

باب 03

كميونٽي مويلائيڙيشن ۽ مائرن لاءِ

سپورٽ گروپ جوڙڻ

نومولود ۽ ننڍن ٻارن جي غذا بابت ڪميونٽي موبائلائيڙيشن:

غذا جي ڪمي بابت علائقائي پروگرام (IYCF) ۽ (CMAM) جي افاديت کي وڌائڻ لاءِ ڪميونٽي تائين انهن جي پهچ لازمي آهي. هي مريضن جي ترٽ نشاندهي ڪرڻ لاءِ ضروري آهي ته جيئن ٻارن ۽ مائرون جو علاج ڪميونٽي ۾ رهي ڪري موثر طور ڪيو وڃي. ڪميونٽي کي پوري طرح سمجهڻ گهرجي ته هن پروگرام جو مقصد ڇا آهي ۽ غذا جي ڪمي جون شڪار حمل واريون ۽ ڪير پياريندڙ مائرون ۽ ٻارن جي نشاندهي ڪرڻ ۽ انهن جو علاج ايترو ضروري ڇو آهي. صحت جي مرڪز ۽ ڪميونٽي جي وچ ۾ موثر رابطي جو هجڻ ضروري آهي ته جيئن غذا جي ڪمي جو شڪار مائرون ۽ ٻارن جي صحيح طرح نشاندهي ٿي سگهي ۽ انهن کي صحت جي مرڪز تي موڪلڻ سان گڏوگڏ وڌيڪ نگراني کي يقيني بنائي سگهجي.

ڪميونٽي ۾ وڃي ڪري ماءُ جي ڪير جي فائدين بابت ٻڌائڻ گهرجي ته ماءُ جو ڪير ٻار لاءِ انتهائي ضروري آهي ۽ ماءُ جو ڪير ٻار لاءِ ڇو ضروري آهي.

ڪميونٽي تائين پهچ جو مقصد هيٺ ڏنل آهي:

- ☆ پروگرام جو فهم ۽ ان سان تعلق وڌائڻ
- ☆ پروگرام جو دائرو وڌائڻ
- ☆ مريض جي نشاندهي، ريفرل ۽ نگراني کي يقيني بنائڻ

مائرون جي غذائيت جي اهميت:

ماءُ جي غذا حمل کان پهرين، حمل دوران ۽ ڪير پيارڻ دوران

ٻارن جي غذائيت جي اهمت:

- ☆ پهرين ڇهن مهينن تائين صرف ۽ صرف ماءُ جو ڪير، ۽ ڇهن کان چوويهه مهينن تائين نرم ۽ جلد هضم ٿيڻ واري غذا شروع ڪرائڻ گهرجي.
- ☆ پيدائش جي اڌ ڪلاڪ اندر ماءُ جو ڪير پيارڻ گهرجي.
- ☆ ۽ ٻار کي نرم ۽ جلد هضم ٿيڻ واري غذا سان گڏ ٻن سالن تائين ماءُ جو ڪير پيارڻ لازمي آهي.

انهن سڀني ڳالهين تي عمل نه ڪرڻ سان مائرون ۽ ٻار غذائيت ڦٽي جو شڪار ٿين ٿا.

نيوٽريشن پروگرام کي ڳوٺ ۾ متعارف ڪرائڻ لاءِ ڳوٺاڻن سان ڳوٺ ۾ ملي ڪري صحت لاءِ ڪميٽي ٺاهڻ

نيوٽريشن پروگرام جو مقصد خوراڪ جي گهٽتائي جو شڪار عورتن ۽ ٻارن جو علاج ڪرڻ آهي. ڇو ته سنڌ ۾ خوراڪ جي گهٽتائي جو شڪار عورتن ۽ ٻارن جو شرح %17.5 آهي. جيڪا انتهائي نازڪ صورتحال آهي. اسان جي پوري ڪوشش آهي ته ان شرح کي گهٽ ڪجي، ماڻهن سان ملي ڪري ڪميٽي ۾ انهن با اثر ماڻهن کي شامل ڪجي جنهن جي راءِ ڪميونٽي لاءِ اهميت رکي ٿي مثلاً اسڪول استاد، مذهبي رهنما، بزرگ، ڊاڪٽر، ۽ ٻيا با اثر ماڻهو.

☆ صحت لاءِ ٺاهيل ڪميٽي کي نيوٽريشن پروگرام بابت تعارف ڪرايو وڃي انهن کي پنهنجيون زمينداريون ٻڌائڻ گهرجن.

☆ صحت لاءِ ٺاهيل ڪميٽي کي ڳوٺاڻي سطح مسئلن جي نشاندهي ڪرڻ ۽ انهن مسئلن جو حل ڳولڻو هوندو.

☆ ڪميونٽي ۾ ماءُ ۽ ٻار جي صحت تي نظر ثاني ڪرڻ.

جنهن ڳوٺ جا قابل ماڻهو پنهنجي ڳوٺ جي ماڻهن جي صحت ۽ فلاح بهبود لاءِ ڪم ڪندا آهن اتي مسئلن جا حل جتادار (ديريا) رهندا آهن. جيڪڏهن ٻاهران ماڻهو اچي اهو ڪم ڪن ته انهن جي واپس وڃڻ سان عملي ڪم رکجي ويندو آهي ۽ ماڻهن جي حالت پهرين جيان ٿي ويندي آهي. معاشري کي صحتمند ٺاهڻ لاءِ پنهنجن ماڻهن سان شروعات ڪئي ويندي آهي ته جيئن جتادار مسئلن جا حل حاصل ٿين.

عورت ۽ مرد رضاڪار کي شناخت ڪرڻ جو طريقو:

ڪميونٽي ۾ صحت لاءِ ڪميٽي ٺاهڻ کانپوءِ انهن جي نشاندهي تي ڪميونٽي مان ڳوٺ جي سطح تي مرد ۽ عورت رضاڪار ٺاهڻا پوندا آهن. جيڪا پنهنجي ڳوٺ جي ماڻهن جي لاءِ رضاڪار طور ڪم ڪن. مثال طور جيڪڏهن هڪڙي ڳوٺ ۾ 200 ماڻهن آهن ته هر 10 ماڻهن تي هڪ عورت رضاڪار منتخب ڪرڻي پوندي. جيڪا انهن 10 ماڻهن کي ڄاڻ ڏيندي.

عورت ۽ مرد رضاڪار کي منتخب ڪرڻ کانپوءِ انهن جي هيٺيائين موضوعن تي تربيت ڪرائڻي پوندي.

- (1) ماءُ جي کير جي اهميت
- (2) ٻار جي اضافي غذا بابت
- (3) ماءُ جي غذا
- (4) آيوڊين مليل لوڻ جا فائدا
- (5) هٿ ڌوئڻ
- (6) MUAC جي عمل جي باري ۾ ٻڌائڻ

- (۷) گڻن کي انساني فضلي کان پاڪ ڪرڻ
- (۸) ماحول جي صفائي بابت ٻڌائڻ
- (۹) پنهنجي ۽ ٻارن جي صفائي بابت ٻڌائڻ
- (۱۰) ٻار جي پيدائش کان پهرين ماءُ جو طبي معائنو ڪرائڻ

ڪميونٽي مان مضبوط ۽ سٺي ڳالهه ٻول واري عورت رضاڪار جي شناخت کانپوءِ هر عورت رضاڪار پنهنجي گهر جي آسپاسي پاسي 10 ماٿرن جو گروپ ٺاهي انهن کي ڄاڻ ڏيندي.

عورت ۽ مرد رضاڪار جون زميواريون:

عورت رضاڪار جون زميواريون:

- (۱) ماءُ ۽ ٻار جي اضافي غذا بابت آگاهي ڏيڻ
- (۲) ماءُ جي کير جا فائدا ٻڌائڻ
- (۳) حفاظتي ٽڪن جي بابت ٻڌائڻ
- (۴) خوراڪ جي گهٽتائي جا شڪار ماٿرن ۽ ٻارن جي شناخت ڪرڻ
- (۵) ٻارن جي پيدائش دوران وقفي بابت ٻڌائڻ
- (۶) ٻار جي پيدائش کان پهرين ماءُ کي طبي معائني جي بابت ٻڌائڻ.

مرد رضاڪار جون زميواريون:

- (۱) گڻن کي انساني فضلي کان پاڪ ڪرڻ
- (۲) ماحول جي صفائي بابت ٻڌائڻ
- (۳) خوراڪ جي گهٽتائي جا شڪار ٻارن جي شناخت ڪرڻ
- (۴) نيوتريشن جي پروگرام بابت ماڻهن کي آگاهي ڏيڻ.

مائرن جي لاءِ سپورٽ گروپ جي جوڙڻ

-1 مقصد :

هن سيشن جي مڪمل ٿيڻ کانپوءِ پڙهندڙ ان قابل ٿي ويندا ته:

- (۱) سپورٽ گروپ جي تصور جي تعريف ڪري سگهن .
- (۲) سپورٽ گروپ جي خصوصيتن جي وضاحت ڪري سگهن .
- (۳) سپورٽ گروپ جي ترتيب جو طريقيڪار ٻڌائي سگهن .
- (۴) سپورٽ گروپ جي اجلاس دوران مخصوص طريقيڪار جو استعمال ڪري سگهن .

-2 موضوع جي جوڙڻ:

(i) حمايت جو تصور ۽ سپورٽ گروپ جي تعريف .

سوال: توهان جي نظر ۾ حمايت جو مطلب ڇا آهي؟

جواب: حمايت جي احساس جو مطلب ڀروسو، قبوليت، خود شناسي، قدرداني ۽ احترام جو احساس ڪرڻ آهي . اهڙي طرح جي تعلقات ۽ رابطي ۾ وڌيڪ بهتر طور تي خيال جي ڏي وٺ ڪرڻ، نوان هنر سیکارڻ، پنهنجي سوچ ۽ احساسن جي وضاحت ڪرڻ شامل آهن . جنهن سان رابطي ۽ شرڪت جو احساس پيدا ٿيندو آهي .

سوال: سپورٽ گروپ مان ڇا مراد آهي؟

جواب: هڪ سپورٽ گروپ ان وقت ٺهندو آهي ته جڏهن هڪ جهڙن خيال يا تجربا رکندڙ ماڻهو هڪ جڳهه جمع ٿي وڃن . هي گروپ رسمي يا غير رسمي ٿي سگهي ٿو، پر هن ۾ هيٺ ڏنل خصوصيتون هونديون آهن .

- ☆ محفوظ ماحول
- ☆ گڏيل احترام جو احساس
- ☆ ڄاڻ جي ڏي وٺ
- ☆ عملي مدد جي فراهمي
- ☆ ذميدارين ۾ شريڪ ٿيڻ
- ☆ هڪ ٻئي کي قبول ڪرڻ

سوال: ماءُ ۽ نون ڄاول ٻار جي صحت جي لاءِ سپورٽ گروپ مان ڇا مراد آهي؟

جواب: هن گروپ ۾ حمل واره عورتن ۽ پنهنجو کير پيارڻ واريون مائرون هڪ ٻئي سان ۽ اهڙن فردن سان ملنديون آهن جن جون دلچسپيون انهن سان ملندڙ جلندڙ هونديون آهن. اهي سڀ هڪ جڳهه ۽ هڪ محفوظ ماحول ۾ گڏ ويهي پنهنجي ڄاڻ، خيال جو اظهار ۽ تجربن جي ڏي وٺ جو ڪندا آهن ۽ گڏوگڏ حمل دوران، ويم کانپوءِ ۽ نئين ڄاول ٻار جي سار سنڀال جي متعلق ڄاڻ مدد فراهم ڪنديون آهن.

(ii) سپورٽ گروپ جون خصوصيتون:

سوال: ماءُ ۽ نون ڄاول ٻار جي صحت جي لاءِ سپورٽ گروپ جون ڪهڙيون خصوصيتون آهن؟

- جواب: ☆ سڀئي شرڪت ڪندڙ آمهون سامهون ويهي ڳالهه بوليه ڪري سگهندا هجن يعني هڪ دائري ۾ ويٺا هجن.
- ☆ هڪ گروپ ۾ ٽن کان پندرهن مائهن تائين شريڪ ٿي سگهن ٿا.
- ☆ گروپ اهو فيصلو ڪري سگهي ته ڳالهه بوليه جو مدو ڪيترو هجڻ گهرجي.
- ☆ ميمبر پاڻ ۾ ڄاڻ ۽ تجربن جي ڏي وٺ سان هڪ ٻئي جي مدد ڪن.
- ☆ حمل وارين جو گروپ ۽ پنهنجو کير پيارڻ وارين عورتن کان علاوه دلچسپي رکندڙ مائهن تي ٻڌل هجڻ گهرجي پوءِ اها عورت هجي يا مرد.
- ☆ گروپ ۾ نون ميمبرن جي شامل ٿيڻ ڪاٺي پابندي نه هوندي.
- ☆ گروپ جا ميمبر ئي اهو فيصلو ڪندا ته ملاقات ڪيتري مدي کانپوءِ ٿيڻي آهي.
- ☆ ميمبر ئي فيصلو ڪندا ته ڪهڙن موضوعن تي ڳالهه بوليه ڪئي ويندي.

(iii) سپورٽ گروپ جي جوڙجڪ:

سوال: ڪميونٽي هيلٿ ورڪر هڪ سپورٽ گروپ ڪهڙي طرح جوڙيندي؟

- جواب: ☆ شرڪت ڪندڙن جي نشاندهي
- ☆ تاريخ، وقت ۽ هنڌ جو چونڊ
- ☆ موضوع جي تيارِي
- ☆ شرڪت ڪندڙن کي پاڻ يا ڪنهن مددگار ذريعي دعوت ڏيڻ، ٻارن جي لاءِ مناسب انتظام ڪرڻ.

سوال: ممڪنہ شرت ڪنڊڙن ڪي ڪيئن سڃاڻينديون .

ڇا هن ڪميونٽي (جماعت / آبادي) جون سڀئي عورتون شرت ڪري سگهن ٿيون؟ ڇا ماڻهن کان علاوه ٻيا ماڻهو به شريڪ ٿي سگهن ٿا .

جواب: مثال:

- ☆ حامله عورتون
- ☆ نون ڄاول ٻارن جون ماڻرون
- ☆ مختلف عمر جي ٻارن ڪي پنهنجو ڪير پيارڻ جو تجربو هجي .
- ☆ گهٽ عمر ماڻرون
- ☆ ٻي
- ☆ ڏاڏيون، نانيون
- ☆ تربيت يافته داڻيون
- ☆ هيلٿ ورڪرز

سوال: هڪ گروپ ۾ ڪيترا ماڻهو هجڻ گهرجن؟

جواب: گروپ ۾ شرت ڪنڊڙن جو تعداد پندرهن کان وڌيڪ نه هجڻ گهرجي ڇو ته وڏي گروپ ۾ خيالن جي ڏي وٺ ڪرڻ ڏکيو ٿي پوندو آهي، جيڪڏهن پندرهن کان وڌيڪ شرت ڪنڊڙ هوندا ته ٻيو گروپ جوڙي سگهجي ٿو .

سوال: توهان وقت ۽ هنڌ جي چونڊ ڪيئن ڪنديون؟

جواب: انهن ڪي ٻڌايو ته پهرين گڏ ڄاڻي جو وقت ۽ هنڌ هيلٿ ورڪر ڪميونٽي ليڊر يا دائين سان ملي طئي ڪنديون پر ان کانپوءِ گروپ ۾ شرت ڪنڊڙ اڳتي پاڻ ملاقات جو وقت ۽ هنڌ طئي ڪندا . هيلٿ ورڪر ڪي لازمي طور تي هيٺيان قدم ڪندا هوندا .

☆ وقت:

شرت ڪنڊڙن جي گهريلو ڪمن تي اثرانداز نه ٿئي (ڪاڏو پيچائڻ، زرعي ڪم ڪار، ڪپڙا ڏوٽڻ، بازار جو ڏهاڙو وغيره) شهر ۽ آس پاس جي آبادين ۾ مارڪيٽ جي وقت (مشهور ڊرامه وغيره) ڪي به نظر ۾ رکڻ گهرجي . ڪم ڪرڻ وارين عورتن جي وچ ۾ ته ڪم جي وقت جو خيال رکڻ گهڻو ضروري آهي .

☆ پهچ:

جيڪڏهن ڪو گهر آهي ته شرت ڪنڊڙن جو فاصلو پندرهن منٽ پنڌ رستي کان وڌيڪ نه هجڻ گهرجي، جيڪڏهن ڪميونٽي جا ماڻهو پڪڙيل آهن ته صحت جي مرڪز (هيلٿ سينٽر) يا اسڪول ۾ گڏجاڻي ٿي سگهي ٿي ۽ جيڪڏهن ڪميونٽي سينٽر آهي ته اتي به گڏجاڻي گهرائي سگهجي ٿي .

☆ هنڌ:

جڳه جو محفوظ هجڻ ضروري آهي. جيئن مائرون ٻارن کي ساڻ کڻي اچن وڌن ٻارن کي ڪارائڻ لاءِ ڪنهن کي مقرر ڪيو وڃي ۽ ٻارن کي رڌل رکڻ لاءِ رانديڪا (اتان جي راندين) جو انتظام هجڻ گهرجي.

سوال: هڪ هيلٿ ورڪر کي گڏجاڻي جي لاءِ ڪهڙي طرح پنهنجو پاڻ کي تيار ڪرڻ گهرجي؟

جواب:

☆ سوچيو ڪنهن کي گهرايو ويو آهي ۽ انهن جي دلچسپيون کي سامهون رکندي موضوع تيار ڪريو جيئن اهي به ڳالهه ٻولهه ۾ شريڪ ٿي سگهن.

مثال: جيڪڏهن گهڻيون مائرون حمل (پيٽ) سان آهن ته انهن موضوعن جي تياري ڪري سگهجي ٿي. جيئن پنهنجو چيڪ اپ ڪرائڻ جا فائدا، تشنج کان بچاءَ جا تڪا لڳرائڻ جا فائدا. ٻار جي پيدائش، پنهنجو ڪير پيارڻ جي لاءِ راضي ڪرڻ وغيره.

☆ اهڙن سوالن جي باري ۾ سوچڻ جنهن سان ڳالهه ٻولهه اڳتي وڌي سگهي، موضوع جي تياري جو حصو آهي.

☆ اهڙن سوالن جي باري ۾ به غور ڪريو جيڪي جوان مائرون پنهنجي تجربن جي حوالي سان ڪري سگهن ٿيون.

سوال: مستقبل جي شرڪت ڪندڙ کي گروپ ۾ سڏائڻ يا شامل ڪرڻ جي بهترين راه ڪهڙي ٿي سگهي ٿي؟

جواب: بهترين نتيجا حاصل ڪرڻ جو سڀ کان سٺو طريقو اهو آهي ته گهرن ۾ وڃي مائرن سان ڳالهه ٻولهه ڪريو، اهڙي طرح سان عورتن سان ميل جول پيدا ٿيندو ۽ انهن کي گروپ جي گڏجاڻي ۾ سڏائي سگهجي ٿو.

(iv) سپورٽ گروپ جي تنظيم جو طريقو ڪار:

سوال: سپورٽ گروپ جي پهرين گڏجاڻي ڪندڙ وقت ڪهڙين ڳالهين جو خيال رکڻ گهرجي.

جواب:

☆ گڏجاڻي جي مقصدن جي وضاحت ڪري

☆ شرڪت ڪندڙن کي چوي ته هڪ ٻئي کان واقف ٿيڻ جي لاءِ پنهنجي باري ۾ پنهنجو نالو ٻڌايو، شرڪت

ڪندڙ کان پڇو ته هتي اچڻ ڪيئن ٿيو. گروپ مان ڪهڙيون اميدون رکڻ ٿيون ۽ پاڻ ۾ گڏجي ويهڻ مان

ڪهڙا فائدا ٿيندا پوءِ ڪنهن سوال جي جواب مان ڳالهه ٻولهه جي شروعات ڪريو.

مثال: «پنهنجو ڪير پيارڻ ۾ سڀ کان سٺي ڳالهه ڪهڙي لڳندي آهي» ۽ پنهنجي لاءِ ڇا پسند ڪنديون آهيو؟» «ڪنهن اهڙي

تجربي کي تفصيل سان ٻڌايو جنهن ۾ توهان کي مڪمل مدد جو احساس ٿيو هجي».

☆ هر شخص جي خيالن جي اظهار کانپوءِ گروپ جي ڪم ڪرڻ جو طريقو ڪار طئي ڪيو ويندو.

سوال: گروپ جي ميمبرن کي تحفظ ۽ پروسي سان گڏ ڪم ڪرڻ جي لاءِ ڪهڙي شي ۽ ضروري آهي؟
جواب: لفظ «اصول» يا «ضابطي» جو ذڪر ڪري سگهجي ٿو، سپورٽ گروپ ۾ ان کي «معاھدو» چوندا آهن .

سڀني سان هيٺين تجويزن جو جائزو وٺو:

☆ پنهنجي تجربن جي باري ۾ ٻڌائيندي ممڪن آهي ته ڪو شخص ذاتي تجربو بيان ڪري، ان جو ذڪر گروپ کان ٻاهر بالڪل نه ڪيو وڃي .

☆ هر شخص کي پنهنجي تجربن جو ذڪر ڪرڻ، تجويزون ڏيڻ يا ٻيون سرگرميون تجويز ڪرڻ جو حق حاصل آهي .

☆ گڏجاڻي ۾ ڪنهن کي اجاره داري قائم ڪرڻ جو حق ناهي .

☆ هر شخص واضح ڪري ته گروپ جي حدن ۾ رهندي ڪهڙي قسم جي مدد گهري ٿو (مشورو، مدد، مخصوص ڄاڻ يا رڳو ڳالهه/ بيان ڪرڻ چاهي ٿي) .

☆ واضح ڪريو ته سپورٽ گروپ وسيلن ۽ وقت جي ڪري محدود آهي .

☆ هر ميمبر جو حق آهي ته ان جي ڳالهه ٻڌي وڃي ۽ اهو ان جو به فرض آهي ته ٻين جي ڳالهه به ٻڌي .

☆ گروپ جا ميمبر پنهنجي ڪاميابين جي باري ۾ ٻين کي ٻڌائين ۽ ڏکيائين / مسئلو پيش اچڻ تي هڪ ٻئي جي مدد ڪن .

سوال: سپورٽ گروپ جي گڏجاڻي جي شروعات ڪيئن ڪرڻ گهرجي؟

جواب: سپورٽ گروپ صرف هڪ موضوع تي يا آزاداڻي نموني به ڳالهه بولڻ ڪري سگهي ٿو، جڏهن سپورٽ گروپ جو اجلاس آزاد هجي ته ڪميونٽي هيلٿ ورڪر هر شڪت ڪندڙ کان پڇي ته ڇا هو ڪجهه چوڻ چاهينديون؟ ان کانپوءِ حصو وٺندڙن جي فهرست تيار ڪري سگهجي ٿي . هر شڪت ڪندڙ پنهنجي واري تي پنهنجي دلچسپي جي موضوعن جي باري ۾ خيالن جو اظهار ڪري سگهي ٿو، ڄاڻ فراهم ڪري سگهي ٿو، گروپ ۾ شڪت ڪندڙ گڏيل طور تي فيصلو ڪري سگهن ٿا ته هر گڏجاڻي جو موضوع ڪهڙو هجڻ گهرجي ۽ پاڻ ۾ به گڏجاڻي جو موضوع طئي ڪري سگهجي ٿو، گروپ ان ڳالهه جو به فيصلو ڪري سگهي ٿو ته ڪجهه گڏجاڻين ۾ به موضوع کي ملائي ڳالهه ڪن، جنهن ۾ هر ڪنهن کي ڳالهه بولڻ جي اجازت هجي، ڪجهه گڏجاڻيون محدود هجن ۽ ڪجهه ۾ ٻئي گڏجي به سگهن ٿا . اهي سڀئي فيصلا گڏيل طور تي ڪندا ۽ مددگار، گروپ جو حصو ٿيڻ جي ڪري گڏجاڻي جا اصول ۽ ضابطا واضح ڪندا .

سوال: توهان سپورٽ گروپ جي گڏجاڻي ڪيئن ڪنديون؟

جواب: جيڪڏهن سپورٽ گروپ جي گڏجاڻي آزاد آهي ته هيلٿ ورڪر شڪت ڪندڙ کان پڇي ڪو به اعلان ڪري سگهي ٿي . پڇي سگهي ٿي ته هوءَ ڇا محسوس ڪري رهي آهي ۽ ڇا هوءَ ان موضوع تي ڳالهه ڪرڻ چاهي ٿي . جيڪڏهن سپورٽس گروپ طئي ٿيل آهي ته هيلٿ ورڪر موضوع جو اعلان ڪري سگهي ٿي . موضوع جي باري ۾ مختصر ٻڌائي سگهي ٿي ۽ ڳالهه بولڻ جي شروعات جي لاءِ سوال ڪري سگهي ٿي .

سوال: ڪنهن موضوع جي وضاحت ڪهڙي طرح ٿي سگهي ٿي؟
جواب: موضوع جي جوڙ/وضاحت، گروپ جي سرگرمي، ۽ سوالن جو پيچڻ بحث جاري رکي سگهي ٿو، ان کان علاوه ڪارڊز جي مدد سان ڳالهه ٻولهي جي شروعات به ڪري سگهجي ٿو.

سوال: گروپ جي سرگرمي ڪي توهان ڪهڙي طرح برقرار رکنديون؟
جواب: جڏهن سوال ٿين ته هيلٿ ورڪر سوالن جو رخ گروپ جي ميمبرن ڏانهن به ڪري سگهي ٿي. اهڙي طرح ممڪن آهي ته پيو ميمبران سوال جو جواب ڏئي سگهندو هجي.
☆ هيلٿ ورڪر پنهنجو پورو ڌيان گڏجائي ٿي رکي. صرف ان وقت ڳالهه ڪري جڏهن ڪو سوال ڪيو وڃي،
☆ ڪنهن ڳالهه جي وضاحت ڪرڻي هجي يا جيڪڏهن محسوس ٿئي ته منجهه ڪي ختم ڪرڻ جي لاءِ ڄاڻ درست ڪرڻ گهرجي
☆ سپورٽس گروپ جي بهترين گڏجائي اها آهي جنهن ۾ هيلٿ ورڪر کان وڌيڪ ڪندڙ ڳالهه ٻولهي ڪن.

سوال: جيڪڏهن ڪو شرڪت ڪندڙ هر موضوع تي وڌ کان وڌيڪ ڳالهائڻ چاهي؟
جواب: گڏجائي جي هلندڙ ڪاروائي جاري رکڻ جي لاءِ ٿيل معاهدي جي تحت گروپ رڳو ان وقت صحيح ڪم ڪري سگهي ٿو جڏهن ڪنهن جي اجاره ڌاري نه هجي.

سوال: گروپ جي اندر اختلافي صورتحال پيدا ٿيڻ جي صورت ۾ ڪميونٽي هيلٿ ورڪر کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟
جواب: ان مهل ڳالهه ٻوله بند ڪرايو ۽ معاهدي جو حوالو ڏيو، خاص ڪري گروپ جي حفاظت جي اصولن جي باري ۾ ٻڌايو، جيڪڏهن نوان شرڪت ڪندڙ موجود هجن ته معاهدي جو جائزو وٺو.

سوال: توهان ڪهڙي طرح سپورٽ گروپ جي اجلاس کي ختم ڪنديون؟
جواب: هر شرڪت ڪندڙ کان مختصر لفظن ۾ اجلاس جي دوران انهن جا احساس پڇو ۽ شرڪت ڪندڙ ايندڙ گڏجائي کي بهتر بڻائڻ جي باري ۾ پنهنجي راءِ جو اظهار ڪري سگهن ٿيون.

سوال: سپورٽ گروپ خاص طور تي حمل، ويم جي دوران ۽ ان کانپوءِ سار سنڀال ۽ نون ڄاول ٻارن جي سار سنڀال جي عمل کي بهتر بنائڻ جي لاءِ ڪهڙا ڪردار ادا ڪري سگهي ٿو؟

جواب: سپورٽ گروپ جي ذريعي وڏي تعداد ۾ مائرن تائين پهچ حاصل ڪري سگهجي ٿي. خاص طور تي حمل وارن مائرن کي ڄاڻ ۽ مدد فراهم ڪري سگهجي ٿي ته جيئن هو پنهنجو چيڪ اپ ڪرائي، ويم دوران پيش ايندڙ مسئلن کي روڪي سگهجي. پنهنجو معائنو ڪرائڻ جاري رکي سگهجي، اهڙي طرح ڪيترين ئي پيچيدگين کان بچي سگهجي ٿو، جيڪڏهن ماءُ کي پهريان کان خبر هجي ته هيلٿ ورڪر جو ڪم سولو ٿي وڃي ٿو ۽ ان کي گهٽ دفعا گهر وڃي ڏسڻو پوندو آهي.

سوال: سپورٽ گروپ کي وڌيڪ ڪهڙن موقعن تي استعمال ڪري سگهجي ٿو؟

جواب: سپورٽ گروپ کي عورتن جي ڪنهن به مسئلي تي ڳالهه ٻولهه ڪرڻ جي لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿو جنهن تي هو گڏجي ڳالهه ٻولهه ڪرڻ چاهين.

ڪميونٽي هيلٿ ورڪر جون سپورٽ گروپ ٺاهڻ ۽ ان کي جاري رکڻ جون ذميواريون

☆ ڪميونٽي هيلٿ ورڪرز ڪميونٽي رضاڪار سان گڏجي پنهنجي ڏنل آبادي مان پهرين ۱۰ کان ۱۵ حمل وارين ۽ ڪير پياريندڙ مائرن جو گروپ ٺاهندي.

☆ ڪميونٽي هيلٿ ورڪر روزانو ٻن هفتن لاءِ انهن سان ملندي ۽ انهن کي مشاهري ڪارڊز وسيلي مختلف موضوعن تي اهم پيغام ڏيندي، انهن جا غلط خيالات دور ڪندي ۽ انهن جي حالتن مطابق مسئلن جو صحيح حل ڳولڻ ۾ مدد ڪندي ته جيئن حمل واري عورتون ۽ ڪير پياريندڙ مائرون، پنهنجي ۽ پنهنجي ٻار جي صحت ۽ غذا جو چڱي نموني خيال رکي سگهن.

☆ ڪميونٽي هيلٿ ورڪر ساڳئي ڪميونٽي مان هڪ يا هڪ کان زياده اهڙي عورت جي نشاندهي ڪري ان گروپ ۾ شامل ڪندي جيڪا ساڳئي حالتن ۾ رهي ڪري به بهتر صحت ۽ غذا جي عملي مثال آهي.

☆ ڪميونٽي هيلٿ ورڪر هڪ گروپ کي ۱۴ ٽائين مشاورت ڪرڻ کانپوءِ پنهنجي ڏنل آبادي مان ٻهر ساڳئي نموني نئون گروپ ٺاهي مشاورت ڪندي ۽ پراڻي گروپ جو مهيني ۾ هڪ يا هڪ کان زياده دفع فالو اپ ڪري پنهنجي ريكارڊ ۾ لکندي.

☆ اهو مشاورت جو عمل ايسٽائين جاري رهندو جيستائين ڪميونٽي هيلٿ ورڪر جي آبادي ۾ موجود حمل وارين عورتن ۽ ڪير پياريندڙ مائرن جي مشاورت نه ٿي وڃي ۽ اهي صحت ۽ غذا جي حفاظت لاءِ عمل ڪرڻ جاري ڪن.

باب 04

نوجوان چوڪري جي غذا

ماءُ جي خوراڪ ۽ صحت

هڪ بالغ چوڪري يا جوان عورت جي غذا

2200 ڪيلوريز في ڏينهن (24 ڪلاڪ)

ڪيترو / مقدار	ڪاڌو	غذا
پنج 5 مانيون	ماني، چانور، پٽاٽو هڪ ماني = هڪ پليت چانور يا هڪ پٽاٽو (وچولو)	Staple شيءَ
هڪ بيضو يا 1/8 پاءُ مچي / گوشت / مرغي ☆ هڪ ڪوپ پڪل دال ☆ ٻه ڪوپ کير هڪ ڪوپ ڏهي جي برابر آهي	بيضا، مچي، گوشت، مرغي، قريون، داليون، کير، ڏهي	پروٽين (لحميات)
هڪ ڪوپ پڪل سبزي تي قاريون (ٽڪرا) ميون جون	موسم جي حساب سان سڀ ميوا ۽ پاجيون خاص طور گهري سائي پنن واريون پاجيون ۽ پيلي رنگ جا ميوا	ميوا ۽ پاجيون
نَوَ (9) چانهه جا چمچا گيهه اَنَ (8) چانهه جا چمچا گند	گهه ۽ گند	ڪيلوريز
اَنَ (8) ڪا ڏھ 10 گلاس		پاڻي
		آيوڊين مليل لوڻ

Pregnancy: 300 calories more i.e. 2500- cal 1 Roti + 1/4 cup vegetables.

حمل دوران: 300 ڪيلوريز وڌيڪ مطلب ته 2500 ڪيلوريز 1 ماني + چوٿون ڪوپ جو حصو دال + چوٿون حصو ڪوپ سبزي.

During Lactation: 200 cal more i.e. 2700 cal 1 glass milk 1/2 cup yougurt + 1/4 cup Dal + 1/4 cup vegetable.

تج پياريندڙ: 200 ڪيلوريز وڌيڪ مطلب ته 2700 ڪيلوريز 1 گلاس کير يا اڌ ڪوپ ڏهي + چوٿون حصو ڪوپ دال + چوٿون حصو ڪوپ سبزي.

ماءُ جي خوراڪ:

تعارف:

پاڪستان ۾ عورتن جي اڪثريت غذائيت جي ڪميءَ جو شڪار آهي ۽ پيدائش وقت گهٽ وزن جي ٻارن جي شرح تمام گهڻي آهي. تحقيق اهو ثابت ڪيو آهي ته حمل ۽ ٽيچ پيارڻ جي دوران مناسب خوراڪ نه صرف ماءُ جي غذائيتي حالت کي بهتر بڻائي ٿي پر ان سان گڏوگڏ پيدائش جو، وقت ٻار جي وزن گهٽ هئڻ جي خطري ۽ حمل دوران مشڪلاتن کي گهٽائي ٿي. ان کان علاوه ماءُ کي ٽيچ پيڙهڻ به دران ايندڙ مشڪلاتن کي پڻ گهٽ ڪري ٿي. اهڙي طرح گهڻو ڪري ٽيچ پيارڻ واريون مائرون پڻ غذائيت جي ڪميءَ جو شڪار آهن. بحرحال ان سان ماءُ جي ٽيچ تي ڪو خاص اثر ڪونه ٿو ٿئي پر گهٽ توانائي جي ڪري اهي ٻار جي سار سنڀال صحيح طريقي سان نٿيون ڪري سگهن.

مشاورت:

حمل دوران ماءُ جي صحت برقرار رکڻ لاءِ وڌيڪ غذا جي ضرورت آهي



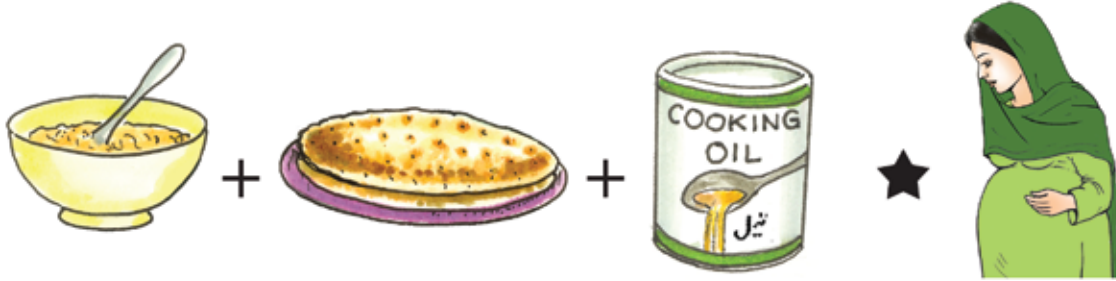
کاڌي جا وقت



حمل واري تي دفعا کاڌو کائي ۽
ٻه دفعا هلڪي غذا کائي

سني غذا چا آهي؟

هڪ حمل واري عورت جيڪڏهن ماني گيهه سان گڏ ڪائي ٿي ته اهو نڪ آهي، اهڙي خوراڪ کي هڪ تارو ڏنو ويو آهي.



هڪ حمل واري عورت گوار، چانور، مڪئي، ڪڻڪ، دليون، تيل، سائي پاڇي يا ميوا وغيره ڪائي رهي آهي ته اها بهتر خوراڪ حاصل ڪري رهي آهي. اهڙي خوراڪ کي ٻه تارا ڏنا ويا آهن.



هڪ حمل واري عورت گوار، چانور، مڪئي، ڪڻڪ، دليون، تيل، سائي پاڇي يا ميوا ۽ گوشت وغيره ڪائي رهي آهي ته اها بهتر خوراڪ حاصل ڪري رهي آهي. اهڙي خوراڪ کي ٽي تارا ڏنا ويا آهن.



حمل ۽ ٽيڻ پيارڻ وارين عورتن کي ٽن تارن واري خوراڪ وٺڻ گهرجي.

رت جي ڪوٽ



آڪ جي اندرئين حصي ۾ ڏسو



چپ جي اندر جي چمڙي ڏسو



ننهن ڏسو

رت جي ڪوٽ جو شڪار عورت جو رنگ ڦڪو نظر ايندو آهي، جيڪڏهن اوهان انهن جي چپن، اکين جي اندرئين پاسي جو جائزو وٺندا ته اهي ڦڪا يا هلڪا گلابي نظر ايندا، ان کان علاوه تنهن به اندر، اڇا ۽ ڦڪا هوندا.

رت جي ڪوٽ کان بچڻ لاءِ مڙس جي طرفان حوصلا افزائي ضروري آهي



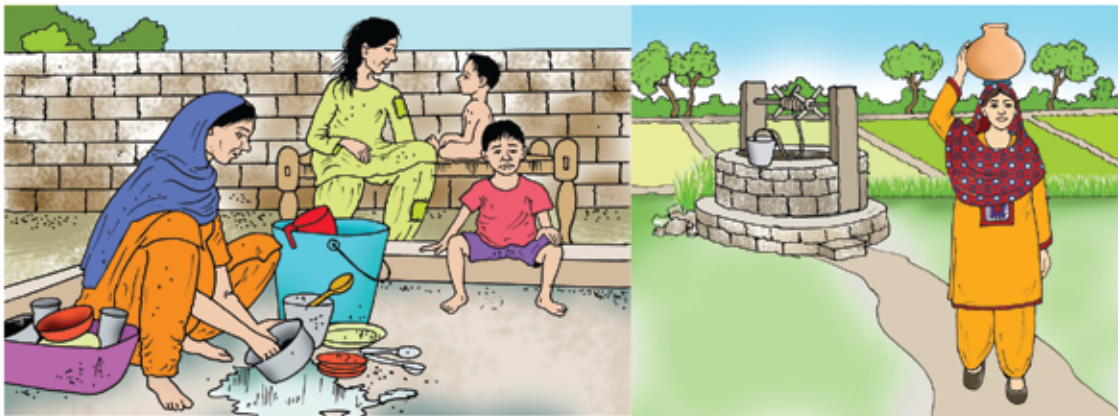
پاڪستان ۾ ڪيترن ئي صحت جي پروگرامن ۾ فولاد ۽ فولڪ ايسڊ جون گوريون عورتن کي فراهم ڪيون وينديون آهن. فولاد ۽ فولڪ ايسڊ سان گڏوگڏ حمل ۽ ٽچ پيارڻ وارين مائرن کي سٺي خوراڪ کائڻ لاءِ مشورا پڻ ڏيڻ گهرجن، مڙس کي گهرجي ته هو پنهنجي زال جي صحت جو خيال رکي.

عورتن ۾ آيوڊين جي ڪمي:



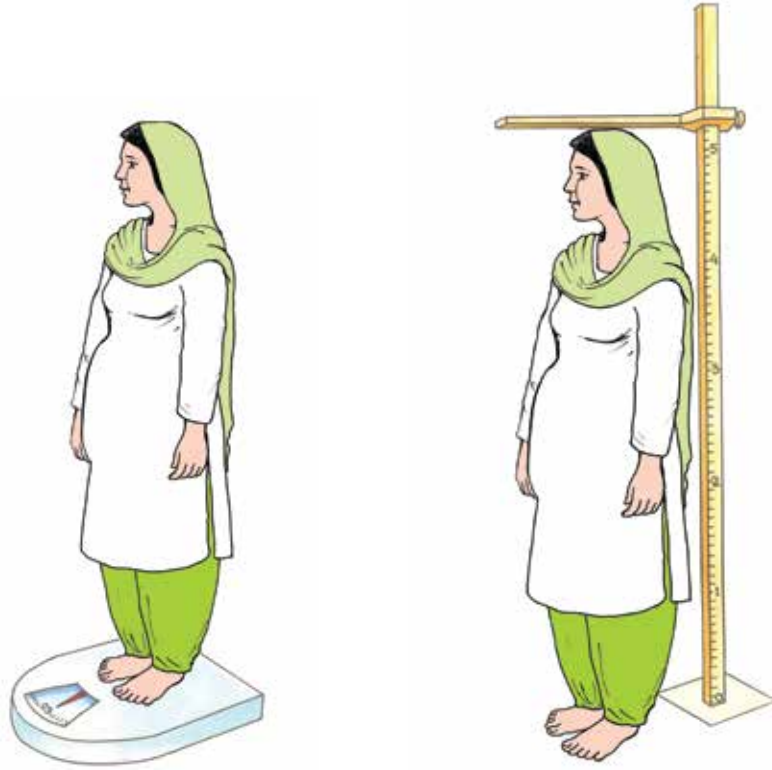
مائرن ۾ آيوڊين جي ڪميءَ جي واضح نشاني گلهڙ (گچيءَ جي غدود جو وڌي وڃڻ) آهي. حمل جي دوران آيوڊين جي ڪميءَ جي ڪري ٻارن ۾ ذهني ۽ جسماني ڪمزوري ٿيڻ جو گهڻو خطرو آهي. انهن خطرن کي گهٽ ڪرڻ جي لاءِ مائرن کي پنهنجي خوراڪ ۾ آيوڊين مليل لوڻ جو استعمال ڪرڻ گهرجي.

حمل ۽ ٽيچ پيارڻ وارين مائرن جي ڪم ۾ هٿ وٺائڻ جي ضرورت آهي.



حمل ۽ ٽيچ پيارڻ دوران مائرن کي مناسب آرام جي ضرورت هوندي آهي. چوٽه آرام ڪرڻ سان ڪم ۽ مشقت ۾ استعمال ٿيندڙ توانائي بچي پوي ٿي. جنهن سان ماءُ کي پنهنجي ۽ ٻار جي غذائي توازن برقرار رکڻ ۾ مدد ملي ٿي.

حمل جي دوران باقاعدي سان معائنو ڪرائڻ ٻار ۽ ماءُ جي صحت جي لاءِ ضروري آهي.



ٻار جي پيدائش کان پهرين صحت جي مرڪز اچڻ تي سڀني حمل وارين مائرن جو وزن ڪرڻ گهرجي ۽ ان جو ريكارڊ ان جي ڪارڊ تي لکجي. حمل جي ٻئي ۽ ٽئين مهيني ۾ هڪ کان ٻه ڪلوگرام هر مهيني جي حساب سان ماءُ جو وزن وڌڻ گهرجي. جيڪڏهن ان جي دوران هڪ ڪلوگرام کان گهٽ يا ٻن ڪلوگرامن کان وڌيڪ وزن وڌي رهيو هجي ته ان کي ڪنهن ماهر ڊاڪٽر وٽ وڃڻ گهرجي.

اهم پيغام:

☆ جيڪڏهن ڪابه عورت حمل سان ٿيڻ کان اڳ صحتمند ۽ جسماني طور مضبوط آهي ته ان سان ماءُ جي ٻار ڄڻ ۽ سندس ٻار سان واسطو رکندڙ خطرن کي گهڻي حد تائين گهٽائي سگهجي ٿو، حمل ۽ ٽچ پيارڻ دوران پنهنجن ٻارن جي ذهني اوسر لاءِ عورتن کي وڌيڪ توانائي بخش ڪاڏو، وڌيڪ مقدار ۾ ڪاڏو، عام ڏينهن کان وڌيڪ آرام، آٽرن فولڪ ايسڊ يا وٽامن ۽ معدني جزن واريون شيون واپرائڻ ضروري آهن پوءِ پلي ڇو نه توانائي بخش ڪاڏا ۽ آيو ڊائزڊ لوڻ استعمال ڪنديون هجن .

☆ نوبالڻ ڇوڪرين، حمل وارين عورتن ۽ پهريون ٻار ڄڻندڙ عورتن کي بهترين خوراڪ جي ضرورت آهي، يعني کير، تازا ميوا ۽ ڀاڄيون، گوشت، مڇي، اناج واري خوراڪ، مٿر ۽ چٽا وغيره، اهي سڀ ڪاڏا حمل ۽ ٽچ پيارڻ دوران استعمال ڪرڻ بهتر آهن .

☆ جيڪڏهن عورتون توانائي بخش ڪاڏو ڪائينديون ۽ عام ڏينهن جي پيٽ ۾ وڌيڪ آرام ڪنديون ته اهي حمل دوران صحتمند ۽ مضبوط رهنديون ۽ معدني جزن، وٽامن اي ۽ فولڪ ايسڊ سان ڀرپور توانائي بخش خوراڪ ۾ گوشت، مڇي، بيضا، ساون پٺن واريون ڀاڄيون ۽ نارنگي يا ڀيلي رنگ وارا ميوا ۽ ڀاڄيون شامل آهن . ٻار ڄڻ کانپوءِ عورتن کي توانائي بخش خوراڪ ۽ گهڻي مقدار ۾ ڪاڏن جي ضرورت هوندي آهي . ٽچ پيارڻ وارين مائرن کي عام عورتن جي نسبت وڌيڪ ڪاڏي جي برابر روزانو 500 ڪيلريز جي ضرورت هوندي آهي .

☆ ويم کان اڳ چڪاس ڪرائڻ دوران تربيت يافته طبي ڪارڪن حمل وارين عورتن کي آٽرن فولڪ ايسڊ يا معدني جزن ۽ وٽامن اي واري خوراڪ استعمال ڪرائين ته جيئن کين گهٽ رت جي صورت ۾ علاج ملي سگهي يا ان کان بچي سگهن، طبي ڪارڪنن کي حمل وارين عورتن جي رات جي وقت گهٽ ڏسڻ يا نه ڏسڻ بابت چڪاس ڪرڻ گهرجي ۽ جيئن ضروري هجي ته علاج ۽ پيٽ واري ٻار جي صحتمند اوسر لاءِ وٽامن اي جي خوراڪ تجويز ڪئي وڃي .

☆ جيڪڏهن ڪا حمل واري عورت اهو محسوس ڪري ٿي ته کيس گهٽ رت، مليريا يا پيٽ جي ڪيڙن واري تڪليف آهي ته اها تربيت يافته طبي ڪارڪن سان مشورو ڪري .

☆ خاندانن کي آيوڊين مليل لوڻ استعمال ڪرڻ گهرجي، ٻارن جي ذهن جي صحتمند اوسر لاءِ حمل وارين عورتن ۽ نئين ٻارن جي خوراڪ ۾ آيوڊين تمام ضروري آهي . ڪاڏي جي هيٺ سوچ اها خاص نشاني آهي ته جسم کي مناسب آيوڊين نه پيو ملي، گهٽ آيوڊين واري خوراڪ حمل جي ابتدائي ڏينهن ۾ ابتدائي عمر جي ٻارن لاءِ خطرناڪ ڳالهه آهي . اهڙيون عورتون جن جي خوراڪ ۾ مناسب آيوڊين موجود نه آهي . انهن ۾ جسماني طور معذور ٻار ڄڻ جي شرح وڌيڪ ٿيندي آهي . آيوڊين جي سخت ڪوت جي ڪري ذهني ۽ جسماني طور نه وڌندڙ ٻار پيدا ٿيڻ . گهٽ عمر وارو ٻار ڄڻ، ٻار جي ڄمڻ شرط موت واريون حالتون پيدا ٿي سگهن ٿيون .

اينيميا جي جاچ ۽ علاج

علاج	درجه بندي	نشانيون
<p>– هڪ گوري روزانو</p> <p>– مشوري تي عمل لاءِ مشاورت ڪريو</p>	<p>ظاهري خون جي ڪمي نه آهي</p>	<p>هيموگلوبين</p> <p>11 گرام کان وڌيڪ</p>
<p>مريض کي چڪاس لاءِ صحت جي</p> <p>مرڪز ريفر ڪريو ۽ فالو اپ وٺو.</p>	<p>درمياني درجي جي خون جي</p> <p>ڪمي</p>	<p>– هيموگلوبين 7 کان 11 گرام تائين هجي</p> <p>يا</p> <p>هڪ هٿ جو تري ۽ اک جو رنگ ٽڪو هجي.</p>
<p>مريض کي چڪاس لاءِ صحت جي</p> <p>مرڪز ريفر ڪريو ۽ فالو اپ وٺو.</p>	<p>شديد درجي جي خون</p> <p>جي ڪمي</p>	<p>هيموگلوبين 7 گرام کان گهٽ هجي.</p> <p>يا</p> <p>هٿ جي تري ۽ اک جو رنگ تمام گهڻو</p> <p>ٽڪو هجي.</p> <p>يا</p> <p>ٽڪي جي ڪا نشاني ان سان گڏوگڏ</p> <p>– ساھ ڪٽڻ جي رفتار 30 کان وڌيڪ هجي</p> <p>– جلدي ٽڪي پوي</p>

