

बालस्वास्थ्य र स्याहार

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

बालस्वास्थ्य

सामान्यतया बालस्वास्थ्य भन्नाले बालबालिका निरोगी हुनु मात्र नभई शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक रूपमा तन्दुरुस्त अवस्था भन्ने बुझिन्छ। बालबालिकालाई विकासको क्रममा केही रोगहरू लाग्न सक्छ। सानातिना रोगले बालबालिकाको प्राकृतिक रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गर्छ। बालबालिकाले कुनै विषाणु विरुद्ध प्रतिरक्षा शक्ति विकास गर्न नसक्दा रोगहरू लाग्छन्। यसमध्ये केहीलाई बालबालिकाको शरीरले नै प्रतिरक्षा गर्न सक्छन् भने केही रोगको लागि रोग लाग्नुपूर्व नै खोपहरू दिनुपर्छ। कतिपय रोग लागिसकेपछि औषधीको माध्यमबाट रोकथाम गर्नुपर्दछ। रोगहरू लागेको बेलामा बालबालिकाले पोषणयुक्त खाना पाए र उनीहरूको उचित स्याहार तथा सरसफाइ भयो भने सङ्क्रमण जटिल हुन पाउँदैन।



बालबालिकामा देखिने सामान्य रोगहरू

बालबालिकाले उमेरअनुसार गर्नुपर्ने शारीरिक वा मानसिक क्रियाकलाप गर्न नसक्ने र असामान्य अवस्था वा स्थिति सिर्जना हुनु रोग हो। बालबालिकालाई हुनसक्ने केही रोगहरू निम्नानुसार छन् :

- ज्वरो
- रुघाखोकी
- निमोनिया
- कोभिड-१९
- भ्राडापखाला
- जुका
- कान पाक्ने
- आँखा रातो हुने र पाक्ने
- एलर्जी
- दाद, लुतो
- दादुरा, ठेउला

बालबालिका बिरामी हुनाको कारण

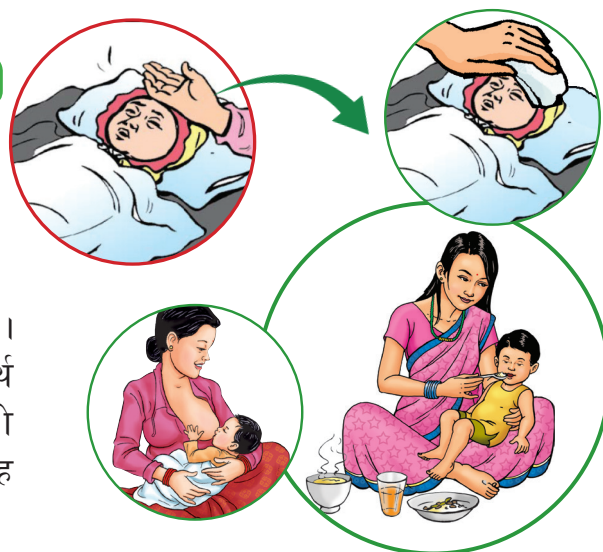
- गर्भमा रहँदा र जन्मेपछिको वातावरण फरक हुनाले नवजात शिशुहरूको बाहिरको वातावरणमा समायोजन गर्ने शक्ति भएन भने उनीहरू बिरामी हुन्छन्।
- नवजात शिशुको गर्भावस्थामा सङ्क्रमण भएर पनि बिरामी हुनसक्छन्। त्यसैगरी अतिज्वरो, श्वासप्रश्वास, पखाला, आँखा पाक्ने, छालासम्बन्धी रोग आदि कारणले बिरामी पर्न सक्छन्।
- बालबालिका जीवाणु, विषाणु, परजीवी आदिको सङ्क्रमणले बिरामी हुन्छन्। यसैगरी दुर्घटना, तनाव, कुपोषण आदिको कारणले बिरामी हुने गर्दछन्।

बालबालिकाको बिरामीपन पहिचानमा अभिभावकको भूमिका

- साना बालबालिकाले आफू बिरामी छु भनेर व्यक्त गर्न सक्दैनन् । उनीहरूको अवस्था अभिभावकले शारीरिक हाउभाउबाट पहिचान गर्नुपर्दछ ।
- बालबालिकालाई सञ्चो नहुँदा राम्ररी दूध चुस्न, साविक खाना खान सक्दैन, शरीर तातो हुने, पिसाब कम वा धेरै गर्ने, वान्ता हुनसक्ने, छिटोछिटो सास फेर्ने हुनसक्छ ।
- एक्कासि छटपटिदै रुने, धेरै ज्वरो (१०१ डिग्रीभन्दा बढी) वा दुखाइले गर्दा बेहोश हुने, शरीर अररो वा लुलो हुने जस्ता लक्षण देखिन सक्छ ।
- बालबालिका बिरामी हुँदाको लक्षण राम्ररी अवलोकन गर्नुपर्छ । ज्वरो नाप्ने, सास फेरेको गति हेर्नुपर्दछ । ज्वरो आएको समयमा अनुहार रातो हुन्छ । शिशुले राम्ररी दूध चुस्न सक्तैन । उनीहरूको नड ओठ/छालाको रङ सामान्य भन्दा फरक हुनसक्छ । दिसापिसाब कतिपटक भयो, कस्तो भयो हेर्नुपर्दछ ।

केही रोगका लक्षण र अभिभावकको भूमिका

- **ज्वरो** : ज्वरो आफैं रोग हैन, यो कुनै रोगको कारणले आउन सक्दछ । सामान्य रुघाखोकीको कारणले हल्कामात्र ज्वरो छ, भने २४ घण्टासम्म राम्ररी निरीक्षण गर्नुपर्दछ । यस अवस्थामा आमाको दूध र भोल पदार्थ सधैंभन्दा धेरै खुवाउनुपर्छ । १०१ डिग्री (फरेनहाइट) ज्वरो आएपछि चिकित्सकको सल्लाह लिएर ज्वरो कम हुने औषधी खुवाउनुपर्दछ ।



- **रुघाखोकी** : रुघाखोकी एउटा साधारण रोग हो । यसमा ज्वरो आउन पनि सक्छ, नआउन पनि सक्छ । यसका लागि औषधीको आवश्यकता पर्दैन, तर शिशुहरूलाई नाक बन्द हुनाले आत्तिन सक्छन् । उचित हेरचाह वा उपचार नभएमा निमोनिया हुनसक्छ ।

रुघाखोकीको लागि घरेलु उपचारका तरिकाहरू :

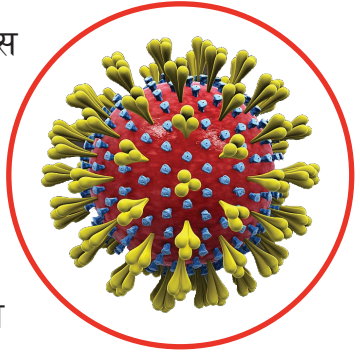
- बालबालिकालाई पटकपटक आमाको दूध खुवाइरहने ।
- साविकभन्दा बढी खाना तथा भोल कुराहरू खुवाउने ।
- छ महिनाभन्दा माथिका बालबालिका भएमा खोकीको उपचार (अदुवा, बेसार, तुलसीको पात आदि हाली पकाएको पानीमा मह राखी खुवाउने, हिमाली क्षेत्रमा जडीबुटी चिया खुवाउने) ।
- बालबालिकालाई न्यानो पारेर राख्ने तर नगुमस्याउने ।
- मनतातो नुनपानीमा सफा सुती कपडा भिजाइ नाक सफा गरिदिने ।
- धुवाँ र धुलोबाट बचाउने ।



- **निमोनिया :** निमोनिया श्वासप्रश्वासको सङ्क्रमण भएर शिशुलाई ज्वरो आउने, सास फेर्न गाह्रो हुने, छिटोछिटो सास फेर्ने, कोखा हान्ने, दूध चुस्न नसक्ने रोग हो। छिटो सास फेर्नु निमोनिया भएको बालबालिकामा सबैभन्दा पहिले देखिने लक्षण हो। २ महिनादेखि १२ महिनासम्मको बच्चा १ मिनेटमा ५० वा सो भन्दा बढी, १२ महिनादेखि ५ वर्षको बच्चा १ मिनेटमा ४० वा सो भन्दा बढी सास फेरेमा निमोनिया भएको हुनसक्छ। यस्तो अवस्थाको बालबालिकालाई तुरुन्त चिकित्सकसँग परीक्षण गराई औषधी उपचार गराइहाल्नुपर्दछ।



- **कोभिड-१९:** यो निमोनिया जस्तै भाइरसबाट लाग्ने श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग हो। यो नयाँ कोरोना भाइरसबाट सङ्क्रमित भई २०१९ मा विश्वभरि फैलिएको हुनाले यसको नाम पनि कोभिड-१९ भएको हो। यो मानिसको श्वासप्रश्वासबाट निस्कने छिटोछिटोबाट एक अर्कामा सर्ने रोग हो। यसका भाइरसले प्रकृतिअनुसार स्वरूप परिवर्तन गर्दछ। बालबालिकामा पनि यसले ज्वरो आउने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घटाउने र शरीरका विभिन्न अङ्गहरूमा आक्रमण गर्ने गर्दछ। यसको शङ्का लागेमा कोभिड टेस्ट गरेर स्वास्थ्य केन्द्रको निर्देशनमा उपचार गर्नुपर्छ।



- **भाडापखाला :** २४ घण्टामा ३ वा ३ भन्दा बढीपटक पानी जस्तो पातलो दिसा हुनुलाई पखाला लागेको भनिन्छ। पखाला लाग्दा शरीरबाट प्रशस्त पानी, नुन र शक्ति खेर गई सुख्खा हुने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले खेर गएको पानी, नुन र शक्तिको आपूर्ति गर्नुपर्दछ, त्यसो गरिएन भने बिरामी बच्चाको ज्यान जोखिममा पर्छ।



भाडापखालाको घरैमा उपचार गर्ने ४ नियम :

१. पखाला सुरु हुनासाथ अधिपछि भन्दा बढी भोल कुराहरू (आमाको दूध, दालको रस, फलफूलको रस, भातको माड, पुर्नजलीय भोल, सफा पानी) पटकपटक खान दिनुपर्छ।
२. साविकबमोजिम नरम तथा सजिलैसँग पच्ने खानेकुरा खुवाउनुपर्छ। कुपोषण हुन नदिन, पखाला थामिएपनि २ हप्तासम्म सधैंभन्दा पटक बढी खाना खान दिनुपर्छ।

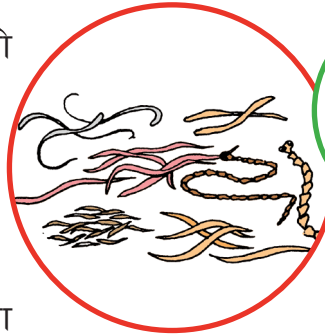


३. पुनर्जलीय भोल (जस्तै, जीवनजल) सँगै १० दिनसम्म जिडक चक्की खुवाउनुपर्छ ।

४. खान पिउन नसक्ने गरी भन् बिरामी भएमा, दिसामा रगत देखिएमा, तारन्तार बान्ता भइरहेमा, बालबालिका ज्यादै तिर्खाएमा, ज्वरो आएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ ।



- **जुका** : बालबालिकालाई दूषित खाना, पानी र धुलो माटोबाट हाम्रो आँखाले नदेखिने जुकाका अण्डाहरू मुखबाट या श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट सर्दछ । जुकाले बालबालिकाको आन्द्रामा पौष्टिक तत्त्व सोसेर हुर्कन्छ । जुकाको औषधी स्वास्थ्य चौकीबाट निशुल्क वितरण भएको समयमा अनिवार्य रूपमा खुवाउनुपर्दछ ।



जुकाको औषधी

- **आँखा पाक्ने** : बालबालिकाको आँखा चिलाउने, रातो हुने र पिप कचेरा आएमा आँखामा सङ्क्रमण भएको हुन सक्छ । यस्तो बेलामा सफा पानीले आँखामा पटकपटक सफा गर्ने र सफा रुमालले पुछ्नुपर्छ । जथाभावी औषधी आँखामा राख्नु हुँदैन । यसका लागि आँखाको सरसफाइ गर्नुकोसाथै चिकित्सकको सल्लाह लिएर नपाक्ने मलम र भोल औषधी राख्नुपर्दछ ।



- **कान पाक्ने** : कान पाकेको बालबालिकाले छिनछिनमा कान चिलाउने, कोट्याउने गर्दछन् । कानको भित्री भाग सजिलै देख्न नसकिने हुनाले राम्ररी जचाउनुपर्दछ । बालबालिकालाई चिकित्सकसँग परामर्श गरी कानमा हाल्ने औषधी राख्ने र निको नभएसम्म स्याहार गर्नुपर्छ । अन्यथा रोग जटिल भएर बहिरो हुने सम्भावना हुन्छ ।

- **एलर्जी** : बालबालिकालाई कुनै औषधी, खानेकुरा, बोटबिरुवाको भुवा, भुसिल्लिरा आदिले शरीरमा नकारात्मक प्रतिक्रिया भएको अवस्थालाई एलर्जी भनिन्छ । एलर्जी हुने बित्तिकै बालबालिकामा फोका(बिमिरो) आउने, चिलाउने, खोकी लाग्ने, हाछ्युँ आउने तथा श्वासप्रश्वासमा गाह्रो हुने आदि विभिन्न लक्षण देखापर्छ । यसो हुने बित्तिकै चिकित्सकसँग परीक्षण गराई औषधी उपचार गर्नुपर्छ ।



नेपाल सरकारका स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट निःशुल्क नवजात शिशु (जन्मेदेखि २८ दिन सम्मको) उपचार गर्ने व्यवस्था मिलाइएको छ । नवजात शिशु भर्ना भई उपचार गर्दा उपचारत रहँदासम्मको लागि सम्पूर्ण उपचार सेवा निःशुल्क उपलब्ध गराइने छ ।^{२४}



बिरामी बालबालिकाको स्याहार

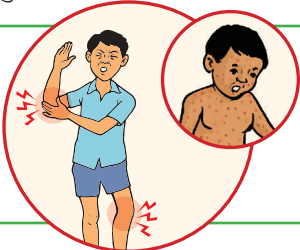
- शिशु/बालबालिका बिरामी हुँदा स्नेहपूर्ण व्यवहार र स्याहार गर्नुपर्दछ । सामान्य अवस्थामा भन्दा पौष्टिक खाना पटकपटक खुवाउनुपर्छ । सफा पानी पिउन दिनुपर्दछ ।
- बिरामी शिशु/बालबालिकासँगै रहेर उनीहरूलाई सुरक्षित रहेको विश्वास गराउनुपर्दछ । उनीहरूको दुखाइ, डर, अप्ठेरो, असामान्य स्थितिलाई आमाबुवाले समानुभूति गरेको भावना व्यक्त गर्नुपर्दछ ।
- बिरामी अवस्थामा बालबालिकाको नजिकै बस्ने, कुराकानी गर्ने कथा भन्ने, सँगै चित्र कोर्ने, खेलौना खेल्ने गर्नुपर्दछ ।

बालबालिकामा देखिन सक्ने नसर्ने रोगका लक्षणहरू तथा तथा आवश्यक स्याहार

बालबालिकामा सर्ने रोगहरूको साथै विभिन्न किसिमका नसर्ने रोगहरू पनि लाग्न सक्दछन् । बालबालिकामा सामान्यतया तल उल्लेख गरिएअनुसार शारीरिक, बौद्धिक, भावनात्मक र मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू देखिन सक्दछन् ।

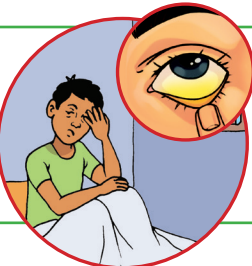
शारीरिक स्वास्थ्य समस्या :

बालबालिकामा तलका स्वास्थ्य समस्याहरू देखा परेमा जटिल खालको नसर्ने रोग लागेको पनि हुनसक्दछ :



जोर्नी दुख्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, छालामुनि गाँठाहरू देखिने, घाँटी दुख्ने, शरीरमा रातो दाग वा बिमिरा देखिने जस्ता लक्षणहरू देखिएमा बालबालिकामा मुटुको बाथ रोग हुनसक्दछ ।

श्वास फेर्दा ध्यारध्यार आवाज आउने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, छाती भारि भएको महसुस हुने जस्ता लक्षण देखा परेमा बालबालिकालाई दम तथा निमोनिया वा अन्य समस्या पनि हुन सक्दछ ।



छिटै थकाइ लाग्ने, छाला/आँखा र मुख पहेँलो देखिने, हात र खुट्टा सुन्नित र दुख्ने, बालबालिका ढिला बढ्ने आदि भएमा बालबालिकालाई सिकल सेल एनेमिया वा थालासेमिया भएको पनि हुनसक्दछ ।

^{२४} निःशुल्क नवजात शिशु उपचार सेवा कार्यक्रम कार्यविधि निर्देशिका २०७४

सामान्य भन्दा धेरै पिसाब लाग्ने, धेरै तिर्खा लाग्ने, धेरै भोक लाग्ने, दुब्लाउदै जाने, घाउहरू ढिलो सन्चो हुने जस्ता लक्षणहरू देखिएमा बालबालिकालाई चिनीरोग वा मधुमेह भएको हुनसक्दछ ।



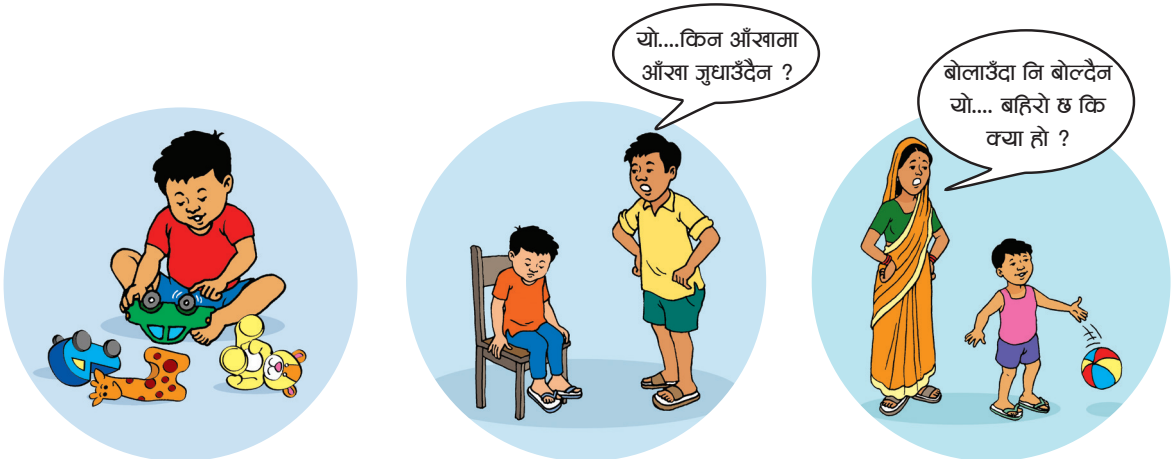
त्यसैगरि बालबालिकामा क्यान्सर र मृगौला रोग जस्ता जटिल समस्याहरू पनि देखिन सक्दछन् ।



यस्तो अवस्थामा आवश्यक सल्लाह र उपचारका लागि तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा गई जचाउनु पर्दछ ।

बौद्धिक स्वास्थ्य समस्याहरू :

- बालबालिकाले आँखामा आँखा नजुधाउने, कारणविना हाँस्ने वा रुने, बोलीमा ढिलाई, सुनेको एउटै शब्द दोहोर्‍याउने, दोहोरो कुराकानी नगर्ने, असामान्य आवाज निकाल्ने, सधैं एउटा दिनचर्या रुचाउने, बोलाउँदा प्रतिक्रिया नदिने, एकलै बस्न रुचाउने, डर नहुने वा खतरा नबुझ्ने आदि जस्ता लक्षण देखाएमा अटिजम पनि हुनसक्दछ ।



- बालबालिकालाई उमेरअनुसार कार्यहरू गर्न गाह्रो हुने (ढिलो हिँड्ने, ढिलो बोल्न सुरु गर्ने, बोल्न गाह्रो हुने, बोल्न नसक्ने), उपयुक्त सञ्चार तथा अन्तरक्रिया गर्न कठिनाई हुने, वा उमेरअनुसार उपयुक्त व्यवहार गर्न नसक्ने, कुराहरू सम्झिन गाह्रो हुने जस्ता बौद्धिक वा स्नायु विकाससम्बन्धी समस्याहरू पनि देखिन सक्छन् ।



बालबालिकामा माथि उल्लेखित कुनै पनि समस्याहरू देखा परेमा स्वास्थ्य संस्थामा गई जचाउनु पर्दछ ।

बौद्धिक स्वास्थ्य समस्याहरू :

- बालबालिकामा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने, धेरै चकचक गर्ने, असम्भव कुराहरू कल्पना गरी बस्ने, आवश्यकता भन्दा बढी सक्रिय हुने, शान्त हुन गाह्रो हुने, लापरवाही र गल्ती गरिरहने, नचाहिने जोखिम लिई रहने, रिसाइहाल्ने, पालो कुनै गाह्रो हुने, अरूसँग मिल्न नसक्ने, आवेगपूर्ण व्यवहार देखाउने जस्ता लक्षणहरू देखिएमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या (हरू) भएको पनि हुनसक्छ ।



बालबालिकामा यस्ता कुनै पनि समस्याहरू देखा परेमा स्वास्थ्य संस्थामा गई जचाउनु पर्दछ।

जाण्नेपर्ने तथ्यहरू

- बालस्वास्थ्य भनेको बालबालिका निरोगी हुनु मात्र नभई उनीहरू शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक रूपमा तन्दुरुस्त अवस्थामा रहेको भन्ने बुझिन्छ ।
- बिरामी भएको बेलामा अभिभावकबाट पोषणयुक्त खाना, स्याहार तथा सरसफाई भएको अवस्थामा रोगको सङ्क्रमण जटिल हुन पाउँदैन ।
- साना बालबालिकाले आफू बिरामी छु भनेर व्यक्त गर्न सक्दैनन् । उनीहरूको अवस्था अभिभावकले शारीरिक हाउभाउबाट पहिचान गर्नुपर्दछ ।
- बिरामी शिशु/बालबालिकासँगै रहेर उनीहरूलाई सुरक्षित रहेको विश्वास गराउनुपर्दछ । उनीहरूको दुखाइ, डर, अफेरो, असामान्य स्थितिलाई आमामुबाले समानुभूति गरेको भावना व्यक्त गर्नुपर्दछ ।
- बिरामी अवस्थामा बालबालिकाको नजिकै बस्ने, कुराकानी गर्ने, कथा भन्ने, सँगै चित्र कोर्ने, खेलौना खेल्ने गर्नुपर्दछ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य: सहभागीहरूले बालबालिका बिरामी भएको लक्षण पहिचान गरी उचित स्याहार गर्ने तरिका बताउन सक्ने छन् ।

सहभागीहरूसँग निम्न प्रश्नहरू गर्दै पुनरावलोकन गर्नुहोस्: (क) अगाडिको सत्रमा/पाठमा के विषयमा छलफल भएको थियो ? के ती सिक्किएका ज्ञान र सिप उपयोगी छन् ? ती कुरालाई घरपरिवारमा तथा व्यवहारमा कसरी लागू गर्दै हुनुहुन्छ ?

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् । अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । सहभागीले बोलेपछि ताली बजाउने, आँखा जुधाएर, हँसिलो मुख लगाएर उनीहरूको बोलीलाई सही थाप्ने गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका स्थानीय कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।



हाम्रो समुदायका बालबालिकालाई के कस्तो रोग लाग्ने गरेको छ ? ती रोग लागेको बेला उनीहरूको स्याहार कसरी गरिन्छ ?

सकेसम्म सबै सहभागीहरूलाई प्रश्नमा केन्द्रित गराएर बोल्न वा प्रतिक्रिया लिन प्रेरित गर्नुहोस् । पहिले बोलेका सहभागीका शब्दहरूलाई दोहोर्याएर उहाँले भन्नुभए जस्तै अरू थप कुराहरू के के होलान् ? भनेर बोल्न बाँकीलाई सम्झाउनुहोस् ।

स समस्या विश्लेषण



क्रियाकलाप

अध्ययन सामग्रीमा उल्लेख भएका बालबालिकालाई हुने केही सामान्य रोगको नाम एक एक गरी सानो कागजमा लेखेर राख्नुहोस् । सहभागीहरूलाई बोलाएर पालैपालो सो कागजबाट एउटा एउटा टिप्पण वा छान्न दिनुहोस् । सहभागीहरूलाई नबोलीकन अभिनयले मात्र गरेर सो रोग चिन्न लगाउनुहोस् । रोग पहिचान भएपछि त्यसको लक्षणहरू र स्याहार गर्ने तरिकाका बारेमा छलफल गराउनुहोस् ।

स सन्देश

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेको छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् :



बालसन्देश: बिरामी हुँदा मेरो उचित स्याहार गरेर मलाई छिटो निको हुन सघाउनुहोस् ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूहमा विभाजन गर्नुहोस् । सबै समूहलाई प्रस्तुत चित्र अवलोकन र छलफल गर्न लगाउनुहोस् । समूहगत रूपमा चित्रले देखाएका कुरा प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।



छलफलमा नआएका महत्त्वपूर्ण कुरालाई ख्याल गर्नुहोस् र अध्ययन सामग्रीमा भएको बालस्वास्थ्य र स्याहारका सम्बन्धमा दिइएको सारभूत कुराहरू सहभागीमा माझमा प्रस्तुत गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा पनि बताइदिनुहोस् । अभिभावकका अनुभवलाई छलफलको क्रमम महत्त्व दिनुहोस् ।

यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् :



- बालस्वास्थ्य भनेको बालबालिका निरोगी हुनु मात्र नभई उनीहरू शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक रूपमा तन्दुरुस्त अवस्थामा रहेको भन्ने बुझिन्छ ।
- बिरामी भएको बेलामा अभिभावकबाट पोषणयुक्त खाना, स्याहार तथा सरसफाइ भएको अवस्थामा रोगको सङ्क्रमण जटिल हुन पाउँदैन ।
- साना बालबालिकाले आफू बिरामी छु भनेर व्यक्त गर्न सक्दैनन् । उनीहरूको अवस्था अभिभावकले शारीरिक हाडभाउबाट पहिचान गर्नुपर्दछ ।
- बिरामी शिशु/बालबालिकासँगै रहेर उनीहरूलाई सुरक्षित रहेको विश्वास गराउनुपर्दछ । उनीहरूको दुखाइ, डर, अण्ठेरो, असामान्य स्थितिलाई आमाबुबाले समानुभूति गरेको भावना व्यक्त गर्नुपर्दछ ।
- बिरामी अवस्थामा बालबालिकाको नजिकै बस्ने, कुराकानी गर्ने, कथा भन्ने, सँगै चित्र कोर्ने, खेलौना खेल्ने गर्नुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका ज्ञान र सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।
अभिभावकका जबाफ सुनेपछि निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर अभिभावकलाई सुनाउनुहोस् ।

म बिरामी बालबालिकामा देखिने लक्षणहरूलाई चनाखो भएर अवलोकन गर्छु ।

म बालबालिकालाई रोग लागेको बेलामा पोषणयुक्त खाना, स्याहार तथा सरसफाइमा विशेष ध्यान दिन्छु ।

म बिरामी बालबालिकाको अवस्था हेरेर अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थामा लैजान्छु ।

स समीक्षा

जोडीमा बस्न भन्नुहोस् । आज के के सिकियो ? जोडीमा एक अर्कासँग कुराकानी गर्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले जोडीमा गरेको कुराकानीको निरीक्षण गर्नुहोस् ।



बिरामी हुँदा मेरो उचित स्याहार गरेर मलाई छिटो निको हुन सघाउनुहोस् ।



(१८) बालस्वास्थ्य र स्याहार



उद्देश्य: सहभागीहरूले बालबालिका बिरामी भएको लक्षण पहिचान गरी उचित स्याहार गर्ने तरिका बताउन सक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो समुदायका बालबालिकालाई के कस्तो रोग लाग्ने गरेको छ ? ती रोग लागेको बेला उनीहरूको स्याहार कसरी गरिन्छ ?

स समस्या विश्लेषण

क्रियाकलाप



अध्ययन सामग्रीमा उल्लेख बालबालिकालाई हुने केही सामान्य रोगको नाम एक एक गरी सानो कागजमा लेखेर राख्नुहोस् । सहभागीहरूमध्ये पालैपालो सो कागजबाट एउटा छान्न दिनुहोस् र नबोलीकन अभिनयले मात्र गरेर सो रोग चिन्न लगाउनुहोस् । त्यसको लक्षणहरू र स्याहार गर्ने तरिका पनि छलफल गर्दै जानुहोस् ।

स सन्देश

माथिको छलफलमा छुटेको र सहजकर्ताले अध्ययन सामग्रीमा भएको बालस्वास्थ्य र स्याहारबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्रकार्ड अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।



निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



- बालस्वास्थ्य भनेको बालबालिका निरोगी हुनु मात्र नभई उनीहरू शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक रूपमा तन्दुरुस्त अवस्थामा रहेको भन्ने बुझिन्छ ।
- बिरामी भएको बेलामा अभिभावकबाट पोषणयुक्त खाना, स्याहार तथा सरसफाई भएको अवस्थामा रोगको सङ्क्रमण जटिल हुन पाउँदैन ।
- साना बालबालिकाले आफू बिरामी छु भनेर व्यक्त गर्न सक्दैनन् । उनीहरूको अवस्था अभिभावकले शारीरिक हाउभाउबाट पहिचान गर्नुपर्दछ ।
- बिरामी शिशु/बालबालिकासँगै रहेर उनीहरूलाई सुरक्षित रहेको विश्वास गराउनुपर्दछ । उनीहरूको दुखाइ, डर, अप्ठेरो, असामान्य स्थितिलाई आमामुबाले समानुभूति गरेको भावना व्यक्त गर्नुपर्दछ ।
- बिरामी अवस्थामा बालबालिकाको नजिकै बस्ने, कुराकानी गर्ने, कथा भन्ने, सँगै चित्र कोर्ने, खेलौना खेल्ने गर्नुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

जोडीमा बस्न भन्नुहोस् । आज के के सिकियो, जोडीमा एक अर्कासँग कुराकानी गर्न लगाउनुहोस् । सहजकर्ताले जोडीमा गरेको कुराकानीको निरीक्षण गर्नुहोस् ।