माहवारी स्वच्छता के बारे में आशा/आंगनवाड़ी वर्कर के लिए ट्रेनिंग माड्यूल

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन

विषय–सूची

पृष्ठभूमि	2
ट्रेनिंग का उद्देश्य	3
पहला सत्रः ट्रेनिंग का परिचय	5
दूसरा सत्रः आशा/आंगनवाड़ी वर्कर की मुख्य जिम्मेदारियां	6
तीसरा सत्रः माहवारी को समझना	7
चौथा सत्रः माहवारी स्वच्छता और सैनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल	8
पांचवा सत्रः लक्ष्य समूह से बातचीत (सम्प्रेषण)	9
छठा सत्रः बुक कीपिंग (लेखा–जोखा रखना)	12
सातवां सत्रः पूरी जानकारी को समेटना और फीडबैक	13
संलग्नक 1	14
संलग्नक 2	15
संलग्नक 3	16
संलग्लक 4	17
संलग्नक 5	18

पृष्ठभूमि

माहवारी स्वच्छता पर कार्यक्रम क्यों?

लड़कियों व महिलाओं के स्वास्थ्य और सम्मान के लिए सुरक्षित माहवारी अति आवश्यक है। माहवारी से जुड़ी गलत धारणाओं व मिथकों को दूर करने के लिए किशोरी लड़कियों के साथ माहवारी स्वच्छता के बारे में बातचीत करना बहुत महत्वपूर्ण है। लड़कियों में बढ़ती गतिशीलता (घूमने फिरने की आजादी) और उनके व्यक्तिगत सहजता के नज़रिये से माहवारी स्वच्छता की बढ़ोत्तरी महत्वपूर्ण है। यह माहवारी के दौरान प्रचलित स्वच्छता न रखने जैसी कुछ आदतों के कारण होने वाले संक्रमण की संभावना को कम करता है। माहवारी स्वच्छता से संबंधित जानकारी व हुनर होने से लड़कियों की उनके स्कूल में उपस्थिति में बढ़ोत्तरी होती है। कई बार माहवारी की कम जानकारी की वज़ह से लड़कियों का स्कूल में कम जाना या स्कूल से ही निकल जाने जैसी दिक्कतें आती हैं।

माहवारी स्वच्छता को कैसे बढ़ावा दें?

माहवारी स्वच्छता में बढ़ोत्तरी उपलब्ध हो सकती है यदिः
(क) माहवारी व माहवारी स्वच्छता के बारे में लड़कियों और महिलाओं में स्वास्थ्य शिक्षा का प्रावधान हो
(ख) घर और स्कूल दोनों जगहों पर स्वच्छ पानी और साफ शौचालयों तक समुदाय की पहुंच में बढ़ोत्तरी हो
(ग) सैनेटरी नैपकिन के इस्तेमाल और उपलब्धता के प्रावधान में बढ़ोत्तरी हो
(घ) सैनेटरी नैपकिन को सुरक्षित तरीके से नष्ट करने को बढ़ावा दिया जाए।

माहवारी स्वच्छता को कौन प्रात्साहन देगा?

माहवारी स्वच्छता को समुदाय व स्कूल में बढ़ावा दिया जा सकता है। अच्छा होगा यदि इसकी शुरूआत किशोरी लड़कियों के साथ ही करें। हालांकि वो औरतें जो प्रजनन अवस्था में हैं, वे भी माहवारी संबंधित जानकारी और सैनेटरी नैपकिन की जानकारी से लाभ उठा सकती हैं। समुदाय में आशा/आंगनवाड़ी वर्कर , आंगनवाड़ी कार्यकर्ता व स्वयं सहायता समूह (एसएचजी) की महिलायें माहवारी स्वच्छता की आदतों के प्रचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।

आशा/आंगनवाड़ी वर्कर होने के नाते समुदाय की औरतों के साथ आप के करीब के संबंध होने की भरपूर संभावना हैं। इसलिए इस बुकलेट (किताब) में लिखी माहवारी व उससे संबंधित स्वच्छता व सैनेटरी नैपकिन के इस्तेमाल की जानकारियों को समुदाय की औरतों व लड़कियों को पहुंचाने में मदद मिलेगी। विलेज हैल्थ एण्ड सैनिटेशन कमिटी की सदस्य होने के नाते व आपकी पंचायत के साथ काम की भूमिका के तहत् आप घरों में निजी शौचालयों व स्कूल में लड़कियों के लिए अलग से शौचालयों की मांग रख सकती हैं और सुनिश्चित कर सकती हैं। समुदाय में माहवारी स्वच्छता व सुरक्षित सैनेटरी नैपकिन के इस्तेमाल की जानकारी को बढ़ावा देने में स्वयं सहायता समूह की सदस्य महिलाएं आपको मदद कर

सकती हैं। साधारण तकनीकी जानकारी से स्वयं सहायता समूह भी सैनेटरी नैपकिन तैयार कर सकते हैं। आप अपने गांव में समूह को इस काम के लिए प्रोत्साहित कर सकती हैं। इस बारे में और अधिक जानकारी जिला स्वास्थ्य सोसायटी व जिला अधिकारी के ऑफिस में उपलब्ध हैं।

यह ट्रेनिंग किसके लिए है?

यह ट्रेनिंग आशा/आंगनवाड़ी वर्कर के लिए है जो किशोरियों को माहवारी के बारे में समझाएंगी और माहवारी के दौरान अपने शरीर की देखभाल करने के बारे में बताएंगी।

- इस ट्रेनिंग का लक्ष्य आशा/आंगनवाड़ी वर्कर की मदद करना है ताकि वो ग्रामीण क्षेत्र की 10–19 वर्ष की किशोरियों तक पहुंच सकें।

इन किशोरियों तक पहुंचने की आवश्यकता क्यों है?

- पहली माहवारी और माहवारी ऐसे विषय हैं जिन पर खुलकर बातचीत नहीं होती, जिससे सही जानकारी और शिक्षा की कमी होती है।
- माहवारी स्वच्छता की आदतों के बारे में लोगों में कम जानकारी होती है और यही आदतें उनके प्रजनन स्वास्थ्य के लिए खतरा हो जाती हैं।
- पारम्परिक तौर पर कपड़े, राख, बालू, सूखी घास और अन्य चीजें इस्तेमाल में लाई जाती हैं और इन चीजों से होने वाले खतरों के बारे में इतनी जागरूकता नहीं होती।
- माहवारी स्वच्छता से जुड़े असरदार चुनावों की कमी और झिझक के कारण किशोरियां स्कूल में अनुपस्थित होती हैं या यहां तक कि स्कूल छोड़ भी देती हैं।
- गांव के बाजारों में सैनिटरी नैपकिन आसानी से नही मिलते और इन्हें खरीदने मे झिझक भी होती है।

ट्रेनिंग का उद्देश्य

ट्रेनिंग के अन्त तक आशा/आंगनवाड़ी वर्कर को निम्न विषयों के बारे में जानकारी प्राप्त होगी:

1. मुख्य काम जो उन्हें करने की जरूरत है
2. माहवारी और माहवारी स्वच्छता से जुड़ी मुख्य बातें
3. सैनिटरी नैपकिन का सही तरीके से उपयोग और नष्ट करने का सुरक्षित तरीका
4. किशोरियों को सैनिटरी नैपकिन के फायदों के बारे में बताना और इनके इस्तेमाल के लिए प्रोत्साहित करना
5. सैनिटरी नैपकिन को नियमित तौर पर उपलब्ध करवाना
6. सैनिटरी नैपकिन के उपयोग से जुड़ी जानकारी रखना तथा उसकी रिपोर्टिंग करना।

ट्रेनिंग तालिका

सत्र	समय	विषय सूची
1.	15 मिनट	ट्रेनिंग की जानकारी
2.	30 मिनट	आशा/आंगनवाड़ी वर्कर की मुख्य भूमिकाएं
3.	30 मिनट	माहवारी की समझ
4.	45 मिनट	माहवारी स्वच्छता और सैनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल
5.	45 मिनट	लक्ष्य–समूह के साथ बातचीत
6.	45 मिनट	आशा/आंगनवाड़ी वर्कर के लिए लेखा–जोखा रखना
7.	30 मिनट	पूरी जानकारी को समेटना और फीडबैक

प्रशिक्षक के लिए जांच सूची

ट्रेनिंग शुरू होने के पहले ट्रेनर को निम्न तैयारियां कर लेनी चाहिए। यह इसलिए करना जरूरी है ताकि यह निश्चित किया जा सके कि ट्रेनिंग के लिए आवश्यक सामग्री तैयार है।

सत्र	जरूरी सामग्री
परिचय	संलग्न 1 की तरह ट्रेनिंग के उद्देश्य और एजेंडा पर फ्लिप चार्ट
आशा/आंगनवाड़ी वर्कर की मुख्य ज़िम्मेदारियां	आशा/आंगनवाड़ी वर्कर की मुख्य ज़िम्मेदारियों पर बनाया गया फ्लिप चार्ट जैसा संलग्न 2 में दिया गया है।
माहवारी की समझ	माहवारी स्वच्छता पर फ्लिप बुक, संलग्न 3 में दिये गए अभ्यास की फोटो कॉपी
माहवारी स्वच्छता और सैनिटरी नैपकिन बेल्ट और बिना बेल्ट वाले सैनिटरी नैपकिन, का इस्तेमाल	कपड़ा, माहवारी स्वच्छता से जुड़े चार्ट के लिए फ्लिपबुक का इस्तेमाल
लक्ष्य समूह से बातचीत	रोल प्ले की कॉपी, माहवारी स्वच्छता पर फ्लिपबुक
लेखा–जोखा (बुक कीपिंग)	आशा/आंगनवाड़ी वर्कर के लिए पठन सामग्री

पहला सत्रः ट्रेनिंग का परिचय

समयः 15 मिनट

उद्देश्यः सत्र के अन्त में प्रतिभागी ट्रेनिंग के उद्देश्य को समझ सकेंगे

सामग्रीः समूह तक पहुंचने की जरूरतों और ट्रेनिंग के उद्देश्य का एक चार्ट तैयार करना (सलंग्नक 1)

प्रक्रियाः

1. ट्रेनिंग में प्रतिभागियों का स्वागत करें।
2. एक फ्लिप चार्ट 'लोगों तक पहुंचने की आवश्यकता' बना कर समुदाय में मौजूद बाधाएं, जिनकी वजह से माहवारी स्वच्छता की खराब परिस्थितियां बनती हैं, उन्हें समझाएं।
3. यह भी बताएं कि किशोरियों के लिए अपने शरीर को साफ रखना कितना आवश्यक है।
4. अब फ्लिप चार्ट में लिखकर ट्रेनिंग के उद्देश्यों को बताएं। ट्रेनिंग के अन्त में यह आवश्यक है कि आषा/आंगनवाड़ी वर्कर , किशोरियों को सैनिटरी नैपकिन के इस्तेमाल तथा साफ–सफाई के महत्व को समझा सकें। साथ ही आशा/आंगनवाड़ी वर्कर इस उद्देश्य से तैयार की गई फ्लिपबुक के द्वारा लोगों को प्रेरित व प्रोत्साहित भी कर सके।
5. प्रतिभागियों से पूछें कि उनके कोई सवाल है, यदि हैं तो उन सवालों के उत्तर दें और फिर दूसरे सत्र की ओर बढ़ें।

दूसरा सत्रः आशा/आंगनवाड़ी वर्कर की मुख्य जिम्मेदारियां

समयः 30 मिनट

उद्देश्यः सत्र के अन्त में प्रतिभागी, आशा/आंगनवाड़ी वर्कर की मुख्य जिम्मेदारियों को सूचिबद्ध कर सकेंगे

सामग्रीः आशा/आंगनवाड़ी वर्कर की मुख्य भूमिकाओं पर बनाया गया चार्ट (संलग्नक 2)

प्रक्रियाः

1. प्रतिभागियों से पूछना कि चूंकि ट्रेनिंग के उद्देश्य के बारे में उनकी समझ बन चुकी है, वे कैसे इस संदेश को औरों तक पहुंचा सकते है
2. उनके उत्तर फ्लिप चार्ट पर लिखें
3. सम्प्रेषण (बातचीत) और सेवा प्रदान करने से जुड़े उत्तरों को अलग–अलग समूह में लिखेंः उदाहरण के लिएः (ए) किशोरियों को सैनिटरी नैपकिन के बारे में बताना, (ब) सैनिटरी नैपकिन का सही इस्तेमाल, बातचीत में आएगा जबकि (स) सैनिटरी नैपकिन की आपूर्ति, (ड) स्टाक रजिस्टर का विवरण, सेवा प्रदान करने वाले समूह में जाएगा।
4. आशा/आंगनवाड़ी वर्कर की मुख्य भूमिकाओं से जुड़े चार्ट को प्रस्तुत करें ताकि उन अवसरों और भूमिकाओं को पूरा करने के बारे में बताया जा सके।
5. प्रतिभागियों से पूछना कि क्या उनके कोई सवाल है।
6. उन्हें बताना कि जैसे–जैसे ट्रेनिंग आगे बढ़ेगी, मुख्य भूमिकाओं के बारे में विस्तार से बात होगी और अगर उन्हें कहीं कुछ समझ न आए तो रोक कर पूछ सकते है।
7. मुख्य भूमिकाओं वाले चार्ट को दीवार पर लगा दें, ताकि आगे जरुरत पड़े तो उनसे मदद ले सकें।

तीसरा सत्रः माहवारी को समझना

समयः 45 मिनट

उद्देश्यः सत्र के अन्त में प्रतिभागीः

1. पहली माहवारी और माहवारी की परिभाषा दे सकेंगे।
2. माहवारी से जुड़ी समस्याएं और उनके निदान के बारे में समझा सकेंगे।

सामग्रीः माहवारी चक्र, माहवारी स्वच्छता के बारे में चार्ट बनाना, (संलग्नक 3) फ्लिप चार्ट और मार्कर।

प्रक्रियाः

1. प्रतिभागियों से पूछिए कि वो पहली माहवारी और माहवारी के बारे में क्या समझते है। (प्र. 1)
2. उनके उत्तर फ्लिप चार्ट पर लिखें।
3. एक लड़की की माहवारी शुरू हो जाने के बाद शरीर में आने वाले बदलावों की सूची बनाने के लिए कहिए। (प्रश्न 2)
4. फिर से फ्लिप चार्ट पर उत्तर लिखें
5. माहवारी चक्र के बारे में आपके द्वारा तैयार किए गए चार्ट को लगाएं।
6. उस चार्ट के माध्यम से बताएं कि माहवारी कैसे होती है, औरतों के शरीर में अन्दर और बाहर क्या बदलाव आते हैं।
7. माहवारी के बारे में एक किशोरी द्वारा पूछे जाने वाले सम्भावित प्रश्नों को लिखने के लिए समूह से कहें।
8. उनके प्रश्नों को फ्लिप चार्ट पर लिखें।
9. प्रतिभागियों को सवालों के जवाब देने के लिए प्रोत्साहित करें।
10. तभी हस्तक्षेप (कुछ बोले) करें जब लगे कि वो उत्तर नही दे पा रहे हैं या गलत उत्तर दे रहे हैं।
11. महत्वपूर्ण समस्याएं जैसेः दर्द के साथ माहवारी, अधिक स्राव और माहवारी के पहले के तनावों के बारे में चर्चा करें। प्रतिभागियों से पूछें कि ऐसी समस्याएं होने पर वो क्या करते हैं। ध्यान रखें कि ऐसे समाधान न हों जो ठीक नहीं हैं जैसे "बेरालगन टैबलेट लेना या गरम पानी की थैली सीधे त्वचा पर लगाना या माहवारी के दौरान उपवास रखना" आदि नहीं करना चाहिए।
12. सत्र के दौरान सीखी गईं सभी बातों को एकत्र कर सत्र खत्म करें। आप माहवारी के बारे में बनी समझ को परखने के लिए प्रश्न उत्तर वाले चार्ट का प्रयोग कर सकते हैं।

संभावित उत्तर : प्रश्न 1

- लड़कियों में माहवारी की शुरूआत है।
- इससे यह पता चलता है कि वह गर्भवती हो सकती है और बच्चा पैदा कर सकती है।
- इस समय योनि से रक्त स्राव होता है।

संभावित उत्तर : प्रश्न 2

- छाती बढ़ने लगती है।
- शरीर आकार लेने लगता है।
- योनि से स्राव होने लगता है।
- लड़कियों के चेहरे पर छोटे–छोटे दाने निकलने लगते है ।
- हाथों के नीचे और योनि के आस पास बाल उगने लगते है।

चौथा सत्रः माहवारी स्वच्छता और सैनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल

समयः 45 मिनट

उद्देश्यः सत्र के अन्त में प्रतिभागी निम्न प्रश्नों के उत्तर दे सकेंगेः
1. माहवारी स्वच्छता
2. सैनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल व उसके फायदे
3. सैनिटरी नैपकिन को सुरक्षित तरीके से नष्ट करना

सामग्रीः फ्लिप चार्ट, मार्कर, टेप, सैनिटरी नैपकिन, कपड़े का पैड, माहवारी स्वच्छता पर बना चार्ट।

प्रक्रियाः
1. प्रतिभागियों से कहें कि हमने 'माहवारी क्या है' के बारे में जाना। अब इस सत्र में हम माहवारी के महत्वपूर्ण पहलू के बारे में बात करेगें और वो है माहवारी के समय शरीर को स्वच्छ और साफ सुथरा रखना।
2. प्रतिभागियों से पूछें कि किशोरियों द्वारा साफ–सफाई कैसे रखी जा सकती है। (प्र. 3)

संभावित उत्तर प्र. 3

- नियमित रूप से स्नान करना
- निजी अंगों को साफ रखना
- अगर कपड़े का पैड इस्तेमाल कर रहे हों तो कपड़ा साफ हों
- रोज साफ और धुली हुई चड्डी का इस्तेमाल
- सैनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल करना
- हर बार नैपकिन बदलने के बाद साबुन से हाथ धोना

3. उत्तरों को फ्लिप चार्ट में लिखें।
4. प्रतिभागियों को पूछें कि अगर किशोरियों से इन मुद्दों पर बात करनी हो तो किस तरह की अड़चनें आ सकती हैं। (प्र. 4)
5. सैनिटरी नैपकिन के इस्तेमाल के फायदे और ठीक से इस्तेमाल तथा इनके नष्ट करने के तरीकों के बारे में तैयार चार्ट लगाएं (संलग्नक 4)
6. अब प्रतिभागियों से पूछें कि क्या इन दलीलों (तर्को) द्वारा हम किशोरियों को राजी कर सकते है।

संभावित रूकावटें (प्र. 4)
- कपड़ा ही सबसे ठीक उपाय है।
- सैनिटरी नैपकिन महंगे है।
- अगर वो फेंका गया और कोई उसे लांघ जाए तो यह अशुभ होता है।
- सैनिटरी नैपकिन से संक्रमण हो सकता है।

संभावित उत्तर प्र 4

- अगर कपड़े को अच्छे से धोया व सुखाया न जाए तो संक्रमण का खतरा होता है।
- गांवो में किशोरियों को सैनिटरी नैपकिन उपलब्ध कराए जाते हैं। ताकि उन्हें माहवारी स्वच्छता के सुरक्षित तरीके मिलने में मदद मिल सके।
- सैनिटरी नैपकिन को जलाकर या गड्ढे में दबा कर ठीक ढंग से नष्ट किया जा सकता है।
- सैनिटरी नैपकिन मासिक स्राव को सोख लेता है और त्वचा को सूखा रखता है, इससे जीवाणु के पैदा होने का खतरा नही रहता। अतः यदि सैनिटरी नैपकिन का ठीक से इस्तेमाल किया जाए तो संक्रमण नहीं होगा।

पांचवा सत्रः लक्ष्य समूह से बातचीत (सम्प्रेषण)

समयः 60 मिनट

उद्देश्यः सत्र के अन्त में प्रतिभागी अपने क्षेत्र में की जाने वाली बातचीत की कार्ययोजना तैयार कर सकेंगे।

सामग्रीः रोल प्ले, (संलग्न 5) फ्लिपबुक इस्तेमाल करने के तरीके पर चार्ट, फ्लिप चार्ट्स, मार्कर, टेप, माहवारी स्वच्छता पर फ्लिपबुक।

प्रक्रियाः

1. प्रतिभागियों से कहें कि अब वो माहवारी स्वच्छता के बारे में विस्तार से समझ चुके हैं तो अब इसे लक्ष्य समूह–किशोरियों तक बातचीत के माध्यम से पहुंचाना जरूरी है। इसके लिए एक कार्ययोजना बनाना जरूरी है।
2. प्रतिभागियों को पूछें कि उन्हें लक्ष्य समूह के दर्शक/श्रोता कहां मिलेंगे।
3. सैनिटरी नैपकिन के इस्तेमाल से जुड़ी रूकावटों और किशोरियों को इसके इस्तेमाल के लिए कैसे राजी करें, यह देख चुके हैं। अब आगे देखें कि कैसे उनकी काउंसिलिंग की जा सकती है।
4. काउंसिलिंग के नियमों को याद रखें। अच्छी काउंसिलिंग के हुनर पर बना कर चार्ट दिखाएं।
5. दो प्रतिभागियों द्वारा रोल प्ले करवाएं जिसमें एक आशा/आंगनवाड़ी वर्कर की, और दूसरी किशोरी की भूमिका में हों जिसे सैनिटरी नैपकिन के इस्तेमाल के लिए राजी करना है।
6. सभी प्रतिभागियों को रोल प्ले स्क्रिप्ट दें (सलंग्न 5)।
7. उन्हें रोल प्ले को ध्यान से सुनने को कहें और उसमें आषा/आंगनवाड़ी वर्कर द्वारा इस्तेमाल की गई काउंसिलिंग के हुनर वाले हिस्से को चिन्हित करने को कहें।
8. ऐसा करते समय उन्हें फ्लिपबुक का इस्तेमाल भी करना चाहिए। फ्लिपबुक के इस्तेमाल के बारे में तैयार चार्ट का इस्तेमाल करें।
9. उनकी आपसी बातचीत के हुनर, काउंसिलिंग और कार्य में उपयोगी साधनों के बारे में फीडबैक दें।
10. रोल प्ले के लिए फेसिलिटेटर दूसरे मुद्दे भी ले सकते हैं। यहां कुछ उदाहरण दिए गए हैं। फेसिलिटेटर एक स्थिति दे सकते हैं और प्रतिभागियों को उस पर तुरंत (एक्सटेम्पोर) प्ले तैयार करने को कह सकते हैं। प्ले को ध्यान से सुनें ताकि काउंसिलिंग से जुड़े (पहलूओं) पर बात कर सकते हैं।

    रोल प्ले के लिए स्थितियांः

    (क) लड़की स्कूल जाने से मना कर रही है क्योंकि उसे माहवारी है। वो ऐसा इसलिए कर रही है क्योंकि उसे झिझक है कि कहीं उसके कपड़ों पर दाग न लग जाए।

    (ख) एक लड़की को डॉक्टर के पास प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र पर ले जाया गया है क्योंकि उसके निजी अंगों में दाने और खुजली है। डॉक्टर उसे सैनिटरी नैपकिन इस्तेमाल करने को कहते हैं।

    (ग) दो सहेलियां आपस में बातचीत कर रही है कि माहवारी के दौरान उन्हें बाहर जाने में बड़ा डर लगता है। आशा/आंगनवाड़ी वर्कर उन्हें बात करते सुन लेती है, और फिर उनसे बातचीत करती है उन्हें समझाती है।

अच्छी काउंसिलिंग के कदम

- पूछें और सुनें।
- यह देख लें कि लड़कियां सभी बातें अच्छे से समझ रही हैं।
- सैनिटरी नैपकिन के इस्तेमाल और उसके फायदे के बारे में जो बात करें, यह ध्यान रखें कि वहां के स्थानीय संदर्भ में हों ताकि वो अच्छे से समझ सकें।
- भाषा सहज और स्पष्ट होनी चाहिए।
- फ्लिपबुक (चित्र) और अन्य माध्यमों का ठीक से उपयोग होना चाहिए।
- अनुपयुक्त आदतों/व्यवहारों के बारे में बताते समय ध्यान रखें कि आप ऐसे शब्द और भाषा का प्रयोग न करें जिससे समुदाय/परिवार की भावनाओं को तकलीफ पहुंचे।

पूछें और सुनें

- अपने प्रश्न सहज और स्पष्ट भाषा में पूछें। इस बात का ध्यान दें कि आप जो कह रहे हैं किशोरी उन्हें समझ रही है।
- यदि उसके कुछ प्रश्न या दुविधाएं हैं तो उसे ध्यानपूर्वक सुने।
- अगर आप ध्यान से सुनेंगे तो आप जान पाएंगे कि किशोरी की सैनिटरी नैपकिन के इस्तेमाल से जुड़ी क्या दुविधा और भय है। आप यह भी जान पाएंगे कि किन व्यवहारों को बदलने की जरूरत है। उपयुक्त प्रश्न पूछें। अच्छे व्यवहारों की प्रशंसा करें।

यह सुनिश्चित करें कि किशोरी बात को समझ रही है।

- किशोरी से पूछें कि उसे क्या समझ आया और तय करें कि आगे क्या बताया जाना चाहिए।
- यदि किशोरी अच्छे से समझ रही है तो इसकी प्रशंसा करें।
- ऐसे सवाल पूछें जिसमें विस्तृत उत्तरों की जरूरत हो। आपके प्रश्न क्यों, क्या, कहां, कब, कितने और कैसे जैसे शब्दों से शुरू होने चाहिए।
- किशोरी को अपने उत्तर तैयार करने व सोचने के लिए कुछ समय दें।

समझ का मूल्यांकन करना

अच्छे प्रश्न (पूंछे जाने योग्य) य	वो प्रश्न जो नहीं पूछे जाने चाहिए
• माहवारी के समय आप अपना ख्याल कैसे रखेंगी? • अपने हाथों को साबुन से कैसे धोयेंगी? • सैनिटरी नैपकिन को कैसे नष्ट करेंगी? • यदि आपके पास सैनिटरी नैपकिन न हो तो आप क्या करेंगी? • क्या आप बता सकते हैं कि कपड़े के पैड प्रयोग करने के लिए क्या सावधानियां बरतनी होगी?	• क्या तुम्हें याद है कि माहवारी स्वच्छता का ध्यान कैसे रखना चाहिए? • क्या साबुन से हाथ धोती हो? • क्या तुम्हें पता है कि सैनिटरी नैपकिन को कैसे नष्ट करते हैं? • क्या तुम्हें पता है कि अगर सैनिटरी नैपकिन न हो तो क्या करना चाहिए? • क्या तुम्हें याद है कि कपड़े के पैड के इस्तेमाल के लिए क्या सावधानियां बरतनी चाहिए?

फ्लिप बुक का इस्तेमाल कैसे करना चाहिए?

योजना बद्ध तरीके से फ्लिपबुक का इस्तेमाल करना चाहिए।

भाग 1: फ्लिपबुक के बारे में आशा/आंगनवाड़ी वर्कर की स्वयं की समझः

1. फ्लिपबुक के इस्तेमाल से पहले आशा/आंगनवाड़ी वर्कर को इसके बारे में समझने की जरूरत है। उसे फ्लिपबुक और उसके चित्रों को अच्छे से पढ़ना और समझना चाहिए ताकि बातचीत करते समय समूह के सामने उसे फिर से पढ़ने की जरूरत न पड़े।
2. फ्लिपबुक में एक तरफ चित्र होता है और दूसरे तरफ उससे जुड़ी जानकारी लिखी होती है। चित्र का प्रतिरूप दूसरी ओर लिखे जानकारी में होता है। चित्र सुनने वाले के तरफ होता है और जानकारी आशा/आंगनवाड़ी वर्कर की ओर।
3. फ्लिपबुक में जानकारी एक क्रम में होती है।
4. अतः आशा/आंगनवाड़ी वर्कर को क्रम की जानकारी होनी चाहिए कि अगले पन्ने पर क्या जानकारी है, कौन सा चित्र है और उसी के अनुसार उसे अपनी कहानी तैयार करनी चाहिए। लिखित जानकारी उपयोग करने वाले की जानकारी के लिए होता है यदि वे कुछ भूल जाए। आशा/आंगनवाड़ी वर्कर को बातचीत के दौरान जानकारी पढ़नी नहीं चाहिए।

आपसी बातचीत के सत्र में फ्लिपबुक का इस्तेमाल

1. उपयुक्त समय और स्थान चुनें।
2. यह तय कर लें कि आपके चर्चा के समूह में (किशोरियों) प्राथमिक लक्ष्य समूह का प्रतिनिधित्व हो।
3. समूह आपके पास बैठे और देख लें कि सब लोग फ्लिपबुक को ठीक से देख पा रहे हैं। इसे थोड़ा ऊपर करके एक स्टैण्ड पर लगाएं।
4. फ्लिपबुक का पिछला हिस्सा जिसमें जानकारी हो आपकी ओर होना चाहिए।
5. यदि स्टैंड नहीं है तो बुक को अपने हाथ में पकड़ें और दर्शकों/श्रोताओं को बातचीत के साथ–साथ फ्लिपबुक दिखाएं। यदि लोग अर्धगोलाकर रूप में बैठें तो अच्छा रहेगा।
6. अपनी जानकारी दें, प्रश्न पूछें ताकि आप जान सकें कि आप के द्वारा दी जा रही जानकारी को सब समझ रहे है। समूह से पूछें कि चित्र को देखकर वो क्या समझ रहे है।
7. कभी अपनी ओर से समाधान न दें। ऐसे प्रश्न पूछें जिससे चर्चा खुद व खुद समाधान की ओर बढ़े।
8. जब सेवा (दी जाने वाली) के बारे में जानकारी दें, तो आप को यह पता होना चाहिए कि कहां/कितनी दूर पर यह सेवा उपलब्ध है।
9. ऐसी मीटिंग एक घण्टे से अधिक लम्बी नहीं होनी चाहिए। जानकारी और चर्चा को 40 से 60 मिनट में समेटें।
10. दर्शकों का धन्यवाद करना न भूलें।

काउंसिलिंग के अवसर

1. किशोरियों की मीटिंग के लिए महीने में एक दिन तय कर लें।
2. जो किशोरियां मीटिंग में नहीं आ सकती, उनके घर जाकर उनसे मिलें।
3. माहवारी स्वच्छता के बारे में चर्चा करने के लिए महिला समूहों की मीटिंग, विलेज हैल्थ एण्ड न्यूट्रीशन डे (वीएचएनडी) का इस्तेमाल करें।

छठा सत्रः बुक कीपिंग (लेखा–जोखा रखना)

समयः 45 मिनट

उद्देश्यः सत्र के अन्त में प्रतिभागी यह बता पाएंगे कि सैनिटरी नैपकिन का हिसाब कैसे रखना है।

सामग्रीः स्टॉक (संख्या) और हिसाब रखने के बारे में चार्ट पर बनाया गया अभ्यास (आशा/आंगनवाड़ी वर्कर के पठन सामग्री में से लिया जाए), फ्लिपचार्ट, मार्कर, टेप।

प्रक्रियाः

1. आपके द्वारा चार्ट पर तैयार की गई बुक कीपिंग (लेखा–जोखा) दिखाएं।
2. चार्ट पर दिए गए उदाहरण के उपयोग से प्रक्रिया के बारे में विस्तार से बताएं।
3. पूछें कि प्रतिभागियों के कोई प्रश्न हैं क्या।
4. अगर न हों तो यहां दिए गए अभ्यास का समाधान करने को कहें:
   (क) पता करें कि आशा/आंगनवाड़ी वर्कर द्वारा प्राप्त की गई प्रोत्साहन राशि कितनी है।
   (ख) पता करें कि उपयोग में लाई गई पेशगी राशि कितनी है।
5. सत्र के अंत में यदि प्रतिभागियों की कोई दुविधा हो तो उसे स्पष्ट करें।
6. इस सत्र के लिए महत्वपूर्ण बातों को ध्यान में रखना और प्रतिभागियों के साथ बार–बार दोहराना, इस प्रकार हैः

   300 रुपये पेशगी का इस्तेमाल आप एएनएम से नैपकिन खरीदने में करें।

   गांव तक नैपकिन पहुंचाने और उसे व्यवस्थित ढंग से रखने की जिम्मेदारी आपकी है।

   सरकार द्वारा तय किये दर पर ही किशोरियों को नैपकिन प्रदान करायें।

   बिकने या बांटने वाले हर पैकेट पर 1 रुपया प्रोत्साहन के लिए रखा जायेगा।

   लड़कियों को बेचे गये सभी पैकटों का महीने भर का रिकार्ड रखें और मिले पैसे का हिसाब भी बराबर रखें। इस रजिस्टर और हिसाब के खातों पर विलेज हैल्थ एण्ड सैनिटेशन कमिटी की नामित महिला सदस्य द्वारा भी हस्ताक्षर लिया जायेगा।

सातवां सत्रः पूरी जानकारी को समेटना और फीडबैक

समयः 30 मिनट

उद्देश्यः सत्र के अंत तक प्रतिभागियों की माहवारी स्वच्छता, सैनिटरी नैपकिन के इस्तेमाल और उन्हें नष्ट करना, लेखा–जोखा आदि से जुड़े सवाल और दुविधाएं स्पष्ट हो जाएंगी।

सामग्रीः पहले के सत्रों के सारे चार्ट दीवार पर चिपकाएं, फ्लिप चार्ट और मार्कर रखें।

प्रक्रियाः

1) प्रतिभागियों को ट्रेनिंग सत्रों के बारे में दो मिनट सोचने को कहें।
2) ऐसा करने के बाद पेपर पर वो अपने प्रश्न लिख सकते हैं।
3) इसके लिए उन्हें एक मिनट का समय दें।
4) अब जो लिखा है उसे पढ़ने को कहें।
5) उनके प्रश्नों का एक–एक करके उत्तर दें। यदि आप उत्तर न दे सकें तो उन्हें बताएं कि इसके बारे में पता करके बाद में उन्हें बताएंगे।
6) अब उन्हें अगले पांच मिनट में फीडबैक फार्म भरने को कहें।
7) प्रतिभागियों का उनके सहयोग के लिए धन्यवाद दें, और उनके काम के लिए शुभकामनाएं दें।

संलग्नक 1

किशोरियों तक पहुंचने की जरूरत

- पहली माहवारी व माहवारी ऐसे मुद्दे हैं जिन पर माताएं अपनी बेटियों से बात नही करतीं।
- माहवारी की ठीक समझ नहीं होने के कारण माहवारी स्वच्छता पर बुरा असर पड़ता है।
- माहवारी स्वच्छता की कमी से संक्रमण हो सकते हैं जो आगे चलकर कठिनाईयां पैदा कर सकते हैं।
- ग्रामीण क्षेत्रों में जागरूकता कम होती है।

ट्रेनिंग का उद्देश्य

ट्रेनिंग के अन्त में आशा/आंगनवाड़ी वर्कर की निम्न समझ होगी:

1. मुख्य काम जो उन्हें करने की जरूरत है
2. माहवारी और माहवारी स्वच्छता से जुड़ी मुख्य बातें
3. सैनिटरी नैपकिन का सही तरीके से उपयोग और नष्ट करने का सुरक्षित तरीका
4. सैनिटरी नैपकिन के फायदों के बारे में बताना और किशोरियों को इनके इस्तेमाल के लिए प्रोत्साहित करना
5. सैनिटरी नैपकिन को नियमित तौर पर मुहैया करवाना
6. सैनिटरी नैपकिन के उपयोग से जुड़ी जानकारी रखना तथा उसकी रिपोर्टिंग करना

संलग्नक 2

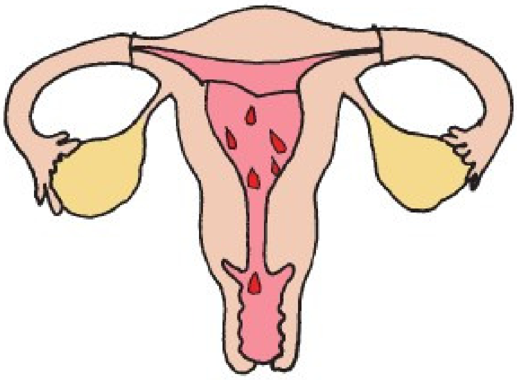
माहवारी स्वच्छता को प्रोत्साहित करने के लिए आशा/आंगनवाड़ी वर्कर की ज़िम्मेदारियां

1. किशोरी लड़कियों के साथ एक तय दिन में मासिक बैठकों का आयोजन
2. जो लड़कियां नियमित रूप से मीटिंग में नहीं आ पातीं उनके घर जाने की योजना
3. विलेज हैल्थ एण्ड न्यूट्रीशन डे मनाने और विलेज हैल्थ एण्ड सैनिटेशन कमिटी मीटिंगों के स्थलों का माहवारी संबंधित चर्चा के लिए इस्तेमाल
4. 10–19 साल की लड़कियों में सैनिटरी नैपकिन की नियमित उपलब्धता को बढ़ावा देना
5. सैनिटरी नैपकिन की खपत/इस्तेमाल की रिर्पोटिंग व लेखा जोखा रखना

संलग्नक 3

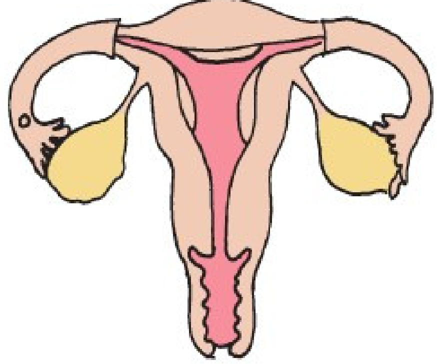
तीसरे सत्र के लिए अभ्यास

दिन 1–7



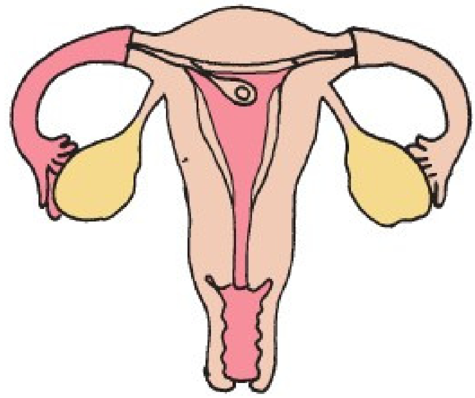
जिस दिन खून आता है वह माहवारी चक्र की शुरूआत का दिन माना जाता है। एक माहवारी साधारणतः 5 दिनों तक रहती है, परन्तु 2 दिन जितनी छोटी भी हो सकती है और 7 दिन जितनी लम्बी भी हो सकती है। प्रत्येक माहवारी में 2 से 6 बड़े चम्मच जितनी मात्रा में खून निकलता है। यह इस बात पर भी निर्भर करता है कि खून का स्राव कितना ज़्यादा/भारी है। माहवारी तभी होती है जब बच्चेदानी की दीवारें अंदर जमी परतें बाहर निकाल देती हैं क्योंकि अंडा का निषेचन नहीं हुआ है।

दिन 8–14
दिन 8–14



दो अंडकोषों में से किसी एक से अंडा निकलता है और बच्चेदानी में परत बनाने का काम चल पड़ता है। हर चक्र में केवल एक ही अंडा बाहर आता है। यह अंडा धीरे–धीरे अंडकोष से निकल कर फिलोपियन नली से गुजरता हुआ बच्चेदानी में पहुंचता है। यदि यह अंडा शुक्राणु से मिलकर निषेचित हो जाता है, इससे पहले कि वह बच्चेदानी में पहुंचे, लड़की गर्भवती हो जाती है।

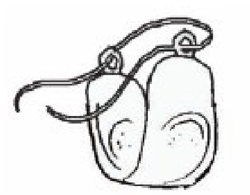
दिन 15–28
दिन 15–28



यदि अंडा निषेचित नहीं हुआ, बच्चेदानी की परत पर परत तैयार होती रहेगी, जब तक कि हार्मोन का स्तर न गिर जाए। फिर यह परत टूट जायेगी और दूसरे माहवारी की शुरूआत होने लगेगी।

संलग्लक 4

सैनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल और उनको नष्ट करना



बेल्ट वाले सैनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल

यदि सैनिटरी नैपकिन न उपलब्ध हों तो साफ और हल्के रंग के सूती कपड़े का इस्तेमाल

सैनिटरी नैपकिन को नष्ट करने के तरीके

संलग्नक 5

रोल प्ले

स्थितिः आशा/आंगनवाड़ी वर्कर रेणुका के घर गई है

पात्रः आशा/आंगनवाड़ी वर्कर –संगीता, रेणुका, रेखा–रेणुका की मां और रेणुका की दादी–अम्मा।

आशा/आंगनवाड़ी) वर्कर (अभिनन्दन	हेलो रेणुका! कैसी हो?
रेणुका	नमस्ते बहन जी, कृपया अन्दर आइए
आशा/आंगनवाड़ी वर्कर (अभिनन्दन)	नमस्ते रेखा दीदी, अम्मा जी, आप सब को देखकर अच्छा लग रहा है।
रेखा	आईये बहन जी, आज इधर कैसे आना हुआ?
आशा/आंगनवाड़ी वर्कर	आज मैं यहां से गुजर रही थी तो सोचा रेणुका से मिल लूं। वो आंगनवाड़ी में हमारी मीटिंग में नियमित रूप से नहीं आ रही तो मैं थोड़ी चिन्तित हो गई थी।
रेणुका	मुझे पता है बहन जी। मैं कब से अपनी दादी से कह रही हूं लेकिन ये मुझे जाने ही नहीं देती।
आशा/आंगनवाड़ी वर्कर (पूछती है)/(सुनती है)	क्या कोई समस्या है रेणुका?
रेखा	अच्छा हुआ बहन जी कि आप आ गई नहीं तो मुझे आपसे मिलने आना पड़ता। जो नैपकिन आपने मुझे और रेणुका को दिया था, अम्मा जी को लगता है उन्हें इस्तेमाल करना ठीक नहीं है।
आशा/आंगनवाड़ी वर्कर	क्या ऐसी बात है अम्मा जी? आशा/आंगनवाड़ी वर्कर होने के नाते एएनएम द्वारा हमें बहुत ट्रेनिंग दी गई है और हम सबने देखा है कि नैपकिन का इस्तेमाल करना कितना महत्वपूर्ण है। शायद रेणुका कुछ बातें बताना चाहे जो मीटिंग में हमने चर्चा की थी। रेणुका, सैनिटरी नैपकिन के बारे में जो मैने तुम्हें बताया था उसके बारे में कुछ कहना चाहोगी?
रेणुका	हां बहन जी, दादी, आशा/आंगनवाड़ी वर्कर बहन जी ने हमें बताया था कि अगर हम नैपकिन का इस्तेमाल करें तो हम संक्रमण से बच सकते हैं। नैपकिन का इस्तेमाल बहुत ही आसान और सुविधा जनक है। हमें कपड़े के पैड को धोने के बारे में नहीं सोचना पड़ता और जब कभी बारिश होती है तो इसे सुखाने के लिए सूरज की रोशनी नहीं मिलती।
आशा/आंगनवाड़ी वर्कर (प्रशंसा करती है बताती है)	बहुत अच्छे रेणुका, जो मैंने बताया था तुम्हें वो सबकुछ याद है। और अम्मा जी, मैं आपको सैनिटरी नैपकिन के इस्तेमाल और नष्ट करने के बारे में (फ्लिपबुक निकालती है) बताती/दिखाती हूं।
अम्मा जी	यह ठीक है संगीता। मैं तुम्हें बचपन में इधर–उधर भागते देखी हूं और अब तुम आशा/आंगनवाड़ी वर्कर बहन जी हो गई हो। लेकिन हमें कुछ बातों का ख्याल रखना चाहिए जैसे हमारी पुरानी प्रथाएं। नैपकिन को इधर–उधर फेंकना हमारे घर के लिए अशुभ होगा यदि कोई साधू इसे लांघ जाएं।

आशा/आंगनवाड़ी वर्कर (समझाती है)	अम्मा जी (फ्लिपबुक में नैपकिन नष्ट करने को दिखाती है) देखिए यहां दिखाया गया है कि नैपकिन को कैसे नष्ट करना चाहिए। हम या तो इसे जला सकते हैं या आंगन के पीछे गड्ढे में दबा सकते हैं। यह कुछ समय (एक साल) में खाद बन जाता है। कपड़े के पैड धोने और सुखाने में किशोरियों को झिझक होती है। यह बहुत ही आसान है अम्मा जी।
रेखा	यह ठीक है अम्मा जी, रेणुका स्कूल भी जाती है, कभी–कभी कपड़े के पैड से ठीक सुरक्षा नहीं होती इसलिए उसे स्कूल नागा करना पड़ता है। रेणुका पढ़ाई में कितनी अच्छी है। अगर ठीक से पढ़ाई करे तो वो भी शायद नर्स बहनजी की तरह बन जाए।
आशा/आंगनवाड़ी वर्कर (प्रशंसा करती है बताती है)	यही ठीक रहेगा अम्माजी और फिर वो आपको बनारस और हरिद्वार ले जा सकती है जैसा कि आप चाहती है। रेणुका तुम कितने अच्छे से बातचीत करती हो, मैं सोच रही हूं कि तुम्हें तुम्हारी कक्षा की किशोरियों के लिए सहभागी शिक्षिका बना दूं। तुम उनसे नैपकिन के इस्तेमाल और माहवारी के समय वो अपने को कैसे स्वच्छ रखें इसके महत्व के बारे में बातचीत कर सकती हो। अम्मा जी कृपया रेणुका को मीटिंग में भेजिए और उसे नैपकिन इस्तेमाल करने दीजिए।
अम्मा जी	ठीक है संगीतां यह आज कल पढ़े–लिखे लोगों का समय है और मैं अपनी पोती को पीछे नहीं रख सकती। उसे भी एक महान औरत बनाना चाहिए।
आशा/आंगनवाड़ी वर्कर (प्रशंसा से)	आपका बहुत धन्यवाद अम्माजी। तो रेणुका इस हफ्ते के मीटिंग में मिलते हैं।

फीडबैक फार्म

तारीखः

1. सत्रों के बारे में आप को क्या अच्छा लगा?
2. कौन सा सत्र सबसे उपयोगी लगा?
3. किस विषय पर आप को और अधिक जानकारी चाहिए थी?
4. क्या ट्रेनिंग को बेहतर बनाने के लिए आप के अन्य कोई सुझाव हैं?

मिशन निदेशक
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण निदेशालय,
कसुम्पटी, शिमला–9, हिमाचल प्रदेश।
दूरभाषः– 0177–2624505