बढ़ोतरी होती है। इसलिए यह प्रशिक्षण नोटबुक, प्रत्येक स्तर के स्वास्थ्य कर्मचारी तथा परामर्शदाता, टेक्नीशियन, स्वास्थ्य पर्यवेक्षक, नर्स, मिडवाईफ, चिकित्सा अधिकारी, स्वास्थ्य सहायक, आउटरीच कार्यकर्त्ता, गैर सरकारी तथा सरकारी सेवा प्रदाता के लिए आयोजित परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा पर 2 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला का मार्गदर्शन करती है और जानकारी देती है। यह प्रशिक्षण इस मूल सिद्धांत पर आधारित है कि क्लाइंट पर ध्यान केन्द्रित कर उसकी आवश्यकताओं को पूरा किया जा सके।

चूंकि प्रसव के बाद अधिकतर महिलाएं अगला गर्भधारण नहीं चाहती हैं या अगले गर्भधारण में अन्तराल रखना चाहती हैं, इस प्रशिक्षण का उद्देश्य न सिर्फ परिवार नियोजन सलाह मश्वरा कौशल को बढ़ाना है बल्कि समस्त प्रसवोत्तर परिवार नियोजन विधियों एवं सेवाओं की पहुंच बढ़ाना है जिससे महिला एवं नवजात शिशु के स्वास्थ्य को बेहतर बनाया जा सके और महिला अगली गर्भावस्था के समय या अन्तराल को अपनी इन्छानुसार नियंत्रित कर सके।

इस प्रशिक्षण का लक्ष्य है कि स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की सलाह–मश्वरा क्षमता, विशेषकर प्रसव के बाद के परिवार नियोजन के लिए सलाह–मश्वरा के कौशल का विकास हो सके, जिससे महिला या दम्पति गर्भधारण के स्वस्थ समय एवं अन्तराल को निश्चित कर सकें।

प्रशिक्षण के उद्देश्यः

1. प्रतिभागी अपनी नवीनतम जानकारी के आधार पर बेहतर सलाह–मश्वरा कौशल का प्रदर्शन कर सकें।
2. प्रतिभागी प्रसव के बाद परिवार नियोजन संबंधी परामर्श दे सकें, जिससे महिलाओं को गर्भावस्थायों के बीच स्वस्थ अंतराल रखने में एवं भविष्य के गर्भधारण को नियंत्रित करने में सहायता मिले।
3. प्रतिभागी प्रसव के बाद, स्तनपान की स्थिति को ध्यान में रखते हुए, महिलाओं को सबसे उपयुक्त परिवार नियोजन की विधियों एवं उनके शुरू करने के समय के बारे में सुझाव दे सकें।

यह प्रशिक्षक नोटबुक अनुभवी प्रशिक्षक, जिनका चयन उनके ज्ञान, दक्षता तथा प्रशिक्षण कौशल के आधार पर किया गया है, के लिए बनाया गया है। यह प्रशिक्षक नोटबुक, दो दिवसीय सलाह–मश्वरा प्रशिक्षण कार्यशाला का संचालन, ''प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरन्त बाद आईयूसीडी के लिए सलाह–मश्वरा'', के रेफरेन्स मैनुअल के आधार पर करने में मदद करेगी। प्रशिक्षकों से अनुरोध है कि वे प्रशिक्षण के पूर्व, रेफरेन्स मैनुअल और इस नोट बुक को अच्छी तरह अवश्य पढ़ लें।

इस नोटबुक में 2 दिवसीय कार्यशाला के पाठ्यक्रम की रूपरेखा दी गई है। प्रशिक्षक नोटबुक में सहभागी प्रशिक्षण विधियों का प्रयोग किया गया है जिसका विवरण सभी सत्रों में दिया गया है। प्रशिक्षण में विभिन्न

प्रशिक्षण गतिविधियां जैसे इन्टरेक्टिव प्रस्तुतीकरण, ब्रेन स्टार्मिंग, समूह कार्य, केस स्टडी और रोल–प्ले का समावेश किया गया है जिससे कार्यशाला में ज्ञान और कौशल को सीखने के लिए सकारात्मक माहौल बनाया जा सके। नोटबुक में कार्यशाला को संचालित करने की जानकारी दी गई है, जो प्रौढ़ शिक्षा के नियम और विविध प्रकार की प्रशिक्षण तकनीक पर आधारित है।

प्रशिक्षक नोटबुक

नोटबुक में पाठ्यक्रम की रूपरेखा, सत्रों के समय सारणी के साथ दर्शायी गयी है। प्रशिक्षक द्वारा सत्रों के सफल संचालन के लिये निम्नलिखित जानकारी और निर्देश दिये गये हैं–

- सत्रों का उद्देश्य
- समय
- आवश्यक संसाधन/सामग्री
- निर्देश

उन सत्रों तथा गतिविधियों के लिए जिसमें प्रस्तुतीकरण (presentations) किया जाना है या स्लाईड दिखाया जाना है, CD में पावर पाईंट स्लाइड्स, प्रशिक्षकों को उपलब्ध कराई जाएगी।

प्रशिक्षण को प्रतिभागियों के समझ में आने वाली एवं बोली जाने वाली भाषा में संचालित किया जाना चाहिए। प्रशिक्षण की गुणवत्ता को बनाए रखने के लिए किसी भी प्रशिक्षण सत्र में लगभग 20 से ज्यादा प्रतिभागी न रखें।

उपकरण एवं सप्लाई

प्रशिक्षक को सभी प्रशिक्षण सम्बंधी उपकरण/सामग्री की व्यवस्था प्रशिक्षण के पूर्व कर लेनी चाहिए या सुनिश्चित कर लेनी चाहिये जिससे प्रशिक्षण के दौरान सारे संसाधन उपलब्ध रहें।

प्रशिक्षण के लिए निम्नलिखित उपकरण/सामग्री की आवश्यकता होगीः

- फ्लिप चार्ट, स्टैंड के साथ
- फ्लिप चार्ट मार्कर – विभिन्न रंगों के
- लैपटॉप कम्प्यूटर और प्रोजेक्टर स्क्रीन
- एक्सटेंशन कॉर्ड (Extension cord)
- फ्लिप चार्ट को दीवार पर लगाने के लिए डबल साईडेड टेप
- नोट पैड (हर प्रतिभागी के लिये)
- पेन और पेन्सिल (हर प्रतिभागी के लिये)
- फोल्डर या बैग – प्रतिभागियों को प्रशिक्षण सामग्री ले जाने के लिए
- प्रतिभागियों के लिए संदर्भ पुस्तिका उपयुक्त संख्या में (हर प्रतिभागी के लिये)
- प्रतिभागियों के लिए जॉब एड की आवश्यकतानुसार संख्या जैसे गर्भनिरोधक के प्रभावशीलता का चार्ट, प्रसव बाद विभिन्न गर्भनिरोधक शुरू करने के सुरक्षित समय का चार्ट आदि
- प्रशिक्षण पूर्ण करने का प्रमाणपत्र (प्रतिभागियों के लिए)

प्रशिक्षण का मूल्यांकन

- **कोर्स के पूर्व प्री–टेस्ट एवं पश्चात् 'पोस्ट–टेस्ट' के लिए प्रश्नावली**

यह प्रश्नावली प्रशिक्षक एवं प्रतिभागी दोनों को प्रशिक्षण द्वारा प्राप्त हुई जानकारी/ज्ञान का आंकलन करने में मदद करती है। प्रशिक्षक को प्री–टेस्ट, पाठ्यक्रम के प्रथम सत्र में तथा पोस्ट–टेस्ट दूसरे दिन के प्रशिक्षण के अन्त में प्रतिभागियों को देना चाहिए।

प्री–टेस्ट से प्रशिक्षक प्रतिभागियों की प्रशिक्षण पूर्व ज्ञान तथा आवश्यकता जानकर पाठ्यक्रम को उसके अनुकूल बनाने में सक्षम होता है। पोस्ट–टेस्ट द्वारा यह पता चलता है कि प्रतिभागियों को विषयवस्तु कितना समझ आया है या कार्यशाला कितना प्रभावी रहा।

- **प्रशिक्षण मूल्यांकन प्रपत्र (फीडबैक प्रपत्र)**

यह मूल्यांकन, प्रशिक्षण के अन्त में किया जायेगा जिससे यह पता चल सके कि प्रतिभागी संतुष्ट हुए अथवा नहीं, साथ ही प्रशिक्षण प्रक्रिया की कमियों की जानकारी (पहचान) की जा सके, जिससे आगामी प्रशिक्षणों में सुधार लाया जा सके।

प्रशिक्षक द्वारा की जाने वाली तैयारियाँ

प्रशिक्षण के पूर्व तैयारीः

- रेफरेंस मैनुअल ''प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरन्त बाद आईयूसीडी के लिए सलाह–मश्वरा'', में दिए गए विषय–वस्तु को पढ़ लें।
- प्रशिक्षक नोटबुक से प्रशिक्षण लक्ष्य, पाठ्यक्रम रूपरेखा, प्रशिक्षण गतिविधियों की जानकारी प्राप्त कर लें। (अध्ययन उद्देश्य, समय, संसाधन सामग्री तथा प्रशिक्षकों के लिए निर्देश)।
- सत्रों के लिए प्रस्तुतीकरण अथवा स्लाइड (CD में दिए गए) को देख लें और उनसे अच्छी तरह परिचित हो जाएँ।
- प्री और पोस्ट टेस्ट प्रश्नावली, उनके सही उत्तर और कोर्स मूल्यांकन प्रपत्र का अवलोकन कर लें तथा सभी प्रतिभागियों के लिए प्रति बना लें।
- प्रशिक्षण में वितरित की जाने वाली सभी आवश्यक हैंड–आउट, रोल प्ले, जाँचसूची की प्रति तैयार कर लें।
- सभी ऑडियो – विजुयल उपकरण की जाचं कर लें।
- प्रशिक्षण स्थल पर बैठने, प्रकाश, पंखे/कूलर की व्यवस्था की जांच कर लें।
- लन्च, पानी और चाय की व्यवस्था सुनिश्चित कर लें।
- प्रतिभागियों को दिए जाने वाली सामग्री जिसमें रेफरेंस मैनुअल, जॉब एड, नोट बुक, पेन–पेन्सिल, हैंड आउट आदि की व्यवस्था कर लें।
- अटेन्डेन्स रजिस्टर, नामांकन प्रपत्र तथा नाम का कार्ड (Name tag) बना लें।
- सत्रों के अनुसार फ्लिप चार्ट पहले से तैयार कर लें। दोनों दिन का एजेन्डा फ्लिप चार्ट पर लिख लें।
- प्रमाण पत्र।

प्रशिक्षण पाठ्यक्रम रूपरेखा (एजेन्डा)

प्रशिक्षण एजेन्डा

fno l 1		fno l 2	
Lk=@ l e ;	fo"k ; oLr	Lk=@ l e ;	fo"k ; oLr
1. 9.30–11.00	**सत्र 1 : आरंभिक सत्र** - स्वागत - कार्यशाला के लक्ष्य एवं उद्देश्य - प्रशिक्षण से प्रतिभागी की अपेक्षा - प्री–टेस्ट (कोर्स के पूर्व)	1. 9.30–10.00	**सत्र 6 :** पहले दिन की समीक्षा
		2. 10.00–11.00	**सत्र 7 : प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरंत बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा के कौशल का प्रदर्शन** - परिवार नियोजन तथा प्रसव के तुरंत बाद आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा कौशल का प्रदर्शन–रोल प्ले तथा विजुवल जॉब एडस द्वारा। - चेकलिस्ट के आधार पर, रोल प्ले द्वारा प्रदर्शन किए गए सलाह–मश्वरा कौशल पर चर्चा।
11.00–11.15	चाय	11.00–11.15	चाय
2. 11.15–12.45	**सत्र 2 : परिवार नियोजन के फायदे और प्रसव के बाद परिवार नियोजन का महत्व** - परिवार नियोजन से होने वाले लाभ - परिवार नियोजन न अपनाने पर होने वाले जोखिम - प्रसव के बाद परिवार नियोजन का औचित्य - प्रसव के बाद परिवार नियोजन का महत्व - गर्भवती तथा नई मां को प्रसव के बाद परिवार नियोजन की सलाह देने का समय एवं संबंधित जानकारी - प्रजनन क्षमता की वापसी	3. 11.15–12.00	**सत्र 8 : प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा का अभ्यास** - छोटे समूह में अभ्यास।
		4. 12.00–12.45	**सत्र 9 : प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (PPFP) एवं प्रसव के तुरंत बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा के कौशल का प्रतिभागी द्वारा प्रदर्शन और चर्चा।**
12.45–1.30	लन्च	12.45–1.30	लन्च
3. 1.30–1.45	वार्म अप	5. 1.30–2.30	**सत्र 10 : परामर्शदाता के कार्य व दायित्व तथा प्रसव के तुरंत बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा के लिए कार्य मानक**
4. 1.45–3.15	**सत्र 3 : प्रसव के बाद अपनाई जाने वाली परिवार नियोजन विधियों की तकनीकी जानकारी** - परिवार नियोजन विधियों पर संक्षिप्त		

fno l 1		fno l 2	
Lk=@ l e ;	fo"k ; oLr	Lk=@ l e ;	fo"k ; oLr
	जानकारी - विभिन्न परिवार नियोजन विधियों की गर्भनिरोधक क्षमता - प्रसव के बाद महिला के लिए परिवार नियोजन - विभिन्न परिवार नियोजन विधियों को प्रसव के बाद शुरू करने का सुरक्षित समय	6. 2.30–2.50	**सत्र 11 : पोस्ट–टेस्ट**
		7. 2.50–3.15	**सत्र 12 : प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा के लिए प्रतिभागियों के कौशल का पीएनसी वार्ड में क्लाइन्ट पर अभ्यास और आंकलन**
3.15–3.30	चाय	3.15–3.30	चाय
5. 3.30–5.00	**सत्र 4 : परिवार नियोजन सलाह– मश्वरा का तरीका एवं संचार कौशल** - परिवार नियोजन सलाह मशवरा–उद्देश्य, मुख्य बिन्दु, प्रकार, गुणवत्ता, जानकारीपूर्ण चयन (इन्फॉर्म्ड चॉयस) - क्लाइंट के अधिकार - परिवार नियोजन संबंधी तीन प्रकार के वार्त्तालाप - वार्त्तालाप के कौशल - प्रभावी परामर्शदाता	8. 3.30–4.45	**सत्र 12 (जारी) : प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा के लिए प्रतिभागियों के कौशल का पीएनसी वार्ड में क्लाइन्ट पर अभ्यास और आंकलन**
6. 5.00–5.30	**सत्र 5 : परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरंत बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह– मश्वरा के तत्व** - 'GATHER शैली' के आधार पर परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के कार्य - प्रसवोत्तर (PPFP) सलाह–मश्वरा के तत्व - प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (PPFP) सलाह–मश्वरा कौशल में प्रयोग आने वाली चेकलिस्ट की जानकारी - प्रसव के तुरंत बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा	9. 4.45–5.30	**सत्र 13 : समाप्ति** प्रतिभागी फीडबैक (कोर्स का मूल्यांकन) - कार्य योजना, यदि समय पर्याप्त हो - प्रशिक्षण पूर्ण करने के प्रमाणपत्र का वितरण - समापन

एक प्रशिक्षण कार्यशाला में अधिकतम 20 प्रतिभागी तथा कम से कम 2 प्रशिक्षक होने चाहिए।

सत्रों के गतिविधियों की रूपरेखा

पाठ्यक्रम	प्रशिक्षण गतिविधि	समय
दिवस 1		
सत्र 1 : आरंभिक सत्र - स्वागत - कार्यशाला के लक्ष्य एवं उद्देश्य - प्रशिक्षण से प्रतिभागी की अपेक्षा - प्री–टेस्ट	स्वागत – आइस ब्रेकर लक्ष्य एवं उद्देश्य – इंटरेक्टिव प्रस्तुतीकरण प्रतिभागी अपेक्षा – प्रतिभागियों के उत्तरों को संकलित करना प्री–टेस्ट लिखित आंकलन	90 मिनट
सत्र 2 : परिवार नियोजन के फायदे और प्रसव के बाद परिवार नियोजन का महत्व - परिवार नियोजन से होने वाले लाभ - परिवार नियोजन न अपनाने पर होने वाले जोखिम - प्रसव के बाद परिवार नियोजन का औचित्य - प्रसव के बाद परिवार नियोजन का महत्व - गर्भवती तथा नई मां को प्रसव के बाद परिवार नियोजन की सलाह देने का उचित समय एवं संबंधित जानकारी - प्रजनन क्षमता की वापसी	लाभ एवं जोखिम – ब्रेन स्टार्मिंग, विचार विमर्श प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (PPFP) – इंटरेक्टिव प्रस्तुतीकरण	90 मिनट
सत्र 3 : प्रसव के बाद अपनाई जाने वाली परिवार नियोजन विधियों की तकनीकी जानकारी - परिवार नियोजन विधियों पर संक्षिप्त जानकारी - विभिन्न परिवार नियोजन विधियों की गर्भनिरोधक क्षमता - प्रसव के बाद महिला के लिए परिवार नियोजन - विभिन्न परिवार नियोजन विधियों को प्रसव बाद शुरू करने का सुरक्षित/सही समय	जोड़े में अभ्यास; छोटे समूह में कार्य; प्रतिभागियों द्वारा प्रस्तुतीकरण एवं चर्चा, इंटरेक्टिव प्रस्तुतीकरण	90 मिनट
सत्र 4 : परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा का तरीका एवं संचार कौशल - परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा – उद्देश्य, मुख्य बिन्दु, प्रकार, गुणवत्ता, जानकारीपूर्ण चयन - क्लाइंट के अधिकार - परिवार नियोजन संबंधी तीन प्रकार के वार्त्तालाप - प्रभावी परामर्शदाता - वार्त्तालाप के कौशल	प्रतिभागियों के साथ विचार विमर्श (उनके स्वयं के अनुभव पर आधारित); इंटरेक्टिव प्रस्तुतीकरण, लघु रोल प्ले, तथा चर्चा	90 मिनट
सत्र 5 : परिवार नियोजन और प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मशवरा के तत्व - 'GATHER शैली' के आधार पर परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के कार्य - प्रसवोत्तर (PPFP) सलाह–मश्वरा के तत्व - प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (PPFP) सलाह–मश्वरा कौशल में	इंटरेक्टिव प्रस्तुतीकरण	30 मिनट

पाठ्यक्रम	प्रशिक्षण गतिविधि	समय
प्रयोग आने वाली चेकलिस्ट की जानकारी - प्रसव के तुरंत बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा		
दिवस 2		
सत्र 6 : पहले दिन की समीक्षा	खेल के द्वारा	30 मिनट
सत्र 7 : प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (PPFP) एवं प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा के कौशल का प्रदर्शन - परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा का प्रदर्शन–रोल प्ले तथा विजुवल जॉब एडस द्वारा - रोल प्ले द्वारा प्रदर्शित सलाह–मश्वरा कौशल पर चर्चा, चेकलिस्ट का प्रयोग	रोल प्ले के माध्यम से प्रशिक्षक द्वारा प्रदर्शन प्रदर्शित सलाह–मश्वरा कौशल का चेकलिस्ट द्वारा आंकलन	60 मिनट
सत्र 8 : प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा का छोटे समूह में अभ्यास और चर्चा	परिवार नियोजन पर दिए गए रोल प्ले द्वारा सलाह–मश्वरा का छोटे समूह में अभ्यास और चर्चा	45 मिनट
सत्र 9 : - **प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा के कौशल का प्रतिभागी द्वारा प्रदर्शन, चर्चा**	रोल प्ले के माध्यम से प्रभिागियों द्वारा प्रदर्शन	45 मिनट
सत्र 10 : **– परामर्शदाता के कार्य व दायित्व तथा प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा के लिए कार्य–मानक**	चर्चा	60 मिनट
सत्र 11 : – पोस्ट–टेस्ट	ज्ञान का लिखित आंकलन (पोस्ट–टेस्ट)	10 मिनट
सत्र 12 : – प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा के लिए प्रतिभागियों के कौशल का पी.एन.सी वार्ड में क्लाइन्ट पर अभ्यास और आंकलन	सलाह–मश्वरा कौशल का चैक लिस्ट द्वारा आंकलन	100 मिनट
सत्र 13 : समाप्ति – प्रतिभागी फीडबैक (कोर्स मूल्यांकन) – कार्य योजना, यदि समय पर्याप्त हो – प्रशिक्षण पूर्ण करने के प्रमाणपत्र का वितरण – समापन	– प्रतिभागियों का लिखित फीडबैक – प्रतिभागी का व्यक्तिगत कार्य योजना – प्रशिक्षक एवं सरकारी प्रतिनिधि द्वारा समापन टिप्पणी – प्रमाणपत्र का वितरण और धन्यवाद	55 मिनट

सत्र 1: प्रशिक्षण गतिविधि

आरंभिक सत्र

सत्र के उद्देश्य

इस सत्र के अंत तक:

- प्रशिक्षक एवं प्रतिभागी एक दूसरे से परिचित हो जाएंगे।
- प्रशिक्षण से प्रतिभागी क्या अपेक्षा रखते हैं, उसकी जानकारी मिल जाएगी।
- प्रतिभागी कार्यशाला के लक्ष्य एवं उद्देश्यों से परिचित हो जायेंगें।
- एक सकारात्मक एवं सहयोगी वातावरण स्थापित होगा।
- प्री–टेस्ट के माध्यम से कोर्स के पहले प्रतिभागी के ज्ञान का आंकलन हो जायेगा।

समय

90 मिनट

आवश्यक संसाधन/सामग्री

- प्रतिदिन पंजीकरण एवं हस्ताक्षर के लिए प्रपत्र/रजिस्टर
- नाम का कार्ड (Name tag)
- प्रतिभागी सामग्री–एजेन्डा, रेफरेंस मैनुअल, सलाह–मश्वरा के लिए जॉब एड्स, नोट बुक
- कार्यशाला के लक्ष्य एवं उद्देश्य पर प्रस्तुतिकरण और सत्र के मुख्य बिन्दु (सत्र 1 के स्लाईड)
- फ्लिप चार्ट, स्टैंड और मार्कर
- दिन के एजेन्डा को फ्लिप चार्ट पर लिख कर दीवार पर प्रर्दशित करना
- प्रतिभागियों के लिए प्री–टेस्ट प्रश्न पत्र की प्रतियां

निर्देश

- प्रतिभागियों का स्वागत एवं पंजीकरण करें। उन्हें नाम का कार्ड एवं प्रशिक्षण सामग्री दें।
- कार्यशाला का औपचारिक शुभारम्भ – यह उस संस्थान के प्रमुख, जहां प्रशिक्षण हो रहा है, उनके द्वारा किया जा सकता है। यदि संस्थान प्रमुख किसी कार्य में व्यस्त हों और देर से पहुँचें तो आप प्रशिक्षण कार्यशाला शुरू कर दें और जब वह पहुँचें तो उनसे औपचारिक आरम्भ करवायें।
- प्रतिभागियों का स्वागत करें तथा प्रशिक्षकों का परिचय दें।
- प्रतिभागियों को एक दूसरे का परिचय देने को कहें।
  - प्रतिभागियों को जोड़े बनाने को कहें।
  - सभी प्रतिभागी जोड़े को एक दूसरे से 5 मिनट में बातचीत कर निम्न जानकारी लेने के लिए कहें
  - साथी का नाम, कार्य स्थल और कार्यशाला से कम से कम एक उम्मीद/अपेक्षा
  - सभी प्रतिभागी अपने साथी का नाम, कार्य स्थल तथा कार्यशाला से उसकी उम्मीद की जानकारी पूरे समूह को दें।
- प्रतिभागियों की उम्मीदों/अपेक्षाओं की सूची फ्लिप चार्ट पर लिखें तथा दीवार पर चिपका दें।

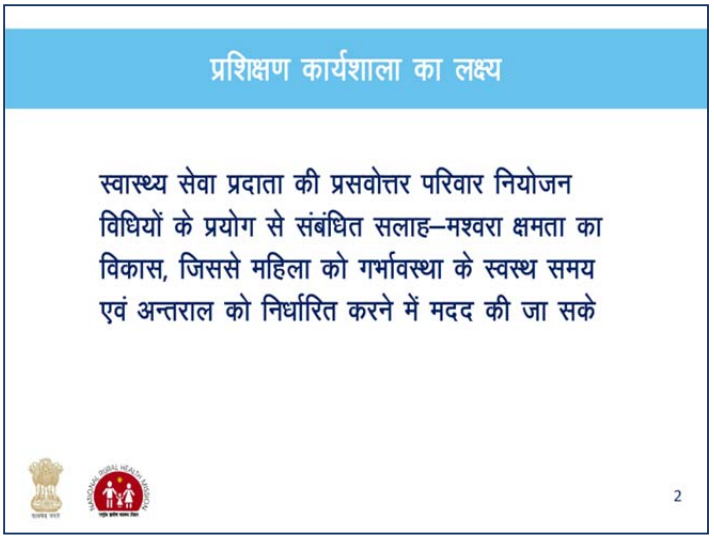
- प्रशिक्षण के लक्ष्य एवं उद्देश्य को बताते हुए सत्र 1 के स्लाईड दिखाकर, प्रशिक्षण का संक्षिप्त विवरण दें।
- प्रतिभागियों के साथ एजेन्डा पर चर्चा करें। चर्चा के दौरान प्रतिभागियों को बताएं कि उनकी उम्मीदें कहाँ और कैसे पूर्ण हो रही हैं, या क्यों ऐसा नहीं हो रहा है। दिवस के कार्यक्रम पर अथवा पूरे कार्यशाला से संबंधित प्रश्नों का उत्तर दें।
- प्रतिभागियों से ब्रेन स्टॉर्मिंग करें जिससे कार्यशाला के नियम, जो निम्न सिद्धांतों पर आधारित हों, बनाये जा सकें:–
  – सभी प्रतिभागियों को प्रशिक्षण से फायदा हो
  – सभी खुले तौर पर भाग ले सकें
  – तनाव मुक्त अध्ययन का वातावरण बनाया जा सके

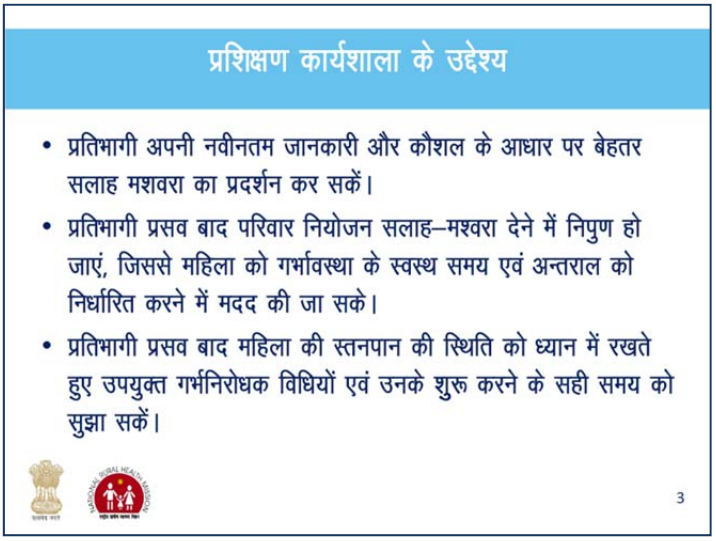
कार्यशाला के नियमों के कुछ उदाहरण

- समय पर पहुँचें।
- कार्यशाला के दौरान चाय या भोजन के बाद समय पर लौटें।
- पूरे दिन के सभी सत्रों में उपस्थित रहें।
- समय से शुरू तथा अन्त करें।
- आपसी वार्तालाप न करें या बहुत कम करें।
- एक बार में एक ही व्यक्ति बोले।
- ज़रूरत पर प्रश्न करें और अगर कोई तथ्य स्पष्ट नहीं हो तो उदाहरण देने को कहें।
- एक दूसरे का सम्मान करें।
- अपने आप को यह सोचकर सीमा में न बाधें, "यह सब लिखित में सही है परन्तु व्यवहार में संभव नहीं"।
- अपने मोबाइल फोन को सायलेन्ट मोड (शांत स्थिति) में रखें।
- प्रशिक्षण में सक्रिय रूप से भाग लें।
- कार्यशाला आनन्ददायक हो।

- प्री–टेस्ट की प्रश्नसूची की प्रतियों का वितरण करें (प्रतिभागियों के लिए प्रश्न पत्र तथा प्रशिक्षकों के लिए उत्तर इस सत्र के अन्त में दिये गये हैं)। प्रतिभागियों को बताएं, इस सरल आंकलन के द्वारा प्रसव के बाद परिवार नियोजन तथा प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या IUCD के लिए सलाह–मश्वरा के बारे में उनके वर्तमान ज्ञान का अनुमान लगाया जाएगा। प्रतिभागियों को बताएं कि इससे यह जानकारी मिलेगी कि कार्यशाला के दौरान किन मुद्दों/विषयों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

सत्र 1
प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (PPFP)
सलाह–मश्वरा
प्रशिक्षण कार्यशाला में आपका स्वागत है


प्रशिक्षण कार्यशाला का लक्ष्य
स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की प्रसवोत्तर परिवार नियोजन विधियों के प्रयोग से संबंधित सलाह–मश्वरा क्षमता का विकास, जिससे महिला को गर्भावस्था के स्वस्थ समय एवं अन्तराल को निर्धारित करने में मदद की जा सके
2


प्रशिक्षण कार्यशाला के उद्देश्य
• प्रतिभागी अपनी नवीनतम जानकारी और कौशल के आधार पर बेहतर सलाह मशवरा का प्रदर्शन कर सकें।
• प्रतिभागी प्रसव बाद परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा देने में निपुण हो जाएं, जिससे महिला को गर्भावस्था के स्वस्थ समय एवं अन्तराल को निर्धारित करने में मदद की जा सके।
• प्रतिभागी प्रसव बाद महिला की स्तनपान की स्थिति को ध्यान में रखते हुए उपयुक्त गर्भनिरोधक विधियों एवं उनके शुरू करने के सही समय को सुझा सकें।
3

प्री–टेस्ट तथा पोस्ट–टेस्ट के लिए प्रश्न पत्र

ट्रेनिंग साइट का नाम, जिला.....

नाम : ..... दिनांक .....

प्री/पोस्ट टेस्ट (सही उत्तर पर गोला बनाएं)

नीचे दिए गए विकल्प में सबसे उचित एक उत्तर पर गोला करें :

1. पिछले प्रसव के बाद एक दम्पति को अगले गर्भधारण के लिए कम–से–कम 2 साल का अंतर रखना चाहिए। सही/गलत।

2. प्रसव के बाद परिवार नियोजन अपनाने के लिए सलाह–मश्वरा, निम्नलिखित में से किन सेवाओं के साथ दिया जा सकता है?
   क) प्रसव पूर्व (एन्टी नेटल) क्लिनिक में।
   ख) प्रसव बाद देखभाल के दौरान।
   ग) नवजात एवं शिशु क्लिनिक में।
   घ) ऊपर दिए गए सभी सेवाओं के दौरान।

3. प्रसव के बाद परिवार नियोजन की जानकारी और सलाह–मश्वरा में आपको निम्न को सम्मिलित करना चाहिए–
   क) यह जानें कि दम्पति को भविष्य में और बच्चे चाहिए या नहीं, दो गर्भों के बीच स्वस्थ अन्तराल की जानकारी देना, प्रसवोत्तर महिला द्वारा अपनाई जाने वाली उपयुक्त परिवार नियोजन की विधियों की जानकारी देना, एवं महिला/दम्पति द्वारा पूछे गए प्रसवोत्तर परिवार नियोजन संबंधी प्रश्नों का जवाब देना।
   ख) केवल परिवार नियोजन की सभी विधियों के बारे में जानकारी दे देना, फिर महिला पर छोड़ देना कि वह परिवार नियोजन अपनाना चाहती है या नहीं।
   ग) महिलाएं जिनके पास एक या अधिक बच्चे हैं और अभी गर्भवती हैं या प्रसव कर चुकी हैं, उन्हें प्रसव के बाद नसबन्दी के लिए प्रोत्साहित करना।

4. महिला जो स्तनपान विधि या लेक्टेशनल एमेनोरिया मेथड' (LAM) को अपनाना चाहती हैं, उनमें निम्न बातों का होना ज़रूरी है :
   क) छह महीने से छोटा बच्चा है, कभी स्तनपान कराती है और कभी–कभी ऊपरी दूध देती है, और मासिक रक्तस्त्राव शुरू हो गया है।
   ख) मासिक रक्तस्त्राव शुरू नहीं हुआ है, केवल स्तनपान कराती है और पानी या ऊपरी आहार नहीं देती है और बच्चा छह महीने से छोटा है।

ग) शिशु को सिर्फ स्तनपान करा रही है, बच्चा सात महीने का है और मासिक रक्तस्त्राव शुरू नहीं हुआ है।

5. स्तनपान कराने वाली महिला के लिए प्रसव के तुरन्त बाद, परिवार नियोजन अपनाने के लिए, निम्न में से कौन सी बात सही है :
   क) कॉपर–टी/आईयूसीडी (IUCD) या स्तनपान विधि (LAM - लेक्टेशनल एमेनोरिया मेथड) चुन सकती है।
   ख) स्तनपान कराने वाली महिला को प्रसव के तुरन्त बाद कोई भी परिवार नियोजन विधि का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

6. सलाह–मश्वरा के दौरान आईयूसीडी (IUCD) विधि की जानकारी देते समय निम्न बातों को बताना चाहिए–
   क) गर्भ निरोधक क्षमता, कैसे कार्य करती है और कितने समय तक गर्भधारण को रोकती है।
   ख) मामूली दुष्प्रभाव (side effects), उनसे बचाव के तरीके, और बहुत ही कम महिलाओं में होने वाले खतरे के चिन्हों के बारे में जानकारी।
   ग) कॉपर–टी या आईयूसीडी को कभी भी प्रशिक्षित सेवाप्रदाता द्वारा निकलवाया जा सकता है।
   घ) ऊपर दी गई सभी जानकारी।

7. महिला के लिए प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी आईयूसीडी (PPIUCD) लगाने का फैसला किसके द्वारा किया जाना चाहिए–
   क) सेवा प्रदाता।
   ख) महिला।
   ग) परामर्शदाता (काउन्सेलर)।

8. कॉपर–टी 380ए गर्भधारण को रोकने में कब तक प्रभावी होता है?
   क) तीन साल तक।
   ख) दस साल तक।
   ग) पाँच साल तक।

9. प्रसव बाद, कॉपर–टी कब लगाया जा सकता है?
   क) प्रसव के 48 घंटे के बाद।
   ख) प्रसव के तुरन्त बाद से 48 घंटे तक।
   ग) प्रसव के तुरन्त बाद से प्रसव पश्चात् 1 सप्ताह तक।

10. निम्नलिखित में कौन से गैर–मौखिक (नॉन–वरबल) संचार या वार्त्तालाप हैं?
   क) सरल भाषा का प्रयोग और फीडबैक देना।
   ख) आंखों में देखकर बातें करना और चेहरे पर ऐसे भाव दर्शाना जिससे क्लाइंट के प्रति रूचि और चिंता जाहिर हो।
   ग) क्लाइंट के प्रश्नों को सुनना और स्पष्ट जवाब देना।

प्री–टेस्ट तथा पोस्ट–टेस्ट के लिए, प्रतिभागियों के लिए प्रश्न पत्र (उत्तर के साथ)

नीचे दिए गए विकल्प में सबसे उचित उत्तर पर गोला करें। प्रशिक्षकों के लिए सही उत्तर मोटे अक्षरों में दिया गया है।

1. पिछले प्रसव के बाद एक दम्पति को अगले गर्भधारण के लिए कम–से–कम 2 साल का अंतर रखना चाहिए। **सही**/गलत

2. प्रसव के बाद परिवार नियोजन अपनाने के लिए सलाह–मश्वरा निम्नलिखित में से किन सेवाओं के साथ दिया जा सकता है?
   क) प्रसव पूर्व (एन्टी नेटल) क्लिनिक में।
   ख) प्रसव बाद देखभाल के दौरान।
   ग) नवजात एवं शिशु क्लिनिक में।
   घ) ऊपर दिए गए सभी सेवाओं के दौरान।

3. प्रसव के बाद परिवार नियोजन की जानकारी और सलाह–मश्वरा में आपको निम्न को सम्मिलित करना चाहिए–
   क) यह जानें कि दम्पति को भविष्य में और बच्चे चाहिए या नहीं, दो गर्भों के बीच स्वस्थ अन्तराल की जानकारी देना, प्रसवोत्तर महिला द्वारा अपनाई जाने वाली उपयुक्त परिवार नियोजन की विधियों की जानकारी देना, एवं महिला/दम्पति द्वारा पूछे गए प्रसवोत्तर परिवार नियोजन संबंधी प्रश्नों का जवाब देना।
   ख) केवल परिवार नियोजन की सभी विधियों के बारे में जानकारी दे देना, फिर महिला पर छोड़ देना कि वह परिवार नियोजन अपनाना चाहती है या नहीं।
   ग) महिलाएं जिनके पास एक या अधिक बच्चे हैं और अभी गर्भवती हैं या प्रसव कर चुकी हैं, उन्हें प्रसव के बाद नसबन्दी के लिए प्रोत्साहित करना।

4. महिला जो स्तनपान विधि या लेक्टेशनल एमेनोरिया मेथड' (LAM) को अपनाना चाहती हैं, उनमें निम्न बातों का होना ज़रूरी है:
   क) छह महीने से छोटा बच्चा है, कभी स्तनपान कराती है और कभी–कभी ऊपरी दूध देती है, और मासिक रक्तस्त्राव शुरू हो गया है।
   ख) मासिक रक्तस्त्राव शुरू नहीं हुआ है, केवल स्तनपान कराती है और पानी या ऊपरी आहार नहीं देती है और बच्चा छह महीने से छोटा है।
   ग) शिशु को सिर्फ स्तनपान करा रही है, बच्चा सात महीने का है और मासिक रक्तस्त्राव शुरू नहीं हुआ है।

5. स्तनपान कराने वाली महिला के लिए प्रसव के तुरन्त बाद, परिवार नियोजन अपनाने के लिए, निम्न में से कौन सी बात सही है :

क) कॉपर–टी/आईयूसीडी ¼IUCD) या स्तनपान विधि (LAM - लेक्टेशनल एमेनोरिया मेथड) चुन सकती है।

ख) स्तनपान कराने वाली महिला को प्रसव के तुरन्त बाद कोई भी परिवार नियोजन विधि का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

6. सलाह मश्वरा के दौरान आईयूसीडी (IUCD) विधि की जानकारी देते समय निम्न बातों को बताना चाहिए–

क) गर्भ निरोधक क्षमता, कैसे कार्य करती है और कितने समय तक गर्भधारण को रोकती है।

ख) मामूली दुष्प्रभाव (side effects), उनसे बचाव के तरीके, और बहुत ही कम महिलाओं में होने वाले खतरे के चिन्हों के बारे में जानकारी।

ग) कॉपर–टी या आईयूसीडी को कभी भी प्रशिक्षित सेवाप्रदाता द्वारा निकलवाया जा सकता है।

घ) ऊपर दी गई सभी जानकारी।

7. महिला के लिए प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी आईयूसीडी (PPIUCD) लगाने का फैसला किसके द्वारा किया जाना चाहिए–

क) सेवा प्रदाता।

ख) महिला।

ग) परामर्शदाता (काउन्सेलर)।

8. कॉपर–टी 380ए गर्भधारण को रोकने में कब तक प्रभावी होता है?

क) तीन साल तक।

ख) दस साल तक।

ग) पाँच साल तक।

9. प्रसव बाद, कॉपर–टी कब लगाया जा सकता है?

क) प्रसव के 48 घंटे के बाद।

ख) प्रसव के तुरन्त बाद से 48 घंटे तक।

ग) प्रसव के तुरन्त बाद से प्रसव पश्चात् 1 सप्ताह तक।

10. निम्नलिखित में कौन से गैर–मौखिक (नॉन–वरबल) संचार हैं?

क) सरल भाषा का प्रयोग और फीडबैक देना।

ख) आंखों में देखकर बातें करना और चेहरे पर ऐसे भाव दर्शाना जिससे क्लाइंट के प्रति रूचि और चिंता जाहिर हो।

ग) क्लाइंट के प्रश्नों को सुनना और स्पष्ट जवाब देना।

स्कोर करने का तरीका:

- प्रत्येक प्रश्न का अधिकतम अंक 1 है।
- प्रत्येक सही उत्तर के लिए प्रतिभागी को 1 अंक मिलेगा।
- प्रत्येक गलत उत्तर अथवा नहीं दिए गए उत्तर वाले प्रश्नों पर 0 मिलेगा।
- कुल प्राप्त अंक के लिए सभी प्रश्नों के प्राप्तांकों को जोड़ लें।
- प्रतिशत प्राप्तांक निकालने के लिए

$$\frac{\text{X (प्राप्त अंक)}}{10} \times 100 = \ldots\ldots\ldots\ldots\%$$

या कुल प्राप्त अंक को 10 से गुणा करें। जैसे, यदि किसी प्रतिभागी ने 5 प्रश्नों के सही उत्तर दिये, तो कुल प्राप्त अंक होंगे 5। इसका स्कोर प्रतिशत निकालने के लिये इसे 10 से गुणा करें। जैसे 5X10=50%

सत्र 2: प्रशिक्षण गतिविधि

परिवार नियोजन के फायदे और प्रसव के बाद परिवार नियोजन का महत्व

सत्र का उद्देश्य

सत्र के अंत तक प्रतिभागी निम्न कार्य को करने में सक्षम होंगे–

- परिवार नियोजन के कुछ लाभ एवं परिवार नियोजन नहीं अपनाने से होने वाले जोखिम को बता पायेंगे।
- प्रसव के बाद परिवार नियोजन के महत्व को समझा पायेंगे।
- यह बता पाएँगे कि गर्भवती के लिए एवं प्रसव बाद किन–किन सेवाओं के दौरान प्रसव के बाद परिवार नियोजन की जानकारी और सलाह–मश्वरा दी जा सकती है।

समय

90 मिनट

आवश्यक संसाधन/सामग्री

- चार फ्लिप चार्ट जिस पर शीर्षक लिखा हो।
- फ्लिप चार्ट, स्टैन्ड और मार्कर।
- पावर पाइन्ट प्रस्तुतीकरण (सत्र 2 स्लाइड), प्रोजेक्टर और स्क्रीन।
- प्रतिभागियों के लिए रेफरेन्स मैनुअल (प्रतिभागी सामग्री के साथ उन को दिया गया है)।

निर्देश

- सत्र 2 के प्रस्तुतीकरण में से स्लाइड 1 और 2 दिखाएं।
- दो फ्लिप चार्ट पर निम्नलिखित शीर्षक लिख कर पहले से तैयार रखें।
  – माताओं के लिए परिवार नियोजन अपनाने से होने वाले लाभ (फ्लिप चार्ट–1)।
  – माताओं के लिए परिवार नियोजन न अपनाने से होने वाले जोखिम (फ्लिप चार्ट–2)।
- दो फ्लिप चार्ट पर निम्नलिखित शीर्षक लिख कर पहले से तैयार रखें।
  – परिवार नियोजन अपनाने से शिशु को होने वाले लाभ (फ्लिप चार्ट–3)।
  – परिवार नियोजन न अपनाने से शिशु को होने वाले जोखिम (फ्लिप चार्ट– 4)।
- दीवार पर इन फ्लिप चार्ट को लगा कर ब्रेन स्टॉर्मिंग करें (20 मिनट)।
  – परिवार नियोजन अपनाने से माताओं को क्या फायदे होते हैं?
  – परिवार नियोजन न अपनाने से माताओं को क्या जोखिम हो सकते हैं?
  – परिवार नियोजन से शिशु को क्या फायदे होते हैं?
  – परिवार नियोजन न अपनाने से शिशुओं को क्या जोखिम हो सकते हैं?

- प्रतिभागियों के उत्तर को फ्लिप चार्ट पर लिखें तथा प्रतिभागियों को फ्लिप चार्ट पर लिखे उत्तरों को रेफरेन्स मैनुअल के पाठ–1 के टेबल 1 (सारणी–1) से मिलाने को कहें। सत्र 2 के स्लाइड 3–6 को दिखाते हुए लाभ एवं जोखिम का सारांश बतायें।

- निम्नलिखित प्रश्नों को पूछें तथा स्लाइड 7–9 की मदद से उत्तर पर चर्चा करें।
  – प्रसव के बाद या प्रसवोत्तर परिवार नियोजन क्या है?
  – प्रसव के बाद परिवार नियोजन सेवाएं देने का मूल कारण क्या है?

- समूह से प्रश्न करें कि कब–कब (या किन अवसरों पर) प्रसवोत्तर परिवार नियोजन की जानकारी, गर्भवती महिला को दी जा सकती है? स्लाइड 10 दिखाएं।

- स्लाइड 11 के माध्यम से निम्नलिखित दो प्रकार के क्लाइंटों के लिए गर्भावस्था के स्वस्थ समय तथा अन्तराल संबंधी जानकारी दें।
  – वे दम्पति जो शिशु के जन्म के बाद अगला गर्भधारण करना चाहते हैं।
  – वे दम्पति जो गर्भपात के बाद बच्चा चाहते हैं।

- शिशु के जन्म अथवा गर्भपात के बाद अगली गर्भावस्था के स्वस्थ समय और अन्तराल निर्धारित करने के लिए यह ज़रूरी है कि क्लाइंट/दम्पति को इनके बाद गर्भधारण की क्षमता की वापसी के बारे में जानकारी हो, स्लाइड 12 को दिखाएं और चर्चा करें।

सत्र के उद्देश्य

- माँ और नवजात शिशु को परिवार नियोजन से होने वाले लाभों को बताना
- प्रसवोत्तर परिवार नियोजन के औचित्य को समझाना
- गर्भवती एवं प्रसवोत्तर महिला को दी जाने वाली उपलब्ध सेवाओं को पहचानना जिसमें प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (पीपीएफपी) की जानकारी और सलाह–मश्वरा दी जा सके

2

माँ/महिला को परिवार नियोजन से होने वाले लाभ

- गर्भावस्था से जुड़ी समस्याओं में कमी
- अपने बच्चे का ध्यान रखने के लिए ज्यादा समय का मिलना
- ज्यादा समय तक स्तन–पान कराने का अवसर मिलना, लम्बे समय तक स्तन–पान कराने से स्तन तथा अण्डाशय के कैंसर से बचाव होता है
- ज्यादा आराम और पोषण का मिलना जिससे अगली गर्भावस्था स्वस्थ हो
- अपने लिए, बच्चों के लिए और परिवार के लिए ज़्यादा समय निकालना
- अगला गर्भधारण करने की तैयारी के लिए पर्याप्त समय मिलना

3

परिवार नियोजन न अपनाने पर माँ/महिला को होने वाले जोखिम

- गर्भावस्था से जुड़ी समस्याओं का बढ़ना
- गर्भपात होने का ज़्यादा खतरा
- अनचाहे गर्भ के कारण गर्भपात कराने की ज़्यादा संभावना
- प्रसव और प्रसव के बाद समस्याओं के बढ़ने की सम्भवना
- मातृ मृत्यु का ज़्यादा खतरा

4

परिवार नियोजन से नवजात शिशु को होने वाले लाभ

- स्वस्थ शिशु के जन्म की संभावना
- ज्यादा समय तक माँ का दूध मिलना, जिससे अच्छा स्वास्थ्य और सही पोषण मिलता है
- स्तनपान से शिशु में बीमारियों से लड़ने की ताकत बढ़ती है
- लम्बे समय तक स्तन–पान द्वारा मां और बच्चे में बेहतर लगाव, जिससे बच्चे का सर्वांगीन विकास होना
- मां अपने नवजात शिशु की ज़रूरत/आवश्यकता को बेहतर तरीके से पूरा कर पाती है

5

परिवार नियोजन न अपनाने पर नवजात शिशु को होने वाले जोखिम

- नवजात एवं शिशु मृत्यु का ज़्यादा होना
- समय से पहले कम वज़न का शिशु और गर्भ के अनुसार सामान्य से छोटा शिशु पैदा होने की ज़्यादा संभावना
- अगर स्तन–पान को 6 माह से पहले बन्द कर दिया जाए, तो नवजात को माँ के दूध से मिलने वाले स्वास्थ्य और पोषण के फायदे नहीं मिलेंगे और उसके सर्वांगीन विकास में कमी

6

प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (PPFP)

प्रसव के बाद पहले साल के दौरान परिवार नियोजन का प्रयोग प्रारम्भ करना

- आंवल के निकलने के बाद – आंवल के निकलने के तुरन्त बाद
- प्रसव के तुरंत बाद – प्रसव के बाद 48 घंटे तक
- प्रसवोत्तर – प्रसव के बाद शुरूआती 6 हफ्ते तक
- विस्तृत प्रसवोत्तर – प्रसव के बाद से एक वर्ष तक

7

प्रसवोत्तर परिवार नियोजन का औचित्य

- परिवार नियोजन की विधि अपनाने का सबसे सही समय – ज़्यादा से ज़्यादा प्रसव (डिलीवरी) संस्था में होने के कारण महिला, प्रसव के समय और अगले 48 घंटे तक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के सम्पर्क में रहती है।
- प्रसव के बाद गर्भधारण होने का खतरा – प्रजनन क्षमता की वापसी का अनुमान नहीं लगाया जा सकता है, महिला माहवारी शुरू होने के पहले भी गर्भधारण कर सकती है।
- भारत में प्रसव के बाद पहले एक वर्ष के दौरान 91% महिलाएं परिवार नियोजन की ज़रूरत समझती हैं, उनमें से 65% महिलाओं में परिवार नियोजन की अपूरक मांग है; 26% किसी विधि का प्रयोग करती हैं।
- प्रसव से लेकर अगले गर्भधारण के बीच 24 माह से कम अंतर होने पर माँ, नवजात और शिशु के लिए जोखिम बढ़ जाता है।

भारत में 27% जन्म पिछले प्रसव से 24 माह के अन्दर और 34% पिछले प्रसव से 24–35 माह के अन्दर होते हैं।

8

प्रसवोत्तर परिवार नियोजन का महत्व

प्रसवोत्तर परिवार नियोजन–

- मातृ मृत्यु और अस्वस्थता की संभावना को कम करता है
- शिशु मृत्यु और अस्वस्थता को कम करता है
- जोखिम वाले या अनचाहे गर्भ को रोकता है
- गर्भपात के दर में कमी लाता है, विशेषकर असुरक्षित गर्भपात में
- महिला को गर्भ में अन्तराल रखने में मदद करता है

9

गर्भवती और नई माँ को प्रसवोत्तर परिवार नियोजन संबंधी जानकारी प्रदान करने के अवसर

- प्रसव पूर्व गर्भवस्था की देखभाल के दौरान (एन्टीनेटल चैकअप के दौरान)
- अस्पताल में प्रसव के तुरंत बाद (प्रसव के बाद 48 घंटे तक)
- प्रसवोत्तर चैकअप के दौरान (प्रसव के 6 हफ्ते के दौरान)
- माँ के साथ शिशु से पहले वर्ष में सम्पर्क के दौरान/टीकाकरण के अवसर पर।

परामर्शदाताओं को चाहिए कि वे महिला/दम्पति को परिवार नियोजन संबंधी जानकारी देकर, उनके प्रजनन लक्ष्य और इच्छाओं के अनुसार परिवार नियोजन की विधियों पर चर्चा कर, उन्हें जानकारीपूर्ण चयन करने में मदद करें।

10

परिवार नियोजन संबंधी जानकारी – 2006 डब्ल्यूएचओ तकनीकी परामर्श

- एक जीवित जन्म के बाद अंतर रखने के लिए सुझाव
  - प्रसव के बाद अगले गर्भधारण के लिए प्रयास करने में कम से कम 2 साल का अन्तर होना चाहिए जिससे मातृ, प्रसव और शिशु से संबंधित खतरे कम हों
  - इससे दो प्रसव के बीच 3 साल का अन्तराल हो जायेगा
- गर्भपात के बाद गर्भधारण करने के अन्तराल के लिए सुझाव
  - गर्भपात के बाद अगला गर्भधारण करने में कम से कम 6 माह का अन्तराल होना चाहिए जिससे मातृ, प्रसव और शिशु संबंधी खतरे कम हो।

Source: World Health Organization, 2006 Report of a WHO Technical Consultation on Birth Spacing

11

गर्भधारण की संभावना

प्रसव के बाद

- स्तनपान नहीं कराने वाली महिला प्रसव के 4 हफ्ते (एक माह) बाद गर्भवती हो सकती है
- प्रजनन क्षमता की वापसी का स्तनपान कराती महिला में अनुमान लगाना कठिन है। माहवारी के शुरू न होने पर भी महिला में गर्भ ठहरने का खतरा होता है
  - केवल स्तनपान कराने वाली महिलाएं (लैम स्थितियाँ पूरी होने पर) प्रसव के 6 माह बाद गर्भवती हो सकती हैं
  - स्तनपान के साथ ऊपरी आहार देने वाली महिलाएं प्रसव के 6 हफ्ते बाद गर्भवती हो सकती हैं
- स्वास्थ्य सेवा प्रदाता, ऐसी महिलाओं को उचित परिवार नियोजन विधि अपनाने में मदद करें

गर्भपात के बाद वाली महिलाओं के लिए

- गर्भधारण करने की क्षमता 10–14 दिनों में आ जाती है
- गर्भनिरोधक विधि का प्रयोग गर्भपात के 48 घंटे के अन्दर शुरू कर देना चाहिए

12

सत्र 3 प्रशिक्षण गतिविधि

प्रसव के बाद अपनाई जाने वाली परिवार नियोजन विधियों की तकनीकी जानकारी

सत्र के उद्देश्य

सत्र के अन्त तक प्रतिभागी निम्न कार्यों को करने में सक्षम होंगे–

- उन प्रश्नों को जान लेंगे जिससे यह विश्वस्त रूप से पता किया जा सके कि महिला गर्भवती नहीं है।
- प्रसव के बाद महिलाओं के लिए गर्भधारण में अन्तराल रखने के लिए एवं गर्भधारण को नियंत्रित करने के लिए विभिन्न परिवार नियोजन विधियों के बारे में बता पायेंगे।
- स्तनपान की स्थिति को ध्यान में रखते हुए विभिन्न परिवार नियोजन विधियों को प्रसव के बाद, शुरू करने का उचित समय बता पायेंगे।

समय

90 मिनट

आवश्यक संसाधन/सामग्री

- फ्लिप चार्ट जिन पर शीर्षक लिखा हुआ हो और जिस पर विभिन्न परिवार नियोजन विधियों के शुरू करने की ग्रिड प्रदर्शित हो, पर विधियों का नाम नहीं लिखा हो।
- पावर पॉइन्ट प्रस्तुतीकरण (सत्र 3 स्लाइड्स)।
- प्रतिभागियों के लिए रेफरेन्स मैनुअल (प्रतिभागी को प्रशिक्षण सामग्री के साथ दिया गया है)।

निर्देश

- सत्र 3 के स्लाइड 1–2 दिखाकर सत्र का आरंभ करें।

- स्लाइड 3 दिखाकर बताएं कि कैसे विश्वस्त रूप से पता किया जा सकता है कि महिला गर्भवती नहीं है। प्रतिभागियों से कहें कि रेफरेन्स मैनुअल के अध्याय 2 में दिए गए चेकलिस्ट को देखकर अपने बगल में बैठे हुए प्रतिभागी के साथ इन प्रश्नों को पूछने का अभ्यास करें। (10 मिनट)

- प्रतिभागगियों को 3–4 के छोटे समूह में बांट दें, प्रत्येक समूह को टीम की तरह कार्य करने के लिए कहें।

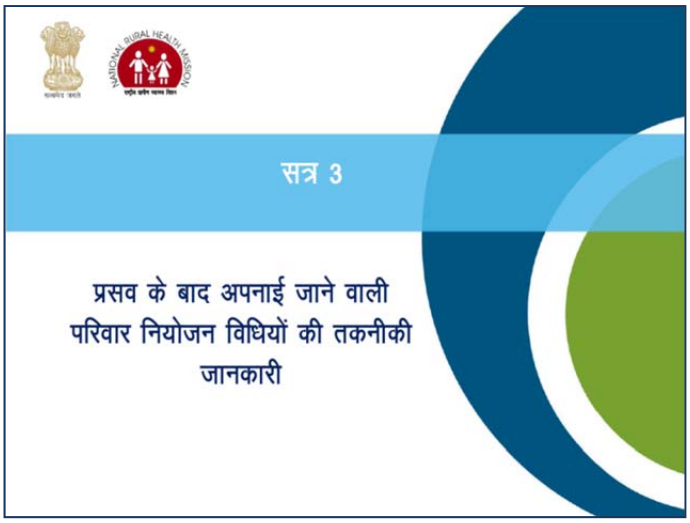
- प्रत्येक समूह को तीन रिक्त प्रपत्र दें (चार्ट 1, 2, और 3), जो इस सत्र के अन्त में इस नोटबुक में दिया गया है। प्रतिभागियों से कहें कि उपलब्ध परिवार नियोजन विधियों के महत्वपूर्ण विशेषताओं की सारणी जो रेफरेन्स मैनुअल के अध्याय 2 मे दिया गया है, को खोलकर पढ़ें और उपरोक्त सारणी में दिए गए

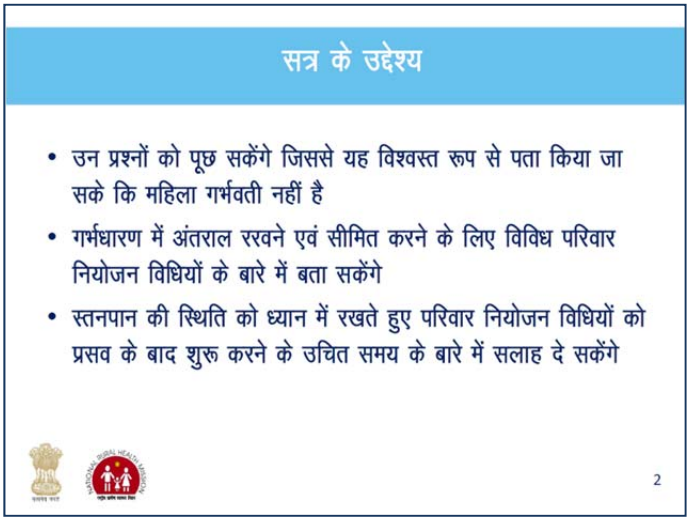
जानकारी के अनुसार, बांटे गए प्रपत्र (चार्ट/तालिका) के संबधित खाने में सही का निशान लगा कर प्रपत्र (3 चार्ट) को भरें।

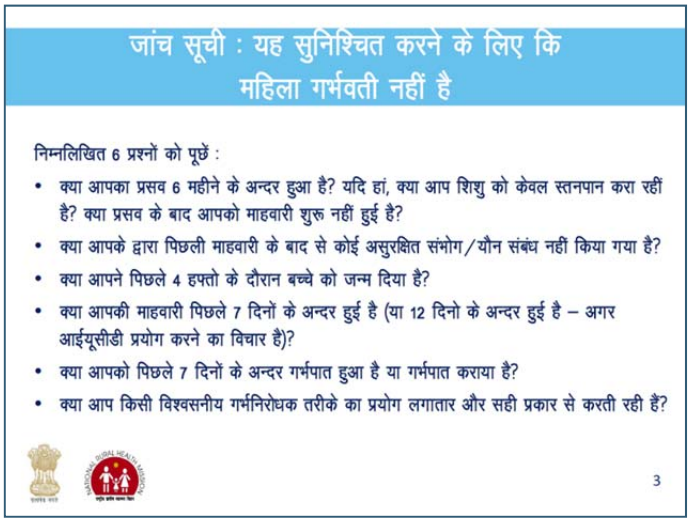
- 30 मिनट बाद सभी प्रतिभागियों को एक साथ जुटाएं और वालन्टियरों को प्रत्येक परिवार नियोजन विधि के निम्न बिन्दुओं पर अपने उत्तर बताने को कहें।
  - कार्य करने का तरीका।
  - गर्भनिरोधक क्षमता।
  - लाभ।
  - परिसीमा।
  - किसे विधि का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- गर्भनिरोधकों के प्रभावशीलता का चार्ट और आपात कालीन गर्भनिरोध पर स्लाइड 5–6 दिखाकर चर्चा करें।
- विभिन्न विधियों को प्रसव के बाद शुरू करने के सही समय पर चर्चा करें।

नीचे दिए गए चार्ट, ''प्रसव के बाद परिवार नियोजन की विभिन्न विधियों को शुरू करने का सुरक्षित समय'', से विधियों के नाम हटाकर, केवल ग्रिड को फ्लिप चार्ट पर प्रदर्शित करें।

- विभिन्न विधियों के शुरू करने के समय पर चर्चा करें और उपरोक्त चार्ट पर संबंधित बार पर विधि का नाम लिखें। फ्लिप चार्ट को दीवार पर लगा दें।
- प्रसव के बाद परिवार नियोजन के विभिन्न विधियों के शुरू करने के सुरक्षित समय पर स्लाइड 7 दिखाएं।
- प्रतिभागियों को रेफरेन्स मैनुअल से सारणी 3 'प्रसव के बाद परिवार नियोजन की विभिन्न विधियों को शुरू करने का सुरक्षित समय' खोल कर 5–7 मिनट में पढ़ने को कहें। प्रतिभागियों को न समझ आने पर प्रश्न पूछने को कहें।


सत्र 3
प्रसव के बाद अपनाई जाने वाली परिवार नियोजन विधियों की तकनीकी जानकारी


सत्र के उद्देश्य
• उन प्रश्नों को पूछ सकेंगे जिससे यह विश्वस्त रूप से पता किया जा सके कि महिला गर्भवती नहीं है
• गर्भधारण में अंतराल रखने एवं सीमित करने के लिए विविध परिवार नियोजन विधियों के बारे में बता सकेंगे
• स्तनपान की स्थिति को ध्यान में रखते हुए परिवार नियोजन विधियों को प्रसव के बाद शुरू करने के उचित समय के बारे में सलाह दे सकेंगे
2


जांच सूची : यह सुनिश्चित करने के लिए कि महिला गर्भवती नहीं है
निम्नलिखित 6 प्रश्नों को पूछें :
• क्या आपका प्रसव 6 महीने के अन्दर हुआ है? यदि हां, क्या आप शिशु को केवल स्तनपान करा रहीं है? क्या प्रसव के बाद आपको माहवारी शुरू नहीं हुई है?
• क्या आपके द्वारा पिछली माहवारी के बाद से कोई असुरक्षित संभोग/यौन संबंध नहीं किया गया है?
• क्या आपने पिछले 4 हफ्तो के दौरान बच्चे को जन्म दिया है?
• क्या आपकी माहवारी पिछले 7 दिनों के अन्दर हुई है (या 12 दिनो के अन्दर हुई है – अगर आईयूसीडी प्रयोग करने का विचार है)?
• क्या आपको पिछले 7 दिनों के अन्दर गर्भपात हुआ है या गर्भपात कराया है?
• क्या आप किसी विश्वसनीय गर्भनिरोधक तरीके का प्रयोग लगातार और सही प्रकार से करती रही हैं?
3

जांच सूची : यह सुनिश्चित करने के लिए कि महिला गर्भवती नहीं है

अगर क्लाइंट का उत्तर	तब
किसी भी प्रश्न का उत्तर "हां" में हो और महिला में गर्भवती होने के कोई चिन्ह एवं लक्षण न हो।	गर्भवती होने की संभावना नहीं है।
सभी प्रश्नों के लिए उत्तर "ना" हो	1. गर्भवती होने की संभावना से इन्कार नहीं किया जा सकता 2. क्लाइंट की गर्भवती होने की जांच प्रेग्नेन्सी टेस्ट से करें (अगर उपलब्ध हो) 3. अगली माहवारी के आने पर लौटने को कहें 4. तब तक के लिए किसी गर्भनिरोधक जैसे कंडोम को प्रयोग करने के लिए कहें

4

विविध परिवार नियोजन विधियों की गर्भनिरोधक क्षमता की तुलना

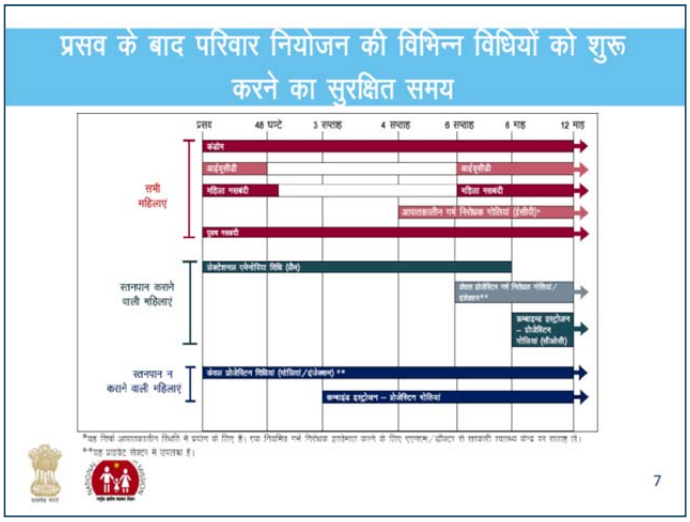
गोला लगाए गए विधि एवं उनकी जानकारी सरकारी स्वास्थ्य संस्थाओं में उपलब्ध है।

5

आपातकालीन गर्भनिरोधक

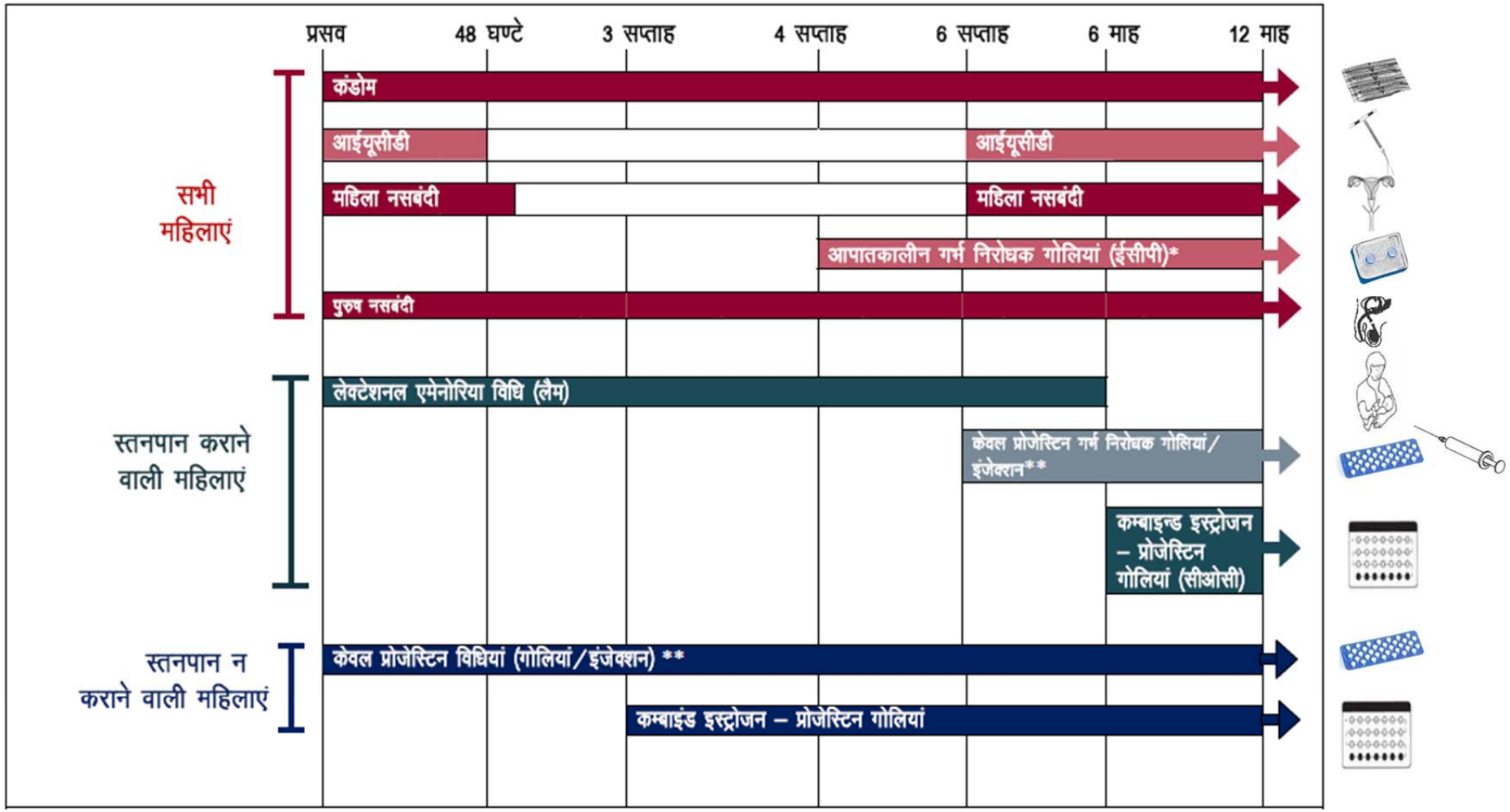
- ईसी गोली (इमरजेन्सी कन्ट्रासेप्टिव पिल्स)
  - असुरक्षित यौन संबंध के 3 दिनों (72 घंटे) के अन्दर लेना चाहिए, वैसे 5 दिनों (120 घंटे) के अन्दर भी लिया जा सकता है, जितनी जल्दी लिया जाए उतना बेहतर।
  - नियमित परिवार नियोजन विधि के तौर पर प्रयोग नहीं की जाती है।
  - नियमित प्रयोग की जाने वाली विधियों से कम प्रभावशाली।
- कॉपर–टी
  - असुरक्षित यौन संबंध के 5 दिन के अन्दर लगाई जाती है।
  - नियमित परिवार नियोजन की विधि के तौर पर जारी रखी जा सकती है।
- गर्भनिरोधक गोलियां
  - अगर ऊपर दी गई विधियां उपलब्ध नहीं है।
  - असुरक्षित यौन संबंध के पांच दिन के अन्दर 4 गोलियां ले और 12 घंटे के बाद 4 गोलियां दोबारा लें।
  - मितली या उल्टी अधिक होती है।

6



प्रसव के बाद परिवार नियोजन की विभिन्न विधियों को शुरू करने का सुरक्षित समय
प्रसव
48 घण्टे
3 सप्ताह
4 सप्ताह
6 सप्ताह
6 माह
12 माह
सभी महिलाएं
कंडोम
आईयूसीडी
आईयूसीडी
महिला नसबंदी
महिला नसबंदी
आपातकालीन गर्भ निरोधक गोलियां (ईसीपी)*
पुरुष नसबंदी
स्तनपान कराने वाली महिलाएं
लेक्टेशनल एमेनोरिया विधि (लैम)
केवल प्रोजेस्टिन गर्भ निरोधक गोलियां/इंजेक्शन**
कम्बाइन्ड इस्ट्रोजन – प्रोजेस्टिन गोलियां (सीओसी)
स्तनपान न कराने वाली महिलाएं
केवल प्रोजेस्टिन विधियां (गोलियां/इंजेक्शन) **
कम्बाइंड इस्ट्रोजन – प्रोजेस्टिन गोलियां
**यह प्राइवेट सेक्टर में उपलब्ध है।
NATIONAL HEALTH MISSION
7

प्रसव के बाद परिवार नियोजन की विभिन्न विधियों को शुरू करने के सुरक्षित समय



*यह सिर्फ आपातकालीन स्थिति में प्रयोग के लिए हैं। एक नियमित गर्भ निरोधक इस्तेमाल करने के लिए एएनएम/डॉक्टर से सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र पर सलाह लें।

तालिका 1: परिवार नियोजन विधियों की तकनीकी जानकारी (प्रतिभागियों के लिए अभ्यास)

निर्देश – निम्नलिखित चार्ट के प्रथम कॉलम में विभिन्न परिवार नियोजन विधियों की तकनीकी जानकारी दी गयी है। परिवार नियोजन विधियों के कॉलम उसके आगे दिए गये हैं। पहले कॉलम में दी गयी तकनीकी जानकारी, जिस परिवार नियोजन विधि पर लागू होता है, उस खाने में ''✓'' चिन्ह लगायें।

तकनीकी विवरण	कंडोम	स्तनपान विधि (लैम)	मिश्रित हारमोन युक्त गर्भनिरोधक गोलियाँ (COC)	आई.यू.सी.डी. (IUCDs)	इंजेक्शन डीएमपीए (Inj. DMPA)	महिला नसबंदी	पुरूष नसबंदी
विधि के कार्य करने का तरीका							
शुक्राणु को ले जाने वाली नली (वास डेफरेन्स नलिकाओं) को बन्द करता है, जिससे शुक्राणु वीर्य में न मिल सकें।							
गर्भाशय में शुक्राणु की गति को कम कर देता है जिससे, शुक्राणु अण्डे से नहीं मिल पाता है और फर्टिलाईज़ेशन नहीं होता है।							
प्रसव के बाद अस्थायी अप्रजननशीलता (इन्फर्टिलीटी) जो कि छह माह तक होती है यदि महिला केवल स्तनपान करा रही हो और मासिक धर्म की शुरूआत न हुई हो।							
एक अवरोध विधि है, जो पुरूष के शुक्राणु को महिला के योनि में प्रवेश नहीं करने देती।							
इस्ट्रोजन एवं प्रोजेस्टोन हार्मोन जो अंडाशयों में से अण्डे के उत्सर्जन (ओव्यूलेशन या अंडे के निकलने) को रोकता है।							
फैलोपियन ट्यूब को बंद करता है, जिससे शुक्राणु और अण्डे न मिल सके।							
प्रोजेस्ट्रॉन हारमोन जो अंडाशयों में से अंडे के उत्सर्जन (निकलने) को रोकता है।							

तकनीकी विवरण	dMke	Lruiku fof/k ¼ySe½	fefJr gkjeksu ;qDr xHkZfujks/kd xksfy;k (COC)	vkbZ-;w-lh-Mh- (IUCDs)	इंजेक्शन डीएमपीए (Inj. DMPA)	efgyk ulcanh	iq:"k ulcanh
विधि से होने वाले लाभ							
दीर्घकालीन, रिवर्स होने वाली या अस्थायी विधि। हार्मोन संबंधी कोई दुष्प्रभाव नहीं। प्रयोग बन्द करने पर बिना किसी विलम्ब के प्रजनन क्षमता वापस आ जाती है। इसके इस्तेमाल के लिए रोज़ चिन्ता करने की ज़रूरत नहीं है। संभोग में कोई बाधा नहीं आती। स्तनपान पर कोई असर नहीं पड़ता।							
मसिक धर्म को नियंत्रित करता है। मासिक धर्म के दौरान रक्त स्राव को कम करता है। यौन संबंध में बाधा नहीं आती। विधि को अपनाने से पहले पेल्विक जाँच की आवश्यकता नहीं है।							
यौन संबंध में बाधा नहीं आती। कोई शारीरिक दुष्प्रभाव नहीं। नियमित आपूर्ति की आवश्यकता नहीं होती। शिशु के पोषण में सहयोग देता है। मां के गर्भाशय को जल्दी सामान्य अवस्था/आकार में आने में मदद करता है। गर्भाशय को संकुचित कर रक्त स्राव को कम करता है।							
एक मात्र विधि है जो यौन संचारित रोगों (एच.आई.वी. समेत) से भी सुरक्षा प्रदान करता है। इस से स्तनपान पर कोई असर नहीं पड़ता। इस से हारमोन वाले दुष्प्रभाव नहीं होते।							
यह विधि यौन संबंध में बाधा नहीं डालती है, इस विधि में 12 हफ्तों में एक बार इंजेक्शन दिया जाता है, रोज़–रोज़ याद रखने की ज़रूरत नहीं है, विधि अपनाने से पहल अंदरूनी जाँच की ज़रूरत नहीं है, कुछ महिलाओं में यह खून की कमी (एनीमिया को रोकने का काम भी करती है)।							
यह सरल आपरेशन होता है जो महिलाएँ करा सकती है। यह स्थाई तरीका है। इसका स्तन पान पर कोई असर नहीं पड़ता है।							

तकनीकी विवरण	dMke	Lruiku fof/k ¼yke½	fefJr gkjeku ;Dr xHkZfujks/kd xksfy;k (COC)	vkbZ-;w-lh-Mh- (IUCDs)	इंजेक्शन डीएमपीए (Inj. DMPA)	efgyk ulcanh	iq:"k ulcanh
यह स्थाई तरीका है। यह महिला नसबंदी की तुलना में आसानी से किया जा सकता है।							
विधि की सीमायें/दायरें							
इस विधि को प्रभावी होने में देर लगती है (प्रक्रिया के बाद कम से कम 3 माह)। यह स्थाई तरीका है और वास डेफरेन्स नलिकाओं का इस विधि के बाद पुनः जोड़ना कठिन है और महंगा भी।							
इस विधि से माहवारी में थोड़ा परिवर्तन होता है – जैसे अधिक खून जाना, अधिक दिनों तक खून जाना, बीच में खून के धब्बे आना, पेडू में मरोड़ व दर्द होना – जो शुरूआती कुछ महीनों में अपने आप ठीक हो जाता है। इस विधि को प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से ही लगवाया जा सकता है।							
इस विधि से सर्जरी की सामान्य जटिलतायें, जैसे संक्रमण, खून आना, हो सकता हैं। इस विधि को केवल प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता, स्वीकृत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रों में प्रदान कर सकते हैं। इस विधि को दोबारा पलटना बहुत कठिन है।							
इस विधि में रोज एक गोली का सेवन करना आवश्यक है। इस से कुछ महिलाओं में थोड़े दुष्प्रभाव होते हैं जैसे उल्टी महसूस होना, सिर दर्द होना, वजन बढ़ना। इस विधि से 35 वर्ष से अधिक उम्र की धूमपान करने वाली महिलाओं में हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है।							
इस विधि में महिला को दो माहवारी के बीच खून के धब्बे आ सकते हैं। रक्त स्राव अधिक हो सकता है। हो सकता है कि माहवारी नहीं आये और वज़न बढ़ जाये। इस विधि को बंद करने के बाद प्रजननशीलता के लौटने में समय लगता है। यह विधि सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में फिलहाल उपलब्ध नहीं है।							

तकनीकी विवरण	dMke	Lruiku fof/k ¼ySe½	fefJr gkjeksu ;qDr xHkZfujks/kd xksfy;k (COC)	vkbZ-;w-lh-Mh- (IUCDs)	इंजेक्शन डीएमपीए (Inj. DMPA)	efgyk ulcanh	iq:"k ulcanh
यौन संबंध के दौरान यह विधि पास में उपलब्ध होना ज़रूरी है। इस विधि की प्रभावशीलता उसके सही उपयोग पर निर्भर करता है।							
यह विधि तब ही उपयुक्त/सफल होती है जब इस विधि की तीनों स्थितियाँ लागू हों, यह तीन स्थितियाँ हैं – शिशु 6 माह से कम उम्र का हो, माँ शिशु को केवल स्तनपान करा रही हो और प्रसव के बाद महिला की माहवारी न शुरू हुई हो।							

तालिका 2: हारमोन–युक्त विधिः कौन सी महिलाएँ इस विधि को अपना सकती हैं और कौन सी महिलाओं को इसे अपनाना नहीं चाहिए (प्रतिभागियों के अभ्यास के लिए प्रपत्र)।

निर्देशः नीचे दिए गये तालिका में कई ऐसी स्थितियाँ हैं जो हारमोन युक्त विधि को चुनने में प्रभाव डाल सकती है। प्रत्येक स्थिति के आगे ' ✓ ' के निशान द्वारा बतायें कि इस स्थिति में कमबाइन्ड हारमोन युक्त गोली को अपनाया जा सकता है या नहीं।

(प्रतिभागियों के लिये क्रिया तालिका)

महिला की स्थिति	मिश्रित हारमोन युक्त गर्भनिरोधक गोलियाँ ¼COC½	
	अपना सकते है	नहीं अपना सकते है
21 वर्षीय महिला, जिसकी हाल ही में शादी हुई है, वह गर्भधारण को टालने के लिये एक उपयुक्त गर्भनिरोधक विधि अपनाना चाहती है।		
महिला को एनीमिया (खून की कमी) है, उसका हीमोग्लोबिन 8 ग्राम है।		
महिला जिसका प्रसव 1 हफ्ते पहले हुआ है और स्तनपान नहीं करा रही है।		
महिला जिसका प्रसव दो महीने पहले हुआ है और जो स्तनपान विधि (लैम) का प्रयोग कर रही है।		
महिला जिसका प्रसव 8 महीने पहले हुआ है, और स्तनपान करा रही है।		
जिस महिला को वर्तमान में मवादयुक्त स्त्राव योनि से आ रहा है।		
जिस महिला को उच्च रक्त चाप (हाई ब्लड प्रेशर) हो।		
जिस महिला का हाल ही में गर्भपात हुआ हो।		
जिस महिला की माहवारी 4 दिन पहले शुरू हुई हो।		

तालिका 3: आईयूसीडी: कौन सी महिलाएँ इस विधि को अपना सकती हैं

निर्देश : नीचे दिए गये तालिका में कई ऐसी स्थितियाँ है जो महिला के आईयूसीडी (कॉपर–टी) के चयन को प्रभावित कर सकती हैं। प्रत्येक स्थिति के आगे '✓' के निशान द्वारा बतायें कि इस स्थिति में विधि (कॉपर–टी) को अपनाया जा सकता है या नहीं ।

महिला की स्थिति	आईयूसीडी अर्थात् कॉपर टी अपना सकती है	आईयूसीडी अर्थात् कॉपर टी नहीं अपना सकती है
18 वर्षीय महिला जिसका 1 बच्चा है।		
जिस महिला को उच्च रक्त चाप (हाई ब्लड प्रेशर) है।		
जो महिला स्तनपान करा रही है।		
जिन महिलाओं का गर्भपात हुआ है ▪ पहले त्रैमासिक (ट्राइमेस्टर) में ▪ दूसरे त्रैमासिक (ट्राइमेस्टर) में		
जिस महिला का प्रसव पिछले 48 घंटे के अंदर हुआ है।		
प्रसव के बाद जिस महिला के गर्भाशय में संक्रमण हुआ है।		
जिस महिला को एक्टोपिक प्रेगनेन्सी (बच्चेदानी के बाहर गर्भ ठहरने) की शिकायत पहले कभी हुई है।		
वर्तमान में जिस महिला के योनि से मवादयुक्त स्त्राव आ रहा है।		
जिस महिला को हृदय रोग है।		
जिस महिला को एच.आई.वी. संक्रमण है लेकिन शारीरिक रूप से स्वस्थ है।		
जिस महिला की योनि से रक्त स्राव हो रहा है और जिसकी वजह/कारण निश्चित नहीं किया जा सका है।		
जिस महिला ने 5 से अधिक बार गर्भधारण किया हो।		

तालिका 1: परिवार नियोजन विधियों के बारे में तकनीकी जानकारी (उत्तरों के साथ)

निर्देश: निम्नलिखित चार्ट के प्रथम कॉलम में विविध परिवार नियोजन विधियों की तकनीकी जानकारी दी गयी है। विविध परिवार नियोजन विधियों के कॉलम उसके आगे दिए गये है। पहले कॉलम में दी गयी तकनीकी जानकारी, जिस परिवार नियोजन विधि पर लागू होता है उस खाने में ''✓'' चिन्ह लगायें।

तकनीकी विवरण	कंडोम	स्तनपान विधि (लैम)	मिश्रित हारमोन युक्त गर्भनिरोधक गोलियाँ (COC)	आई.यू.सी.डी. (IUCDs)	इंजेक्शन डीएमपीए (Inj. DMPA)	महिला नसबंदी	पुरूष नसबंदी
विधि के कार्य करने का तरीका							
शुक्राणु को ले जाने वाली नली (वास डेफरेन्स नलिकाओं) को बन्द करता है, जिससे शुक्राणु वीर्य में न मिल सकें।							✓
गर्भाशय में शुक्राणु की गति को कम कर देता है जिससे, शुक्राणु अण्डे से नहीं मिल पाता है और फर्टिलाईज़ेशन नहीं होता है।				✓			
प्रसव के बाद अस्थायी अप्रजननशीलता (इन्फर्टिलीटी) जो कि छह माह तक होती है, यदि महिला केवल स्तनपान करा रही हो और मासिक धर्म की शुरूआत न हुई हो।		✓					
एक अवरोध विधि है, जो पुरूष शुक्राणु को महिला योनि में प्रवेश नहीं करने देती।	✓						
इस्ट्रोजन एवं प्रोजेस्ट्रोन हार्मोन जो अंडाशयों में से अण्डे के उत्सर्जन (ओव्यूलेशन या अंडे के निकलने) को रोकता है।			✓				
फैलोपियन ट्यूब को बंद करता है, जिससे शुक्राणु और अण्डे न मिल सके।						✓	
प्रोजेस्ट्रान हारमोन जो अंडाशयों में से अंडे के उत्सर्जन (निकलने)					✓		

तकनीकी विवरण	कंडोम	स्तनपान विधि (लैम)	मिश्रित हारमोन युक्त गर्भनिरोधक गोलियाँ (COC)	आई.यू.सी.डी. (IUCDs)	इंजेक्शन डीएमपीए (Inj. DMPA)	महिला नसबंदी	पुरूष नसबंदी
को रोकता है।							
विधि से होने वाले लाभ							
दीर्घकालीन, रिवर्स होने वाली या अस्थायी विधि। हार्मोन संबंधी कोई दुष्प्रभाव नहीं। प्रयोग बन्द करने पर बिना किसी विलम्ब के प्रजनन क्षमता वापस आ जाती है। बिना किसी दैनिक कार्य के प्रयोग किया जाता है। संभोग में कोई बाधा नहीं बनता। स्तनपान पर कोई असर नहीं पड़ता।				✓			
मसिक धर्म को नियंत्रित करता है। मासिक धर्म के दौरान रक्त स्राव को कम करता है। यौन संबंध में बाधा नहीं बनता। विधि को अपनाने से पहले पेल्विक जाँच की आवश्यकता नहीं है।			✓				
यौन संबंध में बाधा नहीं बनता। कोई शारीरिक दुष्प्रभाव नहीं। नियमित आपूर्ति की आवश्यकता नहीं होती। शिशु के पोषण में सहयोग देता है। मां के गर्भाशय को जल्दी सामान्य अवस्था/आकार में आने में मदद करता है। गर्भाशय को संकुचित कर रक्त स्राव को कम करता है।		✓					
एक मात्र विधि है जो यौन संचारित रोगों (एच.आई.वी. समेत) से भी सुरक्षा प्रदान करता है। इस से स्तनपान पर कोई असर नहीं पड़ता। इस से हारमोन वाले दुष्प्रभाव नहीं होते।	✓						
यह विधि यौन संबंध में बाधा नहीं डालती है, इस विधि में 12 हफ्तों में एक बार इंजेक्शन दिया जाता है, रोज़–रोज़ याद रखने की ज़रूरत नहीं है, विधि अपनाने से पहल अंदरूनी जाँच की ज़रूरत नहीं है, कुछ महिलाओं में यह खून की कमी (एनीमिया को रोकने का काम भी करती है)।					✓		

तकनीकी विवरण	कंडोम	स्तनपान विधि (लैम)	मिश्रित हारमोन युक्त गर्भनिरोधक गोलियाँ (COC)	आई.यू.सी.डी. (IUCDs)	इंजेक्शन डीएमपीए (Inj. DMPA)	महिला नसबंदी	पुरूष नसबंदी
यह सरल आपरेशन होता है जो महिलाएँ करा सकती है। यह स्थाई तरीका है। इसका स्तन पान पर कोई असर नहीं पड़ता है।						✓	
यह स्थाई तरीका है। यह महिला नसबंदी की तुलना में आसानी से किया जा सकता है।							✓
विधि की सीमायें/दायरें							
इस विधि को प्रभावी होने में देर लगती है (प्रक्रिया के बाद कम से कम 3 माह)। यह स्थाई तरीका है और वास डेफरेन्स नलिकाओं का इस विधि के बाद पुनः जोड़ना कठिन है और महंगा भी।							✓
इस विधि से माहवारी में थोड़ा परिवर्तन होता है – जैसे अधिक खून जाना, अधिक दिनों तक खून जाना, बीच में खून के धब्बे आना, पेडू में मरोड़ व दर्द होना – जो शुरूआती कुछ महीनों में अपने आप ठीक हो जाता है। इस विधि को प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से ही लगवाया जा सकता है।				✓			
इस विधि से सर्जरी की सामान्य जटिलतायें, जैसे संक्रमण, खून आना, हो सकता है। इस विधि को केवल प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवा प्रदाता, स्वीकृत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रों में प्रदान कर सकते हैं। इस विधि को दोबारा पलटना बहुत कठिन है।						✓	
इस विधि में रोज एक गोली का सेवन करना आवश्यक है। इस से कुछ महिलाओं में थोड़े दुष्प्रभाव होते हैं जैसे उल्टी महसूस होना, सिर दर्द होना, वजन बढ़ना। इस विधि से 35 वर्ष से अधिक धूमपान करने वाली महिलाओं में हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है।			✓				
इस विधि में महिला को दो माहवारी के बीच खून के धब्बे आ सकते हैं। रक्त स्त्राव अधिक हो सकता है। हो सकता है कि माहवारी					✓		

तकनीकी विवरण	कंडोम	स्तनपान विधि (लैम)	मिश्रित हारमोन युक्त गर्भनिरोधक गोलियाँ (COC)	आई.यू.सी.डी. (IUCDs)	इंजेक्शन डीएमपीए (Inj. DMPA)	महिला नसबंदी	पुरूष नसबंदी
नहीं आये और वज़न बढ़ जाये। इस विधि को बंद करने के बाद प्रजननशीलता के लौटने में समय लगता है। यह विधि सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों में फिलहाल उपलब्ध नहीं है।							
यौन संबंध के दौरान यह विधि पास में उपलब्ध होना ज़रूरी है। इस विधि की प्रभावशीलता उसके सही उपयोग पर निर्भर करता है।	✓						
यह विधि तब ही उपयुक्त/सफल होती है जब इस विधि की तीनों स्थितियाँ लागू हों, यह तीन स्थितियाँ हैं – शिशु 6 माह से कम उम्र का हो, माँ शिशु को केवल स्तनपान करा रही हो और प्रसव के बाद महिला की माहवारी न शुरू हुई हो।		✓					

तालिका 2: हारमोन–युक्त विधिः कौन सी महिलायें इस विधि को अपना सकती हैं और कौन सी महिलाओं को इसे अपनाना नहीं चाहिये। (उत्तरों के साथ)

निर्देशः नीचे दिए गये तालिका में कई ऐसी स्थितियाँ हैं जो हारमोन युक्त विधि को चुनने में प्रभाव डाल सकती है। प्रत्येक स्थिति के आगे '✓' के निशान द्वारा बतायें कि इस स्थिति में कम्बाइन्ड हारमोन युक्त गोली को अपनाया जा सकता है या नहीं।

महिला की स्थिति	मिश्रित हारमोन युक्त गर्भनिरोधक गोलियाँ	
	अपना सकते है	नहीं अपना सकते है
21 वर्षीय महिला, जिसकी हाल ही में शादी हुई है, वह गर्भधारण को टालने के लिये एक उपयुक्त गर्भनिरोधक विधि अपनाना चाहती है।	✓	
महिला को एनीमिया (खून की कमी) है, उसका हीमोग्लोबिन 8 ग्राम है।	✓	
महिला जिसका प्रसव 1 हफ्ते पहले हुआ है और स्तनपान नहीं करा रही है।		✓
महिला जिसका प्रसव दो महीने पहले हुआ है और जो स्तनपान विधि (लैम) का प्रयोग कर रही है।		✓
महिला जिसका प्रसव 8 महीने पहले हुआ है, और स्तनपान करा रही है।	✓	
जिस महिला को इस समय मवादयुक्त स्त्राव योनि से आ रहा है।	✓	
जिस महिला को उच्च रक्त चाप (हाई ब्लड प्रेशर) हो।		✓
जिस महिला का हाल ही में गर्भपात हुआ हो।	✓	
जिस महिला की माहवारी 4 दिन पहले शुरू हुई हो।	✓	

तालिका 3: आईयूसीडी (कॉपर–टी): कौन सी महिलाएँ इस विधि को अपना सकती हैं (उत्तरों के साथ)

निर्देश: नीचे दिए गये तालिका में कई ऐसी स्थितियाँ हैं जो महिला के आईयूसीडी के चयन को प्रभावित कर सकती है। प्रत्येक स्थिति के आगे '✓' के निशान द्वारा बतायें कि इस स्थिति में विधि (कॉपर–टी) को अपनाया जा सकता है या नहीं।

महिला की स्थिति	आईयूसीडी अर्थात् कॉपर–टी अपना सकते हैं	आईयूसीडी अर्थात् कॉपर–टी नहीं अपना सकती हैं
18 वर्षीय महिला जिसका 1 बच्चा है।	✓	
जिस महिला को उच्च रक्त चाप (हाई ब्लड प्रेशर) है।	✓	
जो महिला स्तनपान करा रही है।	✓	
जिन महिलाओं का गर्भपात हुआ है ▪ पहले त्रैमासिक (ट्राइमेस्टर) में ▪ दूसरे त्रैमासिक (ट्राइमेस्टर) में	✓	
जिस महिला का प्रसव पिछले 48 घंटे के अंदर हुआ है।	✓	
प्रसव के बाद जिस महिला के गर्भाशय में संक्रमण हुआ है।		✓
जिस महिला को एक्टोपिक प्रेगनेन्सी (बच्चेदानी के बाहर गर्भ ठहरने) की शिकायत पहले कभी हुई है।	✓	
वर्तमान में जिस महिला के योनि से मवादयुक्त स्त्राव आ रहा है।		✓
जिस महिला को हृदय रोग है।	✓	
जिस महिला को एच.आई.वी. संक्रमण है लेकिन शारीरिक रूप से स्वस्थ है।	✓	
जिस महिला की योनि से रक्त स्राव हो रहा है और जिसकी वजह/कारण निश्चित नहीं किया जा सका है।		✓
जिस महिला ने 5 से अधिक बार गर्भधारण किया है।	✓	

सत्र 4: प्रशिक्षण गतिविधि

प्रशिक्षण गतिविधिः परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा का तरीका एवं संचार कौशल

सत्र के उद्देश्य

इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी निम्नलिखित मे सक्षम होंगेः

- परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के उद्देश्य, मुख्य बातें, तरीके और गुणवत्ता को बता पायेंगे
- परिवार नियोजन पर विविध वर्गों के क्लाइंटों को सलाह–मश्वरा देने के लिए नियत कार्यों को बता पायेंगे
- इनफॉर्म्ड च्वाइस (जानकारी पूर्ण चयन) की व्याख्या कर पायेंगे और इसमें परामर्शदाता की भूमिका को बता पायेंगे
- क्लाइंट के अधिकारों को समझ पायेंगे और परिवार नियोजन सेवा प्रदान करने में, उन अधिकारों को कैसे ध्यान रखा जाए, यह वर्णन कर पायेंगे
- परिवार नियोजन संबंधी वार्तालाप के तीन प्रकारों में अंतर को विस्तृत रूप से समझ पायेंगे
- एक अच्छे परामर्शदाता के गुणों को पहचान लेंगे और यह बता पायेंगे कि एक अच्छे परामर्शदाता बनने के लिए कौन से ज्ञान व कौशलों की ज़रूरत है
- मुख्य मौखिक (वर्बल) व गैर मौखिक (नान–वर्बल) संचार के कौशल को पहचान लेंगे, जिसे परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा को प्रभावी बनाने में प्रयोग किया जा सके

समय

90 मिनट

आवश्यक संसाधन/सामग्री

- प्रस्तुतीकरण (सत्र 4 के स्लाइड), एल. सी. डी. प्रोजेक्टर, कंप्यूटर, स्क्रीन।
- फ्लिपचार्ट पेपर, फ्लिपचार्ट स्टैंड, मार्कर।
- रेफरेन्स मैनुअल (शुरूआत में ही प्रतिभागी को दिया गया है)।
- रोल प्ले की स्थिति (situation) और चर्चा के लिए प्रश्न प्रशिक्षक के पास होना चाहिए।

निर्देश

परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के उद्देश्य, मुख्य बातें, तरीके और गुणवत्ता

- सत्र 4 के स्लाइड्स 1–2 को दिखाते हुए सत्र की शुरूआत करें।
- ग्रुप (समूह) से कहे कि वे अपने जिंदगी की एक ऐसी स्थिति के बारे में सोचें जिसमें किसी व्यक्ति के साथ सलाह–मश्वरा या विचार–विमर्श करके उन्हें अपनी जिंदगी में किसी निर्णय लेने में मदद मिला हो।

(सुझावः उदाहरण के तौर पर आप कह सकते हैं – निजी जीवन में जब कालेज में प्रवेश के समय विषयों का चयन करना था/बेटा या बेटी की शादी तय करनी थी/मित्र द्वारा दिया गया परामर्श इत्यादि)।

- किसी भी एक या दो प्रतिभागी से पूरे समूह के सामने अपने उदाहरण को बताने के लिए कहें।
- प्रतिभागियों द्वारा दिए गये उदाहरण के आधार पर परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के उद्देश्य, मुख्य बातें, तरीके और गुणवत्ता की चर्चा करें। स्लाइड नंबर 3–7 दिखायें।

परिवार नियोजन के विविध वर्गों के क्लाइंटों के सलाह–मश्वरा के लिए नियत कार्य

- चार फ्लिपचार्ट दीवार पर लगाएं। पहले फ्लिपचार्ट का शीर्षक हो ''प्रथम बार आने वाली महिलायें/दम्पति जो किसी विधि के बारे में सोचकर नहीं आयें हैं। दूसरे फ्लिपचार्ट का शीर्षक होगा, ''प्रथम बार आने वाली महिलायें/दम्पति जो किसी विधि के बारे में सोचकर आयें हैं''। तीसरे फ्लिपचार्ट का शीर्षक होगा ''दोबारा आने वाली महिलायें/दम्पति जिन्हें कोई परेशानी या चिंता नहीं है''। चौथे फ्लिपचार्ट का शीर्षक होगा ''दोबारा आने वाली महिलायें/दम्पति जिन्हें कोई परेशानी या चिंता हो''।
- ग्रुप से परिवार नियोजन क्लाइंट के इन विविध वर्गों को क्या विशेष जानकारी की आवश्यकता है, इस विषय पर चिन्तन करवाएँ, फ्लिपचार्ट पर प्रतिभागियों के उत्तर को लिखें। प्रतिभागियों को रेफरेन्स मैनुअल के तीसरे अध्याय का संबंधित पृष्ठ खोलकर देखने के लिये कहें और फ्लिपचार्ट पर लिखे उनके उत्तरों को रेफरैन्स मैनुअल में दी गयी ''परिवार नियोजन क्लाइंट के विविध वर्गों के लिए सलाह–मश्वरा के आवश्यक कार्य'' तालिका में है या नहीं, यह देखें।

इनफॉर्म्ड च्वाइस (जानकारीपूर्ण चयन)

ग्रुप (समूह) से पूछें कि वे ''इनफॉर्म्ड या जानकारीपूण'' शब्द से और ''चयन'' शब्द से क्या समझते हैं? परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा में इनफॉर्म्ड च्वाइस (जानकारीपूर्ण चयन) की क्या भूमिका है और परामर्शदाताओं का क्लाइंट को इनफॉर्म्ड च्वाइस करने के लिये प्रोत्साहित करने में क्या भूमिका है, इस पर चर्चा करें। स्लाइड 8 और 9 दिखायें, प्रतिभागियों से कहें की परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा में इनफार्म्ड च्वाइस के कौशल का अभ्यास अगले सत्र में किया जाएगा।

क्लांइट के अधिकार

- ग्रुप (समूह) से कहें कि वे अपने जिंदगी की एक ऐसी स्थिति के बारे में सोचें जिसमें उन्हें स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के पास या स्वास्थ्य सेवा केन्द्र या अस्पताल में अपने या अपने घर के किसी सदस्य के स्वास्थ्य के संबंध में जाना पड़ा हो। निम्नलिखित विषयों पर उन्हे सोचने के लिए कहें:
  – उन्हें या उनके परिवार के सदस्य को प्रदान की गयी सेवाओं से क्या वह संतुष्ट हैं?
  – यदि हां तो क्यों और यदि नहीं तो क्यों?
- किसी वालेन्टियर प्रतिभागी से घटना का वर्णन कर विस्तृत में समझाने के लिए कहें कि वह क्यों संतुष्ट हैं या नहीं हैं।

- ग्रुप (समूह) से पूछें कि अगर वे स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से कोई जाँच करवा रहे हों या स्वास्थ सेवा ले रहे हों तो क्लाइंट के तौर पर उनको, क्या–क्या अधिकार मिलना चाहिए?
- स्लाइड 10 दिखायें जिसमें क्लाइंट के अधिकारों की सूची दिखाई गयी है। प्रतिभागियों से कहें कि इन 10 अधिकारों पर कुछ मिनट तक सोचें कि वे, परामर्शदाता या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के रूप में, कैसे क्लाइंट के इन अधिकारों को प्रदान कर सकते हैं। प्रतिभागियों के दिये गये जवाब में से ही परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के दौरान 10 अधिकारों को कैसे समर्थन किया जा सकता है, इस पर चर्चा करें।

परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा में संचार के तरीके, परामर्शदाता के कौशल, मौखिक और गैर मौखिक संचार

- स्लाइड 11 को दिखाएँ और प्रेरणा या प्रोत्साहन देने में, सूचना देने में और सलाह–मश्वरा में क्या अंतर है, इस बारे में प्रतिभागियों से चर्चा करें, (पहले सवाल पूछें और फिर समझाएं)।
- प्रतिभागियों से एक छोटा रोल–प्ले करवायें (जो नीचे/आगे दिया गया है)। रोल–प्ले के पश्चात् नीचे दिए गये प्रश्न पर चर्चा करें। रोल प्ले में से उदाहरण देते हुए प्रभावशाली परामर्शदाता के कौशल के बारे में स्लाइड 12 और 13 दिखाकर चर्चा करें।
- स्लाइड 14–16 दिखाएँ और रोल प्ले का जिक्र करते हुए और उदाहरण देते हुए मौखिक और गैर–मौखिक संचार के महत्व पर ज़ोर दें।

सत्र के उद्देश्य

- परिवार नियोजन सलाह मश्वरा के लक्ष्य, मुख्य बिन्दु और प्रकार को बता पाएँगे
- परिवार नियोजन के विभिन्न प्रकार के क्लाईंट और उनको सलाह–मश्वरा देने के महत्त्वपूर्ण कार्यों को बता पाएँगे
- जानकारीपूर्ण चयन **(Informed choice)** और क्लाईंट के अधिकारों का वर्णन कर पाएँगे
- परिवार नियोजन संचार के प्रकार, परामर्शदाता के कौशल, मौखिक और गैर मौखिक संचार को समझा पाएँगे

2

परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के लक्ष्य

परिवार नियोजन सलाह मश्वरा क्लाईंट को निम्नलिखित मदद दे सकता है–

- बेहतर गर्भनिरोधक विधि का चयन करने में
- चयनित विधि का बेहतर प्रयोग के लिए
- विधि के निरंतर प्रयोग के लिए

परिवार नियोजन पर अच्छी सलाह–मश्वरा प्रक्रिया के 2 मुख्य आधार हैं:–
– क्लाईंट और परामर्शदाता के बीच परस्पर विश्वास
– क्लाईंट और परामर्शदाता के बीच सही और सम्पूर्ण जानकारी का आदान प्रदान

3

सलाह–मश्वरा के मुख्य बिन्दु

- पारस्परिक संचार – क्लाईंट और परामर्शदाता दोनों को सक्रिय रूप से भाग लेना चाहिए
- सलाह–मश्वरा, प्रत्येक क्लाईंट और सेवा प्रदाता के बीच के बातचीत का अंग होना चाहिए
- परिवार नियोजन विधि का चयन – क्लाईंट द्वारा स्वेच्छा से जानकारीपूर्ण चयन करना चाहिए
- परामर्शदाता की जिम्मेदारियां – क्लाईंट को पूर्ण जानकारी देना और स्वतंत्रापूर्वक चयन में मदद करना
- सूचित क्लाईंट जो अपने पसंद की विधि का चयन करता है, एक संतुष्ट क्लाईंट होता है, और उसके द्वारा विधि को लगातार प्रयोग करने की संभावना अधिक होगी
- क्लाईंट के अधिकारों को सुनिश्चित करना – गोपनीयता, एकांतता, सम्मान और प्रतिष्ठा देना

4

परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के प्रकार

1 सामान्य सलाह–मश्वरा

- परिवार नियोजन से होने वाले लाभ और उपलब्ध विधियों की जानकारी देना
- क्लाईंट के प्रजनन संबंधी लक्ष्य एवं आवश्यकता को जानना
- क्लाईंट के चिन्ता का समाधान करना
- विधियों के बारे में सामान्य जानकारी देना
- प्रश्नों के उत्तर देना
- गलत धारणा/भ्रांति पर चर्चा करना और उनका निवारण करना
- विधि के चयन की शुरूआत

5

परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के प्रकार

2 विधि विशेष सलाह–मश्वरा

- चयन किए गए विधि पर विस्तृत जानकारी देना
- स्क्रीनिंग प्रक्रिया की जानकारी देना
- विधि को कब और कैसे प्रयोग करनी है, उस की जानकारी
- सामान्य दुष्प्रभाव की जानकारी देना
- जांच के लिए दोबारा आने के समय की जानकारी
- क्लाईंट द्वारा मुख्य बिन्दु का दोहराना
- क्लाईंट को घर ले जाने के लिए हैन्ड–आउट/सूचना पत्र देना
- गलत धारणा/भ्रांति का निराकरण करना

6

परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के प्रकार (contd)

3 लौटने पर/दोबारा आने पर सलाह–मश्वरा

- क्लाईंट के अनुभव और संतुष्टि की जानकारी करना
- समस्या और दुष्प्रभाव पर चर्चा और समाधान
- लगातार प्रयोग के लिए प्रोत्साहित करना, अगर कोई बड़ी समस्या न हो
- मुख्य बिन्दुओं को दोहराना
- प्रश्नों का उत्तर देना और समस्या को हल करना

7

जानकारीपूर्ण चयन (इन्फार्मड चॉईस)

सभी उपलब्ध विधियों की स्पष्ट समझ और लाभ तथा जोखिम की सही जानकारी के आधार पर क्लाईंट को अधिकार है कि वह किसी भी परिवार नियोजन विधि का अपनी इच्छानुसार चयन करें अथवा नहीं करें।

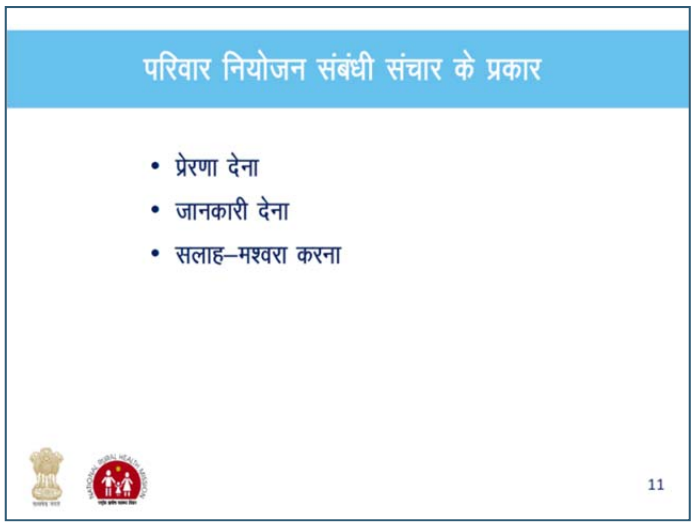
8

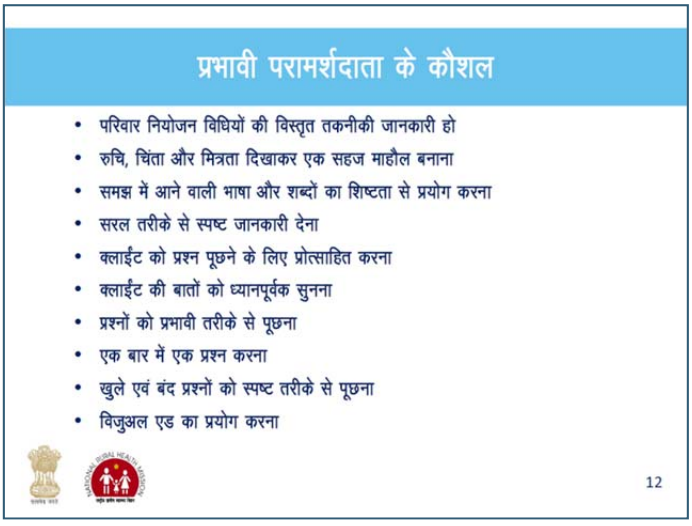
जानकारीपूर्ण चयन में परामर्शदाता की भूमिका

- उपलब्ध सभी विधियों की जानकारी देना, परिवार नियोजन से होने वाले लाभ, न अपनाने से होने वाले जोखिम से अवगत कराना
- विधियों के लाभ और सीमाओं के बारे में स्पष्ट और निष्पक्ष जानकारी देना
- संभावित दुष्प्रभाव की जानकारी देना
- क्लाईंट के व्यक्तिगत आवश्यकता व परिस्थिति के आधार पर सलाह–मश्वरा देना
- क्लाईंट को उनके इच्छानुसार विधि को लेने देना, केवल तभी न दें जब मेडिकली उपयुक्त न हो
- कैसे चयनित विधि का सुरक्षित और प्रभावकारी तरीके से प्रयोग करना है, इसकी जानकारी देना
- क्लाईंट के निर्णय का सम्मान करना

9

क्लाईंट के अधिकार
एकान्तता
प्रतिष्ठा
जानकारी
पहुंच
गेपनीयता
सहुलियत
सुरक्षा
चयन
विचार
निरन्तरता
10


परिवार नियोजन संबंधी संचार के प्रकार
• प्रेरणा देना
• जानकारी देना
• सलाह–मश्वरा करना
11


प्रभावी परामर्शदाता के कौशल
• परिवार नियोजन विधियों की विस्तृत तकनीकी जानकारी हो
• रुचि, चिंता और मित्रता दिखाकर एक सहज माहौल बनाना
• समझ में आने वाली भाषा और शब्दों का शिष्टता से प्रयोग करना
• सरल तरीके से स्पष्ट जानकारी देना
• क्लाईंट को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करना
• क्लाईंट की बातों को ध्यानपूर्वक सुनना
• प्रश्नों को प्रभावी तरीके से पूछना
• एक बार में एक प्रश्न करना
• खुले एवं बंद प्रश्नों को स्पष्ट तरीके से पूछना
• विजुअल एड का प्रयोग करना
12

प्रभावी परामर्शदाता के कौशल (contd)

- क्लाईंट को कब विशेषज्ञ के पास रेफर करना है, इसकी जानकारी होना
- प्रत्येक क्लाईंट के साथ व्यक्तिगत स्तर पर बर्ताव करना
- प्रश्नों का स्पष्ट उत्तर देना
- समय–समय पर शान्त रहना और क्लाईंट को सोचने का मौका देना
- गैर मौखिक और शारीरिक भाषा को पहचानना और सही अर्थ लगाना
- क्लाईंट से बात करते वक्त सीधे उसकी तरफ देखना
- अच्छे आपसी संचार कौशल और सलाह–मश्वरा तकनीक का उपयोग करना

13

संचार कौशलः मौखिक और गैर मौखिक

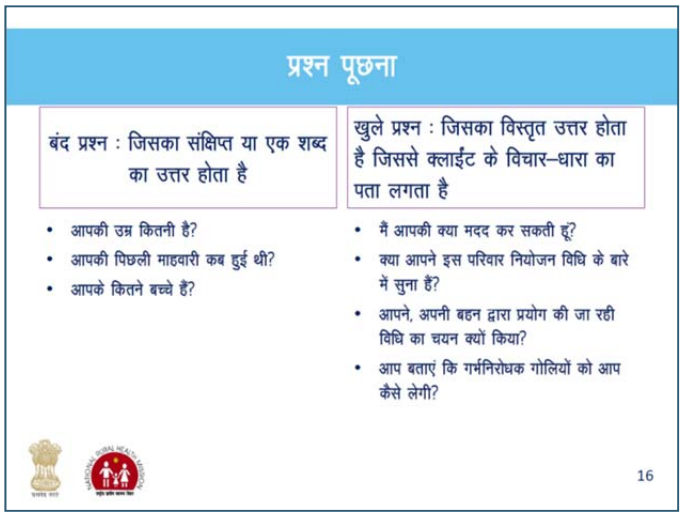
- सकरात्मक गैर मौखिक संकेत
  - क्लाईंट की तरफ झुकना
  - मुस्कुराना और तनाव का न दिखाना
  - ऐसे भाव दिखाना जिससे रुचि और चिंता जाहिर हो
  - क्लाईंट के साथ आंख मिला कर बात करना
  - प्रोत्साहित करने वाले भाव व्यक्त करना जैसे सिर हिलाकर सम्मति देना
- नकारात्मक गैर मौखिक संकेतः
  - चार्ट से पढ़ना
  - हाथों को बांध कर बैठना
  - क्लाईंट से दूर झुकना
  - घड़ी बार–बार देखना
  - जम्हाई लेना या कागज़ात पर या इधर उधर देखना
  - नाक भौं चढ़ाना
  - अस्थिर होना
  - आंखे न मिलाना

14

संचार कौशलः मौखिक और गैर मौखिक

- मौखिक संचार :
  - सक्रिय सुनना – सुनना, समझना और रुचि दिखाना
  - मौखिक प्रोत्साहन देना – *"अच्छा", "हां", "ठीक"* शब्दों के ज़रिए
  - भाषा का लहज़ा – सही बोलने के तरीके से अच्छा नतीजा मिलता है
  - सरल भाषा का प्रयोग
  - फीडबैक देना – प्रतिक्रिया को बताना
  - तदनुभूति – व्यक्ति की भावनाओं को समझना
  - अपनी राय न थोपना – क्लाईंट के अधिकारों का सम्मान करना
  - खुले एवं बंद प्रश्नों को पूछना

15


प्रश्न पूछना
बंद प्रश्न : जिसका संक्षिप्त या एक शब्द का उत्तर होता है
आपकी उम्र कितनी है?
आपकी पिछली माहवारी कब हुई थी?
आपके कितने बच्चे हैं?
खुले प्रश्न : जिसका विस्तृत उत्तर होता है जिससे क्लाईंट के विचार–धारा का पता लगता है
मैं आपकी क्या मदद कर सकती हूं?
क्या आपने इस परिवार नियोजन विधि के बारे में सुना है?
आपने, अपनी बहन द्वारा प्रयोग की जा रही विधि का चयन क्यों किया?
आप बताएं कि गर्भनिरोधक गोलियों को आप कैसे लेगी?
16

रोल–प्ले

परिवार नियोजन पर संचार

निर्देशः

इस रोल प्ले का उद्देश्य है कि प्रतिभागी, क्लाइंट के साथ परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के दौरान आपसी वार्तालाप के कौशलों के महत्व को समझ कर उसका प्रदर्शन कर सकें।

प्रशिक्षक दो प्रतिभागियों को चुनें, जो निम्नलिखित भूमिका निभायें:

- एक कुशल परामर्शदाता का
- एक क्लाइंट का, जो परिवार नियोजन विधि को अपनाना चाहती है

रोल–प्ले में भाग लेने वाले दोनो प्रतिभागी कुछ समय लेकर नीचे दिये गये भूमिकाओं और मुख्य बिंदु को पढ़ें और रोल प्ले की तैयारी करें, ग्रुप (समूह) के दर्शक भी इनको पढ़ लें ताकि वे भी रोल प्ले के बाद ग्रुप (समूह) चर्चा में भाग ले सकें।

रोल–प्ले में प्रतिभागियों की भूमिकाएं:

प्रदाताः प्रदाता पी.एच.सी. पर एक अनुभवी सेवा प्रदाता (डाक्टर, नर्स या ए.एन.एम) है जिनके वार्तालाप कौशल अच्छे है।

क्लाइंटः श्रीमती कमला परिवार नियोजन की विधियों पर जानकारी पाने के लिये स्वास्थ केन्द्र आई हुई है। श्रीमती कमला इस समय गर्भवती है और उसकी चार साल की एक बेटी है। उसका पति प्रसव के बाद परिवार नियोजन विधि अपनाने के लिए तैयार है, लेकिन वह कंडोम नहीं अपनाना चाहता। श्रीमती कमला परिवार नियोजन के प्रभाव या उस से होने वाले नुकसानों के बारे में सोचकर परेशान है क्योंकि उन्होंने सुना है कि परिवार नियोजन के साधन का प्रयोग बंद कर देने के बाद भी आगे बच्चा नहीं होता।

रोल प्ले के मुख्य बिंदु

परामर्शदाता और श्रीमती कमला के बीच का वार्तालाप इस रोल प्ले का मुख्य बिंदु है। परामर्शदाता को यह जानने की कोशिश करनी चाहिये कि क्लाइंट उपलब्ध परिवार नियोजन विधियों (कंडोम, मिश्रित हारमोन्स युक्त गर्भनिरोधक गालियां, आईयूसीडी (कॉपर–टी) और स्तनपान विधि (लेम)) के बारे में क्या जानती है। परामर्शदाता को चाहिए कि वह क्लाइंट को उपलब्ध विधियों के बारे में जानकारी दें और प्रत्येक विधि के लिए श्रीमती कमला की योग्यता का आंकलन करें। परामर्शदाता को चाहिए कि वह क्लाइंट को भावनात्मक सहयोग एवं पुनः आश्वासन दें। श्रीमती कमला को अपनी चिंता, डर, शंकाओं के बारे में तब तक बातें करते रहना चाहिए जब तक परामर्शदाता उन्हें सभी जानकारी और पुनः आश्वासन नहीं दे देते, जिनके आधार पर वह किसी परिवार नियोजन विधि को चुन सके।

चर्चा हेतु प्रश्नः

प्रशिक्षक नीचे दिए गये प्रश्नों को रोल प्ले के बाद पूछकर, चर्चा करें:

1. परामर्शदाता ने श्रीमती कमला के साथ चर्चा/सलाह–मश्वरा की शुरूआत कैसे की?
2. क्या परामर्शदाता ने श्रीमती कमला को वह सारी जानकारियाँ दी, जो महिला को अपने लिए सबसे अच्छा निर्णय लेने के लिए ज़रूरी था?
3. श्रीमती कमला परामर्शदाता को किस प्रकार जवाब दे रही थी?
4. परामर्शदाता ने श्रीमती कमला को सलाह–मश्वरा देते समय भावनात्मक सहयोग एवं पुनः आश्वासन देने के लिए क्या किया? क्या परामर्शदाता द्वारा दिया गया स्पष्टीकरण व पुनःआश्वासन उपयुक्त थे? क्यों?
5. परामर्शदाता क्लाइंट के साथ इस चर्चा को और बेहतर बनाने के लिए क्या कर सकती थीं?

उत्तर

रोल प्ले के बाद प्रशिक्षक को नीचे दिये गये उत्तरों के ज़रिये चर्चा करनी चाहिये। हालांकि ये संभावित उत्तर हैं, लेकिन चर्चा के दौरान प्रतिभागियों द्वारा दिए गये उत्तर भी उतना ही सही हो सकता है।

1. परामर्शदाता को पहले अपना परिचय देना चाहिये और श्रीमती कमला को नाम से संबोधित करना चाहिये। उन्हें शांत और आश्वस्त ढंग से बोलना चाहिए और उन शब्दों का उपयोग करना चाहिए जो श्रीमती कमला आसानी से समझ पाएँ।
2. परामर्शदाता को उपलब्ध परिवार नियोजन विधियों (कंडोम, मिश्रित हारमोन्स युक्त गर्भनिरोधक गोलियां, आई.यू.सी.डी. (कॉपर–टी) और स्तनपान विधि (लेम)) के बारे में उपयुक्त जानकारी प्रदान करनी चाहिए। प्रत्येक विधि को प्रसव के बाद कब शुरू की जा सकती है और उनके द्वारा होने वाले जोखिम व लाभ के बारे में बताना चाहिए।
3. परामर्शदाता को श्रीमती कमला के परिवार नियोजन संबंधी भावनाओं को सुनना और सम्मान करना चाहिये। परामर्शदाता को श्रीमती कमला के प्रश्नों का उत्तर सम्मान के साथ देना चाहिये और यह सुनिश्चित करना चाहिये कि श्रीमती कमला ने सभी परिवार नियोजन विधियों के बारें में जान लिया है।
4. श्रीमती कमला को भावनात्मक सहयोग एवं पुनःआश्वासन देते समय, परामर्शदाता गैर मौखिक संचार का उपयोग कर सकते है जैसे उनका हाथ थामना, चिंता जताना आदि। श्रीमती कमला के उत्तर और गैर मौखिक संचार से पता चलेगा कि परामर्शदाता द्वारा दिया गया स्पष्टीकरण और पुनःआश्वासन प्रभावी था या नहीं ।

सत्र 5: प्रशिक्षण गतिविधि

परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी सलाह–मश्वरा के तत्व

सत्र के उद्देश्य

इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी निम्नलिखित कार्य में सक्षम होंगे:

- प्रसव के बाद महिला को अगले गर्भधारण के स्वस्थ समय व अंतराल को सुनिश्चित करने के लिए, परिवार नियोजन अपनाने के लिए दी जाने वाली सलाह–मश्वरा के मुख्य तत्वों को बता पायेंगे।
- प्रसव के तुरन्त बाद आईयूसीडी के लिए सलाह–मश्वरा के मुख्य तत्वों का वर्णन कर पायेंगे।

समय

30 मिनट

आवश्यक संसाधन/सामग्री

- प्रस्तुतीकर (सत्र 5 के स्लाईड्स), प्रक्षेपण (प्रोजेक्टर), लैपटॉप, स्क्रीन।
- फ्लिपचार्ट के पेपर, स्टैन्ड और मार्कर।
- रेफरेन्स मैनुअल (जो प्रतिभागी को दी गयी है)।
- जांच सूचियां: परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के लिए और वार्ड में प्रसवोत्तर परिवार नियोजन की सलाह–मश्वरा के लिए।

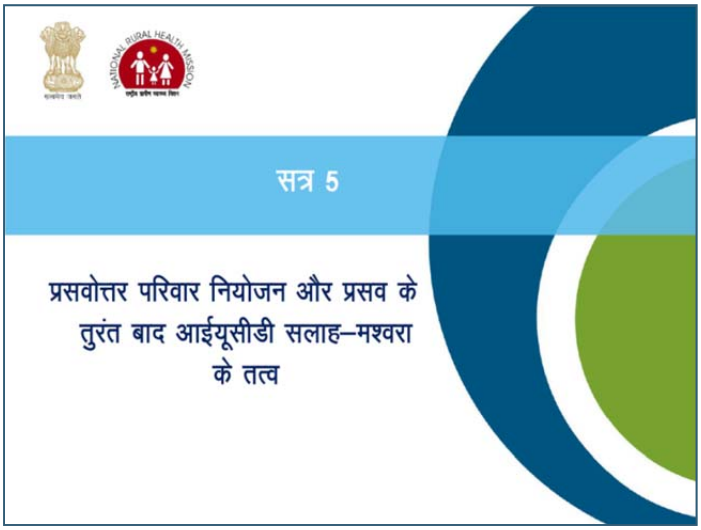
निर्देश:

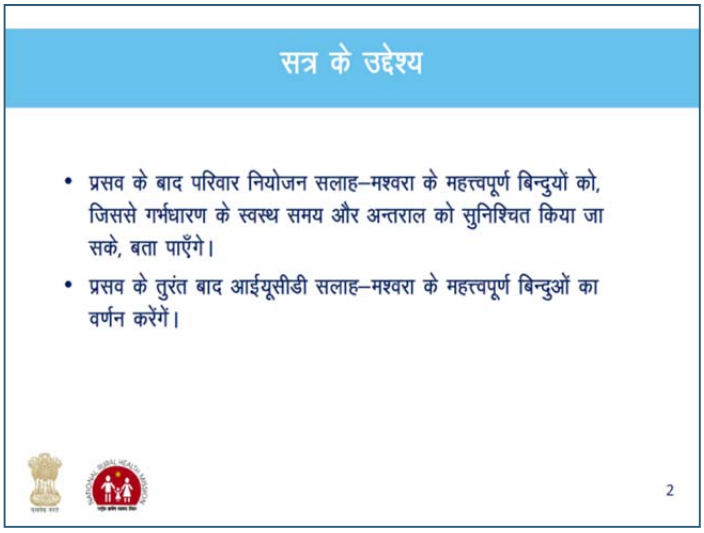
- सत्र 5 के स्लाईड 1–3 को दिखाते हुए सत्र का आरंभ करें।
- प्रतिभागियों से कहें कि वे रेफरेन्स मैनुअल के अध्याय 4 में दिए गए टेबल, "गैदर (GATHER) विधि के अंतर्गत किए जाने वाले कार्य" को पढ़ें। पूछें कि क्या उन्हे कोई प्रश्न पूछना है।
- प्रतिभागियों से कहें कि वे कुछ मिनट तक अपना आँख बन्द कर अपनी ज़िन्दगी का कोई ऐसा क्षण याद करें जब उन्हे कोई चिंता या समस्या थी, जिसे वह दूसरों को बताने में झिझक रहे थे या शर्म महसूस कर रहे थे।

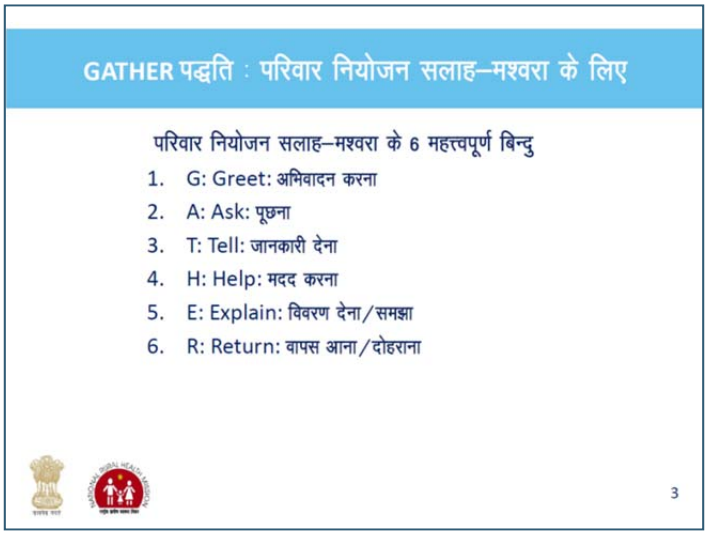
  अब प्रतिभागियों को आंख खोलने के लिए कहें। उनसे पूछें, "यदि मैं आपको वह घटना या स्थिति आपके बगल में बैठे सहभागी को बताने के लिए बोलूं, तो आप कितना सहज महसूस करेंगी?"

  स्पष्ट करें कि बहुत क्लाइंटों को अपनी निजी चिंता या शंका परामर्शदाता को खुलकर बताने में असुविधा होती है। परामर्शदाता को क्लाइंट के साथ भरोसे का सम्पर्क बनाना चाहिए, और उसके साथ एकान्त स्थान पर गोपनीयता रखते हुए बातचीत को बढ़ावा देना चाहिए।

- नीचे दिए गए दोनों जांचसूचियों को प्रत्येक प्रतिभागी को दें, और इस बात पर ज़ोर दें कि किसी क्लाइंट के साथ परिवार नियोजन पर सलाह–मश्वरा करने के लिए आवश्यक बातों को याद दिलाने में जांचसूची बहुत मदद करती है।
- प्रतिभागियों को दोनों जांचसूची पढ़ने के लिए कहें और उसमें से उन कार्यों को छाँटने के लिए कहें जो गैदर (GATHER) विधि के 6 तत्वों में से अलग–अलग हरेक तत्व के लिए लागू हो, जैसे G: Greet (अभिवादन करें)–के लिए कौन से चरण जांचसूची में लिखा है; A: Ask (पूछें)–के लिए कौन से चरण हैं; T: Tell (बताएं)–के लिए चरण; H: Help (सहायता करें)–के लिए चरण; E: Explain (विस्तार से बतायें)–के लिए चरण और R: Return (वापस आना)–के लिए चरण।
- अब प्रतिभागियों को परिवार नियोजन जांचसूची से GATHER (गैदर) के प्रत्येक अक्षर के लिए चरण, जो उन्होंने अभी छाँटा है, पढ़कर बताने के लिए कहें।
- स्लाईड 4–5 दिखाते हुए प्रसवोत्तर परिवार नियोजन और प्रसव के तुरन्त बाद आईयूसीडी सलाह–मश्वरा के तत्वों के बारे में चर्चा करें। प्रतिभागियों से रेफरेन्स मैनुअल का अध्याय 4 खोलने के लिए कहें और पाठ्य बॉक्स में दिए गए ''पीपीआईयूसीडी (प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी) की मूल विशेषताओं के बारे में क्लाईंट संदेश'' को पढ़ने के लिए कहें, जिससे पीपीआईयूसीडी सलाह–मश्वरा में दी जाने वाली मुख्य जानकारी वे दोहरा सकें। प्रतिभागियों से कहें कि वे इन मुख्य संदेशों को याद रखें।
- स्लाईड 6 दिखायें और स्पष्ट करें कि महिलाओं को प्रसवोत्तर परिवार नियोजन और प्रसव के तुरन्त बाद आईयूसीडी (पीपीआईयूसीडी) के लिए सलाह–मश्वरा देने के लिए कौन–कौन से समय या अवसर उपयुक्त होते हैं।
- स्लाईड 7 दिखाते हुए आईयूसीडी लगाने के बाद के सलाह–मश्वरा के बिन्दुओं पर चर्चा करें।


सत्र 5
प्रसवोत्तर परिवार नियोजन और प्रसव के तुरंत बाद आईयूसीडी सलाह–मश्वरा के तत्व


सत्र के उद्देश्य
• प्रसव के बाद परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के महत्त्वपूर्ण बिन्दुयों को, जिससे गर्भधारण के स्वस्थ समय और अन्तराल को सुनिश्चित किया जा सके, बता पाएँगे।
• प्रसव के तुरंत बाद आईयूसीडी सलाह–मश्वरा के महत्त्वपूर्ण बिन्दुओं का वर्णन करेंगें।
2


GATHER पद्धति : परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के लिए
परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के 6 महत्त्वपूर्ण बिन्दु
1. G: Greet: अभिवादन करना
2. A: Ask: पूछना
3. T: Tell: जानकारी देना
4. H: Help: मदद करना
5. E: Explain: विवरण देना/समझा
6. R: Return: वापस आना/दोहराना
3

प्रसवोत्तर परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के तत्व

- प्रसव के तुरंत बाद केवल स्तनपान कराने में बढ़ोत्री
- गर्भधारण में स्वस्थ अंतराल रखने के लाभ
- प्रजनन क्षमता की वापसी
- लैम (स्तनपान) विधि और इसके बाद दूसरी विधि को अपनाना
- स्तनपान के दौरान प्रयोग किए जाने वाले परिवार नियोजन विधियां, जिनमें लम्बे समय तक कार्य करने वाली विधि भी शामिल हो
- क्लाईंट के आग्रह पर विधि को उपलब्ध कराना, अगर मेडिकली उपयुक्त हो

4

प्रसव के तुरंत बाद आईयूसीडी या कॉपर–टी सलाह–मश्वरा के तत्व

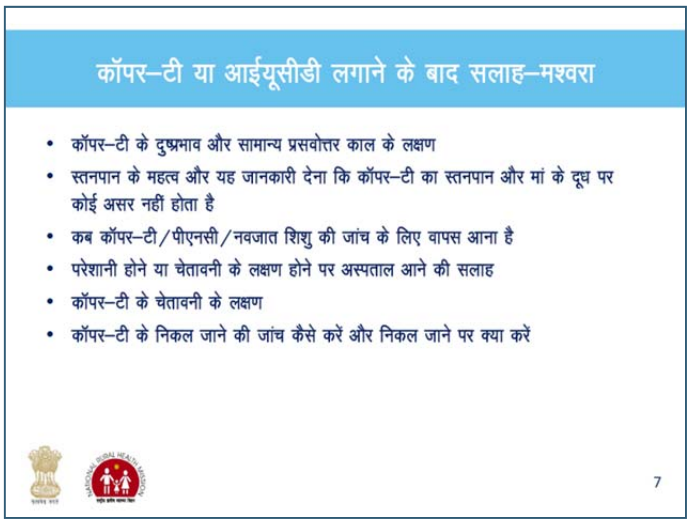
- आईयूसीडी या कॉपर–टी के बारे में महत्त्वपूर्ण जानकारी
  - प्रभावशीलता
  - गर्भधारण को कैसे रोकता है
  - कॉपर–टी को कब अपनाया जा सकता है
  - कॉपर–टी कब तक गर्भधारण को रोकती है
  - कॉपर–टी निकलवाने का तरीका और प्रजनन क्षमता की वापसी
  - कॉपर–टी लगाने का तरीका
- प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी (पीपीआईयूसीडी) के लाभ
- दुष्प्रभाव – जो हानिकारक नहीं होते
- चेतावनी के लक्षण

5

प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी (पीपीआईयूसीडी) सलाह–मश्वरा देने का उचित समय

- प्रसव पूर्व जांच – पीपीएफपी सलाह–मश्वरा और परिवार नियोजन विधि के चयन को एएनसी कार्ड पर अंकित करे
- प्रसव पूर्व भर्ती के दौरान
- प्रसव के आरंभ में – जब महिला अपेक्षाकृत आरामदायक स्थिति में हो और जब लगातार दर्द न आ रहा हो
- प्रसव के बाद 48 घंटे के अन्दर
- सिज़ेरियन सेक्शन के पहले

6


कॉपर–टी या आईयूसीडी लगाने के बाद सलाह–मश्वरा
• कॉपर–टी के दुष्प्रभाव और सामान्य प्रसवोत्तर काल के लक्षण
• स्तनपान के महत्व और यह जानकारी देना कि कॉपर–टी का स्तनपान और मां के दूध पर कोई असर नहीं होता है
• कब कॉपर–टी/पीएनसी/नवजात शिशु की जांच के लिए वापस आना है
• परेशानी होने या चेतावनी के लक्षण होने पर अस्पताल आने की सलाह
• कॉपर–टी के चेतावनी के लक्षण
• कॉपर–टी के निकल जाने की जांच कैसे करें और निकल जाने पर क्या करें
7

जाँचसूची 1: परिवार नियोजन सलाह मश्वरा
(परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा कौशल के अभ्यास और आंकलन के लिए)

यह जाँच–सूची किसी महिला/दम्पति को किसी भी अवसर पर, परिवार नियोजन की विभिन्न विधियों पर सलाह–मश्वरा देने के लिए है।

इस जाँच–सूची में दिए गए चरण/कार्य को पूरा कर, काउन्सेलर यह सुनिि चत कर सकते हैं कि परिवार नियोजन पर उनके द्वारा दिया गया सलाह–म वरा गुणवत्तापूर्ण है।

यदि कार्य/चरण संतोषजनक रूप से किया गया है तो बॉक्स में "✓" का निशान लगाएं। यदि कार्य संतोषजनक रूप से नहीं किया गया है तो "x" या यदि नहीं देखा गया है तो N/O का निशान लगाएं।
संतोषजनकः मानक प्रक्रिया या गाइड लाइन के अनुसार चरण या कार्य किया जाता है।
असंतोषजनकः मानक प्रक्रिया या गाइड लाइन के अनुसार चरण या कार्य नहीं किया जाता है।
देखा नहीं गयाः चरण या कार्य, ट्रेनर द्वारा आंकलन के दौरान प्रतिभागी द्वारा नहीं किया गया है।

प्रतिभागी ..... **देखने की तिथि** .....

परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा देने के लिए जाँचसूची (निम्नलिखित चरणों/कार्यों में से कुछ को एक साथ किया जा सकता है)					
चरण/कार्य	केस				
सलाह–मश्वरा की तैयारी					
1. सुनिश्चित करती है कि कमरे में रोशनी है और टेबल और कुर्सियां उपलब्ध है।					
2. ज़रूरी सामानों और आपूर्तियों को तैयार रखती है।					
3. यह सुनिश्चित करती है कि लिखने की सामग्री मौजूद है (उदाहरण के लिए क्लाइंट की फाइल, हर दिन के काम को दर्ज करने के लिए रजिस्टर, फॉलोअप कार्ड)।					
4. एकान्तता सुनिश्चित करती है।					
कौशल/कार्य संतोषजनक रूप से किया गया					
सामान्य सलाह–मश्वरा कौशल					
1. क्लाइंट का स्वागत आदर और सम्मान पूर्वक करती है। अपना परिचय देती है।					
2. महिला का नाम, पता और अन्य ज़रूरी जानकारी पता करती है।					
3. महिला को बैठने के लिए कहती है। सुनिश्चित करती है कि वह आराम से बैठें।					

परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा देने के लिए जाँचसूची (निम्नलिखित चरणों/कार्यों में से कुछ को एक साथ किया जा सकता है)					
चरण/कार्य	**केस**				
4. महिला को पुनः भरोसा दिलाती है कि सलाह मश्वरा सत्र में चर्चा की गई बातें या जानकारियाँ गोपनीय रखी जाएगी।					
5. महिला को आगे होने वाली चर्चा के बारे में बताती है और प्रश्न पूछने के लिए बढ़ावा देती है। महिला के प्रश्नों/चिंताओं का उत्तर देती है।					
6. परिवार नियोजन की उपलब्ध विधियों का संक्षेप में विवरण देती है।					
7. महिला की बातों के प्रति दिलचस्पी और ध्यान दर्शाने वाले शारीरिक हाव–भाव का प्रयोग करती है।					
8. उपयुक्त प्रश्नों को तरीके से आदर सहित पूछती हैं। केवल 'हां' या 'नहीं' के अलावा भी उत्तर प्राप्त करती है।					
9. ऐसी भाषा बोलती है जिसे महिला समझ सके।					
10. विजुअल एड जैसे पोस्टर, फ्लिप बुक, ड्राइंग, विधियों के नमूने और एनाटॉमी मॉडल को उपयुक्त रूप से इस्तेमाल करती है।					
11. बच्चे के जन्म के बाद अगली बार गर्भधारण तक कम से कम दो वर्ष का अंतर रखने पर, मां और बच्चे के स्वास्थ्य संबंधी फायदों को समझाती है।					
कौशल/कार्य संतोषजनक रूप से किया गया					
परिवार नियोजन पर विशेष सलाह–मश्वरा					
1. महिला से पूछती है कि क्या उसने परिवार नियोजन की किसी विधि के बारे में सोचा है? क्या उसे इस विधि से कोई समस्या हुई है अथवा उसे इस विधि के बारे में कोई प्रश्न या चिंता है?					
2. महिला से पूछती है कि क्या वह और बच्चे चाहती है?					
3. महिला से बच्चे पैदा करने के सही समय और गर्भावस्था में अंतर के फायदे के बारे में बात करती है।					
4. महिला से पूछती है कि क्या उसका पति परिवार नियोजन विधि जैसे कंडोम का इस्तेमाल करेगा?					
5. महिला से पूछती है कि क्या वह इस समय स्तनपान करा रही है?					
6. क्या वह केवल स्तनपान करा रही है, मासिक चक्र (माहवारी) वापस तो नहीं आया है और उसका शिशु छह माह से कम उम्र का है (लैम)?					

परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा देने के लिए जाँचसूची (निम्नलिखित चरणों/कार्यों में से कुछ को एक साथ किया जा सकता है)					
चरण/कार्य	**केस**				
7. महिला से पूछती है कि उसके पिछले मासिक स्त्राव (माहवारी) का पहला दिन कौन सा था?					
8. महिला से पूछती है कि क्या पहले उसे कोई बीमारी हुई है (टीबी, दौरे पड़ना, अनियमित खून बहाव, जिगर के रोग, योनि से असामान्य स्त्राव और पेड़ू में दर्द, क्लॉटिंग (खून जमने) की बीमारी, प्रजनन अंगों या स्तनों में कैंसर)?					
9. महिला में एसटीआई (यौन संचारित संक्रमण) और एचआईवी/एड्स के होने के जोखिम का उपयुक्त तरीके से आंकलन करती है।					
10. उन उपलब्ध गर्भ निरोधक विधियों के बारे में संक्षेप में जानकारी देती है, जो 1–9 प्रश्नों के जवाब के आधार पर, महिला के लिए उपयुक्त हों: ▪ इसका इस्तेमाल कैसे किया जाता है। ▪ कितना प्रभावी है। ▪ समान्य दुष्प्रभाव क्या हैं। ▪ एचआईवी/एड्स सहित एसटीआई से बचाव की ज़रूरत।					
11. यदि महिला को परिवार नियोजन की विधियों के बारे में कोई गलत फहमी है तो उसका स्पष्टीकरण करती है।					
12. पूछती है कि महिला को किस विधि में दिलचस्पी है। महिला को विधि चुनने में सहायता देती है।					
कौशल/कार्य संतोषजनक रूप से किया गया					
विधि विशिष्ट सलाह–मश्वरा – जब महिला किसी विधि को चुन लेती है					
1. यदि चुनी गई विधि में ज़रूरी है तो शरीर की उपयुक्त जांच करती है, यदि ज़रूरत पड़े तो महिला को जांच के लिए रेफर करती है (हारमोनल विधि के लिए बीपी, आईयूसीडी के लिए पेड़ू की जाँच)।					
2. सुनिश्चित करती है कि महिला में ऐसी कोई परिस्थिति नहीं है, जिससे वह चुनी गई विधि का इस्तेमाल करने में अयोग्य है। यदि ज़रूरी हो तो महिला को उसके लिए और अधिक उपयुक्त विधि चुनने में सहायता देती है।					

परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा देने के लिए जाँचसूची (निम्नलिखित चरणों/कार्यों में से कुछ को एक साथ किया जा सकता है)					
चरण/कार्य	**केस**				
3. महिला को उसके द्वारा चुनी गई परिवार नियोजन विधि के बारे में बताती है: ▪ विधि का प्रकार। ▪ इसे कैसे लेना है और यदि वह अपनी विधि को देर से शुरू कर रही है तो क्या करना है। ▪ यह कैसे काम करता है। ▪ इसकी प्रभावशीलता। ▪ इसके फायदे और गैर गर्भ निरोधक के अलावा अन्य फायदे। ▪ नुकसान। ▪ सामान्य दुष्प्रभाव। ▪ खतरे के संकेत और यदि ये पता चले तो कहां जाना है।					
4. महिला द्वारा चुनी गई विधि उपलब्ध है तो देती है या महिला को उपयुक्त जगह पर रेफर करती है जहां यह उपलब्ध है।					
5. महिला से चुनी गई गर्भ निरोधक विधि के बारे में बताए गए निर्देश दोहराने को कहती है: ▪ गर्भ निरोधक विधि का उपयोग कैसे करना है। ▪ इसके दुष्प्रभाव। ▪ क्लिनिक में कब वापस आना है।					
6. महिला को एसटीआई (यौन संचारित रोग) और एचआईवी/एड्स की रोकथाम के बारे में जानकारी देती है और यदि उसे जोखिम है तो उसे कंडोम देती है।					
7. महिला से पूछती है कि क्या उसके कोई प्रश्न या चिंताएं हैं। उसकी बात ध्यान पूर्वक सुनती है और प्रश्नों तथा चिंताओं का जवाब देती है।					
8. फॉलोअप विजिट तय करती है। महिला से कहती है कि जब भी ज़रूरत हो वह क्लिनिक में दोबारा आए।					
9. महिला के चार्ट या कार्ड में ज़रूरी जानकारी नोट करती है।					
10. महिला को नम्रता पूर्वक धन्यवाद देती है और यह कहते हुए चर्चा समाप्त करती है कि यदि उसे कभी और कोई प्रश्न हो या चिंताएं हों तो वह क्लिनिक में अवश्य आए ।					
कौशल/कार्य संतोषजनक रूप से किया गया					
फॉलोअप सलाह–मश्वरा					
1. महिला का आदर और विनम्रता से स्वागत करती है और अपना परिचय देती है।					

परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा देने के लिए जाँचसूची (निम्नलिखित चरणों/कार्यों में से कुछ को एक साथ किया जा सकता है)					
चरण/कार्य	केस				
2. महिला का नाम, पता और अन्य ज़रूरी जानकारी पूछती है।					
3. महिला के आने का कारण पूछती है।					
4. उसका रिकार्ड/चार्ट या कार्ड देखती है।					
5. पता लगाती है कि महिला क्या परिवार नियोजन विधि से संतुष्ट है और इसका उपयोग कर रही है। पूछती है कि क्या विधि के बारे में उसकी कोई चिंताएं, प्रश्न या समस्याएं हैं।					
6. महिला की स्वास्थ्य स्थिति या जीवन शैली में अगर कोई बदलाव आया है, तो उसके बारे में पता लगाती है। इसका अर्थ यह भी हो सकता है कि उसे किसी अन्य परिवार नियोजन की विधि की जरूरत है।					
7. महिला को उसमें हो रहे दुष्प्रभाव के बारे में दोबारा भरोसा दिलाती है और यदि ज़रूरी हुआ तो उनका इलाज करती है।					
8. महिला से पूछती है कि क्या वह कोई प्रश्न पूछना चाहती है। उसकी बात ध्यान से सुनती है और उसके प्रश्नों या चिंताओं का जवाब देती है।					
9. शारीरिक जांच यदि ज़रूरत हो तो करती है या करवाने के लिए डाक्टर के पास भेजती है।					
10. महिला को उसकी परिवार नियोजन विधि की सप्लाई प्रदान करती है (जैसे कि गोलियाँ, कंडोम)					
11. ज़रूरत के अनुसार उसे दोबारा विज़िट के बारे में कहती है। उसे नम्रता पूर्वक धन्यवाद कहकर विदा करती है। उसकी जानकारी चार्ट/रिकार्ड में दर्ज करती है।					

जाँचसूची 2: वार्ड में पीपीआईयूसीडी (प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी) सलाह–मश्वरा के लिए

यह जाँच–सूची प्रसव के तुरन्त बाद वाली महिला को प्रसव के बाद अपनाने वाले परिवार नियोजन की विधियों पर सलाह–मश्वरा के लिए है, जो पोस्ट–पार्टम वार्ड में भी दिया जा सकता है। यदि महिला सभी विधियों के बारे में जानकर, आईयूसीडी (कॉपर टी) में दिलचस्पी दिखाती है, तो उसे पीपीआईयूसीडी (प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर टी) की सलाह मश्वरा इस जाँचसूची में दिए गए चरण/कार्यों के अनुसार दिया जाना चाहिए।

यदि कार्य/चरण संतोषजनक रूप से किया गया है तो बॉक्स में "✓" का निशान लगाएं। यदि कार्य संतोषजनक रूप से नहीं किया गया है तो "x" या यदि नहीं देखा गया है तो **N/O** का निशान लगाएं।
संतोषजनकः मानक प्रक्रिया या गाइड लाइन के अनुसार चरण या कार्य किया जाता है।
असंतोषजनकः मानक प्रक्रिया या गाइड लाइन के अनुसार चरण या कार्य नहीं किया जाता है।
देखा नहीं गयाः चरण या कार्य, ट्रेनर द्वारा आंकलन के दौरान प्रतिभागी द्वारा नहीं किया गया है।

प्रतिभागी .....देखने की तिथि .....

वार्ड में प्रसव के बाद परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा देने के लिए जाँचसूची (निम्नलिखित चरणों/कार्यों में से कुछ को एक साथ किया जा सकता है)					
चरण/कार्य	केस				
साधारण सलाह–मश्वरा					
1. महिला का अभिवादन आदर के साथ करती है। अपना परिचय देती है।					
2. ज़रूरी सामानों और आपूर्तियों को तैयार करती है।					
3. यह सुनिश्चित करती है कि लिखने की सामग्री मौजूद है, जैसे क्लाइंट की फाइल, रजिस्टर और फॉलोअप कार्ड।					
4. एकान्तता सुनिश्चित करती है अर्थात् इस प्रकार बात चीत करती है कि कोई अन्य व्यक्ति न सुन पाये।					
विशिष्ट परिवार नियोजन काउन्सलिंग के विषयवस्तुः–					
1. महिला से जानकारी लेती है कि वह अपने बच्चे को दूध पिलाती है या नहीं तथा स्तनपान शुरू करने के लिये मदद करती है। – माँ का दूध पिलाने से बच्चे को मिलने वाले फायदों के बारे में चर्चा करती है। – यह बताती है कि वे महिलाएं जो बच्चे को केवल स्तनपान कराती हैं, उन्हें गर्भधारण से 98% सुरक्षा मिलती है।					

वार्ड में प्रसव के बाद परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा देने के लिए जाँचसूची (निम्नलिखित चरणों/कार्यों में से कुछ को एक साथ किया जा सकता है)					
चरण/कार्य	केस				
2. स्तनपान विधि के तीन मानदंड के बारे में चर्चा करती है–केवल माँ का दूध पिलाना, माहवारी वापस न आना एवं बच्चा 6 महिने से कम का होना।					
3. पूछती है कि क्या वह या उसका पति, और बच्चा चाहते हैं?					
4. महिला से पूछती है कि वह और उसका पति अगला बच्चा कब चाहते हैं (यदि उपयुक्त हो)। महिला को गर्भावस्थाओं में स्वस्थ अंतर रखने के फायदे के बारे में बताती है (यदि उपयुक्त हो)।					
5. महिला को जानकारी देती है कि अगर वह केवल माँ का दूध नहीं पिला रही हो ता माहवारी आने से पहले ही गर्भवती हो सकती है।					
6. बताती है कि परिवार नियोजन की ऐसी विधियाँ हैं जो माँ के दूध पर कोई असर नहीं करती, जैसे कि आईयूसीडी (जो कि बच्चा पैदा होने के 48 घंटों के अंदर लगाया जा सकता है) और कंडोम।					
7. क्लाइंट को याद दिलाती है कि संभोग के दौरान स्खलन से पहले बाहर आ जाने का तरीका अधिक प्रभावशाली नहीं है; 100 में से 25 औरतें ऐसे में गर्भवती हो जाती हैं।					
8. पूछती है कि परिवार नियोजन के तरीकों पर उसे क्या जानकारी है?					
9. सूचना–पत्र लीफलेट महिला के पास छोड़ देती है तथा उसे आमंत्रित करती है कि अगर उसे प्रसव के बाद अपनाई जाने वाली परिवार नियोजन की विधि के बारे में कोई अन्य जानकारी चाहिए तो पूछ सकती है।					
10. प्रसव के बाद अगले गर्भधारण तक कम से कम 2 साल तक अंतर रखने से माँ और शिशु को होने वाले फायदे के बारे में बताती है।					
11. महिला के रूचि और वर्तमान जानकारी के आधार पर परिवार नियोजन की उन विधियों के बारे में संक्षिप्त जानकारी देती है, जो उसकी स्तनपान कराने की परिस्थिति के अनुकूल होः लैम विधि, कंडोम, कॉपर–टी, महिला नसबंदी।					
12. विधियों के नमूने दिखाती है, तथा उनकी प्रभावशीलता के बारे में बताती है।					
13. गलत धारणाओं का निवारण करती है।					

वार्ड में प्रसव के बाद परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा देने के लिए जाँचसूची (निम्नलिखित चरणों/कार्यों में से कुछ को एक साथ किया जा सकता है)					
चरण/कार्य	केस				
14. महिला को विधि का चयन करने में मदद करती है। – यदि महिला को ज़रूरत हो तो अतिरिक्त जानकारी देती है और उसके प्रश्नों का उत्तर देती है – महिला द्वारा चुने गए विधि के बारे में उसकी जानकारी का आंकलन करती है।					
15. यदि महिला प्रसव के 48 घंटों के अन्दर कॉपर–टी या आईयूसीडी लगवाने का निश्चय करती है, तो सुनिश्चित करती है कि महिला में ऐसी कोई परिस्थिति नहीं है, जिससे वह कॉपर–टी का इस्तेमाल न कर पाए। (अध्याय 2 में कॉपर–टी वाले तालिका में आखरी कॉलम में दिया गया है।)					
16. महिला को कॉपर–टी के बारे में बताती है– – प्रभावशीलता: लगभग 100% गर्भावस्थाओं को रोकती है – किस प्रकार काम करती है: रासायनिक प्रक्रिया के कारण, जिससे शुक्राणु अंडे से मिलने से पहले नष्ट हो जाते हैं और फर्टिलाईज़ेशन नहीं हो पाता – कब तक काम करती है: जब तक महिला चाहे, ज़्यादा से ज़्यादा दस साल तक – कॉपर–टी को महिला जब चाहे प्रशिक्षित प्रदाता से निकलवा सकती है। प्रजनन क्षमता (बच्चा पैदा करने की क्षमता) इसको निकलवाने के बाद तुरन्त वापस आ जाती है					
17. प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी लगवाने से होने वाले लाभ बताती है– – डिलीवरी के तुरन्त बाद या 48 घंटों के अन्दर ही लगा दिया जाता है – स्तनपान पर कोई असर नहीं – अस्थाई विधि, लेकिन लम्बी अवधि तक काम करने वाली					
18. प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी के सीमाओं को बताती है– – मासिक रक्तस्त्राव में ज़्यादा खून जाना या ज़्यादे दिन तक बहाव होना–ये शुरूआती कुछ महीनों तक रहती है। प्रसव के बाद जाने वाले खून (लोकिया) की वजह से यह दुष्प्रभाव महिलाओं को अक्सर पता नहीं चलता है – यौन संचारित रोगों (एसटीआई) और एचआईवी से नहीं बचाती – कॉपर–टी अपने आप निकल भी सकती है					

वार्ड में प्रसव के बाद परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा देने के लिए जाँचसूची (निम्नलिखित चरणों/कार्यों में से कुछ को एक साथ किया जा सकता है)					
चरण/कार्य	केस				
19. निम्न खतरों के संकेत के बारे में बताती है, जो आमतौर पर नहीं होते, पर अगर हों तो तुरन्त अस्पताल वापस आने की ज़रूरत है– – सामान्य लोकिया से अलग, बदबूदार स्त्राव योनि से आना – पेड़ू में दर्द, खासकर यदि बीमारी जैसा महसूस होना, ठंड लगना या बुखार के साथ हो। खासकर ये यदि कॉपर–टी लगने के 3 हफ्ते के अंदर हो। – यदि गर्भ ठहरने की शंका हो। – यदि कॉपर–टी निकल जाने की शंका हो।					
20. सुनिश्चित करती है कि महिला समझ गई है– – उसे प्रश्न पूछने के लिए कहती है। – खास संदेशों को उसे दोहराने के लिए कहती है।					
21. आगे के चरण– – यदि महिला अभी निर्णय नहीं ले पाई है, तो उसे अपने पति/परिवार के साथ चर्चा करने के बाद दोबारा आने के लिए बोलना और ज़रूरत पड़ने पर डॉक्टर के साथ बातचीत करने के लिए प्रोत्साहित करना – क्लाइंट के रिकार्ड में दर्ज करती है, यदि उसने विधि को चुन लिया है – अगर कॉपर–टी चुना है, तो लगवाने का इंतज़ाम करती है – कॉपर–टी लगाने पर, 6 हफ्ते बाद जाँच कराने के लिए आने का निर्देश देती है					

सत्र 6: प्रशिक्षण गतिविधि

पहले दिन की समीक्षा

सत्र के उद्देश्य

इस सत्र के बाद प्रतिभागी निम्नलिखित कार्य कर पायेंगे:

1. चर्चा की गई उन महत्वपूर्ण बातों को दोहरा पायेंगे, जो प्रसव के बाद परिवार नियोजन (पीपीएफपी) और प्रसव के तुरन्त बाद आईयूसीडी (PPIUCD) सलाह–मश्वरा के लिए ज़रूरी है।

समय

30 मिनट

आवश्यक संसाधन/सामग्री

1. कागज की पर्चियां, हरेक में निम्नलिखित में से एक–एक विषय लिखा हो:
   - माँ और बच्चे के लिए परिवार नियोजन से होने वाले फायदे।
   - परिवार नियोजन को नहीं अपनाने से माँ और बच्चे को होने वाले खतरे/जोखिम।
   - प्रसवोत्तर परिवार नियोजन को अपनाने का मूल कारण और उसका महत्व।
   - बच्चा होने के बाद परिवार नियोजन द्वारा अगले गर्भधारण में अंतर रखने से संबंधित सुझााव।
   - गर्भपात के बाद परिवार नियोजन द्वारा अगले गर्भधारण में अंतर रखने से संबंधित सुझाव।
   - प्रजननक्षमता के वापस लौटने से संबंधित जानकारी।
   - महिला गर्भवती है या नहीं इसे सुनिश्चत करने के लिए पूछे जाने वाले प्रश्न।
   - कंडोम, हारमोन्स युक्त गर्भनिरोधक गोलियां, कॉपर–टी, नसबंदी, इन परिवार नियोजन विधियों की प्रभावशीलता की तुलना।
   - हारमोन युक्त गर्भनिरोधक गोलियों और कंडोम के काम करने की प्रक्रिया, विधियों को किस प्रकार उपयोग किया जाना चाहिए, विधियों के फायदे और विधियों के दुष्प्रभाव के बारे में बताएँ।
   - आईयूसीडी (कॉपर–टी) और स्तनपान विधि (लैम) के काम करने की प्रक्रिया, विधियों को कैसे उपयोग किया जाना चाहिये, विधियों के फायदे और विधियों के दुष्प्रभाव के बारे बताएँ।
   - आपातकालीन गर्भनिरोधक तरीके और उनका प्रयोग किस प्रकार किया जाये, उसके बारे में बताएँ।
   - प्रसव के बाद परिवार नियोजन विधियों को अपनाने का सुरक्षित और सही समय– सभी महिलाओं के लिए, स्तनपान कराती महिलाओं के लिए और स्तनपान नहीं कराती हुई महिलाओं के लिए।
   - परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के विभिन्न प्रकार के क्लाइंट और उनके लिए सलाह–मश्वरा का सारांश।

- इनफार्मड च्वाइस (जानकारीपूर्ण चयन) क्या है और इसमें परामर्शदाता की भूमिका।
- क्लाइंट के अधिकार क्या है?
- प्रभावशाली परामर्शदाता के कौशल।
- मौखिक और गैर मौखिक संचार के उदाहरण।
- परामर्श के 6 बिन्दु (GATHER) और हर बिंदु में किए जाने वाले कार्य।
- प्रसव के तुरन्त बाद (पीपीआईयूसीडी) और प्रसवोत्तर (पीपीएफपी) सलाह–मश्वरा के तत्व।
- प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (पीपीएफपी) के लिए महिला को कब परामर्श दें।
- परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के कार्य/चरण आपको याद रहें यह आप कैसे सुनिश्चत कर सकते है।

निर्देश

1. प्रतिभागियों से कहें कि उन्हें पिछले दिन के मुख्य सीखों को दोबारा याद करने का मौका दिया जा रहा है और उन्हें याद रखना है कि उन्हें इस प्रशिक्षण से ज्यादा से ज्यादा लाभ उठाना है।

2. प्रत्येक प्रतिभागी को 1 या 2 पर्चे उठाने के लिये कहें, फिर एक के बाद एक सारे प्रतिभागियों को अपने पर्चो को पढ़कर उनके उत्तर संक्षेप में बताने के लिये कहें। यदि कोई प्रतिभागी गलत संदेश देता है या कोई प्रतिभागी कोई संदेश देना भूल जाता है, तो दूसरे प्रतिभागियों को जिन्हें सही और पूर्ण उत्तर आता हो, हाथ उठाने के लिये कहें। फिर किसी एक प्रतिभागी को उत्तर देने का मौका दें। उन प्रतिभागियों की सराहना करें जो सही और अच्छे उत्तर देते हैं।

सत्र 7: प्रशिक्षण गतिविधि

प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (पीपीएफपी) एवं प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी आईयूसीडी (पीपीआईयूसीडी) सलाह–मश्वरा के कौशल का प्रदर्शन

सत्र के उद्देश्य

इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी निम्नलिखित कार्य में सक्षम हो जायेंगे:

- प्रसव के बाद परिवार नियोजन अपनाने के लिए सलाह–मश्वरा के निर्दिष्ट कार्यों के बारे में बता पायेंगे।
- यदि कोई महिला प्रसव के बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी लगवाने का निर्णय लेती है तो प्रसवोत्तर आईयूसीडी के बारे में सलाह–मश्वरा के लिए निर्दिष्ट कार्यों के बारे में बता पायेंगे।

समय

60 मिनट

आवश्यक संसाधन/सामग्री

- रोल–प्ले की स्थितियाँ।
- प्रसवोत्तर परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के लिए जाँच सूची (चेक लिस्ट) 1 और 2 (ये सत्र 5 के अंत में दी गयी हैं)।
- गर्भनिरोधक विधियों की प्रभावशीलता की तालिका।
- प्रसवोत्तर (पीपीएफपी) सलाह–मश्वरा के लिये प्रयोग होने वाले आई.ई.सी. सामग्री जैसे फ्लिपबुक, लीफलेट, फॉलोअप कार्ड और पोस्टर।

निर्देश

1. प्रथम रोल प्ले की स्थिति पढ़कर प्रतिभागियों को सुनायें। प्रशिक्षक और सह–प्रशिक्षक द्वारा किए जाने वाले रोल प्ले को सभी प्रतिभागियों को जाँच सूची (चेक लिस्ट) का प्रयोग करते हुए निरीक्षण करने के लिये कहें।

   प्रथम रोल–प्ले की स्थिति: एक 30 वर्षीय गर्भवती महिला प्रसव पूर्व (एन्टी नेटल) जाँच के लिये एंटी–नेटल क्लिनिक में आई है और उसके 2 बच्चे घर में हैं। परामर्शदाता उसे एंटी–नेटल क्लिनिक में प्रसवोत्तर परिवार नियोजन पर सलाह–मश्वरा दे रही हैं।

2. रोल प्ले के बाद प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें:
   - जो सलाह–मश्वरा दिया गया, उसके बारे में आपकी राय क्या है? कौन सी बातें उपयुक्त थीं और कौन सी बातें उपयुक्त नहीं थीं?
   - क्या रोल प्ले में परामर्शदाता ने गेदर (GATHER) तकनीक का प्रयोग किया? आपको ऐसा क्यों लगता है?
   - जाँच सूची (चेक लिस्ट) में दिये गये कार्यों/चरणों को देखकर बतायें कि कौन–सी बातें प्रभावी ढंग से की गईं और कौन–सी नहीं?

3. दूसरे रोल प्ले की स्थिति पढ़कर प्रतिभागियों को सुनायें। प्रशिक्षक और सह प्रशिक्षक द्वारा किए जानेवाले रोल प्ले को सभी प्रतिभागियों को जाँच सूची (चेक लिस्ट) का प्रयोग करते हुए निरीक्षण करने के लिये कहें।

   दूसरे रोल प्ले की स्थितिः एक महिला अपने पति के साथ प्रसव (लेबर) में आती है। यह उसका पहला बच्चा है। प्रसव पूर्व अवधि में जाँच के लिये नहीं आने के कारण उसका प्रसव से पहले सलाह–मश्वरा नहीं हो पाया था, अभी उसके दर्द धीमे–धीमे आ रहे हैं और दो दर्दों के बीच उसे आराम है। प्रसव के बाद (पीपीएफपी) परिवार नियोजन के लिये उसे सलाह–मश्वरा दिया गया और जब उसने आईयूसीडी का चयन किया तब प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी (पीपीआईयूसीडी) के बारे में सलाह–मश्वरा दिया गया।

4. रोल प्ले के बाद प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछेंः
   - प्रसव के बाद परिवार नियोजन (पीपीएफपी) और प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी (पीपीआईयूसीडी) के बारे में जो सलाह–मश्वरा दिया गया उसके बारे में आपकी राय क्या है? ऐसी कौन–सी बात थी, जिसकी वजह से सलाह–मश्वरा उपयुक्त हुआ? और कौन–सी बातें ऐसी थी, जिसकी वजह से सलाह–मश्वरा उपयुक्त नहीं हुआ?
   - क्लाईंट के साथ अच्छी गुणवत्ता वाली सलाह–मश्वरा करने के लिये और कौन से तरीके हैं?
   - क्या परामर्शदाता ने प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी (पीपीआईयूसीडी) का विधि विशिष्ट सलाह–मश्वरा सही ढंग से किया? यदि हां तो क्यों और यदि नहीं तो क्यों?

5. तीसरे रोल प्ले की स्थिति पढ़कर प्रतिभागियों को सुनायें।

   तीसरे रोल प्ले की स्थितिः एक 20 वर्षीय महिला टीकाकरण क्लिनिक में अपने आठ महीने की बेटी को खसरे का टीका लगवाने आई है। जाँच सूची (चेक लिस्ट) का प्रयोग करते हुए इस महिला को परिवार नियोजन पर सलाह–मश्वरा देना है।

   प्रतिभागियों से कहें कि वे अपने बगल में बैठे प्रतिभागी के साथ अभ्यास करें।

सत्र 8: प्रशिक्षण क्रिया

प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (पीपीएफपी) और प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी ¼PPIUCD½ सलाह–मश्वरा कौशल का अभ्यास

सत्र के उद्देश्य

इस सत्र के अंत में प्रतिभागी निम्नलिखित कार्य कर पायेंगें:

- महिलाओं को प्रसवोत्तर परिवार नियोजन पर सलाह–मश्वरा दे पायेंगे।
- जो महिलाएं प्रसव के बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी का चयन करती हैं, उन्हें प्रसव के तुरन्त बाद लगने वाली कॉपर–टी आईयूसीडी पर सलाह–मश्वरा दे पायेंगे।

समय

45 मिनट

आवश्यक संसाधन/सामग्री

- रोल प्ले की स्थितियाँ।
- प्रसवोत्तर परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के लिए जाँच सूची (चेक लिस्ट) 1 एवं 2 (यह सत्र 5 के अंत में दी गयी है)।
- गर्भनिरोधक विधियों की प्रभावशीलता की तालिका।
- प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (पीपीएफपी) सलाह–मश्वरा के लिये प्रयोग होने वाले आई.ई.सी. सामग्री जैसे फ्लिपबुक, लीफलेट, फॉलोअप कार्ड और पोस्टर।

निर्देश

1. प्रतिभागियों को 4 छोटे समूहों (ग्रुप) में विभाजित करें, प्रत्येक ग्रुप (समूह) को 2 केस स्टडीज (नीचे दिये गये सूची से) दें और उन्हें सूचित करें कि प्रतिभागी को छोटे ग्रुप (समूह) में केस स्टडी पर आधारित सलाह–मश्वरा का अभ्यास करना है। छोटे समूह के दो प्रतिभागी एक केस स्टडी पर सलाह–मश्वरा देंगे और बाकी के दो प्रतिभागी दूसरे केस स्टडी पर सलाह–मश्वरा देंगे।

   प्रतिभागी सलाह–मश्वरा देने का अभ्यास छोटे ग्रुप (समूह) में रोल प्ले के ज़रिए करेंगे। एक प्रतिभागी परामर्शदाता की भूमिका निभाएगी और दूसरी क्लाइंट की भूमिका निभाएगी, परामर्शदाता सभी विजुअल जॉब एड्स का प्रयोग करेंगे।

   छोटे ग्रुप (समूह) मे रोल प्ले का मूल्यांकन, जाँचसूची (चेक लिस्ट) को देखते हुए अन्य प्रतिभागी, जो रोल प्ले नहीं कर रहे हैं, वे करें। रोल प्ले के अंत में वे प्रतिभागी एक दूसरे को जाँच सूची (चेक लिस्ट) पर आधारित फीडबेक (प्रतिक्रिया) दें।

   इस तरह, छोटे ग्रुप (समूह) में भूमिकाओं का बदलाव करते हुए चारों प्रतिभागियों को परामर्शदाता की भूमिका निभाने का मौका मिलना चाहिए और चारों को अपने समूह के अन्य प्रतिभागियों से फीडबैक मिलना चाहिए।

रोल प्ले के लिए केस–स्टडी

1. एक 35 वर्षीय महिला जिसके तीन बच्चे हैं, और हाल ही में चौथे बच्चे का जन्म हुआ है, वह आगे और बच्चा नहीं चाहती।
   रोल प्ले : प्रसव के बाद परिवार नियोजन (पीपीएफपी) पर उसे पहले सलाह–मश्वरा दें और जब वह कॉपर–टी या आईयूसीडी का चयन करें, उसे प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी (पीपीआईयूसीडी) पर सलाह–मश्वरा दें।

2. एक 20 वर्षीय महिला जो उसके 1 माह के शिशु को केवल स्तनपान करा रही है, कॉपर–टी या आईयूसीडी के बारे में जानना चाहती है।
   रोल प्ले : परिवार नियोजन पर उसे सलाह–मश्वरा दें, और सुनिश्चित करें कि उसे सभी उपलब्ध परिवार नियोजन विधियों के बारें में जानकारी हो, और जब वह कॉपर–टी या आईयूसीडी का चयन करे तो उसे उस पर सलाह–मश्वरा दें।

3. एक 22 वर्षीय गर्भवती महिला जिसका 1 साल का बच्चा है, एएनसी (एन्टी नेटल) पंजीकरण के लिए स्वास्थ्य केन्द्र/अस्पताल आई है।
   रोल प्ले : दो बच्चों के बीच सुरक्षित अंतराल और प्रसव के बाद के परिवार नियोजन पर उसे सलाह–मश्वरा दें।

सत्र 9: प्रशिक्षण गतिविधि

प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (पीपीएफपी) और प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी ¼PPIUCD½ सलाह–मश्वरा के कौशल का प्रतिभागी द्वारा प्रदर्शन और चर्चा

सत्र के उद्देश्य

इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी निम्नलिखित कार्य कर पायेंगे:

- महिलाओं को प्रसवोत्तर परिवार नियोजन पर सलाह–मश्वरा देने में सक्षम होंगे।
- यदि महिला प्रसव के बाद आईयूसीडी का चयन करती है तो उसे प्रसव के तुरन्त बाद लगने वाली आईयूसीडी पर सलाह–मश्वरा दे पाएँगे।

समय

40 मिनट

आवश्यक संसाधन/साम्रगी

- प्रसवोत्तर परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा के लिए जाँच सूची (चेक लिस्ट) 1 और 2 (ये सत्र 5 के अंत में दी गयी है)।
- गर्भनिरोधक विधियों की प्रभावशीलता की तालिका।
- प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (पीपीएफपी) सलाह–मश्वरा के लिये प्रयोग होने वाले आई.ई.सी साम्रगी जैसे फ्लिपबुक, लीफलेट, फॉलो–अप कार्ड और पोस्टर।

निर्देश:

1. प्रतिभागियों में से एक को स्वेच्छा से आगे आकर बड़े ग्रुप (समूह) के सामने एक केस–स्टडी पर (जो उन्होंने पिछले सत्र में अभ्यास किया था) आधारित प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (पीपीएफपी) और प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी (पीपीआईयूसीडी) पर सलाह–मश्वरा देने का प्रदर्शन करने के लिये कहें।
2. अन्य प्रतिभागियों से कहें की वे जाँच सूची (चेक लिस्ट) का उपयोग कर, रोल प्ले का निरीक्षण करें।
3. रोल प्ले के बाद प्रतिभागियों से पूछें कि:
   रोल प्ले में कौन सा भाग अच्छी तरह से किया गया और कौन सा हिस्सा अच्छी तरह से नहीं किया गया। ये भी पूछें कि जो कमियां थीं उनमें कैसे सुधार लाया जा सकता है।
4. रोल प्ले करने वाले प्रतिभागियों एवं उनके द्वारा किए गए अच्छे कार्यों के लिए उनको शाबाशी दें।

सत्र 10: प्रशिक्षण गतिविधि

परामर्शदाता के कार्य व दायित्व तथा प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी सलाह–मश्वरा के लिए कार्य मानकों से परिचित कराना

सत्र के उद्देश्य

इस सत्र के अंत तक, प्रतिभागी निम्नलिखित कार्य में सक्षम होगें:

- क्लाइंट द्वारा परिवार नियोजन विधियों को अपनाने में एवं उनके फॉलो–अप को बढ़ावा दने के लिए परामर्शदाता के कार्य एवं दायित्वों को स्पष्ट रूप से बता पाना।
- प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी (पीपीआईयूसीडी) सेवा के अंतर्गत किस प्रकार पीपीआईयूसीडी सलाह–मश्वरा के गुणवत्ता का आंकलन किया जायेगा, इसे समझ पाना।

समय

60 मिनट

आवश्यक संसाधन/साम्रगी

- रेफरेन्स मैनुअल (जो प्रतिभागी को दिया जा चुका है)
- फ्लिपचार्ट, स्टैन्ड और मार्कर

निर्देश:

1. प्रतिभागियों से कहें कि वे एक–एक करके परामर्शदाता के कार्य या दायित्व को सोचकर कहें। एक प्रतिभागी कम से कम एक कार्य या दायित्व के बारे में बतायें।
2. प्रतिभागियों के जवाबों को फ्लिप चार्ट पर लिखें और यदि कुछ कार्यों को दोहराया गया है, तो उन्हें एक ही बार लिखें।
3. प्रतिभागियों से रेफरेन्स मैनुअल के अध्याय 5 को खोलने के लिए कहें। उन्हें कहें कि अध्याय में परामर्शदाता के जो कार्य व दायित्व लिखे हुए हैं, उन्हें पढ़े और देखें कि फ्लिपचार्ट पर लिखे हुए जवाबों में वह है या नहीं।
4. अब, प्रतिभागियों से कहें कि वे प्रसव के तुरन्त बाद आईयूसीडी सलाह–मश्वरा के कार्य मानकों को खोलें। ये समझायें कि गुणवत्ता को निश्चित करने के लिए किसी भी संस्थान के पीपीआईयूसीडी (PPIUCD) सेवा का आंकलन कार्य–मानक (परफार्मेंस स्टैन्डर्ड) के द्वारा किया जाता है। पीपीआईयूसीडी सलाह–मश्वरा, पीपीआईयूसीडी सेवा का एक अभिन्न अंग है। इसलिए पीपीआईयूसीडी सलाह–मश्वरा, जो आप करेंगे, उसके लिए यह कार्य–मानक है।
5. कार्य–मानक के हरेक चरण और उसे प्रमाण करने के लिए मानक (वेरिफिकेशन क्राइटेरिया) को समझाएं।
6. प्रतिभागियों से पूछें: इस कार्यशाला/प्रशिक्षण से वापस जाने के बाद क्या क्लाईंट के साथ परिवार नियोजन सलाह–मश्वरा करने की प्रक्रिया में, वे कोई बदलाव लाना चाहेंगे? किस प्रकार का बदलाव लाना चाहेंगी? चर्चा करें।

सत्र 11: प्रशिक्षण गतिविधि

प्रशिक्षण के बाद पोस्ट–टेस्ट

सत्र के उद्देश्य

- प्रशिक्षण के माध्यम से प्राप्त ज्ञान के आंकलन के लिए प्रतिभागी पोस्ट–टेस्ट देंगे (वही प्रश्न होंगे जो प्रशिक्षण के शुरूआत में पूछे गये थे)।

समय

10 मिनट

आवश्यक संसाधन/साम्रगी

- सभी प्रतिभागियों के लिए प्रशिक्षण के बाद पोस्ट–टेस्ट प्रश्नावली की प्रतियां।

निर्देश

1. प्रतिभागियों को समझाएं कि प्रशिक्षण के बाद पोस्ट–टेस्ट प्रश्नावली में प्रश्न वही होंगे जो उन्हें प्रशिक्षण के शुरूआत में पूछे गये थे। इस से प्रशिक्षण द्वारा प्राप्त ज्ञान का मूल्यांकन हो सकता है और यह पता चलता है कि यह प्रशिक्षण कितना सफल रहा।

प्रशिक्षक ध्यान दें:

- प्रतिभागियों का प्रशिक्षण के पहले और बाद के प्री और पोस्ट–टेस्ट की प्रश्नावली और उनके उत्तर सत्र 1 के अंत में दिया गया है।

सत्र 12: प्रशिक्षण गतिविधि

प्रसवोत्तर परिवार नियोजन एवं प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी या आईयूसीडी (पीपीआईयूसीडी) सलाह–मश्वरा के लिए प्रतिभागी के कौशल का पी.एन.सी वार्ड में क्लाइंट पर अभ्यास और आंकलन

सत्र के उद्देश्य

प्रतिभागी प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (पीपीएफपी) और प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी (पीपीआईयूसीडी) पर सलाह–मश्वरा कौशलों का अभ्यास पी.एन.सी वार्ड के क्लाइंट पर कर पाएँगे।

समय

100 मिनट

आवश्यक संसाधन/सामग्री

- प्रतिभागियों के सलाह–मश्वरा के कौशलों का आंकलन करने के लिये जाँच सूची (चेक लिस्ट) 1 और 2
- सलाह–मश्वरा देते समय प्रयोग होने वाले जॉब एड्स – गर्भनिरोधक विधियों की प्रभावशीलता की तालिका (चार्ट), प्रसव के बाद गर्भनिरोधक प्रयोग करने के उचित व सुरक्षित समय की तालिका (चार्ट), फ्लिपबुक, लीफलेट, गर्भनिरोधकों के सैम्पल (नमूने)।

निर्देश

1. प्रशिक्षक और प्रतिभागियों के संख्या के आधार पर प्रतिभागियों को 2 या 3 ग्रुप (समूह) में बाँट दें।
2. हर ग्रुप (समूह) को उनके सलाह–मश्वरा कौशलों को आंकलन करने वाले प्रशिक्षक का नाम बतायें (उदाहरणः प्रशिक्षक क, ग्रुप (समूह) 1 का मूल्यांकन करेंगे और प्रशिक्षक ख ग्रुप 2 का मूल्यांकन करेंगे)।
3. हर ग्रुप के प्रतिभागियों से कहें कि वे एक–एक करके उनके ग्रुप के प्रशिक्षक के साथ पी.एन.सी वार्ड में जाएँ और अपने पीपीएफपी और पीपीआईयूसीडी पर सलाह–मश्वरा देने के कौशलों का अभ्यास क्लाईन्ट के साथ करें और फिर प्रशिक्षक के सामने क्लाईन्ट पर सलाह मश्वरा के कौशल का प्रदर्शन करें।
4. हर प्रतिभागी के सलाह–मश्वरा कौशल का जाँच सूची (चेक लिस्ट) के आधार पर आंकलन करें।

सत्र 13: प्रशिक्षण गतिविधि

प्रतिभागियों का फीडबैक और प्रशिक्षण कार्यशाला की समाप्ति

सत्र का उद्देश्य:

- प्रतिभागी प्रशिक्षण कार्यशाला का मूल्यांकन करेंगे और प्रशिक्षण के बारे में अपना फीडबैक देंगे।
- प्रशिक्षण कार्यशाला का औपचारिक रूप से समाप्ति किया जाएगा।

निर्देश:

- प्रतिभागियों से कार्यशाला के पाठ्यक्रम का मूल्यांकन करवाएँ (पाठ्यक्रम मूल्यांकन फार्म या फीडबैक प्रपत्र नीचे दी गई हैं)।
- प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए प्रतिभागियों को धन्यवाद दें।
- प्रतिभागियों को प्रमाणपत्र प्रदान करें।
- यदि संभव हो (समय मिले) तो प्रतिभागियों से नीचे दिये कार्य–योजना के प्रारूप को भरवा लें।

पाठ्यक्रम मूल्यांकन फार्म या फीडबैक प्रपत्र
(प्रतिभागियों द्वारा पूरा किया जाना चाहिए)

निर्देशः

आपने जिस प्रशिक्षण में अभी भाग लिया, कृपया नीचे दिये गये फार्म में उस प्रशिक्षण के बारे में अपना फीडबैक (प्रतिक्रिया) दें। मूल्यांकन फार्म के सभी घटकों के बारे में अपनी राय दें, आपकी प्रतिक्रिया से हमें भविष्य के प्रशिक्षण को बेहतर बनाने में मदद मिलेगी और हमें यह जानकारी प्राप्त होगी कि भविष्य में इस प्रशिक्षण में किन–किन विषयों/पहलुओं को और सम्मिलित करने की ज़रूरत है।

कृपया निम्नलिखित उत्तरों में से एक विकल्प पर गोलाकार करें।

1. कुल मूल्यांकन – प्रशिक्षण उपयोगी/काम का है।
   4. पूरी तरह से सहमत हैं **3.** आंशिक सहमत हैं **2.** आंशिक असहमत हैं **1.** पूरी तरह से असहमत हैं

2. इस प्रशिक्षण से परिवार नियोजन, प्रसव के बाद परिवार नियोजन और प्रसव के तुरन्त बाद कॉपर–टी (पीपीआईयूसीडी) पर सलाह–मश्वरा पर मेरा ज्ञान बढ़ा है।
   4. पूरी तरह से सहमत हैं **3.** आंशिक सहमत हैं **2.** आंशिक असहमत हैं **1.** पूरी तरह से असहमत हैं

3. इस प्रशिक्षण से दो बच्चों के बीच अंतर रखने के लिए और प्रसव के तुरन्त बाद आईयूसीडी पर सलाह–मश्वरा देने का मेरा कौशल बढ़ा है।
   4. पूरी तरह से सहमत हैं **3.** आंशिक सहमत हैं **2.** आंशिक असहमत हैं **1.** पूरी तरह से असहमत हैं

4. प्रशिक्षण के तरीके से आपको सीखने में मदद मिली?
   4. बहुत अच्छी तरह से **3.** ठीक से **2.** कह नहीं सकते **1.** ठीक से नहीं

5. क्या आपको विश्वास है कि इस प्रशिक्षण से लौटने के बाद आप महिलाओं को परिवार नियोजन, पीपीएफपी और पीपीआईयूसीडी पर सलाह–मश्वरा दे पायेंगी?
   4. अत्यन्त आत्मविश्वास के साथ **3.** विश्वास के साथ **2.** और अभ्यास की ज़रूरत है **1.** मैं सलाह–मश्वरा नहीं दे सकती

6. प्रशिक्षण में सुधार से संबंधित आपका यदि कोई सुझाव है, तो कृपया लिखें:

आपके फीडबैक के लिये धन्यवाद!

कार्य योजना प्रारूप

इस प्रशिक्षण के बाद, मैं निम्नलिखित गतिविधियों को प्राथमिकता के आधार पर कार्यान्वित करने की योजना बना रही हूँ।

किन–किन अवसर पर मुझे महिलाओं को गर्भधारण के बीच के स्वस्थ अंतर और सही समय पर; तथा उनके द्वारा चयन किये गये परिवार नियोजन की विधि पर सलाह–मश्वरा देना है।	प्रसवोत्तर परिवार नियोजन (पीपीएफपी) और प्रसव के तुरन्त बाद आईयूसीडी (पीपीआईयूसीडी) पर प्रभावी सलाह–मश्वरा देने के लिए मुझे क्या तैयारी करनी होगी?	मुझे किस प्रकार के सहयोग और साधनों की आवश्यकता होगी?	टिप्पणी

इस पाठ्यक्रम प्रशिक्षण एवं प्रशिक्षक नोटबुक को बनाने में विभिन्न संस्थाओं के लेखन का उपयोग किया गया है, जिनमें हैं–

1. Comprehensive Reproductive Health and Family Planning Training Curriculum (Pathfinder International)
2. Counseling for Postpartum Family Planning and Immediate Postpartum IUCD, Reference Manual, SIFPSA, USAID, NRHM, ACCESS FP, July 2010 (draft)
3. Family Planning: A Global Handbook for Providers (WHO/USAID/Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communications Programs (CCP), INFO Project (2008 update)
4. Postpartum Family Planning for Healthy Pregnancy Outcomes: A Training Manual (ESD/USAID), February 2009