आशायें

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग उत्तराखण्ड सरकार, जिला आशा संसाधन केन्द्र एवं स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर,
ग्राम्य विकास संस्थान, हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट के सौजन्य से

जुलाई - सितम्बर 2012, अंक 16

सम्पादकीय

प्रिय पाठकों,

आपसे प्राप्त समाचारों एवं उत्साहवर्धन के बीच आशाओं द्वारा किये जा रहे सामुदायिक स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रयासों एवं कार्यों में आशातीत सफलता के लिए आप सभी बधाई के पात्र हैं।

इस महत्वपूर्ण अवधि में आपका ध्यान कुछ गंभीर मुद्दों पर ले जाना जरुरी लग रहा है- अभी बहुत से गाँवों में समितियों विशेष रुप से ग्रामीण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता की स्थिति एवं कार्य प्रणाली में बहुत ज्यादा प्रयास की आवश्यकता प्रतीत हो रही है। आज प्रदेश में जबकि आशाओं का यह परिवार बढ़ कर लगभग 11086 आशाओं का हो गया है। राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत लक्ष्य पूर्ति हेतु हम इसको केवल एक व्यक्तिगत इकाई के रुप में ही नहीं देख सकते। अगर गाँव एवं सामाजिक परिस्थितिवार स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने की सांगठनिक इकाई के तौर पर देखें तो पायेंगे निश्चित रुप से यह पूरा परिवार सामुहिक क्षमता के आधार पर पोषण एवं स्वास्थ्य की बेहतरी के साथ ग्रामीण विकास के क्षेत्र में आमूल चूल योगदान दे सकता है । इसके परिणामस्वरुप सर्वाधिक लाभ खास तौर से महिलाओं एवं नवजात शिशुओं के स्वास्थ्य को मिलेगा।

यह इस सन्दर्भ में समझना आवश्यक हो जाता है चूंकि एक महिला की स्वास्थ्य संबन्धी आवश्यकताएं, परेशानी एवं उससे जुड़ी मनःस्थिति दूसरी महिला ही पूरी तरह से समझ सकती है और समस्याओं का निदान कर सकती है। अतैव स्पष्ट हो जाता है कि इस दिशा में आशा की भूमिका और भी महत्वपूर्ण हो जाती है।

नवरात्र एवं दीपावली त्योहारों के आगमन के साथ काम की दिशा एवं दशा को नयी गति, ऊर्जा के साथ नव संबल मिले।

इन्हीं शुमकामनाओं के साथ !

विवेक आनन्द
कार्यक्रम प्रतिनिधि,
राज्य आशा संसाधन केन्द्र,
आर०डी०आई०, एच०आई०एच०टी

मुख्य आकर्षण

- सम्पादकीय 1
- हमारी आवाज..... 2
- आशा के लिए अनिवार्य कौशल-नवजात शिशु का स्वास्थ्य.. 3
- आशा के लिए अनिवार्य कौशल-नवजात शिशु का स्वास्थ्य.. 4
- न्यूज गैलरी..... 5
- महत्वपूर्ण स्वास्थ्य दिवस..... 6

गाँव की हर जुबां पर आशा का नाम

घर-परिवार की जिम्मेदारी हो या फिर सामाजिक सरोकार, इसको बखूबी से निभा रही है श्रीमती दशमी मैठाणी। श्रीमती दशमी मैठाणी का जन्म ग्राम स्यूंड के एक साधारण परिवार में हुआ। इनके पिता का नाम श्री शिवचरण सेमवाल एव माता का नाम श्रीमती सोवती देवी है। परिवार में तीन भाई और एक बहिन है। इनकी शिक्षा-दीक्षा एम०ए० है। ये बचपन से ही तेज स्वभाव की थी। बड़ी होने पर दशमी मैठाणी की शादी विकासखण्ड उखीमठ में ग्राम मक्कूमठ के श्री भरत प्रसाद जी से हुई। वर्तमान में इनकी दो लड़कियां हैं। एक की उम्र 12 वर्ष तथा दूसरी की 09 वर्ष की है। शादी होने के बाद दशमी मैठाणी अपने ससुराल मक्कूमठ में महिला मंगल दल की अध्यक्ष से समाज सेवा का कार्य शुरू किया, उसके बाद कीर्तन मंडली, स्वयं सहायता समूह से जुड़ी। इन्हीं सामाजिक कार्यों की बदौलत दशमी मैठाणी का चयन वर्ष 2006 में आशा कार्यकत्री के रूप में हुआ। आशा के रूप में दशमी मैठाणी ने शुरूआत से ही उत्साह के साथ कार्य करना शुरू किया और आज आशा का कार्य अच्छी तरह कर रही है। श्रीमती दशमी मैठाणी ने आशा के रूप में अब तक 62 संस्थागत प्रसव, 08 गृह प्रसव, 35 महिला नसबंदी, 05 टी०बी० के मरीजों का इलाज, 120 सम्पूर्ण टीकाकरण, 10 नेत्र आपरेशन तथा 25 गर्भवती महिलाओं की जांच करवाई। इसके अलावा दशमी मैठाणी ने रेड क्रास सोसाइटी से 07 दिन का प्रशिक्षण लिया। दशमी मैठाणी घर गृहस्थी की जिम्मेदारी से लेकर आशा की जिम्मेदारी अच्छी तरह निभाने से आस-पास के गांव के लोग भी उससे प्रसव में सहयोग करने के लिए बुलवाते है। इस कारण गांव के हर एक की जुबान पर आशा दशमी मैठाणी का नाम रहता है।

प्रस्तुति
गजपाल सिंह बुटोला
जिला आशा संसाधन केन्द्र
जनपद रूद्रप्रयाग

कदम-कदम बढौला हम !

(गढ़वाली गीत आशाओं के नाम)

कदम-कदम बढ़ौला हम, रोग तैं मिटोला हम।
गौं कि स्वास्थ्य योजना, मिली-जुली बणौला हम।
क्वे न गौं म रोगी हो, न रोग से क्वे मौत हो।
स्वास्थ्य का अधिकार कू, बादु नयू खुज्योला हम।
कदम-कदम बढ़ौला हम,.....
टीका तैं लगोला हम, टी०बी० तैं मिटोला हम।
स्वच्छता अभियान तैं, घर-घर बतोला हम।
कुष्ट कै तैं अब न हो, न कैकि गर्भ मौत हो।
हम दो हमारे दो कु, घर-घर प्रचार हो।
कदम-कदम बढ़ौला हम.....
अस्पताल जोला हम, न रोग तैं छुपोला हम।
आंगनबाड़ी केन्द्र मा, बच्चों तैं पठोला हम।
पोलियो पिलोला हम, स्वास्थ्य जांच करोला हम।
सबका सहयोग से, निरोगी गौं बणोला हम।
कदम-कदम बढ़ौला हम.....

प्रस्तुति
गजपाल सिंह बुटोला
जिला आशा संसाधन केन्द्र
रुद्रप्रयाग

जन्म के तुरंत बाद शिशु के स्वास्थ्य स्तर को बहुत सी चुनौतियों के साथ हाइपोथर्मिया की चुनौती का भी सामना करना पड़ सकता है। शिशु के शरीर का तापमान सामान्य से कम हो जाय तो इस स्थिति को हाइपोथर्मिया (सामान्य से ठंडा) कहा जाता है। उदाहरण के लिए यदि जन्म के समय शिशु का तापमान 97.7 डिग्री फारेनहाइट (36.5 डिग्री सेल्सियस) जो कि सामान्य तापमान है और यदि उस नवजात शिशु को अच्छी तरह सुखाया या ढका न जाय तो उसके शरीर का तापमान 95 डिग्री फारेनहाईट (35 डिग्री सेल्सियस) हो जायेगा। जो सामान्य से कम है।

इस अवस्था में उसके स्वास्थ्य स्तर को ठीक बनाये रखने का कार्य थोड़ा मुश्किल होता है पर यदि कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो नवजात शिशु के स्वास्थ्य पर इसका सकारात्मक असर होता है। एक महत्वपूर्ण बात के साधनों के अभाव में भी छोटी-छोटी बातों/सावधानियों की जानकारी रख कर ये काम किये जा सकते हैं।

अधिकांश नवजात शिशुओं के शरीर की गर्मी जन्म के बाद पहले ही मिनट में कम हो जाती है। जन्म के समय वह गीले होते हैं। यदि उन्हें उसी तरह से अधिक देर के लिए छोड़ दिया जाय तो हवा में रहने के कारण उनका तापमान काफी अधिक गिर जाता है। नवजात शिशु की त्वचा बहुत पतली होती है और शेष शरीर की तुलना में उसका सिर बहुत बड़ा होता है। उसके शरीर के गर्माहट बहुत तेजी से उसके सिर के रास्ते निकल जाती है। शिशुओं में स्वयं को गर्म बनाये रखने की क्षमता नहीं होती। नवजात शिशु को ठीक ढंग से न सुखाने, कपड़े में न लपेटने या उसका सर ढक कर न रखने पर 10–20 मिनट में ही उसके शरीर का तापमान 2– 4 डिग्री सेल्सियस कम हो सकता है। यदि उन्हें ढंड लग जाय तो वह अपनी ऊर्जा का प्रयोग गर्म रहने के लिए करते हैं और बीमार हो जाते हैं। ऐसे शिशु जिनका वजन जन्म के समय कम होता है और 9 महीने से पहले जन्मे शिशुओं में ठंड लगने का खतरा अधिक होता है।

आशायें चूंकि पहले से ही ग्रामीण समुदाय की लाभान्वित होंगी।

उत्तर भारत में सर्दियों की शुरुआत हो चुकी हैं। पर्वतीय क्षेत्रों में वैसे भी इस मौसम का अनूठा रोमांच और इसकी अनुभूति नवजात शिशु के आगमन पर अपना असर डालती है। इसलिए आशाओं को अतिरिक्त सतर्कता बरतनी होगी।

हाइपोथर्मिया (सामान्य से ठंडा) से ग्रसित शिशु की स्थिति क्या होती है?

यदि शिशु में ठंडक आ जाए और उसके शरीर का तापमान सामान्य से कम (हाइपोथर्मिया) हो जाए, तो उसमें निम्नलिखित सम्भावनाएं उत्पन्न हो जाती हैं :

❖ माँ का स्तन चूसने की क्षमता कम हो जाती है, जिससे उसका पेट नहीं भरता और वह कमजोर हो जाता है।

❖संक्रमण होने की संभावना बढ़ जाती है।

❖विशेष रुप से जन्म के समय कम भार के शिशुओं और समय–पूर्व जन्मे शिशुओं की मृत्यु होने का जोखिम बना रहता है।

आपको कैसे पता चलेगा कि शिशु के शरीर का तापमान सामान्य से कम (हाइपोथर्मिक) है?

❖ इसका सबसे पहला लक्षण शिशु के पांव ठंडे होना है।

❖उसके बाद उसका शरीर ठंडा होने लगता है।

❖सबसे अच्छा तरीका शिशु का तापमान नापना है।

नवजात शिशु को कैसे गर्म रखें –

❖प्रसव से पहले, कमरे को गर्म कर लें ।

❖प्रसव के तुरंत बाद शिशु को पोंछकर सुखाएं।

❖शिशु के सिर पर टोपी पहना दें क्योंकि उसके सिर से काफी गर्माहट निकल सकती है।

❖उसे माता के शरीर से चिपटा कर रखें।

❖शिशु को कपड़े पहनाएं या कपड़े से ढकें, उसे साफ कपड़े में लपेटें और माता के निकट लिटा दें।

❖शीघ्र स्तनपान कराना शुरु कर दें।

नवजात शिशु को नहलाना

❖नवजात शिशु को नहलाने के लिए दो दिन तक इंतजार करें। ऐसे शिशुओं को जिनका वजन जन्म के समय कम हो, सात दिन बाद नहलाना चाहिए।

❖यदि परिवार पहले ही दिन नहलाने पर जोर दे रहा हो, तो उनसे कम–से–कम छः घंटे प्रतीक्षा करने को कहें, ताकि वह नए वातावरण के अनुकूल हो सके।

❖छोटे और समय से पूर्व जन्मे शिशु को, उस समय तक न नहलाएं जब तक उसका वजन बढ़ न जाए शिशु का वजन 2000 ग्राम तक होना आवश्यक है।

❖कम वजन के शिशु को साफ रखने के लिए तेल से उसकी हल्की मालिश कर सकती हैं, किंतु मालिश करते समय यह ध्यान रखें कि कमरा गर्म हो और शिशु को 10 मिनट से अधिक देर तक खुला न रखा जाए। शिशु की नाक या कान में तेल न डालें।

❖शिशु को ढीले कपड़े पहनाएं और लपेट कर रखें।

❖यदि मौसम अधिक गर्म हो तो ध्यान रखें कि शिशु को अधिक भारी कपड़े पहनाने और भारी कपड़ों में लपेटने की आवश्यकता नहीं है।

❖शिशु के लिए अधिक गर्मी भी हानिकारण हो सकती है।

उस शिशु को दोबारा कैसे गर्माहट दें जिसे ठंड लग गई हो?

शिशु का तापमान 97 डिग्री फैरेनहाइट (36.1 डिग्री सेल्सियस) से कम या अत्यधिक ठंडा, अर्थात 95 डिग्री फैरेनहाइट (35 डिग्री सेल्सियस) होने पर

❖कमरे का तापमान बढ़ाएं।

❖गीले या ठंडे कम्बल और कपड़े हटा दें।

❖शिशु को मां के शरीर से सटाकर लिटाएं (माता के शरीर से चिपकाकर रखें) और को कमर और छाती पर कपड़ा गर्म करके (इतना अधिक गर्म नहीं कि शिशु की त्वचा जल जाए) रखें। यह कपड़ा ठंडा हो जाने पर इसके स्थान पर दूसरा गर्म कपड़ा रखें और तब तक ऐसा ही करते रहें जब तक कि शिशु में गर्माहट न आ जाए। तब तक ऐसा करते रहें, जब तक कि शिशु का तापमान सामान्य न हो जाए।

❖उसे कपड़े और टोपी पहनाएं, गर्म थैली में रखें और उसे माता के निकट लिटाएं।

❖शिशु के शरीर में कैलोरी और तरलों का स्तर बनाए रखने के लिए उसे स्तनपान कराना जारी रखें ताकि उसका रक्त–शर्करा स्तर कम न हो।

❖कम तापमान (हाइपोथर्मिक) से ग्रस्त शिशुओं में सामान्य रुप से रक्त शर्करा का स्तर कम हो जाता है।

यदि शिशु अत्यधिक ठंडा हो और उसके शरीर का तापमान 95 डिग्री फैरेनहाइट (35.0 डिग्री सेल्सियस) से कम हो, तो निम्नलिखित सुझावों का पालन करें :

❖उसे माता के शरीर से चिपका कर रखें, शिशु का तापमान थोड़ा बढ़ जाने पर, उसे कपड़े पहनाएं और गर्म बिछाकर, या गर्म पत्थर रखकर अथवा गर्म पानी की बोतल रखकर पहले से गर्म किए गए, बिस्तर में लिटाएं (शिशु को बिस्तर में लिटाने से पहले यह वस्तुएं हटा दें)।

❖यदि प्रसव अस्पताल में हुआ हो तो वहां नवजात शिशु के लिए रेडिएण्ट वार्मर युक्त विशेष स्थान अथवा कोई अन्य उपयुक्त गर्म स्थान होना चाहिए जहां नवजात शिशु को रख जा सके।

SUNDAY अमर उजाला
नैनीताल रविवार 12 अगस्त 2012

मातृ मृत्यु दर कम करने के बारे में जाना

© अमर उजाला ब्यूरो

बागेश्वर। जिला आशा संसाधन केंद्र के तत्वावधान में यहां आयोजित एक दिवसीय प्रशिक्षण में आशाओं ने मातृ मृत्यु कम करने के बारे में जानकारी हासिल की। प्रशिक्षकों ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्र में [illegible] है। जिला चिकित्सालय में आशाओं को टीकाकरण से लेकर सुरक्षित प्रसव के बारे में बताया।

समन्वयक गोकुलानंद जोशी ने कहा कि मातृ मृत्यु में कमी तभी आएगी जब आशाएं अपनी जिम्मेदारी बखूबी निभाएंगी। उन्होंने सरकार की जननी सुरक्षा योजना सहित विभिन्न योजनाओं के बारे में बताया। प्रशिक्षक नीरू साह, चंद्रकला तथा निर्मला कर्म्याल ने प्रशिक्षण के महत्व तथा उद्देश्य के बारे में विस्तार से बताया। इस मौके पर डा. जेसी मंडल, डा. सी पात, डा. [illegible] सहित विभिन्न क्षेत्रों से आईं आशाएं मौजूद थीं।

आशाओं को दिए मातृ-मृत्यु दर कम करने के टिप्स

प्रसव के बाद 24 घंटे अस्पताल में रहे जच्चा

खटीमा। जिला आशा संसाधन केंद्र इम्पार्ट की ओर से आयोजित आशा कार्यकत्रियों के एक दिनी प्रशिक्षण शिविर में मातृ-मृत्यु दर को कम करने के लिए दी जाने वाली सुविधाएं एवं देखभाल संबंधी जानकारी दी। प्रसव के बाद महिला को कम से कम 28 घंटे तक आवश्यक रूप से अस्पताल में रखने को कहा गया। इस दौरान बढ़ती कन्या भ्रूण हत्या एवं लिंगानुपात में बढ़ रहे अंतर पर चिंता जताई गई।

प्रशिक्षण शिविर में सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र की डा. सुनीता रतूड़ी ने कहा मातृ-मृत्यु दर में कमी लाने में आशाओं की अहम् भूमिका हो सकती है। वह गर्भवती महिलाओं को प्रसव के बाद कम से कम 24 घंटे अस्पताल में रखें। मुख्य प्रशिक्षिका रेनू बाला मेहता ने भी मातृ-मृत्यु दर में कमी लाने के संबंध में जानकारियां दी। संचालन जिला समन्वयक मनोज सिंह ने किया। इस दौरान ब्लाक समन्वयक संतोष सिंह, मयंक नैनवाल, रेशु मिश्रा, संध्या, कमला, विमला, ममता सामंत, विमला जोशी, विमला बिष्ट, गीता भट्ट, सोनी, अनीता सहित 70 कार्यकत्रियों मौजूद थीं। ब्यूरो

आशा कार्यकत्रियों को दिया प्रशिक्षण

खटीमा। जिला आशा संसधान केन्द्र इम्पार्ट के तत्वाधान में देव भूमि धर्मशाला में एक दिवसीय प्रशिक्षण आशा कार्यकत्रियों को दिया गया। प्रशिक्षण में महिला चिकित्सक सुनीता रतुड़ी ने मातृ मृत्यु को किस तरह रोका जाने को लेकर आशा कार्यकत्रियों को विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने आशा की भूमिका सरकार द्वारा मातृ-मृत्यु को कम करने के लिए सुविधाओं का लाभ तथा प्रसवों के बाद 48 घंटे अस्पताल में रहने के लिए प्रेरित करने की बात कही। शिविर में जिला कॉडिनेटर मनोज सिंह ने कार्यकत्रियों को प्रशिक्षण दिया। इस दौरान रेनू बाला मेहता, संतोक सिंह, मंयक नैनवाल, कमला, विमला, ममता सामंत, गीता भट्ट, अनीता बिष्ट, विमल कुमार मौजूद थे।

कार्यशाला शुरू

कोट/ बागेश्वर। आशा रिसर्च सेंटर [illegible] में आशाओं और आशा फेसलेटरों [illegible] मातृ मृत्यु आडिट प्रशिक्षण शुरू हो गया [illegible] प्रशिक्षण में मातृ मृत्यु के कारण और [illegible] रोकथाम के बारे में जानकारी दी [illegible] प्रशिक्षक गोकुलानंद जोशी ने कहा कि [illegible] मृत्यु दर कम करने में आशाओं तथा [illegible] फेसलेटरों की भूमिका महत्वपूर्ण है। प्रशिक्षक निर्मला कर्म्याल ने टीकाकरण सहित विभिन्न बिंदुओं पर जानकारी दी।

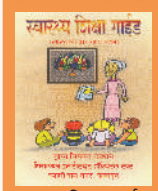
हमें याद रखें हम कुछ खास हैं

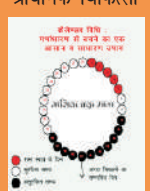
12 tuojh	26 tuojh	30 tuojh
jk"Vªh; ;qod fnol	x.kra= fnol	vUrjk"Vªh; d"B fuokj.k fnol
8 ekpZ	4 Qjojh	24 ekpZ
vUrjk"Vªh; efgyk fnol	fo'o dSalj fnol	fo'o rifnd fnol

आशायें इन दिवसों को अवश्य मनायें

बागेश्वर में मुख्य चिकित्साधिकारी द्वारा आशाओं हेतु मातृ-मृत्यु ऑडिट के प्रशिक्षण का पर्यवेक्षण

आशाओं के लिए उपयोगी पुस्तिकाओं हेतु सम्पर्क करें





आओ जाने और समझें

प्राथमिक चिकित्सा

दाई प्रशिक्षण मार्गदर्शिका

स्वास्थ्य शिक्षा गाईड

मासिक चक्र माला

स्वास्थ्य एवं पोषण

स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर (एस.ए.आर.सी.)
ग्राम्य विकास संस्थान
हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट
स्वामी राम नगर, पो.ओ. डोईवाला
देहरादून 248140
www.hihtindia.org
☎ 0135-2471426
Tele Fax: 0135-2471427
E-mail: rdi@hihtindia.org

''परमात्मा उनकी मदद करता है जो दूसरों की मदद करते है''-स्वामी विवेकानन्द