राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन म.प्र. का त्रैमासिक मुख-पत्र

आशा की पाती

वर्ष–01 अंक–04 मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य विशेष–2014

आशा ने किया नरसिंहपुर जिले का नाम रोशन

राज्य स्तर पर हुआ आशा एवं जिले के अधिकारियों का सम्मान

आशा कार्यकर्ता सरोज विश्वकर्मा का भोपाल में सम्मान करते हुए प्रमुख सचिव श्री प्रवीर कृष्ण एवं मिशन संचालक डॉ. एम. गीता

नरसिंहपुर जिले के चावरपाठा ब्लाक के तेन्दूखेड़ा गांव की आशा ने लगन के साथ काम किया तो कठिन लक्ष्य भी हासिल करने में सफलता मिल गई। इस काम से आशा को राज्य स्तर पर सम्मान मिला तथा प्रोत्साहन राशि भी। आशा के अच्छे काम के कारण जिला एवं ब्लाक के अधिकारी भी राज्य स्तर पर सम्मानित हुए।

आशा कार्यकर्ता सरोज विश्वकर्मा ने बताया कि शुरू में इस काम में कठिनाई हुई। तेन्दूखेड़ा गांव में साक्षरता का स्तर कम है तथा सकल प्रजनन दर बढ़ी हुई थी। सरोज विश्वकर्मा ने दृढ़ संकल्प लेते हुए गांव में परिवार कल्याण की स्थिति सुधारने के लिये योजना बनाई। सरोज ने गांव में घरों का दौरा करते समय लक्ष्य दम्पत्तियों को परिवार नियोजन के लिये समझाने का काम शुरू किया लेकिन शुरू में ज्यादा सफलता नहीं मिली। सरोज इससे निराश होकर घर नहीं बैठी बल्कि उसने इसके कारण समझने की कोशिश की तो पाया कि कुछ परिवारों में बुजुर्ग लोग इस काम में रुकावट पैदा करते हैं। ज्यादा हस्तक्षेप सास का सामने आया। आशा सरोज ने उन्हें समझाने का अभियान शुरू किया सबसे ज्यादा परेशानी सासू माँ को समझाने में आई। लगातार बच्चे पैदा करने से माँ एवं बच्चे के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले बुरे असर तथा छोटे परिवार के फायदे जब सरोज ने बार-बार समझाये तो उसकी बात मान ली जाने लगी और धीरे-धीरे स्थिति यह बनी कि सरोज ने गांव में सभी लक्ष्य दम्पत्तियों को परिवार नियोजन से जोड़ दिया।

सरोज ने अपने अनुभव बताते हुए कहा कि पढ़े लिखे लोगों को समझाने में कोई परेशानी नहीं हुई जबकि अल्प शिक्षित या अनपढ़ लोगों को समझाना कठिन काम है, लगातार प्रयास करने पर आखिरकार उन्हें भी समझाने में सफलता मिल गई। इस चुनौतीपूर्ण काम को करने के लिए आशा को एक माह में 12059/- रुपये प्रोत्साहन राशि मिली। राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, भोपाल के सभागार में प्रमुख सचिव, लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मध्यप्रदेश तथा मिशन संचालक राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन द्वारा पुष्प गुच्छ भेंटकर इस उपलब्धि पर सरोज विश्वकर्मा को सम्मानित किया गया। इस मौके पर जिला नरसिंहपुर के मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. प्रदीप धाकड़, बी.एम.ओ. चावरपाठा डॉ. वाय.के. महते, बी.सी.एम. चावरपाठा, हेमन्त सोनी, वीपीएम चावरपाठा, विनोद प्रजापति, वी.ई. अनार राजपूत को भी सम्मानित किया गया। आशा द्वारा अच्छा काम करने पर पूरे जिले की टीम को भी राज्य स्तर पर सम्मान मिला। अन्य आशा भी ऐसा काम करेंगी तो उनके साथ-साथ उनके जिले एवं ब्लॉक की टीम को भी राज्य स्तर पर सम्मान दिला सकती हैं।

शिशु मृत्यु दर में प्रभावी गिरावट की महत्वपूर्ण हस्तक्षेपों की कुंजी

शिशु स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देना जरूरी है क्योंकि हमारे प्रदेश में नवजात शिशु तथा 0 से 5 साल तक के बच्चों की मृत्यु का आंकड़ा बढ़ा हुआ है जो चिंता का विषय है। गर्भ धारण के समय से लेकर प्रसव के बाद तक सभी जांचें एवं उपचार समय पर कराएं तो बहुत से बच्चों को मृत्यु से बचा सकते हैं। बड़ों की बीमारी का तो हम सहजता से पता लगा सकते हैं लेकिन बच्चे जो बोल नहीं सकते उनकी समस्या का हम सिर्फ अंदाजा ही लगा सकते हैं इसलिये शिशु स्वास्थ्य के मामले में सावधानी बरतने एवं विशेष ध्यान देने की जरूरत है। शिशु मृत्यु दर में कमी लाने के लिये समुदाय आधारित गतिविधियों अर्थात लोगों को समझाकर जागरूक करना तथा ग्राम आरोग्य केंद्रों के संचालन में आशा की प्रमुख भूमिका है इसलिये निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखकर आशा कार्यकर्ता काम करें :–

संस्था आधारित गतिविधियाँ

ग्राम आरोग्य केन्द्र

1. नवजात शिशु में खतरे के चिन्ह का दीवार लेखन
   - दौरे पड़ना
   - तेज सांस (1 मिनट में 60 या अधिक)
   - पसली का अत्यधिक धंसना
   - नथूनों का फूलना
   - कराहना
   - त्वचा पर 10 या अधिक फोड़े फुंसी या एक बड़ा फोड़ा होना
   - बुखार (बगल का तापमान 37.50 से अधिक)
   - शरीर ठण्डा पड़ना (बगल का तापमान 35.50 से कम)
   - सुस्त या बेहोश होना
   - सामान्य से कम हिलना डुलना
   - शिशु द्वारा स्तनपान ना कर पाना/ कम कर पाना
   - मल में खून आना
2. दस्तरोग प्रबंधन में ओ.आर.एस. के साथ 14 दिन जिंक की गोली की उपलब्धता एवं दीवार लेखन
3. गंभीर कुपोषित बच्चों की शीघ्र पहचान एवं समुचित देखभाल

समुदाय आधारित गतिविधियाँ

- प्रसवोपरांत नवजात शिशु को जन्म के 1 घण्टे के भीतर स्तनपान कराना
- नवजात शिशु देखभाल हेतु आशा द्वारा गुणवत्तापूर्ण गृहभेंट
- आशा द्वारा गृहभेंट के दौरान खतरे के चिन्ह पहचान कर नवजात शिशु को रैफर करना
- ए.एन.एम. द्वारा गृहभेंट
- आशा एवं ए.एन.एम. द्वारा निमोनिया की पहचान कर उपचार उपलब्ध कराना
- सम्पूर्ण टीकाकरण के बारे में जागरूकता
- समुदाय में छह माह तक स्तनपान, तत्पश्चात पूरक आहार संबंधी जागरूकता
- दस्तरोग प्रबंधन में ओ.आर.एस. तथा 14 दिन जिंक की गोली से लाभ के बारे में जागरूकता
- कम वजन के शिशुओं (2500 ग्राम से कम) हेतु कंगारू मदर केयर प्रेक्टिस को बढ़ावा

सुरक्षित मातृत्व के लिये और लगन की जरूरत

गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य के संबंध में जागरूकता न होने के कारण गांव के लोग जांच कराने या अस्पताल तक पहुँचने में बहुत देर कर देते हैं जिसकी वजह से ग्रामीण क्षेत्र में गर्भवती महिलाओं की मौत हो जाती है। समुदाय स्तर पर की जाने वाली लापरवाहियों से महिला मृत्यु की दर कई जिलों में बहुत ज्यादा बढ़ी हुई है। प्रसव के दौरान होने वाली मौतों की संख्या में 50 अंकों की गिरावट इस वर्ष के सर्वे में सामने आई है। निश्चित ही हम कह सकते हैं कि मातृ मृत्यु दर में 50 अंकों की गिरावट में आशा कार्यकर्ता की भी महत्वपूर्ण भूमिका है। इसलिये गंभीरता से काम करने की जरूरत है, जिससे अगले साल तक माताओं को बड़ी संख्या में मरने से बचा सकें। समुदाय को जागरूक करने के साथ-साथ आशा कार्यकर्ता निम्नलिखित बिंदुओं के अनुसार काम करें तो हम गर्भवती महिलाओं को बचाने में कामयाब हो सकते हैं -

1. गर्भवती महिला का प्रथम त्रैमास में पंजीयन :-

- एमसीटीएस साफ्टवेयर में प्रविष्टि
- जननी सुरक्षा योजना हेतु बैंक में नो फ्रील एकाउंट पर खाता खुलवाकर एमसीटीएस में प्रविष्टि
- एमसीपी कार्ड प्रदायगी
- सुरक्षित मातृत्व पुस्तिका की प्रदायगी
- प्रथम प्रसव पूर्व जांच

2. गर्भवती महिला के पंजीयन उपरांत 4 प्रसव पूर्व जांचें :-

- एम.सी.टी.एस. में पंजीयन होते ही महिला को निम्नानुसार प्रसव पूर्व जाँच -
  - ❖ प्रथम जाँच एवं पंजीयन - प्रथम त्रैमास के अंदर
  - ❖ द्वितीय जाँच - 14 से 26 सप्ताह
  - ❖ तृतीय जाँच - 28 से 34 सप्ताह
  - ❖ चतुर्थ जाँच - 36 सप्ताह में टर्म
- पंजीयन के साथ ही प्रथम त्रैमास में फोलिक एसिड की 1 गोली प्रतिदिन
- प्रत्येक गर्भवती महिलाओं को एनीमिया से बचाव हेतु 1 गोली दोपहर एवं 1 गोली रात को खाना खने के बाद नींबू पानी/ कैरी/आंवले के साथ।

3. हाई रिस्क प्रेग्नेन्सी का चिन्हांकन एवं एम.सी.टी.एस. में प्रविष्टि :-

जानलेवा खतरे एनीमिया (खून की कमी) -

- प्रत्येक जांच के दौरान हिमोग्लोबिन, यूरिन, एलबुमिन शुगर एवं ब्लड प्रेशर की जाँच।
- सामान्यतः ग्राम की 60 प्रतिशत एनीमिक गर्भवती महिलाओं को आयरन सुक्रोज अथवा ब्लड ट्रांसफ्यूजन चिकित्सकीय सुपरविजन में प्राथमिक, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, सिविल अस्पताल एवं जिला चिकित्सालय में लाने हेतु निःशुल्क परिवहन। इस दौरान भर्ती होने पर महिला को निःशुल्क भोजन।

हाई ब्लडप्रेशर (बी.पी.)-

- ब्लडप्रेशर 140/90 से अधिक, यूरिन में एमबुमिन होने पर आवश्यकतानुसार नेफिडिपिन, मिथाइल डोपा, लेबेटेलाल की गोली। ऐसी महिलाओं को प्राथमिक, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, सिविल अस्पताल एवं जिला चिकित्साल में लाने हेतु निःशुल्क परिवहन। इस दौरान भर्ती होने पर मिहिला हो निःशुल्क भोजन।

अन्य -

- यूरिन में शुगर, गर्भावस्था में रक्त स्त्राव, मॉल प्रेजेन्टेशन, मेडिकल प्रॉब्लम, हृदय रोग, पीलिया, मलेरिया इत्यादि।
- हाई रिस्क केसेस को संस्था में प्रसव की संभावित तिथि के दो सप्ताह के पूर्व भर्ती करें।

4. संस्थागत प्रसव :-

- प्रसव हेतु जननी एक्सप्रेस के माध्यम से निःशुल्क वाहन। भर्ती के समय महिला की संपूर्ण जांच।
- प्रसव हेतु आवश्यक सभी सेवाएं निःशुल्क उपलब्ध (प्रयोगशाला जांच, सोनोग्राफी, दवाईयां सामग्री, भोजन, ब्लड ट्रांसफ्यूजन, परिवहन)
- लेबर रूम में प्रसव की मॉनीटरिंग पार्टोग्राफ के द्वारा
- सामान्य प्रसव लेवल 1 डिलेवरी पाईंट्स
- जटिलता पूर्ण प्रसव लेवल 2 एवं लेवल 3 डिलेवरी पाईंट्स
- सीजेरियन सेक्शन लेवल 3 डिलेवरी पाईंट्स।

5. प्रसव उपरांत सेवाएं :-

- प्रसव उपरांत न्यूनतम 48 घंटे के बाद डिस्चार्ज के समय निःशुल्क वाहन उपलब्ध
- जननी सुरक्षा योजनांतर्गत प्रावधानित राशि को रुपये 1400/- ग्रामीण एवं 1000/- शहरी क्षेत्र एवं नसबंदी कराने पर रुपये 600/- की राशि एकमुश्त ई-ट्रांसफर के माध्यम से बैंक में जमा कराई जाए तथा एमसीटीएस में दर्ज कराएं।
- डिस्चार्ज के समय न्यूनतम 100 आई.एफ.ए. की गोलियां
- एनीमिया होने पर आवश्यकतानुसार आयरन की गोलिया अथवा इंजेक्टेबल आयरन/ब्लड ट्रांसफ्यूजन प्रदान किया जाए।
- प्रसवोपरांत 1, 3, 7, 14, 21, 28, 42 दिवस पर ए.एन.एम. तथा आशा गृह भेंट कर प्रसवोत्तर जाँच सुनिश्चित की जाए तथा एम.सी.टी.एस. एवं एच.एम.आई.एस. में प्रविष्टि
- जटिलता होने की स्थिति में प्रबंधन अथवा आवश्यकतानुसार 108 जननी एक्सप्रेस से उच्च संस्था में रेफर
- संस्थागत प्रसव के उपरांत नवजात शिशु को बी.सी.जी., पोलियो-0 एवं हेपेटाईटिस-1 डोज।

6. इच्छुक गर्भवती महिलाओं को सुरक्षित गर्भपात सेवाओं की निःशुल्क प्रदायगी शासकीय संस्थाओं में -

- 20 सप्ताह तक गर्भपात महिला का कानूनन अधिकार।
- 09 सप्ताह तक गर्भपात सुरक्षित औषधियों।
- गर्भपात हेतु जननी एक्सप्रेस वाहन उपलब्ध।

7. परिवार कल्याण सेवाएं –

- सुरक्षित मातृत्व एवं स्वस्थ शिशु की अवधारणा के रूप में परिवार कल्याण साधनों को अपनाने हेतु प्रत्येक महिला को आवश्यकतानुसार काउंसलिंग के उपरांत पी.पी.आई.यू. सी.डी. अथवा नसबंदी साधन।
- काउंसलर द्वारा अधिक बच्चों के जन्म के माँ एवं शिशु के स्वास्थ्य पर होने वाले दुष्प्रभाव को अनिवार्यत: बताना।
- डिस्चार्ज के समय महिला को सेम्पल के रूप में उपयोग हेतु 10 कन्डोम देना।

8. मातृ मृत्यु समीक्षा –

- प्रत्येक मातृ मृत्यु प्रकरण को एम.सी.टी.एस. में दर्ज कर संस्था तथा समुदाय स्तर पर समीक्षा कर कारणों की विवेचना उपरांत सुधारात्मक कार्यवाही की जाये।

9. ए.एन.एम. एवं स्टाफ नर्स तथा चिकित्सकों का कौशल विकास–

- डिलेवरी पाईट्स पर पदस्थ स्टॉफ को 5 मास्टर ट्रेनर्स द्वारा हेंड्स ऑन ट्रेनिंग आर.बी.ए. तथा एन.एन.एस.के. के माड्यूल के आधार पर दी जाये।
- सुपरवाईजरी स्टाफ, ओ.आई.सी., एस.पी.एम.यू. द्वारा नियमित रूप से डिलेवरी पाईट्स पर पदस्थ स्टॉफ का ऑन स्पॉट कौशल विकास किया जाए।
- स्वस्थ ग्राम प्रहरी दल द्वारा ग्राम आरोग्य केन्द्र का सुपरविजन कर हिमोग्लोबिन, बी.पी. यूरिन एलबुमिन जांच तथा हाई रिस्क चिन्हांकन का सतत् प्रशिक्षण दिया जाए।

10. मॉनीटरिंग :–

- समस्त डिलेवरी पाईट्स पर चिन्हित की गई हाई रिस्क महिलाओं के प्रबंधन की मॉनीटरिंग मैदानी भ्रमण एवं एच.एम.आई.एस., एम.सी.टी.एस., जननी एक्सप्रेस एवं जे.एस.एस.के. साफ्टवेयर के माध्यम से की जाए।
- प्रत्येक जिले के डिलेवरी पाईट्स का ऑडिट 5 सदस्यीय टीम द्वारा किया जाए।
- विभिन्न कार्यक्रमों के अंतर्गत ऑनलाइन साफ्टवेयर में शत्-प्रतिशत प्रविष्टि की जाये।
- हितग्राहियों की समस्याओं का समयावधि में निवारण।
- जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम अंतर्गत राज्य स्तर पर शिकायत निवारण सेल दूरभाष क्र. 0755-4092517, 4092523

सभी आशाएँ अपने गाँव की हाई रिस्क गर्भवती की समय पर पहचान कर उपचार का प्रबंध करें, स्थिति में सुधार होने तक लगातार सम्पर्क में बनी रहें।

– प्रवीर कृष्ण, प्रमुख सचिव, लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण

सभी आशा कार्यकर्ता अपने गाँव में मौसमी बीमारियों से बचाव के लिये लोगों को जागरूक करें, बीमारी रोकने के लिये उचित प्रबंध पहले ही कर लें।

– डॉ. एम. गीता, मिशन संचालक, एन.एच.एम.

आशा बनी जनपद सदस्य और सरपंच

मेहनत एवं लगन के साथ समुदाय के बीच काम करने के कारण लोगों का दिल जीतने में सफल हुइ आशाओं को गांव के लोगों ने सरपंच तथा जनपद सदस्य चुन लिया। सिवनी जिले के अलग अलग विकासखण्डों में वर्तमान में दो आशा सरपंच तथा एक जनपद सदस्य हैं। विकासखण्ड गोपालगंज के ग्राम उडेपानी गांव की आशा बबीता तुमडाम वर्ष 2006 मैं आशा चुनी गई थीं। पंचायत के आम चुनाव में जनपद सदस्य का चुनाव लड़ीं और जीत गईं। इसी तरह सिवनी जिले के ही ब्लॉक बरघाट के कोसमी गांव की आशा रामकली बघेल तथा लखनादौन ब्लॉक के पिंडरई गांव की आशा सिया कुमरे को सरपंच चुना गया। इस तरह के उदाहरण कई अन्य भी हो सकते हैं। आशा अपने काम में इमानदारी लगन और निष्ठा की वजह से समुदाय की चहेती बनने में सफल हो रही हैं और समाज में उनके सम्मान के नित नये मुकाम बनते जा रहे हैं।

आशा कार्यकर्ता अपने पत्र एवं सुझाव निम्न पते पर भेज सकतीं हैं

राज्य स्वास्थ्य समिति,
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

राज्य सहकारी कृषि एवं ग्रामीण विकास बैंक
गेस्ट हाऊस भवन, द्वितीय तल, अरेरा हिल्स,
जेल रोड, भोपाल (म.प्र.), फोन : 0755-4020144
E-mail : nrhmcomcn@gmail.com

संरक्षक :
- **श्री प्रवीर कृष्ण,** प्रमुख सचिव (स्वास्थ्य) मध्यप्रदेश

मार्गदर्शक :
- **डॉ. एम. गीता,** मिशन संचालक, एन.एच.एम.

संपादक मंडल :
- **डॉ. जे.एल. मिश्रा,** संचालक, एन.एच.एम.
- **सतीश चन्द्र दुबे,** संचालक (वित्त), एन.एच.एम.
- **डॉ. दिलीप कुमार,** उप संचालक, आशा, (एन.एच.एम.)
- **आरती पाण्डेय,** राज्य कम्यूनिटी, मोबिलाइजर, एन.एच.एम.
- **दिनेश दुबे,** कम्यूनिकेशन एक्सपर्ट, एन.एच.एम.