

उन्नति Newsletter



Volume 2 Issue 2
January-March 2017

उन्नति की ओर से आप सब को नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएँ

क्या आप जानते हैं?

प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान (PMSMA)

मातृ मृत्यु दर कम करने के लिए और गर्भवती महिलाओं को शिशु जन्म के जोखिमों से सुरक्षित रखने के लिए सरकार ने एक योजना बनाई जिसका नाम है "प्रधानमंत्री सुरक्षित

मातृत्व अभियान" (PMSMA)। इस अभियान के अंतर्गत दूसरी व तीसरी तिमाही वाली गर्भवती महिलाओं पर ज्यादा ध्यान दिया जाएगा।

"प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान" के मुख्य अंश:

1. यह पूरे देश में एक निर्धारित तिथि – हर माह की 9 तारीख – पर एंटी नेटल केयर (ANC) प्रदान करेगा। यदि महीने की 9 तारीख को छुट्टी हो तो ANC अगले दिन होगी।
2. यह नियमित ANC विज़िट से अलग होगी और इससे यह सुनिश्चित होगा कि हर गर्भवती महिला को कम से कम एक बार ANC मिले।

प्रतियोगिता N&6

निम्न में से प्रसव के बाद परिवार नियोजन व PPIUCD सलाह-मशवरा के लिए कौन सा समय अच्छा नहीं है:

- A) तेज़ प्रसव पीड़ा के समय
- B) ANC जाँच के समय
- C) हल्की प्रसव पीड़ा के समय

इस आसान सवाल का जवाब हमें 15 March तक भेजें – तीन भाग्यशाली विजेता पाएंगे wristwatch!

अपना जवाब भेजने के लिए हमें
WhatsApp/SMS: 8130991888 या
ईमेल: unnatihelpdesk@gmail.com करें
(अपना पूरा नाम एवं राज्य का नाम
लिखना न भूलें)

प्रतियोगिता N&5 के विजेता



Babli Rawat
CHC Kukshi
Dhar, MP



Kanchana Pawar
CHC Multai
Betul, MP



Barsa Kumari
CHC Mahagama
Godda, Jharkhand

प्रतियोगिता N-5

अच्छी गुणवत्ता पूर्ण IUCD सेवाएँ देने के लिए सेवा-प्रदाता को निम्न में क्या करना चाहिए:

- A) स्टाफ को सुनिश्चित करना चाहिये कि सभी जगहों पर जहाँ IUCD लगाई जाती है, IUCD का स्टॉक हमेशा उपलब्ध रहे
- B) स्टाफ को सही रिकॉर्ड रखना व डॉक्यूमेंटेशन करना चाहिए
- C) स्टाफ को कार्य-मानकों (Performance Standards) के अनुसार कार्य करने चाहिए व जहाँ कमी हो उसे पूरा करने की कोशिश करनी चाहिए
- D) ऊपर दिये गये सभी

सही जवाब (D)



3. इस योजना के अंदर आशा/एएनएम ऐसी महिलाओं पर ध्यान देंगी जिन्होंने गर्भावस्था में एक बार भी ANC नहीं कराई है।
4. आशा व एएनएम सलाह-मशवरा करते समय निम्न बातों पर ध्यान देंगी:
 - गर्भावस्था के समय स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान
 - गर्भावस्था के समय चेतावनी संकेत
 - शिशु जन्म की तैयारी
 - प्रसव पश्चात् गर्भनिरोध
 - गर्भावस्था में आहार पर ध्यान
 - प्रसव पश्चात् अपनी व शिशु की देखभाल
 - स्तनपान संबंधित जानकारी

; kn j [ka

IUCD fudkyuk

ये एक महिला का रिप्रोडक्टिव राईट है कि वह जब चाहे गर्भनिरोधक साधन का, कारण या बिना कारण, प्रयोग करना बंद कर सकती है।

- IUCD निकालना एक सरल प्रक्रिया है
- सामान्यतः दर्द नहीं होता
- प्रक्रिया से पहले व बाद में क्लाइंट का आंकलन करें
- क्लाइंट को बतायें कि IUCD निकालने के बाद वह कभी भी गर्भवती हो सकती हैं
- दो IUCD के बीच में कोई रेस्ट पीरियड की आवश्यकता नहीं है

IUCD fudkyus ds spfdRl l, dkj.k

- IUCD के साथ गर्भ ठहरना
- माहवारी में अत्यधिक रक्त स्राव
- IUCD आंशिक रूप से निकल जाना
- IUCD का निर्धारित जगह से हिल जाना
- तेज़ पेट दर्द होना
- संक्रमण

IUCD dks fudky l drk gS

सभी IUCD प्रशिक्षित प्रदाता:

- एएनएम
 - स्टाफ नर्स
 - आयुष डॉक्टर
 - एम.बी.बी.एस. डॉक्टर
 - स्त्री रोग विशेषज्ञ
- यदि जटिलता हो तो IUCD प्रशिक्षित डॉक्टर या स्त्री रोग विशेषज्ञ के पास रेफर करें

fuFu i fjLFkr; ka e i nkrk dks D; k djuk plfg, \

महिला अगला बच्चा चाहती है	ANC के बारे में जानकारी दें
IUCD बदलवाना चाहती है	महिला की दोबारा से योग्यता जाँचे
चिकित्सीय कारण	आंकलन करें कि इस समय IUCD निकालना सुरक्षित है
अन्य कोई विधि शुरू करना चाहती है	महिला का आंकलन करें और उनकी विधि चुनाव में मदद करें
व्यक्तिगत कारण	महिला का अधिकार है कि वह जब चाहे विधि का प्रयोग बन्द कर सकती है, चाहे कोई भी कारण हो

March 8
vrjkk"Vh
efgyk
fnol

आपके लिए इस दिवस की क्या महत्ता है और आपने अपने केंद्र में यह किस प्रकार मनाया – हमें फोटो द्वारा, लेख या poem द्वारा बताएं।

Chhindwara 0 Balaghat ft yk Lrj ij l Eekfur fd, x, LokLF; l ok cnkrk



मूलर मु ल ह ल न; क द स / क; क न द ज र क ग स फ उ ग क स च फ क क क ल स ल ए च / क र वी उ स
 वु क्तो गे क ज स ल क क क व स गे व की ल स वु क्तो क द ज र स ग स द व क स ह व की वी उ स वु क्तो
 , क प क र ह व क ल क र; क द स क ज स ए गे अ त क द क ज ह क र स ज ग क गे क क च; क ज ग क द
 व क स क य स व क स ए गे T; क न क ल & T; क न क वी द स य क ' क फे य द ज



पहले INTIUCD insertion करते थे लेकिन PPIUCD insertion नहीं करते थे, training के बाद no touch technique से INTIUCD, PPIUCD और PAIUCD services दे रहे हैं। लाभार्थी जब हमारे पास ANC के लिए आती हैं हम उसी समय से client को PPIUCD के लिए counseling करते हैं, delivery के समय भी counseling करते हैं और उसे delivery के बाद तुरंत IUCD लगा देते हैं, जिससे ये फायदा है कि client को घर जाने से पहले परिवार नियोजन की सुविधा मिल जाती है। Client घर जाने के बाद दुबारा Hospital नहीं आती है, इसलिए delivery के बाद PPIUCD services देने से client को आज़ादी से परिवार नियोजन की सुविधा मिल जाती है।

Kanti Kumari (ANM)
 CHC Chas, Bokaro
 Jharkhand



IDF के द्वारा Comprehensive contraceptive care training दिया गया, training से पहले हम INTIUCD insertion करते थे लेकिन PPIUCD और PAIUCD insertion नहीं करते थे, training के बाद हम No touch technique से INTIUCD, PPIUCD और PAIUCD insertion कर रहे हैं। PPIUCD के लिए client जल्दी तैयार नहीं होती थी, counseling करते थे लेकिन client PPIUCD के लिए नहीं मानती थी, हमको IDF के training द्वारा counseling के बारे में बताया गया तब हमारा counseling skill अच्छा हुआ और हम client को counseling करके PPIUCD services दे रहे हैं।

Post training support – समय-समय पर trainers द्वारा revision होता रहता है। वे लोग model practice करवाते हैं, और Actual client पर insertion भी करवाते हैं, जिससे हम सभी को भूली हुई चीज़े फिर याद आ जाती है जिससे हमारी कार्य गुणवत्ता, कार्य क्षमता में दक्षता हासिल होती है।

Meena Hansdak (GNM)
 CHC Barhait, Sahibganj
 Jharkhand



मैं पुनन कुमारी, CHC, Meharna, Godda, Jharkhand में ANM के पद पर कार्यरत हूँ। मैंने जून-15 को IDF के द्वारा CCC प्रशिक्षण प्राप्त किया। प्रशिक्षण 5 दिन का था शुरू में लगा की 5 दिन समुचित गर्भनिरोधक के साधन के बारे में क्या बताया जाएगा, पर जैसे प्रशिक्षण शुरू हुआ बहुत अच्छा लगने लगा तथा 5 दिन प्रशिक्षण में बहुत कुछ सीखने को मिला। परामर्श कैसे किया जाना है, महिला का आंकलन, IUCD के लिए महिला का चयन करना, संक्रमण की रोकथाम, PPIUCD लगाने का तरीका आदि बहुत कुछ सीखने को मिला।

प्रशिक्षण के बाद हमें लगा कि ये प्रशिक्षण हुआ और इसके बाद कुछ और नहीं होगा जैसा कि दूसरे प्रशिक्षण में होता था, पर ऐसा नहीं हुआ IDF द्वारा हमें हमेशा call किया जाता है और हमसे पूछा जाता है कि हमें कोई कार्य करने में खासकर (IUCD) को लेकर कोई दिक्कत तो नहीं है। IDF के द्वारा हमें Hospital में आकर जो भी दिक्कत होती है उस दिक्कत का समाधान किया जाता है। पहले मैं महिला को अच्छे से परामर्श नहीं दे पाती थी पर धीरे-धीरे जैसे-जैसे दिन गुजरता गया मेरे अन्दर महिला को परामर्श करने की क्षमता बढ़ती गयी, पहले मैं जब प्रशिक्षण नहीं ली थी तो मैं परामर्श नहीं कर पाती थी पर अब मैं अगर 10 महिला को परामर्श करती हूँ तो उसमें 6 मान जाती है IUCD के लिए।

पहले जब IDF का प्रशिक्षण नहीं हुआ था तब हमें Hospital में अपने द्वारा किए गए कार्य के लिए कोई प्रशंसा नहीं मिलती थी पर जबसे हमने IDF की प्रशिक्षण ली और हमने अच्छे से Facility में कार्य शुरू किया PPIUCD की सेवा बहुत अच्छे से देने लगे, पूरे Facility के साथ MOIC के सामने Monthly Meeting में IDF के द्वारा हमारे कार्य की प्रशंसा की गई, हमें प्रोत्साहित किया गया और ये IDF के द्वारा Regular किया जाता है जिससे हमें कार्य करने में बहुत मन लगता है।

Punan Kumari (ANM)
 CHC Meharna, Godda
 Jharkhand

IUCD लक्ष



परिवार नियोजन के कई उपाय IUCD सबसे सही है कैसे!

यह जानने के लिए Practical ही Test है

रोज़-रोज़ नहीं खाना गोली रोज़ नहीं कुछ लगाना भूल गये Standard Days नहीं पड़ेगा पछताना

संकोच, झिझक से बचना है तो IUCD अपनाना बेफिक्र हर पल रहोगे नहीं पड़ेगा पछताना

ऐसे ही किसी को (महिला को) लगाया नहीं जाता जाँचा-परखा जाता है तब ही डाला जाता

Sushila Kumari (ANM)
 CHC Itkhori
 Jharkhand



New Year Resolution

u; k l ky vk x; k gSvlf vki us
vi usfy; s dN egRi wZl dYi
Hh rS kj dj fy; s glkA dN
, d sl dYi t k t k k e a u k
vkdj gk k e a u k, x, glk

गमारा संकल्प ऐसा होना चाहिये जो 4-5 दिन पालन करने के बाद टूटे नहीं। नीचे कुछ ऐसे आसान से संकल्प बताए गए हैं जिनका आप आराम से पालन कर सकते हैं।

**ifjokj vlf nklrkdsl ffk
vf/kd le; fcrk**

इस साल अपने दोस्तों और परिवार के लोगों से मिलने का प्लान बना कर उनके साथ ज्यादा से ज्यादा समय बिताइये। हमेशा काम ही जीवन का हिस्सा बन कर नहीं रहना चाहिये, बल्कि फैमिली और फ्रेंड्स का भी महत्त्व समझना चाहिये।

iS scplb; s

एक अच्छा जीवन जीने के लिये आपको पैसों की बहुत जरूरत पड़ेगी। पिछले साल आपने जितना कुछ बेवजह खर्च किया है उससे सबक लेते हुए इस साल को बेहतर बनाइये। यदि आप पैसे बचाने की आदत डाल लेंगे तो वह आपके ही काम आएगा।

dN u; k l f[k s

इस साल कुछ ऐसा सीखिये जो कि आप बहुत दिनों से सीखने की सोच रहे थे पर

vaj igpkfu, !

इन दो चित्रों के बीच 15 मतभेद खोजें



अधिक काम की वजह से आप उसमें सफल नहीं हुए। नई भाषा, गिटार, कुकिंग या फिर तैराकी जैसी कितनी ही चीज़ आप सीख सकते हैं।

ruko dks dgs ck & ck

थोड़ा बहुत तनाव लेना ठीक है पर ज्यादा तनाव लेने से अनिद्रा, मोटापा, दिल का रोग आदि जैसी बीमारी होने लगती है। इसलिये आने वाले साल में हमेशा खुश रहने का प्लान करें। अच्छा खाना खायें, पूरी नींद ले, व्यायाम करें, घूमिये और ज्यादा देर तक काम ना करें।

नए साल में महिलाओं के प्रजनन स्वास्थ्य को सुधारने के लिए आप क्या विशेष प्रयास/संकल्प करेंगे?

हमें Whatsapp/SMS/email/post द्वारा बताएं, जिससे हम आपके संदेश Unnati के सभी members तक पहुँचा सकें।

**; g U; w y Vj vki dk gS
vlf geavki ds; lxnku dk bart kj j gskk**

कार्य-सम्बंधित अपने अनुभव एवं सुझाव बाटने के लिए, अन्यथा परिवार नियोजन सम्बंधित किसी भी प्रकार के प्रश्नों में विशेषज्ञों की राय जानने की लिए उन्नति को लिखें!

हमारा पता है/हमें संपर्क करें

उन्नति: सेंटर फॉर लर्निंग एंड एडवांसमेंट
पी.ओ. बॉक्स 8862, वसंत विहार
नई दिल्ली - 110057
फोन: 08130991888
ईमेल: unnatihelpdesk@gmail.com