

विषय सूचि

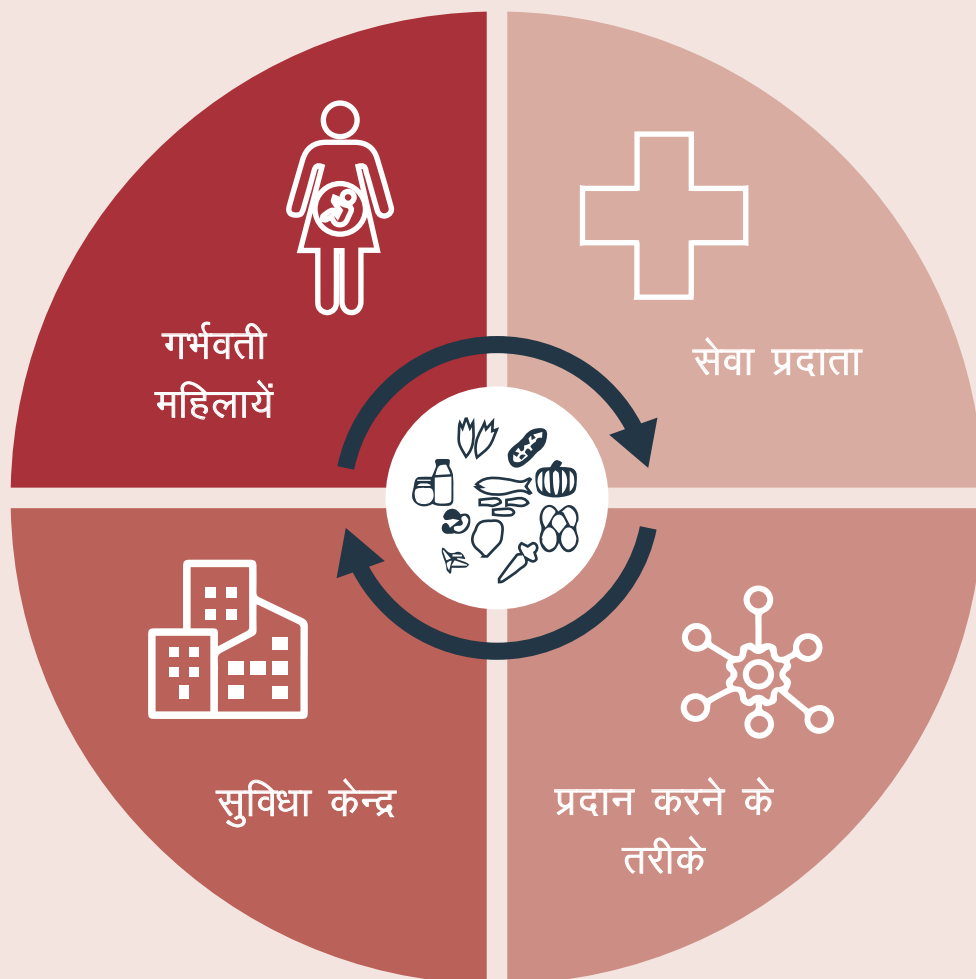
	शब्दों के संक्षिप्त रूप	v
	प्रस्तावना	vii
अध्याय	1 जीवन के पहले 1000 दिन	1
अध्याय	2 वयस्कों के सीखने के सिद्धांत	3
अध्याय	3 व्यवहार परिवर्तन मॉडल	5
अध्याय	4 अंतर वैयक्तिक पोषण परामर्श कौशल	9
अध्याय	5 GALIDRAA एप्रोच	19
अध्याय	6 स्वयं की क्षमता का विकास करना	27
अध्याय	7 IPNC और MIYCN पर प्रमुख संदेश	31
	अनुबन्ध	35
	संदर्भ	37



1. जीवन के पहले 1000 दिन

इस अध्याय में शामिल है

- पहले 1000 दिनों के लाभार्थियों और उनकी देखभाल करने वालों की संक्षिप्त जानकारी
- IPNC – सेवा प्रदाता
- IPNC चैनल और टूल्स
- विभिन्न संपर्क क्षेत्रों में IPNC के लिए प्रमुख थीमेटिक क्लीनिकल एरिया



पहले 1000 दिन के लाभार्थी और उनकी देखभाल करने वाले, IPNC रणनीति लक्षित समूह, IPNC प्रदान करने के तरीके

पहले 1000 दिन के लाभार्थी और उनके देखभालकर्ता	IPNC - सेवा प्रदाता	IPNC प्रदान करने के तरीके
<ul style="list-style-type: none"> गर्भवती महिलायें 0-6 महीने के बच्चों वाली मातायें 6 माह से 2 वर्ष तक के बच्चों की मातायें परिवार के सदस्य – पति और सास 	<ul style="list-style-type: none"> फ्रंट लाइन वर्कर – आशा, एएनएम, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता प्रसव देखभाल में शामिल स्वास्थ्य केंद्र – आधारित स्वास्थ्य कार्यकर्ता – पीएचसी, सीएचसी, उप-जिला और जिला अस्पतालों में स्टाफ नर्स/एएनएम और RMNCHA काउंसलर स्वास्थ्य और आईसीडीएस पर्यवेक्षक – आशा फ़ैसिलिटेटर, महिला हेल्थ विजिटर/पर्यवेक्षक, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता पर्यवेक्षक बाल विकास परियोजना अधिकारी (CDPO), प्रभारी चिकित्सा अधिकारी (MOIC), नर्सिंग सुपरवाइजर 	<ul style="list-style-type: none"> गृह भ्रमण फ़ैसिलिटी का भ्रमण (उप-केंद्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, उप-जिला/जिला अस्पताल, आंगनवाड़ी केंद्र) सामुदायिक मंच – ग्राम स्वास्थ्य और पोषण दिवस (वीएचएनडी), एएए, सीबीई आदि की मासिक बैठक मंच समुदाय आधारित गतिविधि – पोषण माह, विश्व स्तनपान सप्ताह, अन्नप्राशन दिवस (गुजरात), गोद भराई दिवस (उत्तर प्रदेश), सुपोषण स्वास्थ्य मेला (उत्तर प्रदेश)

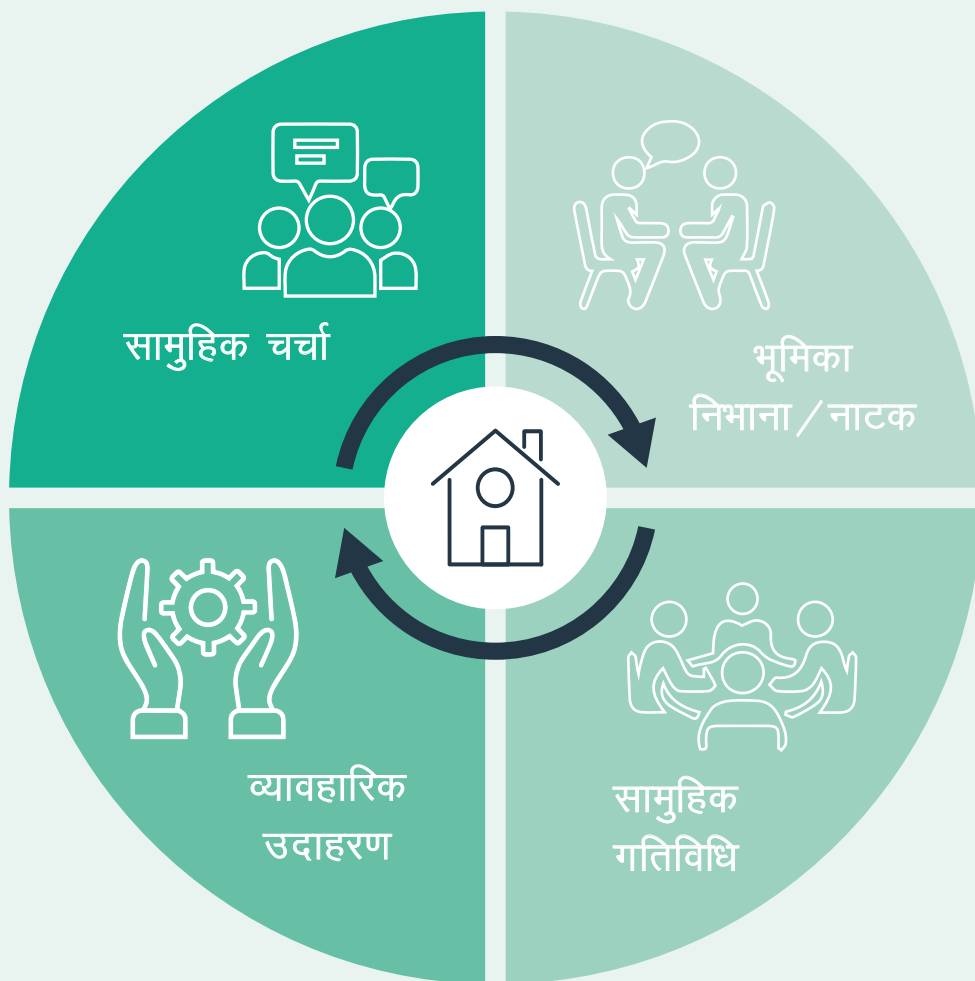
विभिन्न संपर्क क्षेत्रों में IPNC के लिए प्रमुख विषयगत एरिया

चरण 1 – गर्भावस्था देखभाल (0-6 महीने)	चरण 2 – प्रसव देखभाल	चरण 3 – प्रसव पश्चात देखभाल	चरण 4 – प्रसव पश्चात देखभाल (6-23 महीने)
सर्विस डिलीवरी पॉइंट – एएनसी क्लिनिक/वीएचएनडी/गृह भ्रमण	सर्विस डिलीवरी पॉइंट – लेबर रूम	सर्विस डिलीवरी पॉइंट – पीएनसी रूम/सीएचसी/वीएचएनडी	सर्विस डिलीवरी पॉइंट – वीएचएनडी/गृह भ्रमण/आंगनवाड़ी केंद्र
कवर किए जाने वाले विषयगत एरिया: <ul style="list-style-type: none"> पोषण संबंधी परामर्श-आहार विविधता और आहार की आवृत्ति दवाएं – IFA और कैल्शियम सम्पूरण रेफरल सेवाएं स्वच्छता अभ्यास गर्भवती महिलाओं का टीकाकरण जन्म की योजना एवं संस्थागत प्रसव हेतु परामर्श 	कवर किए जाने वाले विषयगत एरिया: <ul style="list-style-type: none"> गर्भनाल देखभाल शीघ्र स्तनपान (EIBF) KMC/LBW पर परामर्श स्वच्छता अभ्यास रेफरल 	कवर किए जाने वाले विषयगत एरिया: <ul style="list-style-type: none"> शीघ्र स्तनपान और केवल स्तनपान व्यक्तिगत स्वच्छता और साफ-सफाई बीमारी के दौरान स्तनपान जारी रखना माताओं के लिए पूरक पोषाहार रेफरल सेवाएं 	कवर किए जाने वाले विषयगत एरिया: <ul style="list-style-type: none"> पूरक आहार मां और बच्चे के लिए पूरक पोषाहार आहार विविधता और आवृत्ति बीमारी के दौरान स्तनपान जारी रखना (दस्त और निमोनिया में) रेफरल सेवाएं

2. वयस्कों के सीखने के सिद्धांत

इस अध्याय में शामिल है

- वयस्कों के सीखने तथा बच्चों के सीखने में अन्तर
- वयस्कों के सीखने के सिद्धांत



बच्चे कैसे सीखते हैं	वयस्क कैसे सीखते हैं
बच्चे दूसरों से जैसे माता-पिता और शिक्षकों द्वारा निर्देशित होते हैं।	वयस्क स्व-निर्देशित होते हैं।
बच्चों के पास जीवन के अनुभव बहुत कम होते हैं।	वयस्क अपने अनुभवों का उपयोग सीखने में करते हैं।
बच्चे नई जानकारी को खुलकर स्वीकारते हैं।	वयस्कों में विश्वास अच्छे से विकसित होता है और वे परिवर्तन का विरोध करते हैं।
शिक्षक-विद्यार्थी संबंध होता है।	सिखाने वाला (Mentor) – सीखने वाला (Mentee) सम्बन्ध होता है।

वयस्कों के सीखने के सिद्धांत

- वयस्क स्वयं से निर्देशित होने वाले और स्वयं से निर्णय लेने वाले होते हैं: प्रतिभागियों को सक्रिय रूप से शामिल करना चाहिए। को परिवार के सदस्यों के दृष्टिकोण को
- वयस्कों को अपने स्वयं के जीवन के अनुभवों और ज्ञान का उपयोग करने की आवश्यकता होती है:
- वयस्क खुद को विषय से जोड़कर विचार करने वाले होते हैं: प्रतिभागी अपनी आवश्यकता के अनुरूप
- वयस्क लक्ष्य-उन्मुख होते हैं: को परामर्श उद्देश्यों की पहचान करनी चाहिए, स्पष्ट दृष्टिकोण का
- वयस्क व्यावहारिक होते हैं:
- वयस्कों का आदर करना चाहिए: को परिवार के सदस्यों के साथ एक स्वस्थ वातावरण स्थापित

अभ्यास परिदृश्य मामले

एक प्रशिक्षक को बच्चों को अच्छे स्वास्थ्य के निर्माण में संतुलित आहार के महत्व के बारे में सिखाने की जिम्मेदारी दी गई। कुछ दिनों बाद उनसे बच्चों की माताओं को इसी विषय पर प्रशिक्षित करने का अनुरोध किया गया। क्या आप कुछ संदेशों को सूचीबद्ध कर सकते हैं जो प्रशिक्षक बच्चों और माताओं के लिये अवश्य दें?

मार्गदर्शक प्रश्न	बच्चे	मातायें
संतुलित भोजन से हमारा क्या तात्पर्य है?		
संतुलित भोजन की थाली कैसी दिखनी चाहिए?		
संतुलित भोजन लेना क्यों जरूरी है?		
अगर संतुलित भोजन नहीं लिया तो स्वास्थ्य सम्बन्धी क्या समस्याएं हो सकती हैं?		



Nourish Life