USAID | INDIA
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Market-based Partnerships for Health

Capacity Building and Quality Assurance Kit

Training Module for Tele-counselors on Sexually Transmitted Infections (STIs), HIV/AIDS and Safe Motherhood (Part II)

For Dimpa and Saathiya Programs

Saathiya Program

Capacity Building and Quality Assurance Kit

Training Module for Tele-counselors on Sexually Transmitted Infections (STIs), HIV/AIDS and Safe Motherhood (Part II)

Disclaimer: *This Capacity Building and Quality Assurance Kit is made possible by the support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents of this Capacity Building and Quality Assurance Kit are the sole responsibility of Abt Associates India Pvt. Ltd. and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.*

Contents

Facilitator's Guide on STIs, HIV/AIDS and Sexuality 1

Reference Material on Safe Motherhood 25

Quality Assurance for Training

- Training Exercise on Sexual Issues 45
- Questions and Answers on Masturbation 47
- Pre-post Test 53
- Answers to the Test 57

Training Presentation on Soft Skills 61

For Program Managers – Reference Material 79

- How to Set-up a Helpline 81

Acronyms

AIDS	Acquired Immunodeficiency Syndrome
ART	Anti-Retroviral Therapy
ARV	Anti-Retroviral
ASRH	Adolescent Sexual and Reproductive Health
COC	Combined Oral Contraceptive Pill
EC	Emergency Contraception
ECP	Emergency Contraception Pill
FP	Family Planning
HCT	HIV Counseling and Testing
HIV	Human Immunodeficiency Virus
MSM	Men who have Sex with Men
NGO	Non-Governmental Organization
OCP	Oral Contraceptive Pill
PEP	Post-Exposure Prophylaxis for HIV
PLHIV	Persons Living with HIV
PMTCT	Prevention of Mother-to-Child Transmission of HIV
POP	Progestin-Only Pill
RH	Reproductive Health
SRH	Sexual and Reproductive Health
STI	Sexually Transmitted Infection
UNICEF	United Nations Childrens Fund
WHO	World Health Organization

Facilitator's Guide on STIs, HIV/AIDS and Sexuality

Objectives of Tele-counselors Training on Sexually Transmitted Infections (STIs), HIV and AIDS

Learning objectives:

By the end of the training, participants will be able to:

1. Give key messages regarding STIs and dispel myths related to them
2. Give key messages regarding HIV/AIDS
3. Dispel myths related to human sexuality and give key messages about sexual issues
4. Give key messages about care during pregnancy, care after childbirth
5. Give key messages about infant feeding and child immunization

Agenda for Tele-counselors on Sexually Transmited Infections (STIs), HIV / AIDS and Safe Motherhood

Two – Day Training of Helpline Counsellors

Day 1 : 9:15 am to 5:30 pm

S.N.	Time	Session	Methodology	What is Required	Remarks
1	45 minutes	❍ Registration and breakfast	❍ Each one will sign the register and get the kit	❍ Attendance register, pax kits	
2	45 minutes	❍ Welcome, training objectives pre test	❍ Verbally welcome present objectives, give test	❍ Flip chart with training objectives, copies of test	
3	2 hours	❍ Correcting common mistakes in post-test on contraceptives	❍ Sharing common mistakes ❍ Small group ❍ Discussion on correct answers	❍ Paxs post test (trg on contraceptives) ❍ Blank post test-1 copy ❍ Sheets with different ways of answering questions ❍ Contraceptives samples ❍ TL handbook on FP	
4	45 minutes	❍ Contraceptives :practice with mock calls	❍ Make pxs practice mock calls by ❍ Others asking them questions	❍ Questions for mock calls telephone	
5	45 minutes	❍ Lunch	❍ Make pxs practice mock calls by ❍ Others asking them questions	❍ Questions for mock calls telephone	

S.N.	Time	Session	Methodology	What is Required	Remarks
6	3 hours	**Sexual issues:** ❍ Dispelling myths re: to conception ❍ Masturbation ❍ Dispelling myths ❍ FAQs re: to sexuality	❍ Large group **Exercise-1:** ❍ Agree/disagree individual **Exercise-2:** ❍ Masturbation quiz small group **Exercise-3** ❍ For discussing myths and finding answers to FAQs	❍ Written statements **Cards with Agree/Disagree** Copies of ❍ Masturbation quiz quiz-answer sheets ❍ 5 cards with myths ❍ Cards with FAQs	
7	15 minutes	❍ Wrap up of day one	❍ Day evaluation through verbal feedback from pxs on 3 questions	❍ What went well today? ❍ How useful was the new learning? ❍ What can we improve?	

Day 2 : 9.00 am to 5.30 pm

S.N.	Time	Session	Methodology	What is Required	Remarks
1	45 minutes	❍ Getting together	❍ Breakfast		
2	15 minutes	❍ Recap of sexual issues:	❍ Mock calls	❍ FAQs from Handbook-2	
3	1 hour 30 minutes	❍ RTIs and STIs	❍ Trainer oresentation and discussion	❍ Flip chart and markers ❍ TL Handbook-2	
4	1 hour 30 minutes	❍ HIV/AIDS	❍ Trainer presentation and discussion. Reading in small groups and discussion	❍ TL Handbook-2	
5	45 minutes	❍ Lunch			
6	1 hour	❍ Care during pregnancy, care after childbirth	❍ Trainer presentation and discussion	❍ TL Handbook-2	
7	45 minutes	❍ Infant feeding and Immunisation	❍ Trainer presentation and discussion	❍ TL Handbook-2	
8	1 hour	❍ Open session	❍ Discussion ❍ Invite other queries and answer them		
9	30 minutes	❍ Wrap up of training including post test and training evaluation	❍ Ask them to fill up training evaluation form ❍ Give them post test ❍ Tell the correct answers in the whole group. Thank Pxs for their participation	❍ Copies of training evaluation form copies of post test	

Section I – STIs

भाग–1
यौन रोग

यौन रोग क्या हैं?

यौन रोग संभोग द्वारा फैलते हैं। इन्हें **सेक्सुअली ट्रांसमिटेड इंफैक्शन** या एस.टी.आई भी कहते हैं।

यौन रोग कई प्रकार के होते हैं जैसे गौनोरिया, क्लैमिडिया, सिफलिस आदि। एच.आई.वी संक्रमण भी एक प्रकार का यौन रोग है क्योंकि वह भी मुख्य तौर पर संभोग द्वारा फैलता है।

यौन रोग कैसे फैलते हैं?

यौन रोग के कीटाणु स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में योनि, लिंग, मुंह या गुदा से प्रवेश करते हैं।

यदि स्वस्थ व्यक्ति किसी ऐसे व्यक्ति के साथ संभोग करे जिसे कोई यौन रोग हो, तो उसे भी यौन रोग हो सकता है–चाहे संभोग एक बार ही किया गया हो।

ज्यादा बार संभोग करने से यौन रोग होने की आशंका भी उतनी ज्यादा बढ़ जाती है।

यौन रोग स्त्री और पुरुष दोनों को हो सकते हैं। आम तौर पर स्त्रियों को यौन रोग होने की संभावना ज़्यादा होती हैं क्योंकि उनके प्रजनन अंगों की बनावट ऐसी है कि उनमें रोगों के कीटाणु जल्दी प्रवेश कर जाते हैं और देर तक पनप सकते हैं।

पुरुषों में यौन रोगों के कौन कौन से लक्षण होते हैं?

- लिंग से मवाद आना या पीले/हरे रंग का स्राव आना
- लिंग पर घाव या छाला
- पेशाब में जलन या पीड़ा
- संभोग के दौरान पीड़ा
- अंडकोषों में सूजन या पीड़ा

स्त्रियों में यौन रोगों के कौन कौन से लक्षण होते हैं?

- योनि से दुर्गन्ध युक्त, असामान्य स्राव
- योनि से असामान्य रक्तस्राव
- संभोग के दौरान पीड़ा या खून आना
- पेशाब के दौरान पीड़ा या जलन
- पेट के निचले हिस्से में पीड़ा
- जननांगों में फुंसियां, घाव, पीड़ा या खुजली

ध्यान दें : कुछ यौन रोग ऐसे भी होते हैं, जिनके लक्षण नहीं होते खासतौर से स्त्रियों में। जिन लोगों में यौन रोग होने के बावजूद कोई लक्षण प्रकट नहीं होता, उनसे भी स्वस्थ व्यक्तियों में यौन रोग फैल सकते हैं ।

यौन रोगों से कैसे बचें?

- सहवास जीवन–साथी के साथ ही करें
- कंडोम का इस्तेमाल करें
- अपरिचित व्यक्ति के साथ संभोग न करें

यौन रोग का संदेह होने पर क्या करें?

अगर किसी व्यक्ति को यौन रोग की संभावना हो (कोई भी लक्षण मौजूद हो) तो वहः

- तुरंत डॉक्टर की परामर्श ले, वे जांच करके उपयुक्त दवा देंगे
- यदि यौन रोग ही है तो उसके साथी का भी इलाज होगा, चाहे उसे कोई लक्षण ना हो
- पूरा इलाज करवाएं, चाहे लक्षण पहले ही समाप्त हो जाएं
- जब तक पूरा इलाज ना हो जाए सहवास ना करें

ध्यान दें : एक बार इलाज हो जाने का अर्थ यह नहीं हैं कि यौन रोग दोबारा नहीं हो सकता इसलिए भविष्य में यौन रोग का बचाव करना ज़रूरी है।

यौन रोगों का इलाज तुरंत कराना क्यों जरूरी है?

अगर यौन रोगों का इलाज न किया जाए तो निम्नलिखित गंभीर समस्याएं हो सकती हैं :

- एच.आई.वी./एड्स का खतरा आठ से दस गुना तक बढ़ जाता है
- गर्भाशय के मुंह का कैंसर होने का अधिक खतरा
- पुरुषों और स्त्रियों में संतान पैदा करने की क्षमता न रहना
- गर्भावस्था के बुरे नतीजे, यानि गर्भपात, मरा हुआ बच्चा या शिशु में पैदाइशी शारीरिक दोष
- प्रसव के समय नवजात शिशु को मां के शरीर से आंखों में संक्रमण हो सकता है और वह अंधा तक हो सकता है

यौन रोगों से संबंधित खास बातें:

- यौन रोगों की रोकथाम की जा सकती है। ऐसा करके एच.आई.वी/एड्स से भी बचाव किया जा सकता है
- अधिकतर यौन रोगों का इलाज संभव है
- यदि इन रोगों की पहचान जल्दी कर ली जाए और तत्काल ही उनका इलाज करा लिया जाए, तो गंभीर समस्याओं को कम किया जा सकता है

लगेगा यौन रोगों पर तब प्रतिबंध
जब होगा सिर्फ जीवनसाथी से संबंध

यौन रोगों के बारे में भ्रान्तियाँ और सच

भ्रांति 1 : कुँवारी लड़की के साथ यौन संबंध बनाने से यौन रोग ठीक हो जाते हैं।

सच – यह बात बिल्कुल ग़लत हैं। ऐसा करने से यौन रोग हरगिज़ ठीक नहीं होगा बल्कि उस लड़की को भी यौन रोग हो जाएगा। यौन रोग होने पर डॉक्टरी इलाज की ज़रूरत होती है।

भ्रांति 2 : यौन रोग के लक्षण चले जाने का मतलब बीमारी का ठीक हो जाना होता है।

सच – यौन रोग के लक्षण चले जाने का मतलब यह नहीं होता कि बीमारी ठीक हो गई है। लक्षण न रहने पर भी शरीर में रोग के कीटाणु मौजूद रहते हैं।

इसलिए ज़रूरी है कि यौन रोग होने पर डॉक्टर की सलाह मानें और पूरा इलाज करें, भले ही बीमारी के लक्षण काफी पहले ही चले जाएं।

भ्रांति 3 : सार्वजनिक शौचालय इस्तेमाल करने पर यौन रोग हो सकता है।

सच – लोगों में यह आम धारणा है कि सार्वजनिक शौचालय इस्तेमाल करने से यौन रोग हो सकता है। जबकि ऐसा नहीं है क्योंकि जिन कीटाणुओं से यौन रोग होता है वे मनुष्य के शरीर के बाहर आते ही तुरन्त नष्ट हो जाते हैं।

भ्रांति 4 : उसी को यौन रोग होता है जिसका एक से अधिक लोगों के साथ शारीरिक संबंध होता है ।

सच – यौन रोग उन्हें भी हो सकता है जिन्होंने अपनी पूरी ज़िन्दगी सिर्फ एक व्यक्ति के साथ शारीरिक संबंध रखा हो। ऐसे में यह संभव है कि दूसरे व्यक्ति के एक से अधिक लोगों के साथ शारीरिक संबंध हो।

इसलिए यह सोचना कि यौन रोग उन्हीं को होता है जो जीवनसाथी के साथ वफादार नहीं है बिल्कुल गलत है।

भ्रांति 5 : जननांगों को स्वच्छ रखने से यौन रोगों से बच सकते हैं।

सच – केवल जननांगों को स्वच्छ रखने से यौन रोगों से नहीं बचा जा सकता है क्योंकि ये रोग यौन संबंध से फैलते हैं।

जीवनसाथी के साथ वफादार रहकर व संभोग के दौरान कंडोम का इस्तेमाल करने पर यौन रोगों से बचाव होता है।

एच.आई.वी / एड्स

एड्स (एक्वायर्ड इम्यूनो डेफीशिएंसी सिनड्रोम) क्या है?

एड्स एक जानलेवा, खतरनाक रोग है। भारत समेत यह दुनिया भर में बड़ी तेज़ी से फैल रहा है। सहवास के अलावा, यह दूसरे कारणों से भी फैलता है।

इसका कोई इलाज नहीं हैं, पर इसकी रोकथाम की जा सकती है।

एच.आई.वी (ह्यूमन इम्यूनो डेफीशिएंसी वायरस) क्या है?

यह एक जीवाणु है जिसके कारण एड्स होता है। इस जीवाणु से शरीर में संक्रमणों से लड़ने की क्षमता खत्म हो जाती है।

कैसे पता चलता है कि किसी व्यक्ति को एच.आई.वी संक्रमण है?

इस बात का पता केवल एक खास ब्लड टैस्ट से चलता है जिसे **एच.आई.वी टैस्ट** कहते हैं। एच.आई.वी टैस्ट की एक सीमा है। व्यक्ति के शरीर में एच.आई.वी प्रवेश कर चुकने के लगभग तीन महीने बाद ही उसके ब्लड टैस्ट द्वारा पता चलता है कि शरीर में एच.आई.वी मौजूद हैं। कभी कभार ऐसा होने में छः महीने तक लग जाते हैं। इसे **विंडो पीरियड** कहते हैं ।

इसका अर्थ यह हुआ कि एच.आई.वी प्रवेश कर चुकने के तुरंत बाद व्यक्ति के ब्लड टैस्ट में एच.आई.वी का पता नहीं चलता है।

एच.आई.वी–पॉज़िटिव किसे कहते हैं?

जिस व्यक्ति के **ब्लड टैस्ट** में एच.आई.वी पाया जाए उसे एच.आई.वी–पॉज़िटिव कहते हैं। इस स्थिति में व्यक्ति को एच.आई.वी इंफैक्शन यानि संक्रमण है।

एच.आई.वी–निगेटिव किसे कहते हैं?

जिस व्यक्ति के **ब्लड टैस्ट** में एच.आई.वी. नहीं पाया जाए उसे **एच.आई.वी–निगेटिव** कहते हैं। ध्यान देने की बात यह है कि **एच.आई.वी–निगेटिव रिपोर्ट का अर्थ** यह हुआ कि :

- व्यक्ति को एच.आई.वी. इंफैक्शन नहीं है या
- एच.आई.वी. उसके शरीर में प्रवेश तो कर चुके हें पर कम समय हुआ है इसलिए अभी ब्लड टैस्ट में एच.आई.वी. का पता नहीं चल रहा है जिससे रिपोर्ट निगेटिव आ रही है यानि व्यक्ति के शरीर में एच.आई.वी होने के बावजूद उसकी रिपोर्ट निगेटिव आ सकती है ऐसे में कुछ समय बाद खून की जांच फिर से की जाती है

क्या किसी व्यक्ति को देखकर पता चल सकता है कि उसे एच.आई.वी संक्रमण है?

नहीं। ऊपर से देखने में वह दो से दस वर्ष तक स्वस्थ लग सकता है। यह भी संभव है कि उसे स्वयं भी नहीं पता हो कि उसे एच.आई.वी–संक्रमण है क्योंकि वह स्वस्थ महसूस करता हो और उसने अपना ब्लड टैस्ट भी ना करवाया हो।

ऐसी अवस्था में वह औरों में एच.आई.वी फैला सकता है।

एच.आई.वी व एड्स में क्या अंतर है?

एड्स, एच.आई.वी संक्रमण की वह अंतिम अवस्था है, जब लक्षण उभरने लगते हैं। एक बार जब एच.आई.वी. जीवाणु किसी स्वस्थ व्यक्ति के शरीर मे प्रवेश कर जाते हैं तो वे उसके रक्त में और शरीर के अन्य द्रवों, जैसे वीर्य, योनिस्राव आदि में मौजूद रहते हैं।

लगभग दो से दस वर्ष तक ये जीवाणु संक्रमित व्यक्ति के शरीर में बढ़ते जाते हैं और धीरे–धीरे रक्त के सफेद कणों में घुसकर उन्हें नष्ट कर देते हैं, जिससे शरीर के रोगों से लड़ने की शक्ति घटती जाती है। उसके शरीर में संक्रमणों से संघर्ष करने की ताकत ही नहीं बचती।

ऐसे में व्यक्ति को कोई भी बीमारी लग सकती है। इस स्थिति को एड्स कहते हैं एड्स में एक साथ कई बीमारियों के लक्षण उभरते हैं। इसीलिए उसे सिनड्रोम कहते हैं (सिनड्रोम का अर्थ है– शरीर में कई लक्षणों का समूह)

एच.आई.वी/एड्स कैसे फैलता है:

- जिस व्यक्ति को इसका संक्रमण हो उसके साथ सहवास करने पर
- एच.आई.वी संक्रमित खून चढ़ाने पर
- उन सिरिंजों, सुईयों और अन्य औजारों का इस्तेमाल करने पर, जिनका इस्तेमाल एच.आई.वी से संक्रमित व्यक्ति पहले कर चुका हो
- एच.आई.वी संक्रमित गर्भवती महिला से उसके अजन्मे बच्चे को

नोटः एच.आई.वी संक्रमित माँ का दूध पीने पर बच्चे को भी एच.आई.वी संक्रमण हो सकता है

एच.आई.वी संक्रमण संबंधी महत्वपूर्ण बातें:

- संभोग द्वारा एच.आई.वी का प्रवेश सबसे अधिक होता है
- जिनको पहले से ही कोई यौन रोग हो उन्हें इस संक्रमण की आशंका आठ से दस गुना तक ज़्यादा होती है
- जिन्हें एच.आई.वी संक्रमण होता है वे देखने में सामान्य लगते हैं और उनमें छाले या मवाद गिरना जैसे लक्षण नहीं दिखाई पड़ते हैं। ऐसी स्थिति में भी वे औरों में यह संक्रमण फैला सकते हैं क्योंकि उनके रक्त और यौन–द्रवों (वीर्य, योनिस्राव) में एच.आई.वी मौजूद रहता है।

एच.आई.वी/एड्स इन चीजों से नहीं फैलता:

- मच्छर के काटने से
- किसी को छूने से या बाहों में भरने से
- साथ भोजन करने से और एक ही बर्तन का इस्तेमाल करने से
- हाथ मिलाने या हाथ पकड़ने से
- साथ खेलने से
- शौचालय के इस्तेमाल से
- खांसी या छींकने से
- भीड़ में लोगों के साथ होने से
- एड्स के रोगी की देखभाल करने से
- एड्स के रोगी के पास बैठने से/साथ काम करने से

एच.आई.वी/एड्स से कैसे बचा जा सकता है?

- एक ही व्यक्ति (जीवन साथी) के साथ सहवास करें
- अधिक व्यक्तियों के साथ सहवास से अधिक खतरा
- कंडोम का इस्तेमाल सावधानी से, सही तरीके से और नियमित रूप से करें
- यौन रोगों का इलाज शीघ्र कराएं
- गुदा मैथुन से बचें, इससे शरीर में एच.आई.वी के प्रवेश का बहुत अधिक खतरा रहता है
- संक्रमित सिरिंजों और सुईयों व औज़ारों का प्रयोग न करें
- अगर रक्त चढ़ाने की ज़रूरत पड़े तो केवल एच.आई.वी रहित खून ही चढ़वाएं

इनमें से एक या कई लक्षण उभरते दिखाई पड़ें तो एड्स की आशंका हो सकती है:

- एक महीने तक लगातार खांसी
- खुजली के साथ दानें/चकत्ते या पूरे शरीर पर पीड़ा रहित दानें
- हरपीज़ ज़ॉस्टर नामक त्वचा के रोग का बार–बार होना
- तीन महीने से भी ज्यादा देर तक जांघ के अलावा दो या तीन जगहों पर गाठें होना
- शरीर के वजन का दस प्रतिशत से अधिक घट जाना
- एक महीने से भी ज्यादा समय से बुखार आना
- लगातार, बेहद थकान होना
- एक महीने से अधिक समय से, जब तब या लगातार दस्त होना

दो से दस वर्षों की अवधि में एच.आई.वी से ग्रस्त व्यक्ति के शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता धीरे–धीरे बहुत कम होती जाती है

निम्नलिखित स्थितियों में एच.आई.वी संक्रमित व्यक्ति की रोगों से लड़ने की क्षमता जल्दी नष्ट हो जाती है

- यदि रोगों से लड़ने की क्षमता पहले से ही कम हो
- यदि गर्भावस्था हो
- यदि वह उन परिस्थितियों से बार–बार गुज़रे जिनसे एच.आई.वी संक्रमण लगने का खतरा होता है
- यदि पौष्टिक आहार न लिया जाए
- यदि बहुत ज़्यादा मानसिक तनाव हो
- यदि शरीर को गंदा रखा जाए, जिससे रोगों के कीटाणुओं को शरीर में प्रवेश करने और पलने में आसानी हो
- यदि शरीर में घाव या चोट लगी हो
- यदि कोई बड़ी बीमारी, जैसे टी.बी हो

Section 2 – Masturbation

भाग–2
हस्तमैथुन (मैस्टरबेशन)

जननांगों को स्वयं उत्तेजित करके यौन सुख प्राप्त करने की क्रिया को हस्तमैथुन कहा जाता है। यह एक सामान्य व सुरक्षित यौन आचरण है।

हस्तमैथुन से शारीरिक रूप से कोई नुकसान नहीं होता है।

इस यौन आचरण से प्रायः चिन्ता और दोष का जन्म होता है और हस्तमैथुन करने वाले व्यक्ति अक्सर अपने को अपराधी मानने लगते हैं।

ये सब भावनाएं जानकारी के अभाव और प्रचलित सामाजिक मापदंडों से उनके मन में आती हैं। इन सबको वे शारीरिक कमजोरी, जननांगों के आकार, एकाग्रता के अभाव, भावी यौन जीवन, निःसंतानता और कई अन्य मनगढ़ंत समस्याओं से जोड़ने लगते हैं।

उनके मन से ऐसी विभिन्न चिन्ताओं और आधारहीन भय को निकाले जाने की जरूरत है और उनको यह बताना चाहिए कि ये आशंकाएं निराधार हैं।

अत्यधिक हस्तमैथुन से सामान्य कार्यकलापों में बाधा आती है, इसलिए यदि व्यक्ति अपना ध्यान किसी अन्य कार्य या रुचि में लगायें तो उन्हें लाभ होगा।

रात्रिपतन (रात को स्वतः वीर्यपात होना)

किशोरावस्था में लड़कों के अंडकोष में बीज (शुक्राणु) बनने आरंभ हो जाते हैं। यह बीज वीर्य में मिल जाते हैं। वीर्य दुधिया सा द्रव होता हैं जो वीर्य ग्रंथि में बनता है।

किशोरों को लिंग में तनाव महसूस हो सकता है, विशेषतौर पर बहुत सवेरे। कई किशोरों को कभी–कभी सोते समय (रंगीन स्वप्न देखने से) नींद मे वीर्य अपने–आप लिंग से बाहर निकल आता है। इसे ही स्वप्नदोष कहते हैं। हाँलाकि इसके प्रचलित नाम में दोष शब्द शामिल है पर इससे किसी प्रकार की हानि नहीं होती और यह एक सामान्य प्रक्रिया है।

वीर्य बनना तो किशोर में प्रजनन परिपक्वता की सूचना है। पहली बार वीर्य अपने आप निकलता है और वह भी जब सजग मस्तिष्क आराम कर रहा होता है यानि किशोर सो रहा हो।

सोते समय शरीर से वीर्य का बाहर निकलना पुरुषत्व को कोई क्षति नहीं पहुँचाता ना ही उससे किसी प्रकार की यौन कमजोरी आती है।

यौन आचरण के बारे में भ्रांतियाँ व सच

भ्रांति 1 : रात को सोते हुए खुद ब खुद वीर्यपात होना बहुत चिंताजनक बात है।

सच : रात को सोते हुए खुद ब खुद वीर्यपात होना स्वाभाविक प्रक्रिया है और इसके लिए चिंतित नहीं होना चाहिए।

भ्रांति 2 : वीर्य की एक बूंद खून की पचास बूंदों के बराबर होती है इसलिए अगर रात को सोते हुए वीर्यपात हो जाता है तो शरीर कमज़ोर हो जाता है।

सच : यह बात सच नहीं है क्योंकि वीर्य वीर्यग्रंथियों का स्राव है और खून से इसका ऐसा कोई संबंध नहीं है। इसलिए शरीर से वीर्य बाहर निकलने पर कोई कमज़ोरी नहीं आती है।

भ्रांति 3 : पुरुष को जब संभोग करना हो तब वह नहीं करता इसलिए उसे रात को सोते हुए वीर्यपात होता है।

सच : रात को सोते हुए वीर्यपात प्रायः यौन संबंधी स्वप्नों अथवा विचारों की वजह से स्वतः ही हो जाता है। यह सामान्य बात है तथा इसका संबंध संभोग ना करने से नहीं है।

भ्रांति 4 : वीर्यपात करना बहुत ज़रूरी है क्योंकि यदि पुरुष वीर्यपात न करे तो उसके समस्त शुक्राणु उसके अंडकोष में जमा हो जाते हैं जिससे वे फट सकते हैं।

सच : ये सत्य नहीं है। पुरुश के शरीर में शुक्राणु बनते रहते हैं और स्वयं नश्ट भी होते रहते हैं। इसलिए उनके अंडकोश में जमा होने की स्थिति पैदा नहीं होती।

भ्रांति 5 : शराब तथा अन्य नशीले पदार्थों से यौन उत्तेजना ज्यादा आसानी से आ जाती है।

सच : वास्तव में, शराब और अन्य नशीले पदार्थ का उल्टा असर होता है। ये यौन इच्छा को बढ़ा सकते हैं और संकोच को कम कर देते हैं व व्यक्ति को ज्यादा उन्मुक्त बनाते हैं। लेकिन ये जननांगों में रक्त प्रवाह धीमा कर देते हैं जिससे लिंग उत्तेजित नहीं हो पाता है।

दूसरी बात यह है कि शराब या अन्य नशीले पदार्थों का सेवन करके व्यक्ति की यह सोचने की क्षमता कम हो जाती है कि क्या सही है और क्या गलत है।

ऐसी अवस्था में लोग यौन संबंध बनाते समय अनचाहे गर्भ व यौन रोग/एच.आई.वी संक्रमण के प्रति लापरवाह हो जाते हैं और उनका ज़ोखिम उठाते है। वे उनसे अपना बचाव नहीं करते हैं।

भ्रांति 6 : लड़के हस्तमैथुन करते हैं, जबकि लड़कियाँ हस्तमैथुन नहीं करती है।

सच : यह एक सामान्य यौन आचरण है, जिसे लड़के लड़कियाँ दोनों हस्तमैथुन करते हैं।

भ्रांति 7 : हस्तमैथुन से कमज़ोरी आती है, लिंग की क्रियाशीलता भी कम हो जाती है जिससे पुरुष अपने जीवनसाथी की यौन संतुष्टि नहीं कर पाता है

सच : हस्तमैथुन करने से यौन जीवन पर कोई असर नहीं पड़ता है।

भ्रांति 8 : विवाह के बाद ज्यादातर लोग हस्तमैथुन बंद कर देते हैं।

सच : विवाहित लोग भी हस्तमैथुन करते हैं।

भ्रांति 9 : हस्तमैथुन करने में शरीर की बहुत ताकत निकल जाती है इसलिए जो लोग ज्यादा हस्तमैथुन करते हैं वे जल्दी थकते और चिड़चिड़े हो जाते हैं

सच : हस्तमैथुन से शरीर की ताकत नहीं निकल जाती है। लोगों को हस्तमैथुन करने की इच्छा होती है परंतु वे यह नहीं जानते हैं कि यह एक सामान्य यौनक्रिया है जिससे व्यक्ति को यौन संतुष्टि मिलती है। इसलिए हस्तमैथुन करने वाले अक्सर अपराधबोध से ग्रस्त हो जाते हैं और उन्हें थकान या चिड़चिड़ाहट महसूस हो सकती है।

भ्रांति 10 : हस्तमैथुन करना एक खतरनाक यौन क्रिया है

सच : हस्तमैथुन एक सुरक्षित यौन क्रिया है, इससे गर्भधारण या यौन रोग नहीं होते।

भ्रांति 11 : हस्तमैथुन करने के कारण मुँहासे, कीलें तथा अन्य त्वचा समस्याएं हो जाती हैं।

सच : मुँहासे, कीलें आदि किशोरावस्था में हारमोन की मात्रा अचानक बढ़ जाने के कारण होते हैं। हस्तमैथुन से उनका संबंध नहीं है।

भ्रांति 12 : लिंग को बार–बार छूने से हमेशा के लिये लंबा हो जाता है।

सच : लिंग को बार–बार छूने से उसके आकार में कोई परिवर्तन नहीं आता।

गर्भधारण के बारे में भ्रांतियाँ व सच

भ्रांति 1 : महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह मासिक धर्म के दौरान संभोग करती है।

सच : माहवारी के दौरान संभोग करने पर भी गर्भधारण की थोड़ी सम्भावना रहती है। कुछ महिलाओं का मासिक चक्र छोटा यानि बीस–बाइस दिनों का ही होता है। कभी कभी मासिक चक्र अनियमित भी हो जाता है। ऐसे में अण्डा–विसर्जन जल्दी यानि मासिक धर्म के दौरान ही हो सकता है।

भ्रांति 2 : महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह खड़े होकर संभोग करें।

सच : किसी भी प्रकार की स्थिति में संभोग होने पर महिला गर्भवती हो सकती है।

भ्रांति 3 : महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह संभोग के तुरंत बाद पेशाब करती है।

सच : शरीर से पेशाब बाहर निकलने का रास्ता बिल्कुल अलग है इसलिए पेशाब करने पर योनि में से शुक्राणु बाहर नहीं निकलते।

भ्रांति 4 : महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह संभोग के बाद अपनी योनि को धोकर साफ कर ले।

सच : शुक्राणु गर्भाशय में बहुत जल्दी पहुँचते हैं और योनि को साफ करने से भी बाहर नहीं निकलते हैं।

भ्रांति 5 : महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह पहली बार संभोग कर रही है।

सच : वह किसी भी समय संभोग करने पर गर्भवती हो सकती है चाहे वह पहली बार हो।

भ्रांति 6 : महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि पुरुष संभोग के समय उसे यकीन दिलाता है कि वह गर्भवती नहीं हो जाएगी।

सच : संभोग के समय वीर्यपात हो जाने पर पुरुष का स्त्री के गर्भवती होने या न होने पर नियंत्रण नहीं रहता।

भ्रांति 7 : **महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि पुरुष लिंग को योनि में ना डालें।**

सच : यदि पुरूष लिंग को योनि के ऊपर या आसपास भी रखता है तो वहाँ से भी शुक्राणु योनि में प्रवेश कर सकते हैं और ऐसे में महिला को गर्भधारण की संभावना हो सकती है।

यौन मुद्दों (सेक्सुअल इश्यूज़) के बारे में मुख्य प्रश्न व उनके उत्तर

प्रश्न 1 : **मैं बहुत हस्तमैथुन करता हूँ। आजकल मैं जल्दी थक जाता हूँ और चिड़चिड़ा हो गया हूँ। मेरा मन किसी काम में नहीं लगता, बताइए मैं क्या करूँ?**

उत्तर : हस्तमैथुन से शरीर की ताकत नहीं निकल जाती है। लोगों को हस्तमैथुन करने की इच्छा होती है परंतु वे यह नहीं जानते हैं कि यह एक सामान्य यौन क्रिया है जिससे व्यक्ति को यौन संतुष्टि मिलती है। इसलिए हस्तमैथुन करने वाले अक्सर अपराधबोध से ग्रस्त हो जाते हैं और उन्हें थकान या चिड़चिड़ाहट महसूस हो सकती है।

ऐसी स्थिति में यदि ध्यान किसी अन्य कार्य या रुचि में लगाया जाए, जैसे खेलकूद, व्यायाम आदि तो लाभदायक होता है।

प्रश्न 2 : **मुझे हस्तमैथुन करना अच्छा लगता है पर मैं डरता हूँ कि इससे कमज़ोरी तो नहीं आ जाएगी जिससे मैं आगे चलकर अपने जीवनसाथी की यौन संतुष्टि नहीं कर पाऊँगा।**

उत्तर : हस्तमैथुन करने से कमज़ोरी नहीं आती है व यौन जीवन पर भी कोई असर नहीं पड़ता है।

प्रश्न 3 : **मैं अठारह साल का हूँ। लगभग एक साल से मैं रोज़ हस्तमैथुन करता हूँ। आजकल मुझे अचानक काफी मुँहासे निकल आए हैं। क्या मुँहासे हस्तमैथुन के कारण हुए हैं?**

उत्तर : मुँहासे किशोरावस्था में हारमोन की मात्रा अचानक बढ़ जाने के कारण होते हैं। हस्तमैथुन से उनका संबंध नहीं है

प्रश्न 4 : **आजकल मैं बहुत परेशान हूँ। मेरी समस्या यह है कि मुझे यौन इच्छा तो जबरदस्त होती है पर लिंग खड़ा नहीं होता। कृपया मुझे कोई रास्ता बताएं।**

उत्तर : आपकी मानसिक स्थिति हम समझ सकते हैं। इस स्थिति के अनेक कारण हो सकते हैं इसलिए आप किसी डॉक्टर (यूरोलोजिस्ट) का परामर्श ज़रूर ले।

प्रश्न 5 : **मेरी शादी होने वाली है। मुझे चिंता हो रही है कि मेरा लिंग छोटा है, क्या मैं अपनी पत्नी को यौनसुख दे पाऊंगा ?**

उत्तर : लिंग की लंबाई का यौनसुख से संबंध नहीं है। छोटे लिंग से भी स्त्री को यौन सुख मिलता है। इसलिए आप चिंता ना करें, आप भी सुखमय वैवाहिक जीवन बिता पाएंगे।

प्रश्न 6 : मेरी शादी होने वाली है। मेरे स्तन छोटे हैं इसलिए मुझे हीन भावना है कि मैं बाकी लड़कियों की तरह आकर्षक नहीं हूँ। क्या करूँ, कुछ समझ में नहीं आ रहा है।

उत्तर : आप बेकार ही परेशान ना हों। आकर्षक व्यक्तित्व का आधार स्तनों का साइज़ ही नहीं होता। आपके होने वाले पति ने आपको अपने लिए पसंद किया है, इसलिए आप चिंता ना करें।

प्रश्न 7 : मेरे दोनों स्तनों का साइज़ एक नहीं है। बायां स्तन दाएं स्तन से थोड़ा बड़ा है। मैं बहुत परेशान हूँ, बताइए मैं क्या करूँ?

उत्तर : आप परेशान ना हों। ऐसा होना सामान्य बात है। अधिकतर महिलाओं में दोनों स्तनों के साइज़ में थोड़ा अंतर होता है।

यदि स्तनों में कोई गांठ या असामान्य स्राव हो तब डॉक्टर की सलाह ज़रूर लेनी चाहिए।

प्रश्न 8 : इस माह में मेरी पत्नी की डिलीवरी होने वाली है। हम दोनों यही चाहते हैं कि बच्चे को वह अपना दूध ही पिलाए। समस्या यह है कि उसके स्तन काफी छोटे हैं। क्या वह स्तनपान करा सकेगी ?

उत्तर : आप परेशान ना हों। छोटे स्तन वाली महिलाएं भी सफलतापूर्वक स्तनपान करा सकती हैं। स्तनों में दूध बनना व उतरना उनके साइज़ पर निर्भर नहीं करता है।

सही ढंग से स्तनपान कराने के लिए यह ज़रूरी है कि जन्म के एक घंटे के भीतर ही बच्चे को दूध पिलाना शुरू करें और छः माह तक उसे दिन व रात में, जब भी वह भूखा हो, सिर्फ़ अपना दूध ही पिलाएं। बच्चा जितना स्तन चूसता है उतना ही दूध उतरता है।

प्रश्न 9 : हमारी शादी हाल ही में हुई है। हम दिन में कई बार संबंध बनाते हैं। क्या इससे हमारा स्वास्थ्य बिगड़ सकता है?

उत्तर : नहीं, ऐसी बात नहीं है। दम्पति जितनी बार चाहें संभोग कर सकते हैं। संभोग प्राकृतिक प्रक्रिया है जिससे स्वास्थ्य पर बुरा असर नहीं पड़ता। दाम्पत्य जीवन बिताना एक सामान्य बात है।

प्रश्न 10 : मेरी समस्या यह है कि मुझे बहुत जल्दी वीर्यपात हो जाता है। इससे मुझे बहुत कोफ्त होती है और पत्नी के आगे शर्मिंदगी महसूस करता हूँ। कृपया मुझे कोई बढ़िया सा इलाज बताएं।

उत्तर : ऐसा बहुत से नवयुवकों को होता है। संभोग के समय तनावमुक्त रहने से अक्सर यह समस्या स्वतः ठीक भी हो जाती है। आप डॉक्टर (यूरोलोजिस्ट) की परामर्श लें।

प्रश्न 11 : हमारी शादी पंद्रह दिन पहले हुई है। अभी तक हम दोनों को यौनसुख नहीं मिला है क्योंकि संभोग के समय लिंग के योनि में प्रवेश से पहले ही मेरी पत्नी बहुत तनावग्रस्त व भयभीत हो जाती है। उसे डर लगता है कि बहुत दर्द होगा। क्या वह किसी गंभीर रोग से ग्रस्त है?

उत्तर : घबराइए नहीं। बहुत सी नवविवाहित महिलाओं को शुरू में ऐसा होता है। आप धैर्य से काम लें।

संभोग करने से पहले (लिंग के योनि में प्रवेश से पहले) उन्हें सभोग के लिए मानसिक व शारीरिक तौर पर तैयार करें। इसके लिए संभोग से पहले कुछ समय तक शारीरिक निकटता बनाएं रखें। यौनक्रियाओं जैसे आलिंगन, जननांगों को छूने/सहलाने से महिला में संभोग की इच्छा जागृत होती है और योनि में योनिस्राव द्वारा स्वतः गीलापन आ जाता है। ऐसी स्थिति में योनि में लिंग का प्रवेश आसानी से होता है।

यदि समस्या फिर भी बनी रहे तो उन्हें स्त्री रोग विशेषज्ञ को दिखाएं।

प्रश्न 12 : अगर हम तब संभोग करें जब पत्नी को मासिक धर्म हो रहा हो तो वह गर्भवती नहीं होगी ना?

उत्तर : वैसे तो माहवारी के दौरान संभोग करने पर गर्भधारण की सम्भावना बहुत कम रहती है फिर भी इस बात का ध्यान रखें कि किसी किसी महिला का मासिक चक्र छोटा यानि बीस–बाइस दिनों का ही होता है व कभी कभी मासिक चक्र अनियमित भी हो जाता है। ऐसे में अण्डा–विसर्जन जल्दी यानि मासिक धर्म के दौरान ही हो सकता है। ऐसी स्थिति में गर्भ ठहर सकता है। माहवारी के दौरान संभोग करने पर संक्रमण का खतरा अधिक रहता है इसलिए कंडोम प्रयोग करना चाहिए।

प्रश्न 13 : अगर हम खड़े होकर संभोग करें तो गर्भ ठहरने का खतरा नहीं रहेगा ना?

उत्तर : किसी भी प्रकार की स्थिति में संभोग होने पर महिला गर्भवती हो सकती है क्योकि वीर्यपात होने पर शुक्राणु महिला के शरीर में प्रवेश पा जाते हैं।

इसलिए अनचाहे गर्भ से बचने के लिए कोई गर्भनिरोधक साधन अवश्य प्रयोग करना चाहिए।

प्रश्न 14 : मैं अभी बच्चा नहीं चाहती हूँ इसलिए संभोग के तुरंत बाद पेशाब कर लेती हूँ। फिर भी मुझे घबराहट हो रही है। कृपया बताइए कि मुझे गर्भ तो नहीं ठहर जाएगा?

उत्तर : संभोग के तुरंत बाद पेशाब कर लेने पर आपका अनचाहे गर्भ से बचाव नहीं होगा क्योंकि शरीर से पेशाब बाहर निकलने का रास्ता बिल्कुल अलग है इसलिए पेशाब करने पर योनि में से शुक्राणु बाहर नहीं निकलते हैं।

आप अनचाहे गर्भ से बचने के लिए कोई गर्भनिरोधक साधन अवश्य प्रयोग करें।

प्रश्न 15 : हम अभी बच्चा नहीं चाहते हैं इसलिए संभोग के तुरंत बाद मेरी पत्नी अपनी योनि को धोकर साफ कर लेती है। अब तो उसे गर्भ ठहरने की संभावना नहीं है ना?

उत्तर : ऐसा कर लेने से अनचाहे गर्भ से बचाव नहीं होगा क्योंकि संभोग के दौरान वीर्यपात होने पर शुक्राणु गर्भाशय में बहुत जल्दी पहुँच जाते हैं और गर्भ ठहर सकता हैं।

संभोग के तुरंत बाद ही योनि को धो लेने से भी महिला के शरीर से शुक्राणु बाहर नहीं निकाले जा सकते हैं।

इसलिए अनचाहे गर्भ से बचने के लिए कोई गर्भनिरोधक साधन अवश्य प्रयोग करना चाहिए।

प्रश्न 16 : यदि महिला केवल एक बार संभोग करे तो वह गर्भवती नहीं हो सकती ना?

उत्तर : एक बार संभोग करने पर ही गर्भ ठहर सकता है क्योंकि संभोग के दौरान वीर्यपात होने पर शुक्राणु और डिंब मिल सकते हैं।

जो लोग अनचाहे गर्भ से बचना चाहते हैं उन्हें कोई गर्भनिरोधक साधन अवश्य प्रयोग करना चाहिए।

प्रश्न 17 : हमारी शादी को चार साल हो गए हैं अभी तक हमारा कोई बच्चा नहीं है। अपनी पत्नी को किसे दिखाऊँ?

उत्तर : आपकी परेशानी हम समझ सकते हैं क्योंकि शादी के चार साल हो जाने के बाद भी गर्भ न ठहरे तो पति–पत्नी के लिए बहुत कष्टदायक होता है।

आप हिम्मत ना हारें और किसी स्त्री रोग विशेषज्ञ की परामर्श लें। ऐसी स्थिति में पति–पत्नी, दोनों की जांच करवाई जाती है, फिर उनकी रिपोर्ट के अनुसार इलाज किया जाता है।

प्रश्न 18 : मेरी पत्नी गर्भवती है। क्या हम संभोग कर सकते हैं?

उत्तर : सामान्य तौर पर गर्भावस्था में संभोग किया जा सकता है, बस इस बात का ध्यान रखना ज़रूरी होता है कि महिला को उससे कष्ट ना हो और पेट पर दबाव न पड़े।

पहले तीन माह व आखिरी तीन माह में इस बात का विशेष ध्यान रखने की ज़रूरत होती है क्योंकि गर्भपात/समय से पहले प्रसव आरम्भ हो जाने का डर होता हे।

कई स्थितियों में डॉक्टर संभोग ना करने की हिदायत देती हैं जैसे कि यदि महिला को गर्भावस्था में खून आ रहा हो या पेट में दर्द हो।

प्रश्न 19 : दस दिन पहले मेरी पत्नी की डिलीवरी हुई है। कृपया बताएं कि हम संभोग कब शुरू कर सकते हैं?

उत्तर : डिलीवरी के बाद छः सप्ताह (डेढ़ महीने) तक संयम रखना उत्तम होता है क्योंकि इस अवधि में संक्रमण होने की संभावना बहुत अधिक होती है। कम से कम जब तक महिला को रक्तस्राव हो रहा हो तब तक तो संयम अवश्य ही रखना चाहिए। उसके बाद जब वह संभोग के लिए तैयार हो तब ही संभोग शुरू करना चाहिए। ऐसे में कोई उचित गर्भनिरोधक तरीका ज़रूर इस्तेमाल करें जैसे कि कंडोम।

प्रश्न 20 : कृपया बताएं कि गर्भपात के बाद शारीरिक संबंध कब बना सकते हैं?

उत्तर : गर्भपात के बाद पुनः गर्भधारण की संभावना उसी महीने हो जाती है इसलिए गर्भपात के बाद जब भी आपकी पत्नी मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ्य महसूस करे, आप शारीरिक संबंध बना सकते हैं। एक बात का ध्यान ज़रूर रखें कि कोई उचित गर्भनिरोधक तरीका ज़रूर इस्तेमाल करें ताकि दोबारा गर्भपात की नौबत ना आए।

प्रश्न 21 : मैं बीस वर्ष की लड़की हूँ। दो तीन महीने से मुझे बहुत सफेद पानी आ रहा है। क्या मुझे कोई गंभीर रोग हो गया है?

उत्तर : अक्सर लड़कियों को ऐसा होता है, विशेषतौर पर जब पढ़ाई या अन्य काम का बोझ अचानक बढ़ जाए।

यदि योनिस्राव गंदा बदबूदार नहीं है और उसके साथ पेट में दर्द या पेशाब में जलन नहीं हो रही है – केवल सफेद पानी है, तो यह किसी रोग का लक्षण नहीं है। आप पौष्टिक आहार अवश्य लें, साथ ही चाहें तो डॉक्टर की सलाह ले लें।

प्रश्न 22 : मैं बाइस वर्ष की हूँ। मेरी शादी हुए दो साल हो गए हैं। मुझे कुछ दिनों से गंदा बदबूदार पानी आ रहा है। पेशाब करने में जलन हो रही है। आज सुबह से नीचे बहुत खुजली भी हो रही है। मैं बहुत परेशान हूँ, बताइए मैं क्या करूँ?

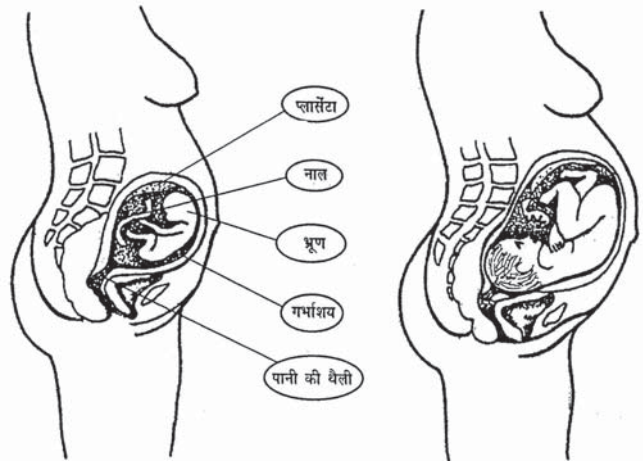
उत्तर : आपके लक्षणों को सुनकर ऐसा लगता है कि शायद आपको कोई इंफैक्शन है। घबराएं नहीं – आप जल्द से जल्द किसी नज़दीकी स्त्री रोग विशेषज्ञ को ज़रूर दिखाएं। यदि कोई इंफैक्शन है तो उसका पूरा इलाज करवाएं और तब तक संभोग ना करें।

Reference Material on Safe Motherhood

Reference Material on Safe Motherhood
Section 3 – Pregnancy

भाग–3
गर्भावस्था

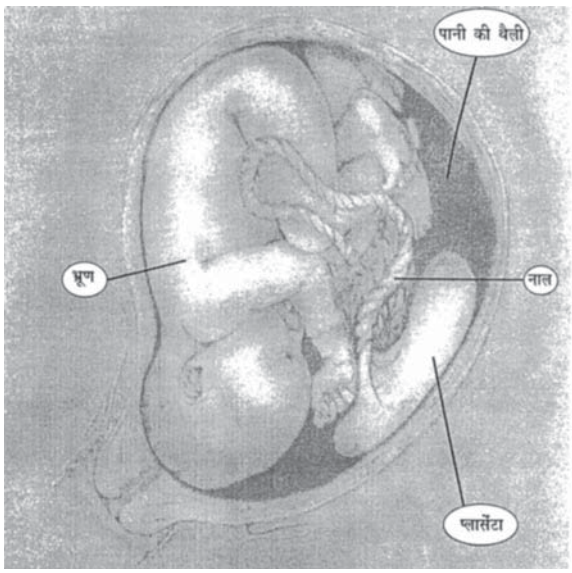
शिशु मां के गर्भ में कैसे बढ़ता है?



भ्रूण गर्भाशय की ओर बढ़ता है और उसकी भीतरी सतह से जुड़ जाता है, जहां एक मोटा और गुदगुदा अंग बनता है। इसे **प्लेसेंटा** कहते हैं। प्लेसेंटा का एक हिस्सा गर्भाशय की भीतरी दीवार से जुड़ता है। दूसरा हिस्सा नाल से जुड़ता है। भ्रूण यानि विकसित हो रहा बच्चा इसी नाल द्वारा प्लेसेंटा से जुड़ता है। भ्रूण को खून की सप्लाई मां के शरीर से, प्लेसेंटा के जरिए ही मिलती है।

भ्रूण के चारों और **पानी की एक थैली** होती है, जो उसे झटकों, धक्कों और बाहरी चोटों से बचाती है। लगभग नौ महीनों में, अंडा एक पूरी तरह विकसित मानव–शिशु का आकार पा जाता है, जो अब जन्म लेने के लिए तैयार हैं। इसका वजन लगभग तीन किलो होता है।

गर्भ में भ्रूण



गर्भावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तन

गर्भावस्था के दौरान एक स्त्री कई शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों से गुजरती है।

- उसका गर्भाशय दिन पर दिन बड़ा और चौड़ा होता जाता है जिससे कि वह शिशु, पानी की थैली और प्लेसेंटा को संभाल सके।
- खून की मात्रा 30 प्रतिशत बढ़ जाती है, इससे रक्त 'पतला' हो जाता है।
- उसके स्तन बड़े और भारी हो जाते हैं।
- उसका मासिक धर्म बंद हो जाता है।
- उसका बजन लगातार बढ़ने लगता है। हर महीने में उसका वजन 1 से डेढ़ किलोग्राम तक बढ़ जाता है और नौ महीनों में कुल वजन 10 से 12 किलोग्राम तक बढ़ता है।
- उसका मूड और भावनाएं गर्भावस्था के दौरान जल्दी–जल्दी बदलती हैं।

गर्भावस्था के लक्षण कौन से हैं?

आरंभिक अवस्था या 13 हफ्तों के भीतर की अवस्थाः

- मासिक धर्म रुक जाता है।
- बेचैनी (सब कुछ बाहर उगल देने की इच्छा) या उल्टियां जो आम तौर पर सुबह उठते ही या शाम को होती है।
- बहुत नींद आना।
- बार–बार पेशाब आना।
- स्तनों का बढ़ना और निप्पलों का काला होना।

बीच की अवधि या 14 से 17 हफ्तों के बीच की अवस्था

- पेट का बढ़ना (बढ़े हुए गर्भाशय को छूकर महसूस किया जा सकता है)
- स्त्रियां भ्रूण के हिलने–डुलने को महसूस करने लगती हैं।
- स्त्रियां इस दौरान आम तौर पर ठीक–ठाक रहती हैं।

बाद की अवस्था

- गर्भाशय आकार में बड़ा हो जाता है और भ्रूण के अंग और उसकी गतिविधियां महसूस होने लगती हैं।
- भ्रूण का अपना एक अलग अस्तित्व बन जाता है।

- स्तनों का बढ़ना साफ तौर पर नजर आने लगता है और कभी कभी उनसे दूध भी रिसने लगता है।
- पेशाब बार–बार आता है।
- चलने और सोने में मुश्किल होने लगती है।

आपको इस जानकारी से इन बातों में मदद मिलेगीः

गर्भवती स्त्री को पहचानने में।

सामान्य लक्षणों को पहचान कर आप गर्भवती को **भरोसा दिला** सकेंगी। और अगर कुछ असामान्य होगा तो उसे **''ढूंढ' निकालेंगी**।

गर्भावस्था के दौरान होने वाली आम परेशानियां क्या हैं?

गर्भवती स्त्री को ये परेशानियां हो सकती हैं :

- सुबह जी मिचलाना या उदासी, बेचैनी तथा उल्टी – शुरू के महीनों में ऐसे लक्षण गर्भवती स्त्रियां आम तौर पर महसूस करती हैं।

  क्या करे :

  - तेल–मसाले वाली चीजें न खाएं
  - थोड़ा–थोड़ा खाएं, भले ही कई बार खाएं
  - सुबह कामकाज में लगने से पहले हल्का नाश्ता कर लें, और रात को जब सोने जाएं तब भी ऐसा ही करें।
  - अगर गर्भवती स्त्री को ज़्यादा बेचैनी हो, ज़्यादा उल्टियों होती हो तो उसे अस्पताल भेजें।

- शुरुआती दौर में बार–बार पेशाब आनाः

  क्या करे :

  - काफी पानी पीना पीएं
  - अगर पेशाब करते वक्त काफी जलन हो तो डाक्टर को दिखाना चाहिए

- **कब्ज़**

  क्या करे :

  - काफी मात्रा में फल, सब्जियां और अन्न खाएं
  - ज़्यादा पानी पिएं – रोज 6 से 8 गिलास तक

- **छाती में जलन** : गर्भावस्था के अंतिम महीनों में पेट में दबाव बढ़ने से छाती में अक्सर जलन होने लगती है।

क्या करे :

- कई बार थेड़ा–थोड़ा खाएं
- तेल–मसाले वाली चीजें न खाएं
- रात को भोजन के बाद थोड़ा टहले

- **कमर का दर्द**: गर्भावस्था के अंतिम दौर में स्त्रियों को अक्सर कमर के दर्द की शिकायत हो जाती है।

क्या करे :

- भारी बोझ न उठाएं
- संभलकर उठे–बैठें
- पीठ के निचले हिस्से में हल्की मालिश करें/करवाएं

- **सांस में तकलीफ**: भ्रूण समूचे पेट को घेर लेता है और गर्भावस्था के अंतिम दो–तीन हफ्तों में फैफड़ों पर दबाव डालता है।
  - तकिये पर थोड़ा–सा सिर उठाकर आराम करें या सोएं
  - प्रायः आराम करती रहें
  - ज्यादा काम न करें
  - अगर पेरशानी कम न हो तो डाक्टर को दिखाएं।

गर्भवती स्त्री की खास ज़रूरतें क्या हैं और उसकी ज़रूरी देखभाल कैसे पूरी हो ?

गर्भावस्था एक स्त्री के जीवन में विशेष महत्व का समय है, जब उसकी कुछ खास ज़रूरतें होती है। वह सुरक्षित प्रसव कर सके इसके लिए यह आवश्यक है कि उसकी ये खास ज़रूरते पूरी हों।

गर्भवती स्त्री की ज़रूरतें

- पौष्टिक भोजन
- पर्याप्त आराम, नींद और निश्चिंतता
- व्यक्तिगत सफाई
- आरामदायक कपड़े और चप्पल
- पति व घर के अन्य सदस्यों का पूरा सहयोग
- प्रसव पूर्व जांच के लिए स्वास्थ्य केंद्र में नियमित रूप से जाना, आयरन–फॉलिक एसिड गोलियां (कम से कम 100 गोलियां) और टेटनस के दो टीके।

पौष्टिक भोजन

गर्भवती स्त्री को पेट में पल रहे बच्चे के लिए पर्याप्त भोजन करना चाहिए। वह गर्भवती होने से पहले जितना खाती थी उससे डेढ़ गुना भोजन गर्भावस्था के दौरान करना चाहिए।

उसकी रोज की खुराक में नीचे लिखे चार वर्गों में से खाने की चीजें जरूर होनी चाहिए :

- शरीर को पुष्ट करने वाली चीजें, जैसे कि दूध–दही, पनीर, दालें, हरे मटर, मूंग, राजमा, मूंगफली, सोयाबीन, अंडे, मांस, मछली।
- शक्तिवर्द्धक चीजें जैसे कि आलू, चावल, गेहूं व अन्य अनाज, गुड़, शक्कर
- घी, मक्खन, या तेल
- देह को सुरक्षा प्रदान करने वाली चीजें जैसे कि हरी सब्जियां, सेम, टमाटर, गाजर, बंदगोभी और कई प्रकार के फल जैसे पपीता, आम, अमरूद आदि।

चलना–फिरना और सामान्य कामकाजः

गर्भावस्था के दौरान चलना–फिरना या सामान्य कामकाज करना अच्छा रहता है। इससे रक्त–संचार में, देह को संभालने में, और मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाने में सुविधा रहती है। खुली हवा में चलना–फिरना, कुछ टहलना और बागवानी करना फायदेमंद है।

पति व परिवार का सहयोगः

गर्भावस्था के दौरान स्त्री में कुछ मानसिक परिवर्तन हो सकते हैं जिन्हें समझने की जरूरत स्वयं गर्भवती को और उसके परिवार के सदस्यों को हो सकती है। परिवार की ओर से मिली हुई सहानुभूति और प्रेम से की गई देखभाल उसे ऐसी दशा से उबार सकते हैं।

मां का खुद स्वच्छ रहना यानि व्यक्तिगत सफाई

गर्भवती स्त्री के लिए यह बहुत जरूरी है कि वह खुद अपने शरीर को साफ–स्वच्छ रखें। रोज नहाने से किसी संक्रमण या बीमारी का खतरा कम हो जाता है। यह बहुत जरूरी है कि स्तनों को, और योनि को तथा उसके आस–पास की जगह को, खास तौर पर साफ रखा जाए। इन्हें साफ पानी और मुलायम साबुन से धो लिया जाए। दांतों और मुंह को नियमित रूप से साफ करने से छूत के रोगों से बचाव होता है। सिर के बालों को नियमित रूप से धोना और साफ करना चाहिए, और उन पर कंघी करनी चाहिए।

आरामदेह कपड़े और चप्पलें

गर्भवती को साफ–सुथरे, ढीले और आरामदायक कपड़े पहनने चाहिए, और कम ऊंची ऐड़ी वाली जूतियां तथा चप्पलें पहननी चाहिए, जिससे पैरों को सहारा मिले।

प्रसवपूर्व जांच हेतु स्वास्थ्य केंद्र में नियमित रूप से जाना

सामान्य हालत वाली स्त्री को गर्भावस्था के दौरान कम से कम तीन बार स्वास्थ्य केन्द्र में जांच करानी चाहिए, जिससे कि उसकी प्रसव पूर्व जांच का सिलसिला टूटे नहीं और उसे लगातार डाक्टरी सलाह मिलती रहे।

नियमित रूप से प्रसवपूर्व जांच करवाने का क्या महत्व है, और गर्भवती क्लांइट को इसके लिए आप किस प्रकार प्रेरित करेंगी?

एक स्वास्थ्यकर्त्ता गर्भवती स्त्री को यह बता सकती है कि प्रसव–पूर्व–जांच के दौरान उसे कौन सी सेवाएं उपलब्ध हो सकती है:

- जांच करा कर वह निश्चिंत हो सकती है कि वह स्वस्थ है और भ्रूण का विकास अच्छी तरह हो रहा है।
- उसे आयरन और फॉलिक एसिड की गोलियां मिल सकती हैं (कम से कम 100 दिनों के लिए) जिससे कि उसे ***एनीमिया*** न होने पाए।
- उसके, और उसके शिशु के टेटनस से बचाव के लिए टेटनस के दो टीके लगाए जा सकते हैं।
- काफी हद तक इसका पता लगाया जा सकता है कि उसे सामान्य प्रसव होगा या नहीं – जैसे गर्भ में शिशु की स्थिति कैसी है, उसके पेडू का आकार कैसा है, आदि।
- गर्भावस्था के दौरान अस्वस्थ होने पर इलाज मिल सकता है।
- उसे यह सलाह मिल सकती है कि वह सुरक्षित प्रसव की तैयारी कैसे करें, शिशु–जन्म के बाद उसे दूध कैसे पिलाए, और असरदार गर्भनिरोधक कौन–से हैं तथा उन्हें कैसे अपनाया जाए।

गर्भवती स्त्री के लिए खास हिदायतें:

क्या करें:

- पर्याप्त भोजन करें और पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ लें।
- नियमित रूप से चलें–फिरें, घर का रोज का हल्का–फुल्का काम करती रहें
- रात को 8 घंटा सोएं और दोपहर को 2 घंटे आराम करें या सोएं।
- अपनी देह को स्वच्छ रखें।
- आरामदेह, ढीले कपड़े और जूतियां–चप्पलें पहनें।

- कम से कम 3 बार प्रसव पूर्व जांच के लिए स्वास्थ्य केंद्र जाएं।
- टेटनस के दो टीके लगवाएं।
- रोज आयरन और फोलिक एसिड की गोली लें (कम से कम 100 दिन तक)

गर्भावस्था के बारे में भ्रांतियां और सच

भ्रांति : **गर्भावस्था के बारे में बात करना बुरा है क्योंकि यह डायन और बुरे लोगों को आकर्शित करती है जो बच्चे को नुकसान पहुँचाएंगे।**

सच : गर्भावस्था डायन और बुरे लोगों को आकर्षित नहीं करती। एक स्त्री को अपने गर्भ के बारे में जैसे ही अंदेशा हो बताना चाहिए क्योंकि गर्भावस्था के दौरान विशेष आवश्यकताओं को पूर्ण करने के लिए प्रसव–पूर्व देखभाल की आवश्यकता होती है।

भ्रांति : **गर्भवती स्त्री को गहरे रंग वाली सब्जियां जैसे बैंगन या गरमी पैदा करने वाली चीजें जैसे अंडे, मांस या मूंगफली आदि नहीं खाने चाहिए क्योंकि ये बच्चे को नुकसान पहुंचाते है।**

सच : बच्चे के विकास और उसके स्वास्थ्य के लिए गर्भवती को पौष्टिक भोजन करने की जरूरत है। हरी सब्जियां, फल, अंड़े, मांस, मूंगफली, बादाम जैसी चीजें खाने से बच्चे को कोई नुकसान नहीं पहुंचता। सच तो यह है कि ये चीजें उसके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।

भ्रांति : **गर्भवती स्त्री को कोई काम नहीं करना चाहिए।**

सच : जब तक कि डाक्टर ही किसी कारण से मना न कर दे, गर्भवती स्त्री को घर का कामकाज बराबर की तरह, सामान्य ढंग से करते रहना चाहिए। क्योंकि इससे रोज जो श्रम वह करती है, चलती–फिरती है, उससे उसका स्वास्थ्य ठीक रहता है, और उसके अंग पुष्ट रहते है।

भ्रांति : **अगर कोई समस्या न हो तो गर्भवती स्त्री को प्रसवपूर्व जांच कराने की कोई जरूरत नहीं।**

सच : अगर उसे कोई शिकायत या समस्या नहीं है तो भी यह बहुत जरूरी और उसके लिए लाभप्रद है कि वह प्रसवपूर्व जांच के लिए स्वास्थ्य केन्द्र जाए, जिससे कि उसे और उसके बच्चे को जरूरी देखभाल मिल सके।

भ्रांति : **एक गर्भवती स्त्री को घर के भीतर ही रहना चाहिए, बाहर नहीं निकलना चाहिए।**

सच : गर्भावस्था कोई बीमारी नहीं है। अन्य लोगों की तरह, समय समय पर वह भी बाहर निकल सकती है। सच तो यह है कि घर के भीतर रहने से वह खुली हवा से, चलने–फिरने से, मनोरंजन से, प्रसवपूर्व की जरूरी जांच आदि से वंचित रह जाएगी। हां, इसका ख्याल रखे कि अगर वह किसी वाहन में बैठी है तो कोई धक्का या झटका न लगे, न ही अधिक थकान हो। थोड़ी दूर तक पैदल चलने का अभ्यास बनाए रखना बहुत अच्छा रहेगा।

भ्रांति : **पुरुष और घर के लोग गर्भवती की कोई मदद नहीं कर सकते।**

सच : वे उसे काफी ढ़ाढस बंधा सकते हैं, उसके लिए पौष्टिक भोजन का इंतजाम करके, उसके कामों में हाथ बंटाकर, उसे नियमित रूप से स्वास्थ्य–केन्द्र में जांच के लिए ले जाकर उसकी अच्छी देखभाल कर सकते हैं।

Care During Pregnancy
प्रसव के बाद देखभाल

प्रसव के छह हफ्तों या चालीस दिनों के समय को प्रसव उपरांत समय के रूप में जाना जाता है। इसमें स्त्री का शरीर फिर सामान्य स्थिति में वापस आ जाता है, और शिशु के साथ तालमेल बिठाने लगता है। यह गर्भावस्था और प्रसव के बाद, आराम करने और नई ताकत पाने का समय होता है।

इस अवधि में स्त्री में निम्नलिखित परिवर्तन होते हैं:

शारीरिक परिवर्तन:

- उसका गर्भाशय सिकुड़ने लगता है।
- गर्भाशय का मुंह बंद हो जाता है।
- उसकी योनि, और पेट फिर से सामान्य आकार में लौट आते हैं।
- उसके स्तनों में दूध आने लगता है।

मानसिक परिवर्तन:

- उदासी/बेचैनी
- मूड का जल्दी–जल्दी बदलना

सबसे महत्वपूर्ण परिवर्तन उसके गर्भाशय का होता है। प्रसव के तुरंत बाद तक यह काफी बड़ा रहता है, और पेट के निचले हिस्से को छूकर महसूस किया जा सकता है, क्योंकि तक तक वह कठोर (ठोस) और गोल लोथड़े जैसा होता है। जल्दी ही यह ऐंठन के कारण छोटा होने लगता है। ये ऐंठन पीड़ादायक (मासिक धर्म की तरह) हो सकती है, और स्त्री को सेंक या दर्द भगाने वाली गोली की जरूरत पड़ सकती है।

स्तनपान कराने से गर्भाशय सही रूप से सिकुड़ता है और प्रसव के बाद गर्भाशय से जो द्रव (लोकिआं) निकलता है, उसकी मात्रा कम होने में भी मदद मिलती है।

लोकिआ प्रसव के तुरंत बाद उजला लाल होता है क्योंकि शुरू के कुछ दिनों तक इसमें ज्यादातर खून होता है। धीरे–धीरे इसका रंग गाढ़ा भूरा होता जाता है, और फिर हल्के पीले रंग का। समय के साथ इसका बहना या निकलना कम होता जाता है और आमतौर पर चौथा हफ्ता बीतने तक यह बिल्कुल बंद हो जाता है।

मासिक–धर्म की वापसी: मासिक–धर्म की वापसी का समय, हर गर्भावस्था में एक सा नहीं होता। अगर स्त्री केवल स्तनपान कराती है, और अपने बच्चे को कोई दूसरा दूध नहीं पिलाती तो उसका मासिक–धर्म छह या अधिक महीनों तक, नहीं लौटता। अगर स्तनपान नहीं कराती है तो प्रसव के बाद आमतौर पर 4–6 हफ्तों के बीच उसके मासिक–धर्म की शुरुआत हो जाती है।

प्रसव के बाद स्त्री की खास ज़रूरतें कौन–सी हैं?

प्रसव के बाद स्त्री की कुछ खास ज़रूरतें होती हैं :

आराम : शिशु को जन्म देने के लिए स्त्री को काफी शारीरिक प्रयत्न करना पड़ता है, इसलिए प्रसव के बाद उसे आराम की जरूरत होती है, जिससे कि वह फिर से सबल और स्वस्थ हो जाए।

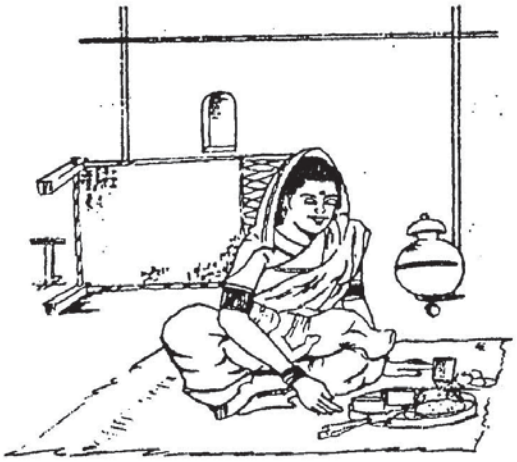
भारत में, यह प्रथा है कि स्त्रियां इस पूरी अवधि में आराम करती हैं क्योंकि घर के काम–काज करने के लिए उन्हें अक्षम और अस्वच्छ माना जाता है। हालांकि वे 'अस्वच्छ' नहीं होती हैं, पर यह प्रथा उन्हें आराम करने का, और अपने नवजात शिशु की देखभाल करने का मौका देती है।

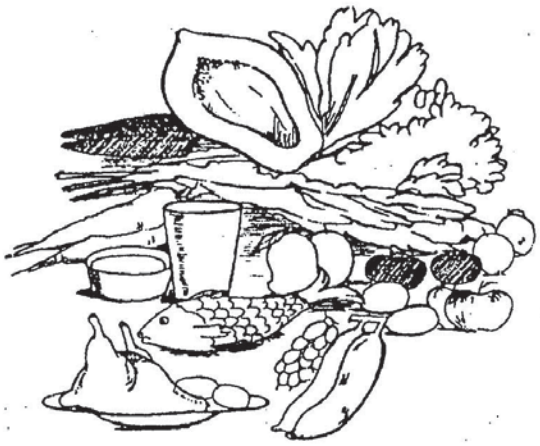
पति व परिवार का सहयोग: यह अवधि मानसिक रूप से स्त्री के लिए कठिन होती है, इसलिए उसे परिवार के सदस्यों और पति से, प्यार और सहानुभूति की जरूरत होती है।

स्वच्छता: इस अवधि में उसे संक्रमणों का खतरा रहता है, और इनसे बचाव की जरूरत उसे रहती है। उसे एक हवादार कमरा चाहिए जिसमें धूप आती हो, साफ–सुथरे बिस्तर और साफ कपड़ों की भी उसे जरूरत होती है। साफ कपड़ा या सेनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल जरूरी है। कभी–कभी नहाने की जगह उसे रोज नहाने की जरूरत है, जिससे कि उसका शरीर, खास तौर पर योनि और उसके आसपास का भाग, तथा स्तन साफ रहे।

संभोग फिर से शुरू करना: इस अवधि में संयम या कंडोम का इस्तेमाल करने से वह संक्रमण से बची रह सकती है। जब स्त्री का लोकियां बहना बंद हो जाए और वह संभोग में असुविधा न महसूस करे (जैसे टांके आदि सूख गए हो) तब वह इच्छा होने पर संभोग शुरू कर सकती है। अगर स्त्री लैम की क्लाइंट न हो तो उसे गर्भनिरोधक का कोई अन्य उचित तरीका इस्तेमाल करना ही चाहिए।

पौष्टिक आहारः जच्चा को उसी तरह का पौष्टिक आहार चाहिए जो वह गर्भावस्था के दौरान ले रही थी। अगर वह अपने बच्चे को दूध पिला रही है तो उसे शरीर को पुष्ट करने वाला आहार ज्यादा से ज्यादा देना चाहिए, मसलन फलियां, दालें, दूध, अंडा और मांस। उसे, सुरक्षा प्रदान करने वाले आहार, जैसे हरी सब्जियां और फल भी ज्यादा लेने चाहिए। उसे ज्यादा से ज्यादा तरल चीजें पीनी चाहिए। अगर संभव हो तो उसे कम से कम एक गिलास दूध रोज पीना चाहिए। जब–जब वह शिशु को स्तनपान कराए उसे एक गिलास तरल पदार्थ जरूर पीना चाहिए। (यानि रोज 6 से 8 बार)





अतिरिक्त आयरन और फॉलिक एसिडः बच्चे को दूध पिलाने वाली स्त्री को आयरन और फॉलिक एसिड गोलियों की ज्यादा जरूरत होती है, इससे उसे एनीमिया नहीं होता।

स्वास्थ्य की जांचः प्रसव के छः हफ्तों के भीतर स्वास्थ्य की जांच जरूर करा लेनी चाहिए। अच्छा तो यह होगा कि प्रसव के 7 से 10 दिनों के भीतर ऐसी जांच के लिए एक स्वास्थ्य केन्द्र में जाएं या एक स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता उसके घर जाकर, घर पर ही मिल ले।

Breastfeeding
स्तनपान

स्तनपान के बारे में कुछ ज़रूरी बातें:

- नवजात शिशु के लिए मां का दूध सबसे अच्छी खुराक है।
- जन्म के बाद जल्दी से जल्दी शिशु को स्तनों से दूध पिलाना शुरू कर देना चाहिए।
- पहले–पहले दूध को जो गाढ़ा और पीला होता है, बेकार नहीं समझना चाहिए, शिशु को पिलाना चाहिए क्योंकि यह उसके लिए बहुत लाभकारी होता है। उसे कोलोस्ट्रम (खीस) कहते है।

शिशु को स्तनपान कैसे कराएं?

- स्त्री को दोनों स्तनों से बारी–बारी से दूध पिलाना चाहिए। जब एक स्तन खाली हो जाए तो बच्चे के मुंह में दूसरा दे दें।
- एक स्तन को खाली करने में शिशु बीस मिनट लगता है। लेकिन ज़रूरी नहीं कि एक स्तन का सारा दूध पी लेने के बाद, वह दूसरे का भी पूरा दूध पी लें।
- इसलिए मां को चाहिए कि एक बार एक स्तन से दूध पिलाना शुरू करें, अगली बार दूसरे स्तन से।

शिशु को स्तनपान कैसे कराएं?

शिशु के जन्म के बाद मां से कहें कि वह शिशु को दूध पिलाए। नवजात शिशु स्तन चूसना शुरू कर देगा। कुछ नवजात शिशुओं को स्तन मुंह में लेने में कठिनाई होती है। मां को समझाएं कि वह बच्चे के मुंह में स्तन को कैसे लगाए। नवजात शिशु जब दूध पिए तो उसकी नाक खुली होनी चाहिए, नहीं तो वह सांस नहीं ले पाएगा।

कई बार मां के निप्पल या स्तन इतने बड़े होते है कि वे बच्चे की नाक पर अपना भार डालते हैं। मां को यह बताएं कि वह कैसे अपने स्तन को, नवजात शिशु की नाक का बोझ न बनने दें, जिससे कि वह खुलकर सांस ले सके।

बड़े शिशुओं की तुलना में नवजात शिशु को बारी–बारी से कई बार दूध पिलाने की जरूरत पड़ती है। क्योंकि वे स्तन चूसते हुए जल्दी थक जाते है। उन्हें बारी–बारी से थोड़ा–थोड़ा दूध पिलाना चाहिए। इस प्रकार दूध पिलाने से लैम में मदद मिलती है।

यहां तक कि अगर मां अस्पताल में भर्ती हो, तो भी मां के साथ नवजात शिशु को ले जाना चाहिए, और उसे कई बार मां को दूध पिलाने के लिए देना चाहिए। बिना मां के दूध के, शिशु की मृत्यु तक हो सकती है। एक नवजात शिशु को मां के दूध के अलावा न तो और किसी प्रकार का दूध पिलाना चाहिए, न ही कोई और आहार देना चाहिए। दूसरे प्रकार के दूध या आहार से शिशु को दस्त हो सकते है, और वह मां का दूध कम पीता है। यह बात भी ध्यान में रखने की है कि अगर बच्चा नियमित रूप से दूध पीता रहता है तभी मां के स्तनों में भी दूध अधिक भरता है, इसलिए अगर शिशु कम बार दूध पिएगा तो मां के स्तनों में कम दूध आएगा। शिशु को पर्याप्त मात्रा में दूध मिल रहा है या नहीं, इसका पता मां इस बात से चला सकती है कि शिशु दिन में 6–7 बार पेशाब करता है या नहीं।

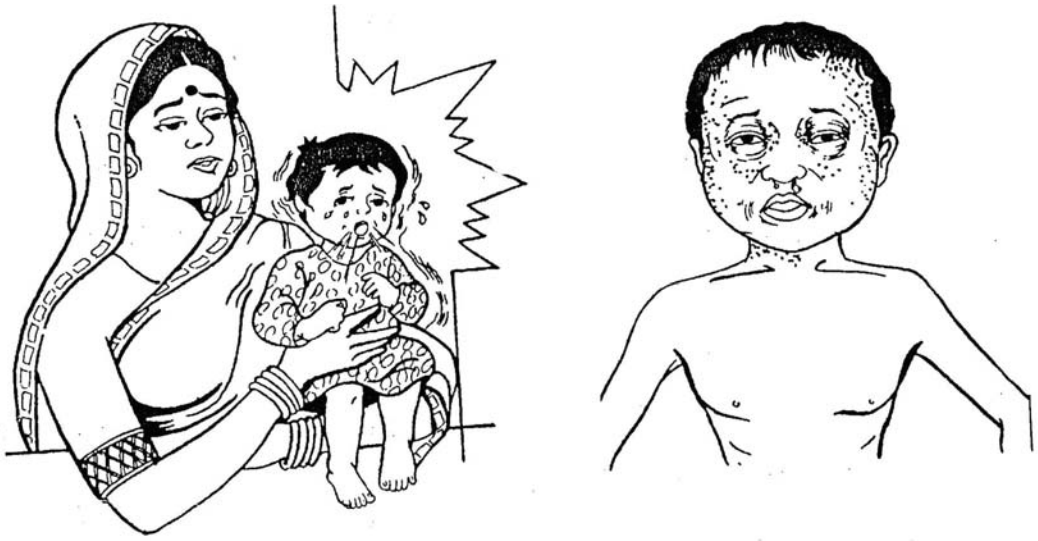
शिशु को अर्ध–ठोस आहार कब देना चाहिए।

अगर शिशु का वजन केवल स्तनपान से ही बढ़ रहा हो तो चिंता की कोई बात नहीं है। जब तक मां खुद ठीक से खाती–पीती रहेगी, काफी मात्रा में दूध बनता रहेगा। बहरहाल, छः महीनों के बाद केवल मां के दूध से काम नहीं चलेगा। मां के दूध के अलावा अर्ध ठोस चीजें शिशु को खिलाना शुरू करना चाहिए। छह महीनों के बाद लैम गर्भनिरोधक के रूप में असरदार नहीं रह जाता और मां को गर्भनिरोध के अन्य तरीकों का इस्तेमाल शुरू कर देना चाहिए।

शिशु को आहार कैसे दें?

- अर्ध–ठोस आहार दें।
- स्तनपान कराना जारी रखें और स्तनपान के बाद कुछ अर्ध–ठोस आहार खिलाएं–पिलाएं।
- एक समय में एक ही प्रकार का आहार दें।
- 1–2 चम्मच भरकर देना शुरू करें और क्रमशः आहार की मात्रा बढ़ती जाए।
- आहार दिन में कई बार दें।
- हर आहार या अन्न को मसल कर खिलाएं–पिलाएं।

Immunization
बच्चों का टीकाकरण



बच्चों को टीके क्यों लगाए जाते हैं?

टीके लगाकर बच्चों को कई जानलेवा, खतरनाक रोगों से बचाया जा सकता है।

टीका लग जाने पर बच्चे के शरीर में उस रोग से लड़ने की ताकत उत्पन्न हो जाती है जिस रोग का टीका लगा हो उदाहरणतः खसरे का टीका लग जाने पर बच्चे के शरीर में खसरा से लड़ने की ताकत उत्पन्न हो जाती है।

इसलिए सब बच्चों को टीके जरूर लगने चाहिए।

बच्चे को टीके लगवाने कहाँ जाएं?

सरकारी अस्पतालों व प्राइवेट डाक्टरों के क्लीनिक में बच्चे को टीके लगते हैं।

क्या बच्चे को टीके लगवाने से उसे बहुत तकलीफ होगी?

नहीं। बस कुछ रोगों के टीकों से एक दो दिन तक हल्का बुखार आ सकता है क्योंकि टीका असर कर रहा है। वह चिड़चिड़ा होकर रो सकता है। यह सब छोटी मोटी शिकायते हैं और इनके कारण टीका लगवाने से डरना नहीं चाहिए।

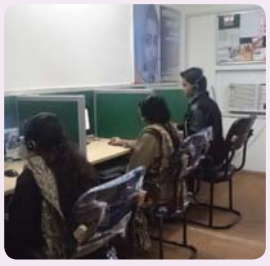
यदि टीके शुरू करने में देर हो जाए तो क्या उसे टीके लग सकते हैं?

हाँ, अगर किसी बच्चे को टीके शुरू करने में देर हो जाए तब भी उसे टीके लग सकते हैं। वैसे कोशिश यही करनी चाहिए कि बच्चे को जन्म के बाद से ही टीकाकरण तालिका के अनुसार टीके लगवाएं।

राष्ट्रीय टीकाकरण तालिका

कॉल का कारण	कॉलर के प्रश्नों के उदाहरण	किस रोग से बचाता है
जन्म होने पर	बी.सी.जी. का टीका और पोलियो ड्रॉप्स की जीरो डोज	टी.बी., पोलियो
छः सप्ताह पर (डेढ़ महीने पर)	डी.पी.टी. का टीका और पोलियो ड्रॉप्स	डिप्थीरिया, काली खांसी, टेटनस, पोलियो
दस सप्ताह पर (ढाई महीने पर)	डी.पी.टी. का टीका और पोलियो ड्रॉप्स	डिप्थीरिया, काली खांसी, टेटनस, पोलियो
चौदह सप्ताह पर (साढे तीन महीने पर)	डी.पी.टी. का टीका और पोलियो ड्रॉप्स	डिप्थीरिया, काली खांसी, टेटनस, पोलियो
नौ महीने पर	खसरे का टीका	खसरा
डेढ से दो वर्ष पर	प्रथम बूस्टर डोजः डी.पी.टी. का टीका और पोलियो ड्रॉप्स	डिप्थीरिया, काली खांसी, टेटनस और पोलियो
पांच वर्ष पर	डी.पी.टी. का टीका	डिप्थीरिया, टेटनस

Quality Assurance for Training



Training Exercise on Sexual Issues

महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि...

सहमत या असहमत

1. महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह मासिक धर्म के दौरान संभोग करती है

---

2. महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह खड़े होकर संभोग करे

---

3. महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह संभोग के तुरंत बाद पेशाब करती है

---

4. महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह संभोग के बाद अपनी योनि को धोकर साफ कर ले

---

5. महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह पहली बार संभोग कर रही है

---

6. महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि पुरुष संभोग के समय उसे यकीन दिलाता है कि वह गर्भवती नहीं हो जाएगी

---

7. महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह अपनी प्रजनन शक्ति को नियंत्रित करने के लिए किसी असरदार गर्भनिरोधक साधन का इस्तेमाल करे

---

8. महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि महिला यौन संभोग न करे

महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि..... देखें सच क्या है

1. महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह मासिक धर्म के दौरान संभोग करती है।

   गलत। माहवारी के दौरान संभोग करने पर भी गर्भधारण की थोड़ी सम्भावना रहती है। किसी किसी का मासिक चक्र छोटा यानि बीस–बाइस दिनों का ही होता है। कभी कभी मासिक चक्र अनियमित भी हो जाता है। ऐसे में अण्डा–विसर्जन जल्दी यानि मासिक धर्म के दौरान ही हो सकता है।

2. महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह खड़े होकर संभोग करें।

   गलत। किसी भी प्रकार की स्थिति में संभोग होने पर महिला गर्भवती हो सकती हैं।

3. महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह संभोग के तुरंत बाद पेशाब करती है।

   गलत। शरीर से पेशाब बाहर निकलने का रास्ता बिल्कुल अलग है इसलिए पेशाब करने पर योनि में से शुक्राणु बाहर नहीं निकलते।

4. महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह संभोग के बाद अपनी योनि को धोकर साफ कर ले

   गलत। शुक्राणु गर्भाशय में बहुत जल्दी पहुँचते हैं और योनि को साफ करने से भी बाहर नहीं निकलते।

5. महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह पहली बार संभोग कर रही है।

   गलत। वह किसी भी समय संभोग करने पर गर्भवती हो सकती है चाहे वह पहली बार हो।

6. महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि पुरुष संभोग के समय उसे यकीन दिलाता है कि वह गर्भवती नहीं हो जाएगी।

   गलत। संभोग के समय वीर्यपात हो जाने पर पुरुष का स्त्री के गर्भवती होने या न होने पर नियंत्रण नहीं रहता।

7. महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि वह अपनी प्रजनन शक्ति को नियंत्रित करने के लिए किसी असरदार गर्भनिरोधक साधन का इस्तेमाल करे।

   सही। यदि महिला किसी असरदार गर्भनिरोधक साधन का सही ढंग से प्रयोग करे तो वह गर्भवती होने से बच सकती हैं।

8. महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि महिला यौन संभोग न करें।

   सही। महिला तब तक गर्भवती नहीं हो सकती जब तक वह पुरुष के साथ संभोग न करे। ध्यान देने की बात है कि योनि के ऊपर या आसपास वीर्यपात से शुक्राणु योनि में प्रवेश कर सकते हैं और गर्भावस्था की संभावना हो सकती है।

Questions and Answers on Masturbation

हस्तमैथुन की क्विज के सही उत्तर

1. लड़के हस्तमैथुन करते हैं, जबकि लड़कियाँ हस्तमैथुन नहीं करती हैं।

   गलत (क्योंकि दोनों हस्तमैथुन करते हैं)

2. हस्तमैथुन से कमज़ोरी आती है, लिंग की क्रियाशीलता भी कम हो जाती है जिससे पुरुष अपने जीवनसाथी की यौन संतुष्टि नहीं कर पाता है

   गलत (क्योंकि हस्तमैथुन करने से यौन जीवन पर कोई असर नहीं पड़ता)

3. विवाह के बाद ज्यादातर लोग हस्तमैथुन बंद कर देते हैं।

   गलत (क्योंकि कई स्थितियों में विवाहित लोग भी हस्तमैथुन करते हैं।)

4. हस्तमैथुन करने में शरीर की बहुत ताकत निकल जाती है इसलिए जो लोग ज्यादा हस्तमैथुन करते हैं वे जल्दी थकते और चिड़चिड़े हो जाते हैं

   गलत (क्योंकि हस्तमैथुन से शरीर की ताकत नहीं निकल जाती है। लोगों को हस्तमैथुन करने की इच्छा होती है परंतु वे यह नहीं जानते हैं कि यह एक सामान्य यौनक्रिया है जिससे व्यक्ति को यौन संतुष्टि मिलती है। इसलिए हस्तमैथुन करने वाले अक्सर अपराधबोध से ग्रस्त हो जाते हैं और उन्हें थकान या चिड़चिड़ाहट महसूस हो सकती है)

5. हस्तमैथुन करना एक सुरक्षित यौन क्रिया है

   सही (क्योंकि हस्तमैथुन से गर्भ व यौन रोग नहीं हो सकते)

6. हस्तमैथुन करने के कारण मुँहासे, कीलें तथा अन्य त्वचा समस्याएं हो जाती हैं।

   गलत (क्योंकि मुँहासे, कीलें आदि हारमोन की मात्रा अचानक बढ़ जाने के कारण होते हैं। हस्तमैथुन से उनका संबंध नहीं है)

7. लिंग को बार–बार छूने से हमेशा के लिये लंबा हो जाता है।

   गलत लिंग को बार–बार छूने से उसके आकार में कोई परिवर्तन नहीं आता

8. जो लोग हस्तमैथुन नहीं करते हैं, वे असामान्य होते हैं।

   गलत (जो हस्तमैथुन नहीं करते, वे भी पूर्ण रूप से सामान्य यानि नार्मल होते हैं)

यौन क्रिया सम्बन्धी भ्रांतियाँ–ग्रुप वर्क के लिए

1. आजकल मैं बहुत पेरशान हूँ। मेरी समस्या यह है कि मुझे यौन इच्छा तो जबरदस्त होती है पर लिंग खड़ा नहीं होता। कृपया मुझे कोई रास्ता बताएं

---

2. मेरी शादी होने वाली है। मुझे चिंता हो रही है कि मेरा लिंग छोटा है, क्या मैं अपनी पत्नी को यौनसुख दे पाऊंगा

---

3. मेरी शादी होने वाली है। मेरे स्तन छोटे है इसलिए मुझे हीन भावना है कि मैं बाकी लड़कियों की तरह आकर्षक नहीं हूँ, क्या करूँ, कुछ समझ में नहीं आ रहा है

---

4. मेरे दोनो स्तनों का साइज़ एक नहीं है। बायां स्तन दाएं स्तन से थोड़ा बड़ा है। मै बहुत परेशान हूँ, बताइए मै क्या करूँ

---

5. इस माह में मेरी पत्नी की डिलीवरी होने वाली है। हम दोनों यही चाहते हैं कि बच्चे को वह अपना दूध ही पिलाए। समस्या यह है कि उसके स्तन काफी छोटे है, क्या वह स्तनपान करा सकेगी

---

6. हमारी शादी हाल ही में हुई है। हम दिन में कई बार संबंध बनाते है। क्या इससे हमारा स्वास्थ्य बिगड़ सकता है

---

7. मेरी समस्या यह है कि मुझे बहुत जल्दी वीर्यपात हो जाता है। इससे मुझे बहुत कोफ्त होती है और पत्नी के आगे शर्मिंदगी महसूस करता हूँ। कृपया मुझे कोई बढ़िया सा इलाज बताएं।

---

8. हमारी शादी पंद्रह दिन पहले हुई है। अभी तक हम दोनों को यौनसुख नहीं मिला है क्योंकि संभोग के समय लिंग के योनि में प्रवेश से पहले ही मेरी पत्नी बहुत तनावग्रस्त व भयभीत हो जाती है। उसे डर लगता है कि बहुत दर्द होगा। क्या वह किसी गंभीर रोग से ग्रस्त है

---

9. हमारी शादी को चार साल हो गए हैं अभी तक हमारा कोई बच्चा नहीं है। मैं अपनी पत्नी को किसे दिखाऊँ

---

10. मेरी पत्नी गर्भवती है। क्या हम संभोग कर सकते हैं

---

11. दस दिन पहले मेरी पत्नी की डिलीवरी हुई है। कृपया बताएं कि हम संभोग कब शुरू कर सकते हैं

---

12. कृपया बताएं कि गर्भपात के बाद शारीरिक संबंध कब बना सकते हैं

---

13. मैं बीस वर्ष की लड़की हूँ। दो तीन महीने से मुझे बहुत सफेद पानी आ रहा है। क्या मुझे कोई गंभीर रोग हो गया है

---

14. मैं बाइस वर्ष की हूँ। मेरी शादी हुए दो साल हो गए है। मुझे कुछ दिनों से गंदा बदबूदार पानी आ रहा है। पेशाब करने में जलन हो रही है। आज सुबह से नीचे बहुत खुजली भी हो रही है। मै बहुत पेरशान हूँ, बताइए मैं क्या करूँ

---

15. मैं बहुत हस्तमैथुन करता हूँ। आजकल मैं जल्दी थक जाता हूँ और चिड़चिड़ा हो गया हूँ। मेरा मन किसी काम में नहीं लगता, बताइए मैं क्या करूँ

---

16. मुझे हस्तमैथुन करना अच्छा लगता है पर मैं डरता हूँ, कि इससे कमजोरी तो नहीं आ जाएगी जिससे मैं आगे चलकर अपने जीवनसाथी की यौन संतुष्टि नहीं कर पाऊँगा

---

17. मैं अठ्ठारह साल का हूँ। लगभग एक साल से मैं रोज हस्तमैथुन करता हूँ। आजकल मुझे अचानक काफी मुँहासे निकल आए हैं। क्या मुँहासे हस्तमैथुन के कारण हुए हैं

---

18. अगर हम तब संभोग करें जब पत्नी को मासिक धर्म हो रहा हो तो वह गर्भवती नहीं होगी ना

---

19. अगर हम खड़े होकर संभोग करें तो गर्भ ठहरने का खतरा नहीं रहेगा ना

---

20. मैं अभी बच्चा नहीं चाहती हूँ इसलिए संभोग के तुरंत बाद पेशाब कर लेती हूँ। फिर भी मुझे घबराहट हो रही है। कृपया बताइए कि मुझे गर्भ तो नहीं ठहर जाएगा

---

21. हम अभी बच्चा नहीं चाहते हैं इसलिए संभोग के तुरंत बाद मेरी पत्नी अपनी योनि को धोकर साफ कर लेती है। अब तो उसे गर्भ ठहरने की संभावना नहीं है ना

---

22. यदि महिला केवल एक बार संभोग करे तो वह गर्भवती नहीं हो सकती ना

Pre-post Test for Tele-counselors

यौन रोग, एच.आई.वी/एड्स, सेक्सुअल मुद्दों व सुरक्षित मातृत्व संबंधी प्रशिक्षण

प्री–पोस्ट टेस्ट

तिथिः कुल अंक–पचास

नामः पदः

प्रश्न एक –नीचे लिखे वाक्यों को पूरा करें (दस अंक)

- यौन रोग ..... द्वारा फैलते हैं
- पुरुषों के मुकाबले में महिलाओं को यौन रोग होने की संभावना.....होती है
- यौन रोग के कीटाणु स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में ....., ..., ... या ..... से प्रवेश करते हैं
- एच.आई.वी का पूरा नाम .....है
- एड्स का पूरा नाम ..... है
- एच.आई.वी. से मनुष्य के शरीर में .....खत्म हो जाती है
- हस्तमैथुन करना एक ..... यौन क्रिया है
- गर्भवती महिला को टैटनस की .....सुईं लगवानी चाहिए और आयरन की ..... गोलियाँ खानी चाहिए
- बच्चे को जन्म के ..... के भीतर मां का दूध पिलाना शुरू कर देना चाहिए

प्रश्न दो–निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए (कुल छः अंक)

- प्रेग्नैंसी में संभोग के बारे में क्या राय देंगे? (दो अंक)

  .....

  .....

- डिलीवरी के बाद संभोग शुरू करने के बारे में क्या राय देंगे?(दो अंक)

  .....

  .....

- गर्भपात के बाद संभोग शुरू करने के बारे में क्या राय देंगे? (दो अंक)

.....

.....

प्रश्न तीन –यौन रोगों से बचाव के उपाय लिखें (दो अंक)

.....

.....

प्रश्न चार–पुरुषों में यौन रोगों के चार लक्षण लिखें (दो अंक)

.....

.....

प्रश्न पांच–स्त्रियों में यौन रोगों के चार लक्षण लिखें (दो अंक)

.....

.....

प्रश्न छः–यदि यौन रोग का संदेह हो, तो व्यक्ति को क्या करना चाहिए? (दो अंक)

.....

.....

प्रश्न सात–एच.आई.वी संक्रमण कैसे फैलता है ? (दो अंक)

.....

.....

प्रश्न आठ–एच.आई.वी–पॉजीटिव किसे कहते हैं और एच.आई.वी–निगेटिव किसे कहते हैं? (दो अंक)

.....

.....

प्रश्न नौ–एच.आई.वी संक्रमण से बचाव के उपाय लिखें (दो अंक)

.....

.....

प्रश्न दस – सच या गलत ? (बीस अंक)

नीचे लिखी हर बात को ध्यान से पढ़कर लिखें कि बात सच है या गलतः

- उसी को यौन रोग होता है जिसका एक से अधिक लोगों के साथ शारीरिक संबंध होता है

  .....

- अधिकतर यौन रोगों का इलाज संभव है

  .....

- कई यौन रोग ऐसे भी होते हैं जिनके कोई लक्षण नहीं होते

  .....

- लक्षण समाप्त हो जाने तक यौन रोग का इलाज करवाना चाहिए

  .....

- एक बार यौन रोग का इलाज हो जाने का अर्थ यह है कि यौन रोग दोबारा नहीं हो सकता

  .....

- किसी व्यक्ति को देखकर ही पता चल जाता है कि उसे एच.आई.वी–संक्रमण है क्योंकि वह बीमार और थका थका सा लगता है

  .....

- व्यक्ति के शरीर में एच.आई.वी प्रवेश कर चुकने के लगभग तीन महीने बाद ही उसके ब्लड टैस्ट द्वारा पता चलता है कि शरीर में एच.आई.वी मौजूद हैं

  .....

- एच.आई.वी संक्रमण मच्छर के काटने से भी फैल सकता है

  .....

- रात को सोते हुए खुद ब खुद वीर्यपात होना बहुत चिंताजनक बात है

  .....

- हस्तमैथुन करने से कमज़ोरी नहीं आती है ना ही यौन जीवन पर भी कोई असर पड़ता है

  .....

- शराब तथा अन्य नशीले पदार्थों से यौन उत्तेजना ज्यादा आसानी से आ जाती है

.....

- यदि पुरुष लिंग को योनि में ना डाले तो गर्भधारण की संभावना बिल्कुल नहीं रह जाती है

.....

- लिंग की लंबाई का यौनसुख से संबंध नहीं है

.....

- दिन में कई बार शारीरिक संबंध बनाने से स्वास्थ्य बिगड़ सकता है

.....

- अगर किसी लड़की को सफ़ेद पानी आ रहा है तो इसका मतलब है उसे कोई यौन रोग हो गया है

.....

- जिस गर्भवती महिला को कोई समस्या नहीं है, उसे जांच करवाने अस्पताल जाने की कोई ज़रूरत नहीं है

.....

- गर्भवती महिला को टैटनस के इंजैक्शन लगते हैं जो माँ व बच्चे दोनों को टैटनस रोग से बचाते हैं

.....

- जिस गर्भवती महिला को रक्त की कमी नहीं है उसे भी आयरन की गोलियाँ ज़रूर खानी चाहिए

.....

- स्तनों में दूध बनना व उतरना उनके साइज़ पर निर्भर करता है

.....

- अगर किसी बच्चे को टीके शुरू करने में देर हो जाए तब भी उसे टीके लग सकते हैं

.....

Answers to the Test

यौन रोग, एच.आई.वी/एड्स, सेक्सुअल मुद्दों व सुरक्षित मातृत्व संबंधी प्रशिक्षण

प्री–पोस्ट टेस्ट के सही उत्तर

प्रश्न एक –नीचे लिखे वाक्यों को पूरा करें (दस अंक)

- यौन रोग संभोग द्वारा फैलते हैं
- पुरुषों के मुकाबले में महिलाओं को यौन रोग होने की संभावना अधिक होती है
- यौन रोग के कीटाणु स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में लिंग, योनि, गुदा या मुखद्वार से प्रवेश करते हैं
- एच.आई.वी का पूरा नाम ह्यूमन इम्यूनो डेफीशिएंसी वायरस है
- एड्स का पूरा नाम है एक्वायर्ड इम्यूनो डेफीशिएंसी सिनड्रोम है
- एच.आई.वी. से मनुष्य के शरीर में संक्रमणों से लड़ने की क्षमता खत्म हो जाती है
- हस्तमैथुन करना एक सामान्य/सुरक्षित यौन क्रिया है
- गर्भवती महिला को टैटनस की दो सुईं लगवानी चाहिए और आयरन की सौ गोलियाँ खानी चाहिए
- बच्चे को जन्म के एक घंटे के भीतर मां का दूध पिलाना शुरू कर देना चाहिए

प्रश्न दो–निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए (छः अंक)

- प्रेग्नैंसी में संभोग के बारे में क्या राय देंगे?

उत्तर –सामान्य तौर पर गर्भावस्था में संभोग किया जा सकता है, बस इस बात का ध्यान रखना ज़रूरी होता है कि महिला को उससे कष्ट ना हो और पेट पर दबाव न पड़े।

पहले तीन माह व आखिरी तीन माह में इस बात का विशेष ध्यान रखने की ज़रूरत होती है क्योंकि गर्भपात/समय से पहले प्रसव आरम्भ हो जाने का डर होता है।

कई स्थितियों में डॉक्टर संभोग ना करने की हिदायत देती हैं जैसे कि यदि महिला को गर्भावस्था में खून आ रहा हो या पेट में दर्द हो।

- डिलीवरी के बाद संभोग शुरू करने के बारे में क्या राय देंगे?

उत्तर –डिलीवरी के बाद छः सप्ताह (डेढ़ महीने) तक संयम रखना उत्तम होता है क्योंकि इस अवधि में संक्रमण होने की संभावना बहुत अधिक होती है। कम से कम जब तक महिला को रक्तस्राव हो रहा हो तब तक तो संयम अवश्य ही रखना चाहिए। उसके बाद जब वह संभोग के लिए तैयार हो तब ही संभोग शुरू करना चाहिए। ऐसे में कोई उचित गर्भनिरोधक तरीका ज़रूर इस्तेमाल करें जैसे कि कंडोम।

- गर्भपात के बाद संभोग शुरू करने के बारे में क्या राय देंगे?

उत्तर –गर्भपात के बाद पुनः गर्भधारण की संभावना उसी महीने हो जाती है इसलिए गर्भपात के बाद जब भी आपकी पत्नी मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ्य महसूस करे, आप शारीरिक संबंध बना सकते हैं। एक बात का ध्यान ज़रूर रखें कि कोई उचित गर्भनिरोधक तरीका ज़रूर इस्तेमाल करें ताकि दोबारा गर्भपात की नौबत ना आए।

प्रश्न तीन –यौन रोगों से बचाव के उपाय लिखें (दो अंक)

- सहवास जीवन–साथी के साथ ही करें
- कंडोम का इस्तेमाल करें
- अपरिचित व्यक्ति के साथ संभोग न करें

प्रश्न चार–पुरुषों में यौन रोगों के चार लक्षण लिखें (दो अंक)

- लिंग से मवाद आना या पीले/हरे रंग का स्राव आना
- लिंग पर घाव या छाला
- पेशाब में जलन या पीड़ा
- संभोग के दौरान पीड़ा
- अंडकोषों में सूजन या पीड़ा

प्रश्न पांच–स्त्रियों में यौन रोगों के चार लक्षण लिखें (दो अंक)

- योनि से दुर्गन्ध युक्त, असामान्य स्राव
- योनि से असामान्य रक्तस्राव
- संभोग के दौरान पीड़ा या खून आना
- पेशाब के दौरान पीड़ा या जलन
- पेट के निचले हिस्से में पीड़ा
- जननांगों में फुंसियां, घाव, पीड़ा या खुजली

प्रश्न छः–यदि यौन रोग का संदेह हो, तो व्यक्ति को क्या करना चाहिए? (दो अंक)

- तुरंत डॉक्टर की परामर्श ले, वे जांच करके उपयुक्त दवा देंगे
- यदि यौन रोग ही है तो उसके साथी का भी इलाज होगा, चाहे उसे कोई लक्षण ना हों
- पूरा इलाज करवाएं, चाहे लक्षण पहले ही समाप्त हो जाएं
- जब तक पूरा इलाज ना हो जाए सहवास ना करें

प्रश्न सात–एच.आई.वी संक्रमण कैसे फैलता है? (दो अंक)

- जिस व्यक्ति को इसका संक्रमण हो उसके साथ सहवास करने पर
- एच.आई.वी संक्रमित खून चढ़ाने पर
- उन सिरींजों, सुईयों और अन्य औजारों का इस्तेमाल करने पर, जिनका इस्तेमाल एच.आई.वी से संक्रमित व्यक्ति पहले कर चुका हो
- एच.आई.वी संक्रमित गर्भवती महिला से उसके अजन्मे बच्चे को, एच.आई.वी संक्रमित माँ का दूध पीने पर बच्चे को भी एच.आई.वी संक्रमण हो सकता है

प्रश्न आठ–एच.आई.वी–पॉजीटिव किसे कहते हैं और एच.आई.वी–निगेटिव किसे कहते हैं? (दो अंक)

जिस व्यक्ति के ब्लड टैस्ट में एच.आई.वी पाया जाए उसे एच.आई.वी–पॉजीटिव कहते हैं। इस स्थिति में व्यक्ति को एच.आई.वी इंफैक्शन यानि संक्रमण है। जिस व्यक्ति के ब्लड टैस्ट में एच.आई.वी. नहीं पाया जाए उसे एच.आई.वी–निगेटिव कहते हैं।

प्रश्न नौ–एच.आई.वी संक्रमण से बचाव के उपाय लिखें (दो अंक)

- एक ही व्यक्ति (जीवन–साथी) के साथ सहवास करें
- अधिक व्यक्तियों के साथ सहवास से अधिक खतरा
- कंडोम का इस्तेमाल सावधानी से, सही तरीके से और नियमित रूप से करें
- यौन रोगों का इलाज शीघ्र कराएं
- गुदा मैथुन से बचें, इससे शरीर में एच.आई.वी के प्रवेश का बहुत अधिक खतरा रहता है
- संक्रमित सिरींजों और सुईयों व औज़ारों का प्रयोग न करें
- अगर रक्त चढ़ाने की ज़रूरत पड़े तो केवल एच.आई.वी रहित खून ही चढ़वाएं

प्रश्न दस – सच या गलत? (बीस अंक)

नीचे लिखी हर बात को ध्यान से पढ़कर लिखें कि बात सच है या गलतः

- उसी को यौन रोग होता है जिसका एक से अधिक लोगों के साथ शारीरिक संबंध होता है
- अधिकतर यौन रोगों का इलाज संभव है
- कई यौन रोग ऐसे भी होते हैं जिनके कोई लक्षण नहीं होते
- लक्षण समाप्त हो जाने तक यौन रोग का इलाज करवाना चाहिए
- एक बार यौन रोग का इलाज हो जाने का अर्थ यह है कि यौन रोग दोबारा नहीं हो सकता
- किसी व्यक्ति को देखकर ही पता चल जाता है कि उसे एच.आई.वी–संक्रमण है क्योंकि वह बीमार और थका थका सा लगता है

- व्यक्ति के शरीर में एच.आई.वी प्रवेश कर चुकने के लगभग तीन महीने बाद ही उसके ब्लड टैस्ट द्वारा पता चलता है कि शरीर में एच.आई.वी मौजूद हैं
- एच.आई.वी संक्रमण मच्छर के काटने से भी फैल सकता है
- रात को सोते हुए खुद ब खुद वीर्यपात होना बहुत चिंताजनक बात है
- हस्तमैथुन करने से कमज़ोरी नहीं आती है ना ही यौन जीवन पर भी कोई असर पड़ता है
- शराब तथा अन्य नशीले पदार्थों से यौन उत्तेजना ज्यादा आसानी से आ जाती है
- यदि पुरुष लिंग को योनि में ना डाले तो गर्भधारण की संभावना बिल्कुल नहीं रह जाती है
- लिंग की लंबाई का यौन सुख से संबंध नहीं है
- दिन में कई बार शारीरिक संबंध बनाने से स्वास्थ्य बिगड़ सकता है
- अगर किसी लड़की को सफ़ेद पानी आ रहा है तो इसका मतलब है उसे कोई यौन रोग हो गया है
- जिस गर्भवती महिला को कोई समस्या नहीं है, उसे जांच करवाने अस्पताल जाने की कोई ज़रूरत नहीं है
- गर्भवती महिला को टैटनस के इंजैक्शन लगते हैं जो मां व बच्चे दोनों को टैटनस रोग से बचाते हैं
- जिस गर्भवती महिला को रक्त की कमी नहीं है उसे भी आयरन की गोलियाँ ज़रूर खानी चाहिए
- स्तनों में दूध बनना व उतरना उनके साइज़ पर निर्भर करता है
- अगर किसी बच्चे को टीके शुरू करने में देर हो जाए तब भी उसे टीके लग सकते हैं

Training Presentation on Soft Skills

Soft Skills

Journey towards success

Introduction

- Soft skills is a sociological term relating to a person's "EQ" (Emotional Intelligence Quotient), the cluster of personality traits, social graces, communication, language, personal habits, friendliness, and optimism that characterize relationships with other people.
- Soft skills complement hard skills (part of a person's IQ), which are the occupational requirements of a job and many other activities.
- Soft skills are also an important part of the success of an organization

Categories of soft skill attributes

Transferable

- Social skills
- Attendance
- Punctuality
- Personal presentation
- Hygiene
- Initiative taking
- Problem solving
- Communication skills

Attitudinal

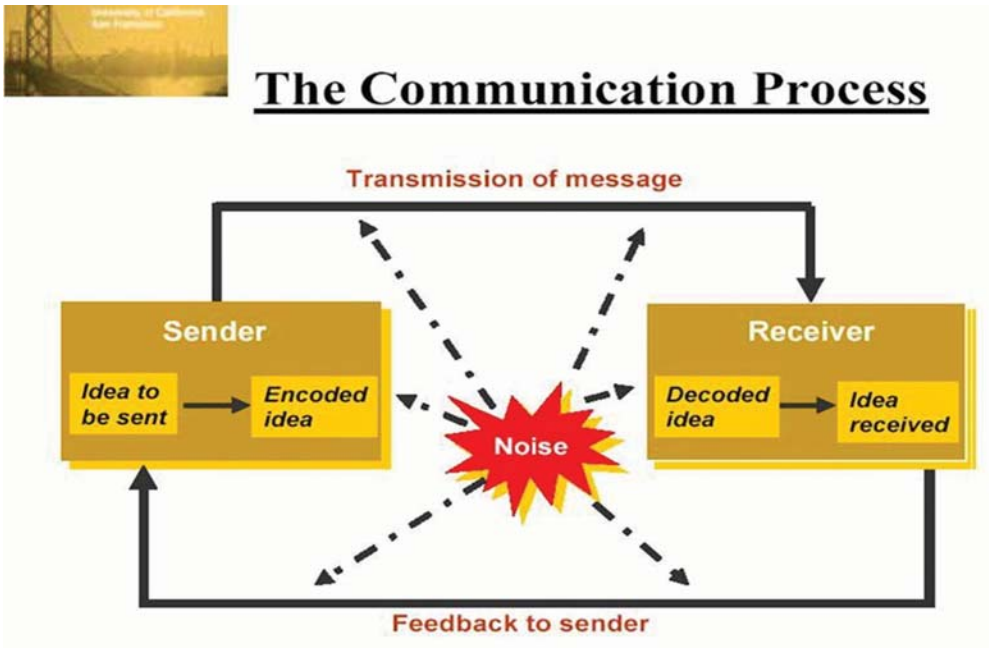
- Self esteem
- Positive regard for others
- Confidence
- Motivation
- Attitude
- Self awareness
- Aspirations

Towards success..

What is communication?

Communication is sending or receiving of ideas, thoughts or feelings from one person to one or more persons in such a way that the person receiving it understands it in the same way the sender wants him/her to understand.

All of us communicate, getting in touch with people nowadays is more about punching keys on the computer and buttons of telephone.



Listening skills..

- "We were given two ears but only one mouth. This is because God knew that listening was twice as hard as talking."

Advantages of listening

- Good listening leads to positive attitudes, cordial relations and better participation
- It helps us to understand the customer better
- Helps you to build rapport with the customer and thus gain his confidence
- It increases productivity
- Provides valuable information for the purpose of decision-making

Face to face versus telephonic communication

Distance	Face to Face
• Rapid and flexible delivery	• All advantages of verbal plus
• Delivered at time/place of senders choice	• More personal so better motivation
• Allows immediate response	• Allows non verbal signals and body language to aid getting message across

Types of listening

- **Active listening:** You listen closely to the caller. You try to block out barriers to listening. Most importantly, you are non-judgmental and empathetic.
- **Passive listening (Inactive listening).** The definition of this is the old adage, "In one ear and out the other." You hear the words, but your mind is wandering and no communication is taking place.

- **Selective listening.** You hear only what you want to hear. You hear some of the message and immediately begin to formulate your reply or second guess the speaker without waiting for the speaker to finish.

Hearing vs. listening!

Hearing is like breathing. It is automatic. It is physical

Effective Listening is a skill which can be achieved only through Practice. It is intellectual.

Tips to improve listening!

- Listen carefully. It helps you to:
  - Understand
  - Comprehend
  - Evaluate
- Careful listening will require a conscious effort on your part.
- You must be aware of the verbal and non-verbal messages (reading between the lines).
- Be mentally and physically prepared to listen.

- Listen with empathy.
- Be courteous; don't interrupt. Take notes if you worry about forgetting a particular point.
- Avoid stereotyping individuals by making assumptions about how you expect them to act. This will bias your listening.
- You can't hear if YOU do all the talking. Don't talk too much.

- Listen to how something is said. Be alert for the emotions behind the words.
- Listen without thinking about how you're going to respond
- Make certain you give the customer an opportunity to voice their opinions. Don't dominate the conversation.
- Maintain good body posture

Rules for communication

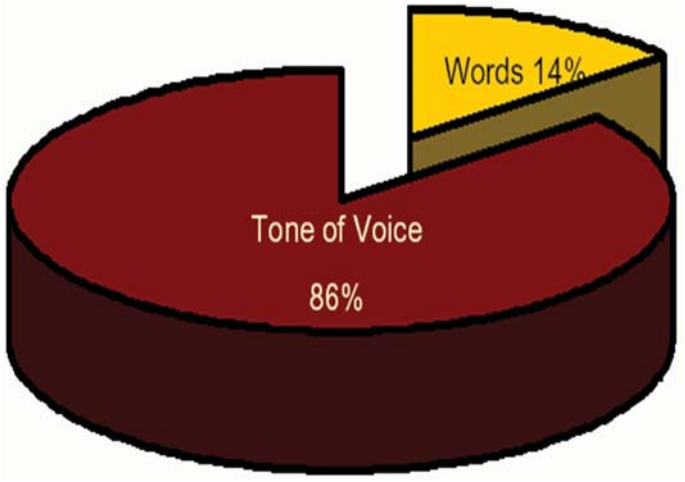
A.B.C.	K.I.S.S
Accuracy	Keep
Brevity	It
Clarity	Short
	Simple

Telephone etiquette

Answering the telephone

- Pick up the phone in three rings
- Greet the caller
- Personalize the call by asking for callers name and then using it at least twice during the call
- Ask the caller how you can help him

Nameshkar Sathiya helpline mein aapka swagat hai. Mein aapki kya sahayata kar sakta hun?



Customer forms a mental picture of you

- P - Pitch
- I - Inflection
- C - Courtesy
- T - Tone
- U - Understanding
- R - Rate
- E - Enunciation

Fact gathering techniques

- Open and close ended probing questions
- Paraphrasing and key word repetition
- Showing empathy
- Providing non verbal encouragement

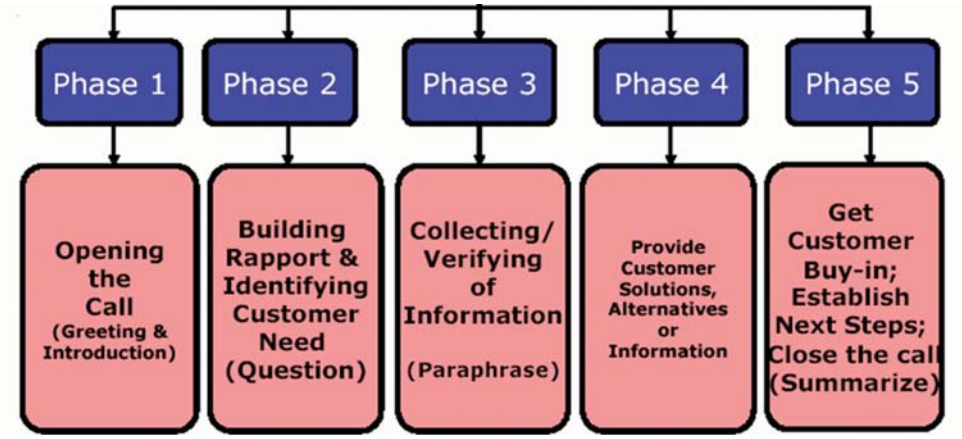
Open and close ended questions

- Open ended questions : Open-ended questions are those questions that will solicit additional information from the inquirer
- Close ended questions : Closed ended questions are those questions, which can be answered finitely by either "yes" or "no"

Open ended vs close ended questions

Open Ended	Close Ended
• How may I help you?	• Kya aap help line par pehli baar sampark kar rahe hain?
• Aap kya jankari chahten hain?	• Aap ke kitne bacche hain?
• Aapko Sathiya helpline ke bare mein kaise jankari mili?	• Chote bacche ki umar?

5 Phases of a call



Tips for telephone etiquette

In the course of the conversation.

- Focus your attention on the customer
- Use simple language. Avoid jargon or acronyms
- Use action specific words and directions
- Use caller's name at least twice during the conversation

- Always speak calmly and choose your words naturally
- Use your 'telephone voice,' controlling your volume and speed
- Project a tone that is enthusiastic, natural, attentive and respectful
- Make constant use of pleasantries and positive words and phrases

- Avoid dead air
- Avoid interruptions and cross talk
- Use appropriate voice modulation and intonation patterns
- Keep a smile in your voice
- Above all remember every one likes to talk to a live person hence don't sound scripted or robotic

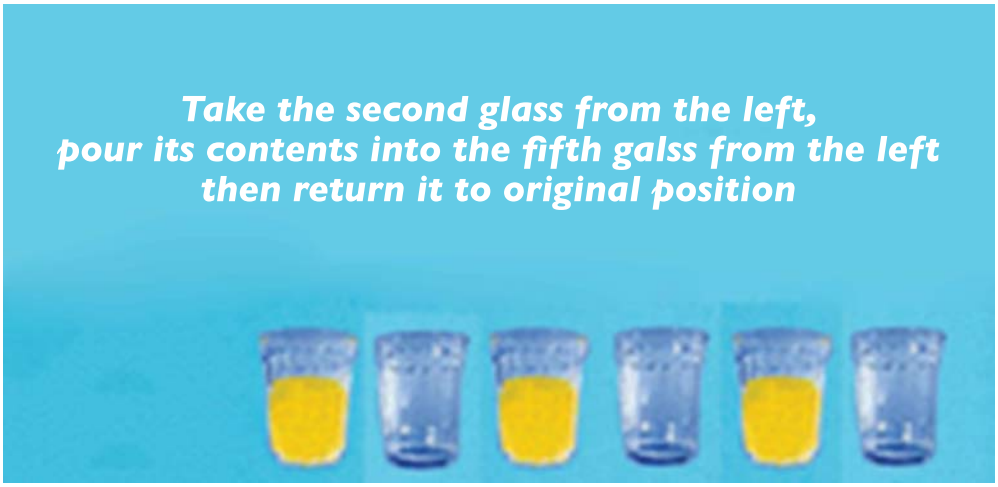
Tips to handle an irate caller

- Hear the caller out
- Acknowledge and apologize
- Empathize where required
- Paraphrase for better understanding
- Provide the best resolution
- If further action required always ask for a suitable call back time

Quiz time

In a fix???

- Caller believes in talking incessantly
- Caller too hesitant to ask his query
- Caller wants information about every thing apart from your subject.
- Caller too indecisive


Take the second glass from the left,
pour its contents into the fifth galss from the left
then return it to original position

For Program Managers – Reference Material

How to Set Up a Helpline

Preface

This document contains material, which is meant to be a guide to build a helpline. This document addresses processes that have to be followed and issues, which have to be addressed to get the help line up, and running successfully.

Before you begin taking calls, you should give some thought to how you would like to organize your help desk. Without well-defined procedures, your organization can become people dependent instead of process dependent. By planning your organization in advance, you will save time in the future.

Topics

Introduction

We will be looking into processes and issues that have to be kept in mind to build a successful helpline. Though we will be looking in to various aspects of effective measurements with respect to commercial helpline the focus will remain on a non – profit model. The other aspects have been added to give a finer perspective to aid in building the help line.

Planning

Planning for you helpline is the most important thing, the following is the short-list of items that you may need to consider:

- Do you have the necessary space to start a Helpline?
- How many calls do you expect in a day?
- Do you have the necessary telephone lines for the helpline or do they have to be procured?
- Do you have the full support from upper management? It is very difficult for a Helpline to be successful without upper management support.
- Do we have enough personnel to answer the phones, enter the service calls and actually perform the service?
- Do you rotate personnel? Consider rotating your personnel so that the same person does not always have to answer the phones, often the most stressful area in the Helpline.
- Are the Helpline computers up to par? Often the Helpline gets "hand-me-down" computers. In reality, the Helpline needs fast computers. Fast computers will result in faster response.

- Have any software tools been built to aid the Help Line?
- Has proper training been considered?
  - Are comfortable, hands free telephone sets provided?
  - Are there clear instructions to deal with problems and call escalation?
- Are there plans to track user satisfaction with the Help Desk services?

Call demand estimation

Call demand estimation is a factor that has to be considered as this is a parameter that gives you the following inputs:

- No of desks in the helpline
- No of helpline executives needed
- No of telephone lines needed
- Shift plan

The following are the factors that have to be considered to arrive at the above-specified parameters.

- No. of telephone lines available currently to handle the helpline operation.
- Total calls received during a year
- Total calls received during each month
- Total calls received during each day of the week
- Call duration
- Peak hours of the day
- Peak days of the week

Let us consider the following example to arrive at the specified parameters:

No. of telephone lines available currently to handle the helpline operation = 1

Total calls received during a year = 6240

Total calls received during each month = 520

Total calls received during a week = 87

Average calls during a day = 14

Call duration = 20 minutes

Average work hour on the help line = Average calls during a day * call duration / 60 i.e. Average work hour on the helpline = 4.6 hours

To calculate peak days of the week the following is done:

Note: Only two weeks of data are taken in to consideration here. It is suggested that recent 3 months of data be used.

January

Week 1

Day of the Week	No of Calls
Monday	17
Tuesday	14
Wednesday	11
Thursday	12
Friday	13
Saturday	20

January

Week 2

Day of the Week	No of Calls
Monday	12
Tuesday	13
Wednesday	12
Thursday	12
Friday	13
Saturday	25

One can notice clearly that Saturday is the peak day of the week. There is a chance that the call rate on Monday has a chance of rising.

Lets us consider Saturday's work hour schedule i.e. : 25 × 20 / 60 = 8.3 Hours

Here the assumption is that all callers call one after the other, there is a chance that there have been other callers who have tried to get in touch with the help desk and are unable to do so as the lines are engaged.

To calculate peak hours of the day the following is done:

January

Week 1 Saturday

Time	No of calls
9:00 - 10.00	3
10-00 - 11.00	2
11.00 - 12.00	2
12.00 - 1.00	2
1.00 to 2.00	3
2.00 - 3.00	2
3.00 - 4.00	2
4.00 - 5.00	3
5.00 - 6.00	3
6.00 - 7.00	3

The above table is plotted for the same days in different months and weeks. This will determine the peak hour. For instance the above table shows that 9.00–10.00, 1.00–2.00, 4.00–7.00 are peak hours of traffic

From the above observations and calculations the following are the values arrived for the helpline

- No of desks in the helpline = 2
- No of help line executives needed = 2
  - This is based on the assumption that there are more callers during the peak hours of the day and they are unable to get to us as there is only one line.
- No of telephone lines needed = 2
- Shift plan = The shifts can be regular from 9.00 am to 7.00 pm. If the helpline service timing is extended shift system has to be introduced.

Issues and suggestions for the above example

- Once the helpline is set up, with regard to the calculations above it is seen that there is a peak on Saturdays even at 7.00 pm slot. Hence we should experiment by increasing the helpline service by an hour for a week and see if there are any calls. If there are calls then shifts can be introduced and the number of executives needed will increase.
- What do you do when the helpline is being introduced for the first time and you do not have data to fallback and check to arrive at values for the parameters?
  - Call up helplines, which do similar work and access the number of executive, calls that they get. This can be safely assumed by calling helplines at various days and times.

A method to collect data is as follows:

Helpline information gathering form

Helpline number(s)

What does this helpline do?

_____

_____

_____

Date	Sr. No	Time of Call	Engaged Tone	Duration of the Call	Executive Name	Other Executive Names	Remarks

The above form can be used to gather data and the values for the parameters can be determined from the same.

- Understaffing at lunch hour – Many times it will be noticed that there is a peak of calls during the lunch hour. The same has to be kept in mind while giving lunch hour breaks i.e. the helpline should function without any change in service even at lunch breaks. To resolve such issues, look in to the peak chart for every day and explain the same to the helpline personnel, assign break time in groups.

Location

The location is one of the critical aspects of a successful helpline.

While looking at a site (helpline location) the following are the things that have to be kept in mind.

How easy it is to commute?

Currently, in a call center industry, churn of people is the biggest problem. Comfort of people traveling has to be kept in mind as you reduce one big factor that creates churn in this industry.

Is it a safe location?

A safe location can be termed as one where you are able to move around freely even in the night. This needs consideration, for if your help line extends its services for 24 hours a day you will have the helpline personnel working in shifts.

Do you need to redo the interiors?

Though it looks like the help line is "Just a matter of talking over the phone job", in reality burn out for the helpline executives is higher, hence better ambience is advised.

Some of the other factors to be kept in mind are as follows:

- Do you need backup plans in case of power failures?
- Are there washroom facilities for the help line executives?
- Is there a place to keep reading/reference material?
- How hard is it to incorporate air-conditioning?
- In the future, when you need to extend your call center, is there enough space for the same?
- Is the lease ready to allow you to make necessary modification?

Recruitment process

The following are the avenues for recruitment:-

1. Placement Agencies: This is a good avenue to get people. The following is the process that has to followed for recruitments.

Arrange a venue to interview people sent by the recruitment agency, talk to the candidates about the job and fill up this preliminary questionnaire.

Preliminary questionnaire

Name: _____

Date of Birth: _____

Educational Qualification: _____

_____

_____

_____

Experience (Please quote only the last two organizations)

Name of the Firm / Organization

_____

Type of Experience (Counseling / Social Work / Social Sciences)

_____

Describe your job profile in brief

_____

_____

_____

_____

Type of Experience (Counseling / Social Work / Social Sciences)

_____

Describe your job profile in brief

_____

_____

Choose what you feel is the right answer

Please tick the right answer(s) wherever necessary.

1. Can the virus that causes AIDS be transmitted from a mother to a child?
   - During pregnancy
   - During delivery
   - During breastfeeding

2. Can a person who has AIDS be cured?

   ■ Yes ■ No

3. What can a person do to avoid risk of getting infected with HIV?

   ■ Abstain from sex
   ■ Enforce that the male partner uses condoms
   ■ Limit sex to one partner
   ■ Limit number of sexual partners
   ■ Avoid sex with sex workers
   ■ Avoid sex with persons who have many partners
   ■ Avoid intercourse with persons of the same sex
   ■ Avoid sex with persons who inject drugs intravenously
   ■ Avoid blood transfusions
   ■ Avoid injections
   ■ Avoid kissing
   ■ Avoid mosquito bites
   ■ Avoid Sharing Razors, Blades

4. Your remarks on the above if any:

   _____

   _____

   _____

   _____

5. I think I can be very effective in counseling

   _____

   _____

   _____

   _____

True or false

1. A person is a heterosexual when he or she has sex with the same gender as theirs.

   ■ True ■ False

2. HIV Virus, which causes AIDS, spreads through air.

   ■ True ■ False

3. When I donate blood if all the instruments used to transfer blood are sterile I do not have any chance of getting infected with HIV.

   ■ True ■ False

I think I am suitable for this job because:

_____

_____

_____

_____

_____

Go through the questionnaire to ascertain potential counselors. Interview them again with respect to their counseling skills and talk to them about their remuneration details.

Vendor selection process

Only third parties can accomplish most of the work listed. It is good to know what you want before you select the vendor. Prepare a list of things which are expected out of each type of vendor.

a) Interior designer

b) Telecomm Infrastructure

c) Computer Infrastructure

d) Software vendor

e) Networking vendor

f) Electrician

Project management

Training

In terms of project management strategy training can be defined as "The right people being trained for the right things in the right way at the right time in the right priority order."

There are two types of training, which are, involved they are:

Informational training

Operational training

Basics of computers

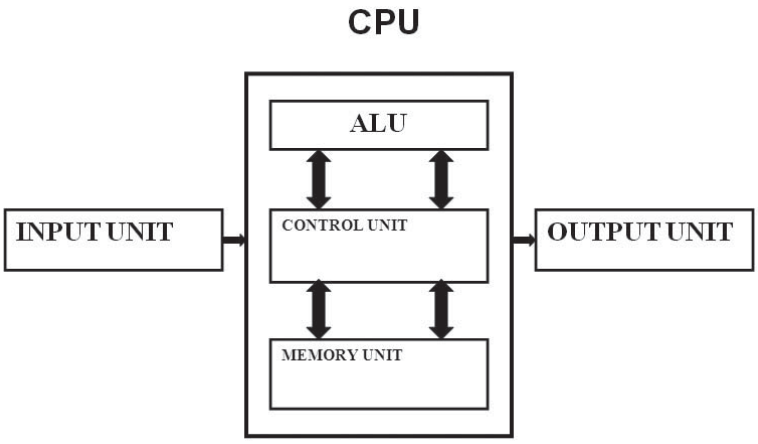
Computer

- Definition of a computer
  - Input
  - Process
  - Output
- History of computers
  - Abacus
  - 1944-1959, used Vacuum Tubes
  - 1959-1964, used Transistors
  - 1964-1975, used ICs
  - 1975 onwards, uses Very Large Scale Integration
- Classification of Computers
  - Micro
  - Mini
  - Mainframe or Super Computers

Components of a computer

- Input device
- CPU

- Output Unit



Schematic diagram explaining the process

Input devices

- Keyboard
- Mouse
- Joy-stick
- Scanner

Output devices

- Visual Display Unit
- Printer
- Plotter

Memory

- RAM
- ROM

Secondary storage devices

- Hard Disk
- Floppy

- CDRW (Read / Write)

Types of software

- System Software
- Developmental Software
- Application Software

System software

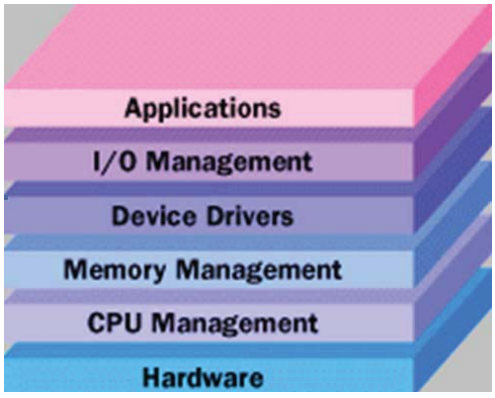
- DOS
- Unix
- Linux
- Windows

Operating system

The software that tells a computer how to run its most basic functions and how to interpret user commands.

At the simplest level, an operating system does two things:

- It manages the hardware and software resources of the computer system. These resources include such things as the processor, memory, disk space, etc.



- It provides a stable, consistent way for applications to deal with the hardware without having to know all the details of the hardware.

Application Software

- MS – Office
- AutoCAD

Developmental software

- Visual Basic
- FoxPro
- C
- C++

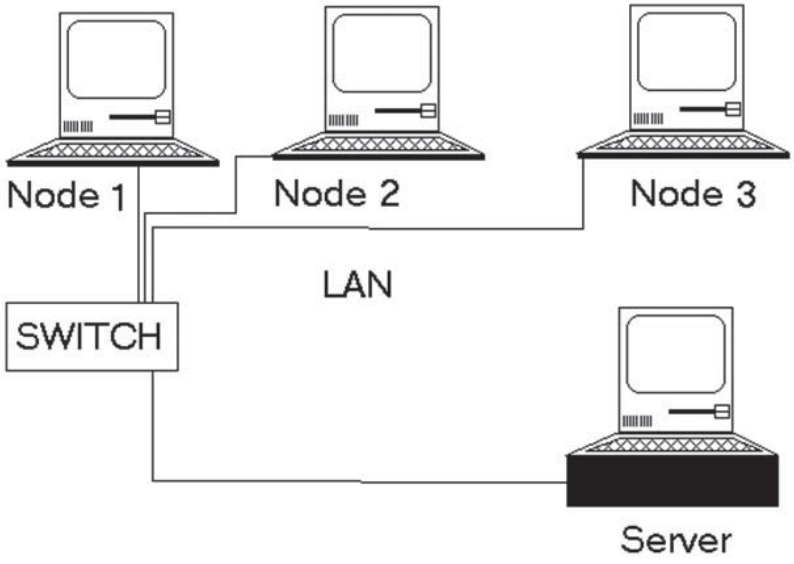
Custom designed software

- Banking Software Packages
- Call-Center Management Software
- Tele-Counseling Management Software

Hardware

Any part of the computer that you can touch and feel is a hardware element of the computer.

- Modem
- Scanner
- Printer
- Monitor
- Keyboard, etc.

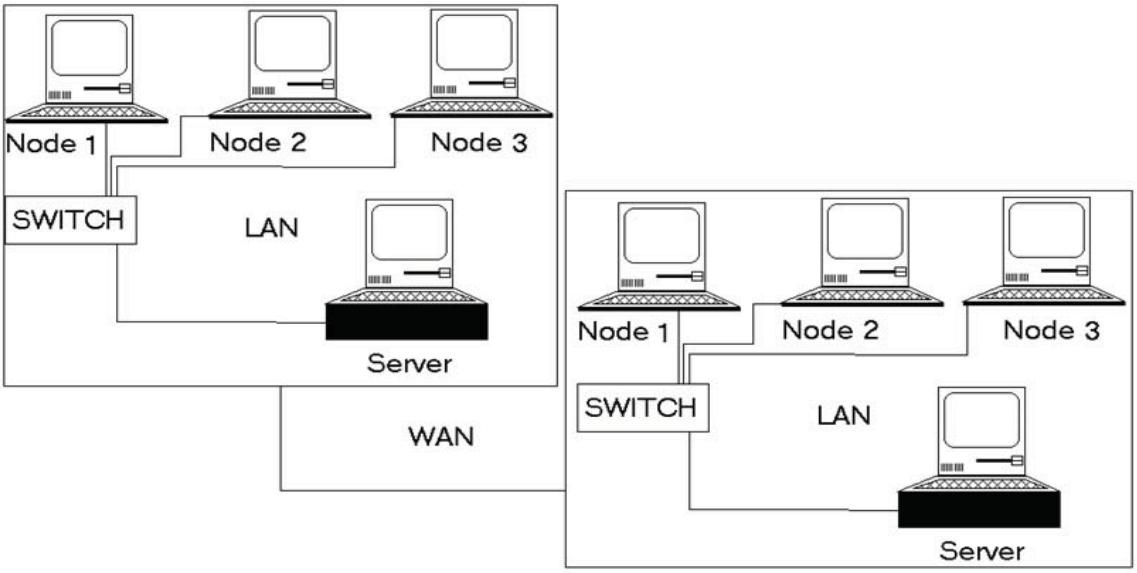


Networks

LAN – Local area network

A LAN, or local area network, is a group of computers, printers or other hardware that are all connected in a reasonably small geographic location like a office or home. A LAN makes it possible for the connected users to share files and applications that usually reside on a server or some type of shared computer

LANs were invented to let people and computers share information. A server can have an application or database that is accessed by all the other computers on the LAN. This allows users to share information quickly and easily



WAN – Wide area networks

A WAN or wide area network, is another kind of a network that consists of a group of connected computers or other hardware in a large area (as opposed to a LAN, which is a group of connected computers in a small area). A set of connected LANs makes up a WAN.

The Internet is considered a WAN.

World wide web

This is a system that lets you access information with computers that are stored all over the world. Once you bring up a web page, (which are electronic files called hypertext documents) you can use the links located in the document of the web page, to show more information pages.

Server

A machine which is dedicated on a network to serve the other machines is called a server.

There are different kinds of servers. They are:-

- Application Server
- File Server
- Print Server
- Web Server

A server literally serves up information or applications that are requested by clients–other programs on connected computers.

The servers usually have:

- Higher processing power
- Co-Processors

Desktop

Any machine, which is not a server, can be called a desktop. When desktops are connected to a network they are referred to as nodes.

UPS

A UPS generally protects a computer against different power problems:

- Voltage surges and spikes - Times when the voltage on the line is greater than it should be
- Voltage sags - Times when the voltage on the line is less than it should be
- Total power failure - Times when a line goes down or a fuse blows somewhere on the grid or in the building
- Frequency differences - Times when the power is oscillating at something other than 60 Hertz

There are two common systems in use today: standby UPS and continuous UPS.

Booting process

Bootstrapping – The time taken from when the computer is switched on till the time it is ready for use by the user is called bootstrapping.

Commonly seen problems:

- Garbage display on the screen
- No display
- Continuous beeps

Remedies/Checks

- Ensure that while booting there is no floppy present inside your floppy drive
- Ensure that the monitor's power is on
- Call service engineer

Closing your computer

- Close all open applications
- Shutdown computer
- Shutoff computer power switch
- Shutoff monitor power switch

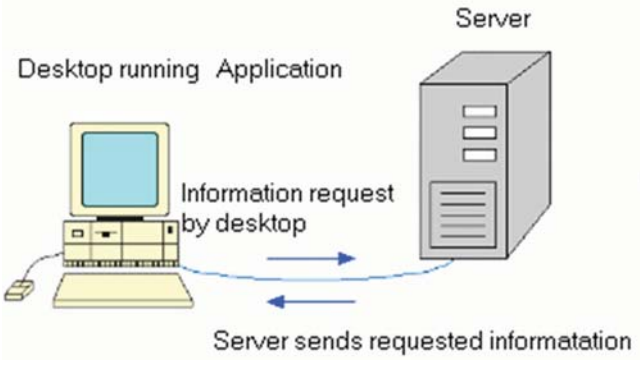
Important

When a computer is not shut down properly, problems occur when you boot it the next time. The operating system will automatically fix itself up in most cases but it is advisable to shutdown properly.

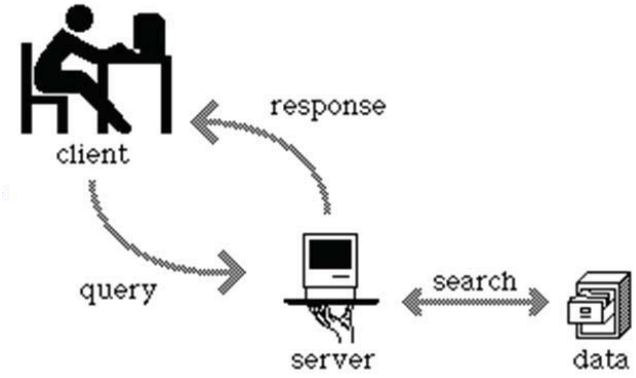
Client server application

The client-server environment has characteristics of both mainframe architectures and personal computer architectures. The computer a person uses on their desktop is called the client.

Then there is a workstation (basically a Really Big personal computer that is faster, larger, etc.) that is the server. It "serves" information, programs, etc., to the client. It may be a file server, application server, database server, or a combination of any/ all of these.



A typical cycle in this architecture



Windows

Windows is an operating system that is GUI and user friendly.

Managing files

Directory

Sub-Directory

User friendly facilities

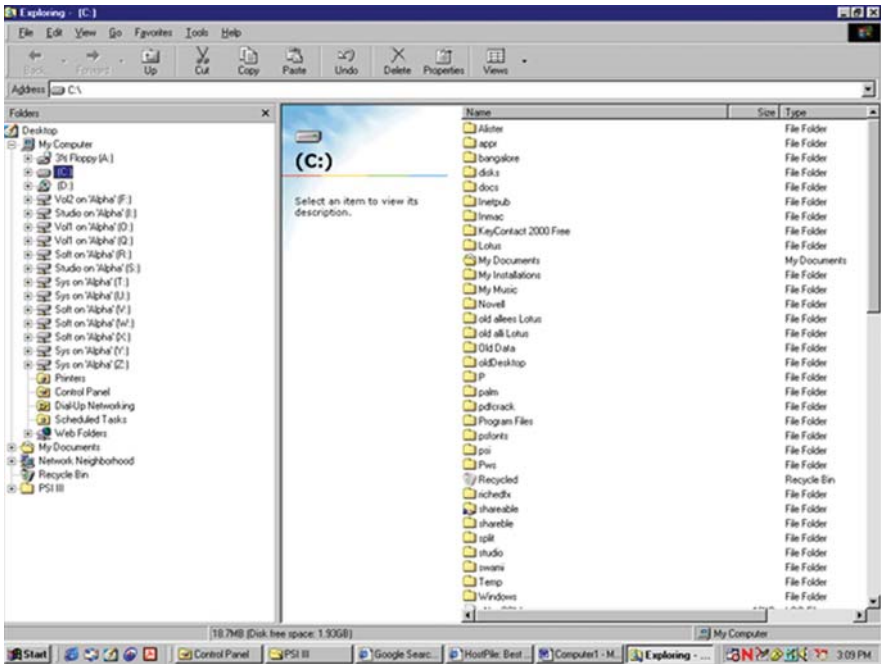
Cut -- CTRL+X

Copy -- CTRL+C

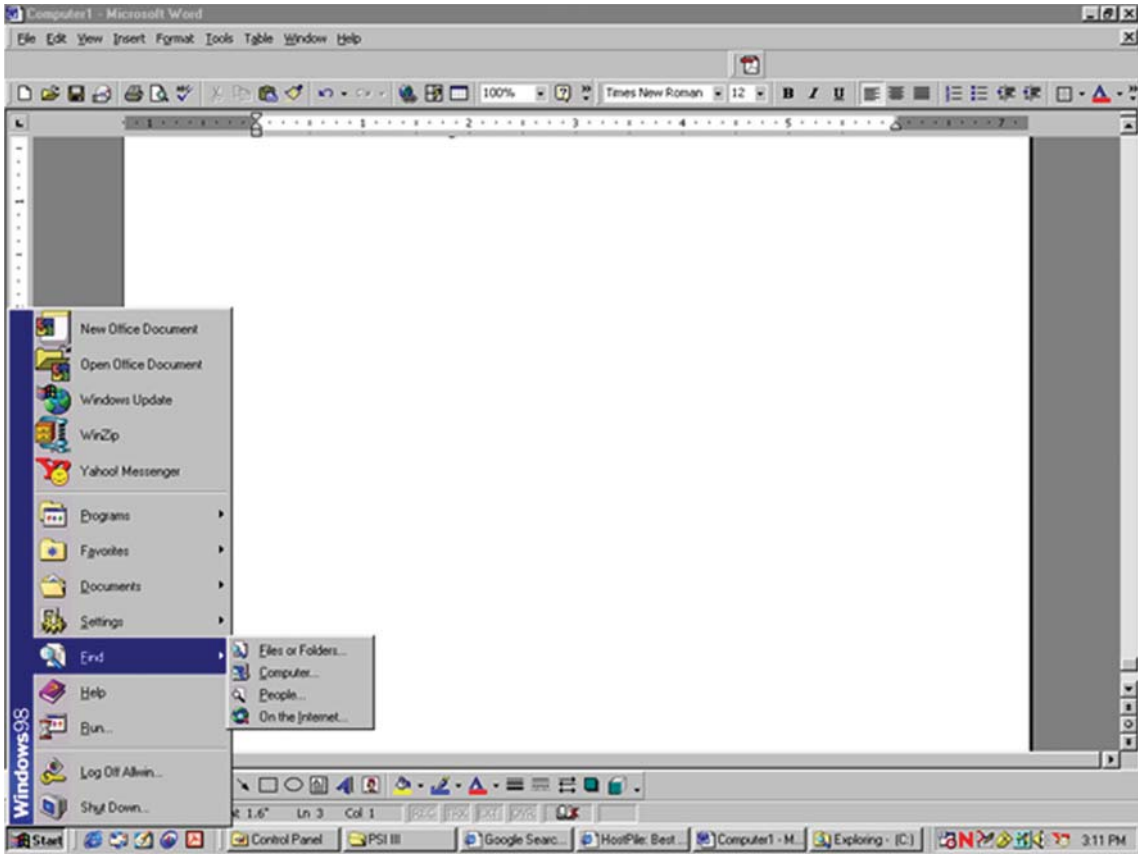
Paste -- CTRL+V

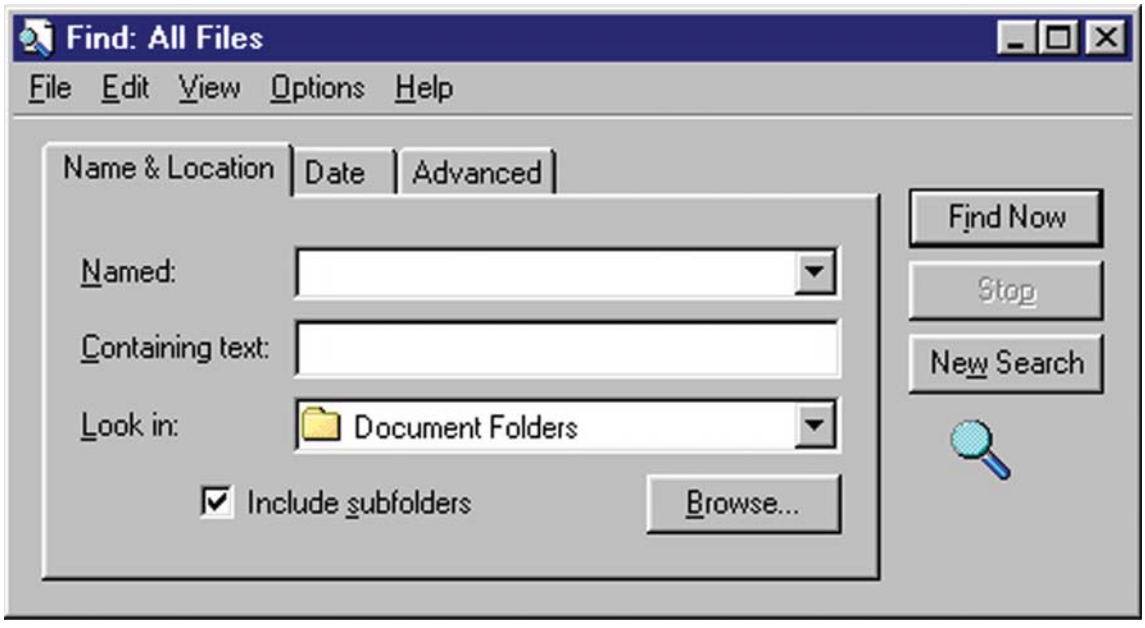
File manager

A snapshot

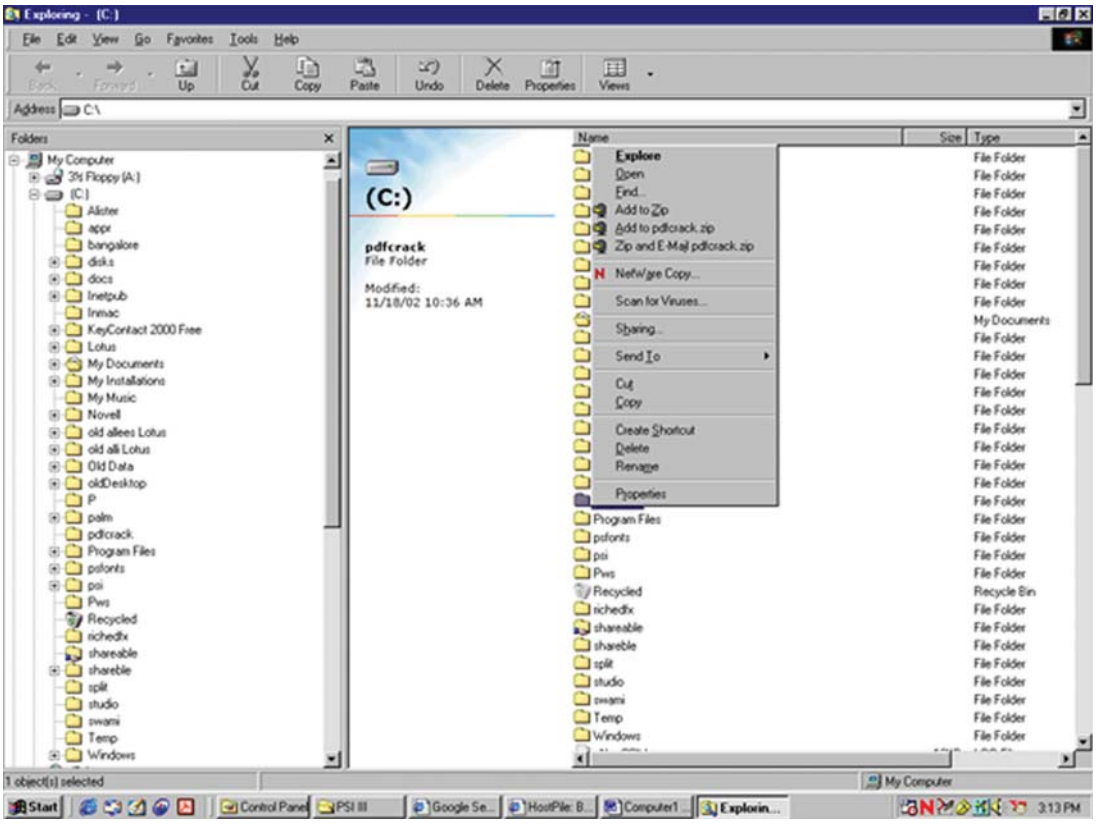


Find facility

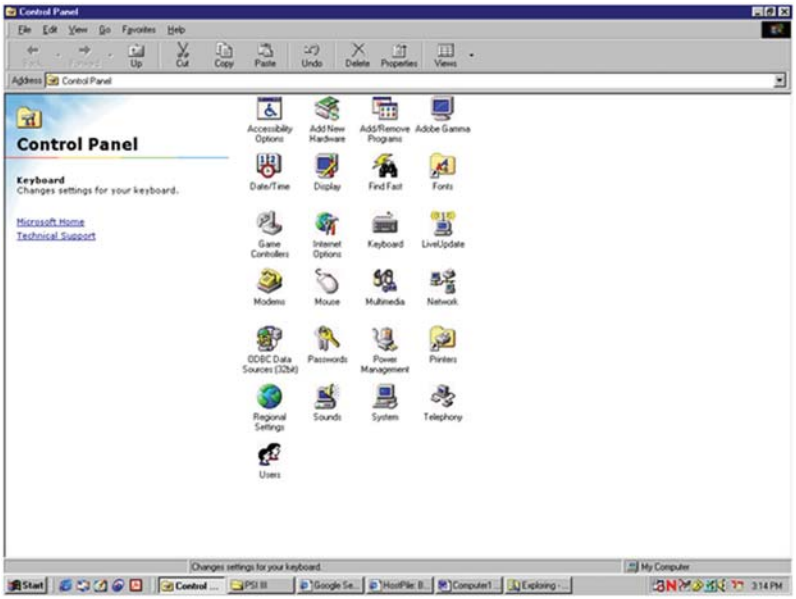




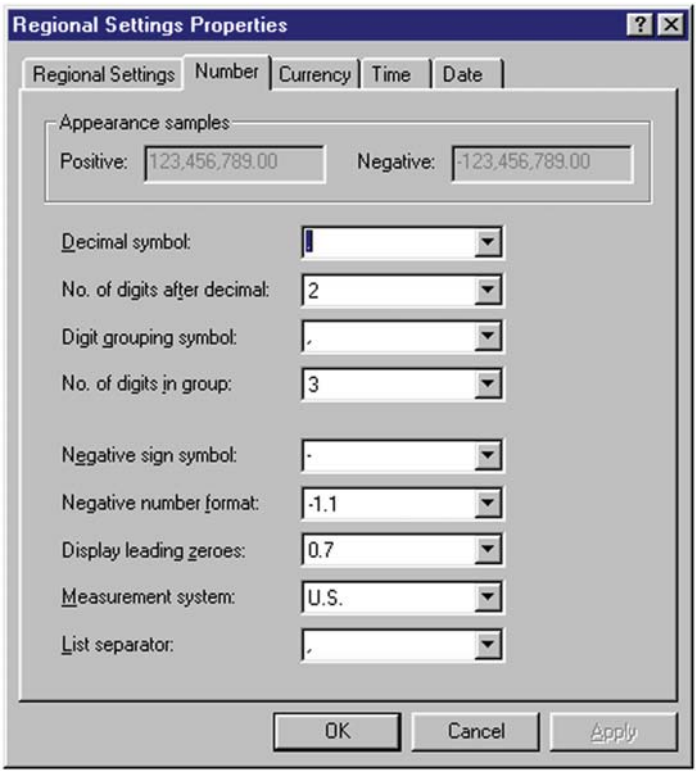
Sharing directories

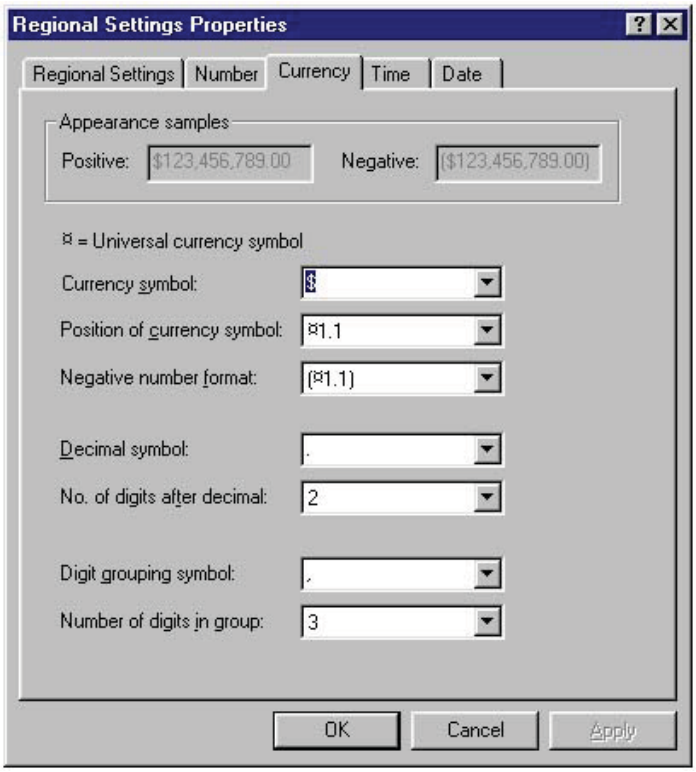


Control panel

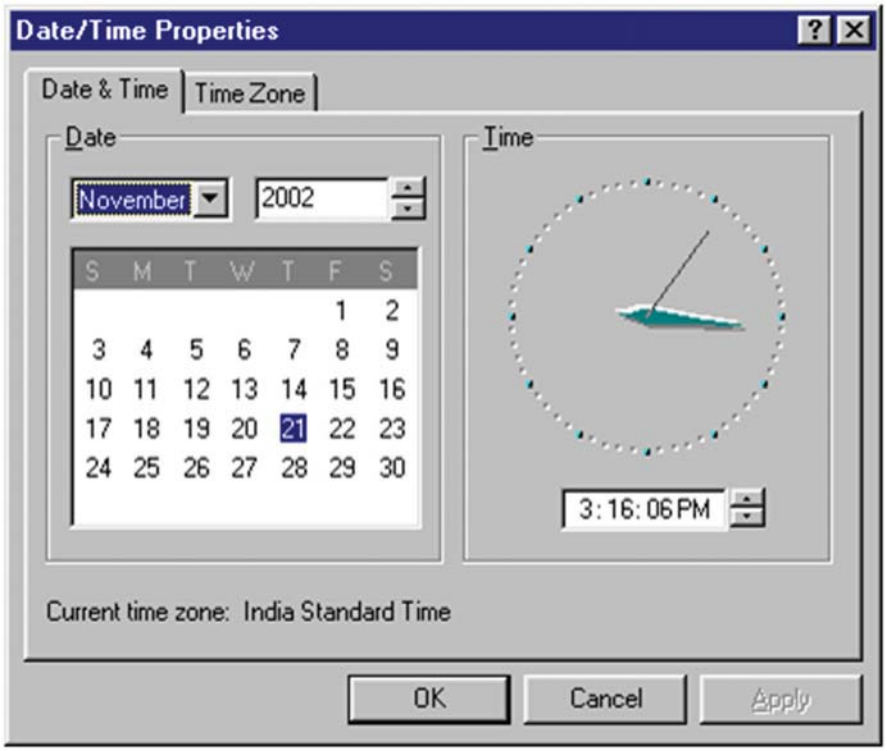


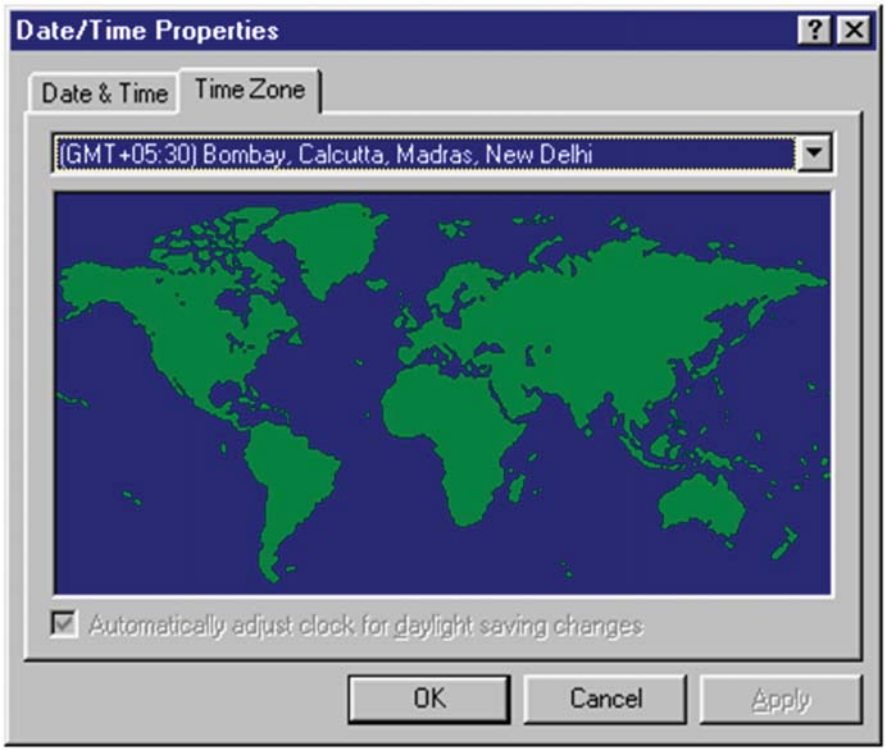
Regional settings



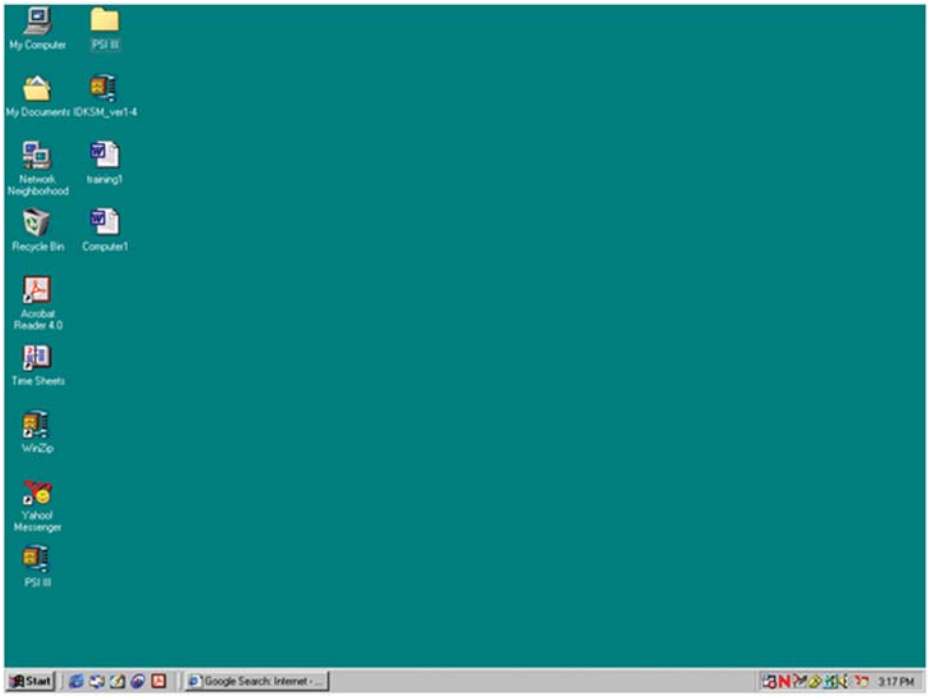


Date and time

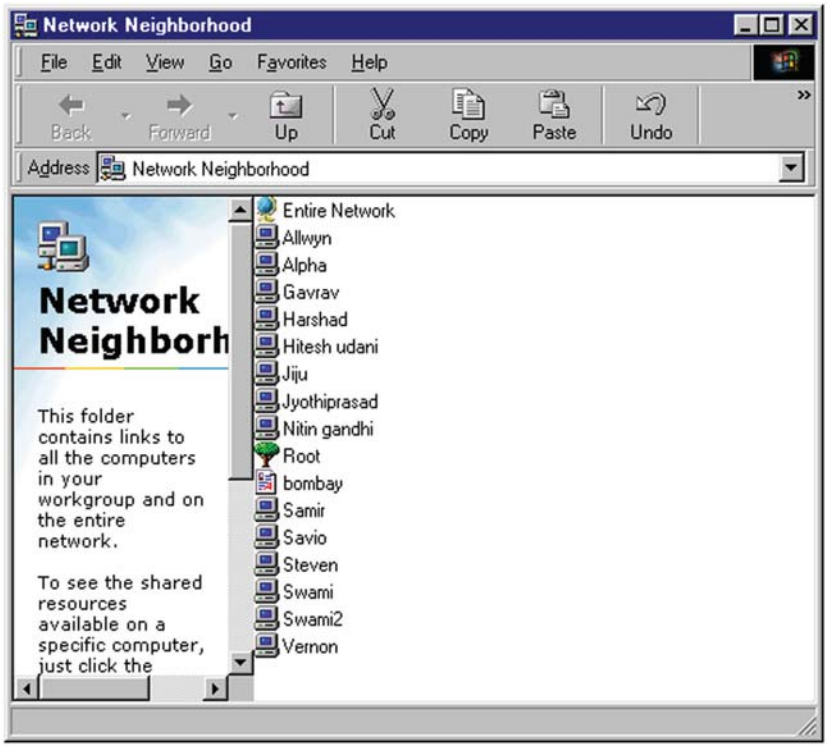




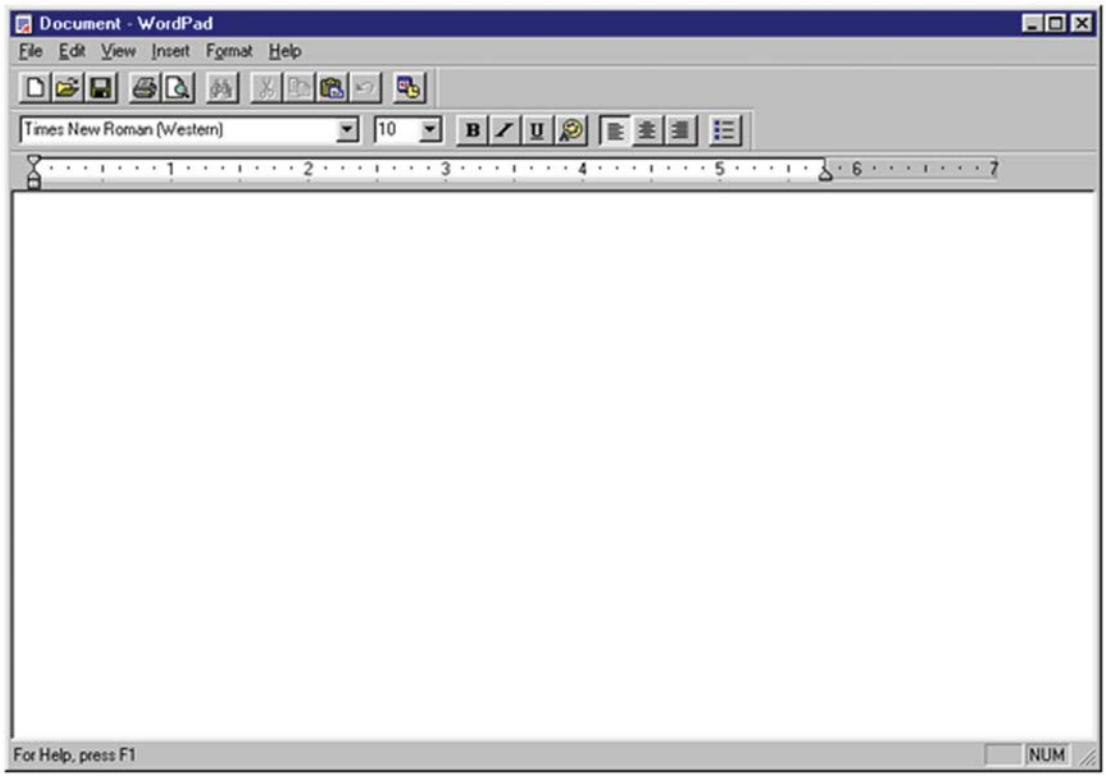
Recycle bin



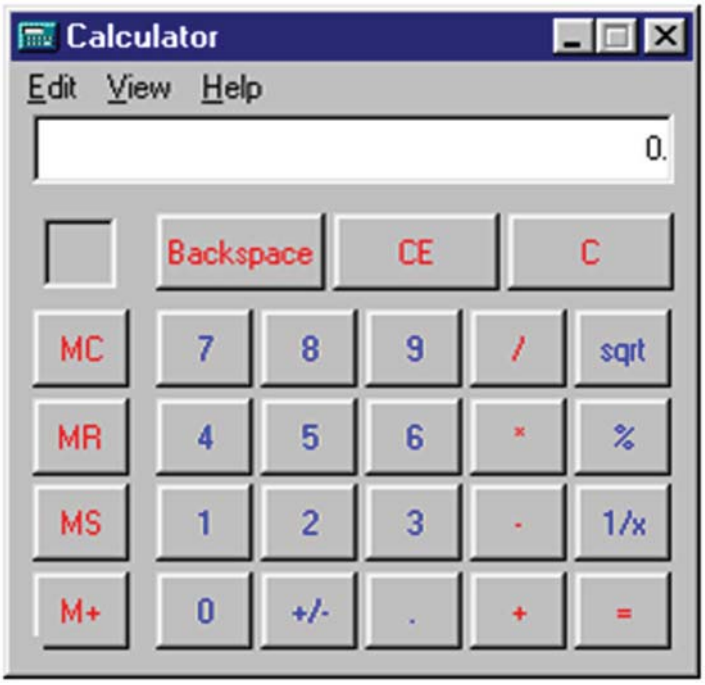
Network neighborhood



Wordpad

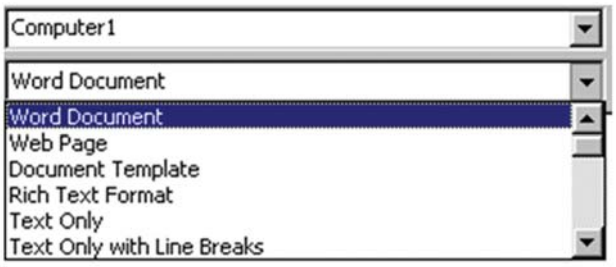


Calculator



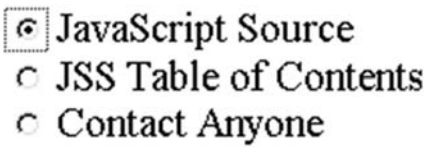
Some standard elements found in all windows based software

Drop down list box

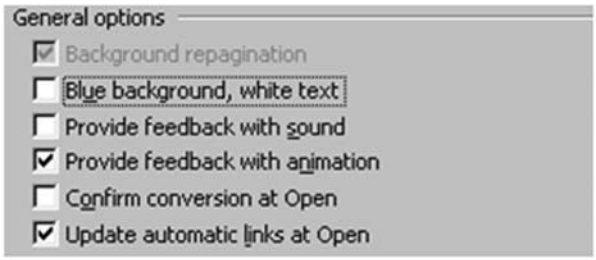


Textbox

Radio button

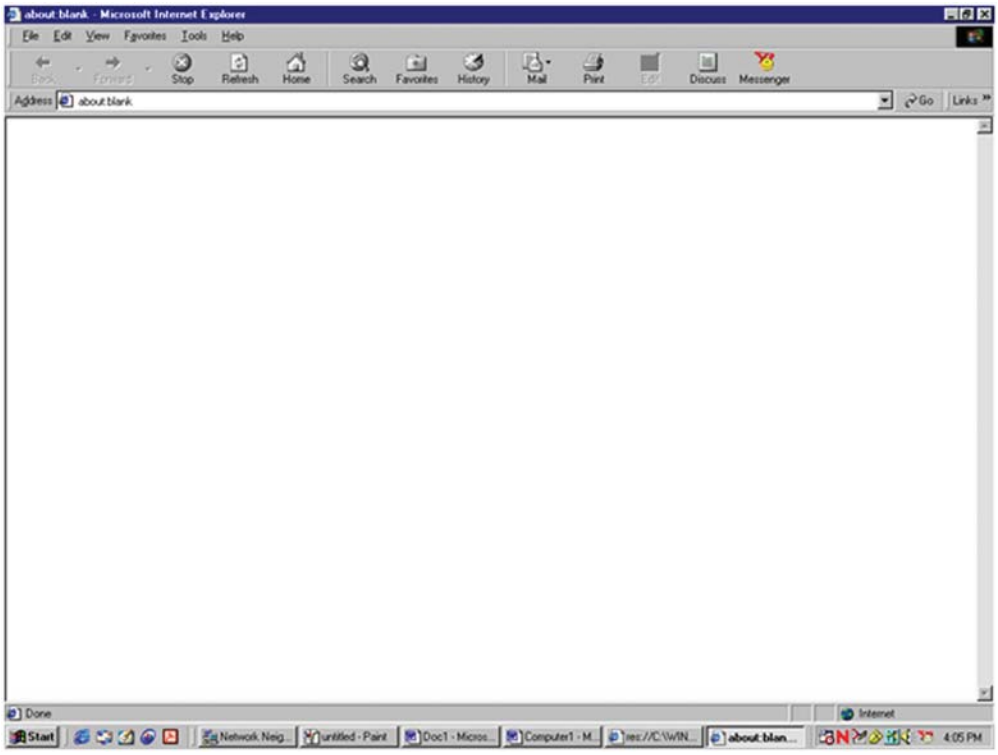


Check boxes



Spin button

Internet explorer



Simulation

Simulation is the process of creating normal and unexpected situations and handling the same.

Checklist

- Definition of a computer
  - Input
  - Process
- Location Selection
  - Space finalization
  - Sign agreement with Lease
  - Permission for incorporating required air conditioners
  - Payment
  - Keys got

- Interiors
  - Vendor selection
  - Interior plan
  - Signoff on plan
  - Release part payment for interior design
  - Design completed
  - Telephone line cables laid to each desk from proposed EPABX location
  - Networking vendor selected
  - Networking plan approval
  - Networking vendor part payment released
  - Electrician selected
  - Wiring plan approval
  - Electrician part payment released
  - Computer networking cables laid from the proposed server location to each desk
  - Electrical wiring done from each desk
  - Hands free telephone instrument selection
  - Hands free telephone instrument procurement
  - Hands free telephone instrument payment
  - Hands free telephone instrument checking
  - Interior design completed
  - Networking completed
  - Electrical work completed
  - Network checked
  - Electrical work checked
  - Release interior designer full payment
  - Release networking vendor full payment
  - Release electrician full payment

- Telephone lines
  - Initiate applying for lines
  - Release payment for telephone lines
  - Lines checked
  - Hunting facility checked
  - Lines truncated near proposed EPABX
- Telephone Infrastructure
  - Hands free telephone instrument vendor selection
  - Hands free telephone instrument approval
  - Hands free telephone instrument checked
  - Hands free telephone instrument vendor payment released
  - EPABX vendor selection
  - EPABX checking
  - EPABX vendor payment release
- Computers – Hardware
  - Internal approval on node specification
  - Internal approval on server specification
  - Vendor selection for computer hardware
  - Payment release for computers
  - Computers installation
  - Testing
- Computer – Software
  - System requirement specification
  - Vendor selection process
  - High level document
  - Screen designs
  - Part payment release to software vendor
  - First cut prototype

- Second cut prototype
- Prototype finalized
- Software Installation
- Load testing
- Stress testing
- Disaster recovery simulation
- System Live
- Software vendor full payment release

- Recruitment process
  - Brief placement agencies
  - Contact colleges for previous year students database
  - Send email / snail mail / call candidates
  - Preliminary interview
  - Final interview
  - Appointment letter
- Training
  - Counseling center basics
  - HIV / AIDS related training
  - Sex / sex related issues training
  - Computer basics training
  - Software training
- Simulation
  - Call simulation
  - Counselor co-ordination checked
  - Software tested with respect to counselors

Counseling management system

Details in this section are split into the following

- Server details
- Backend
- Internet Information Services
- Front-end

Server details

Starting the server

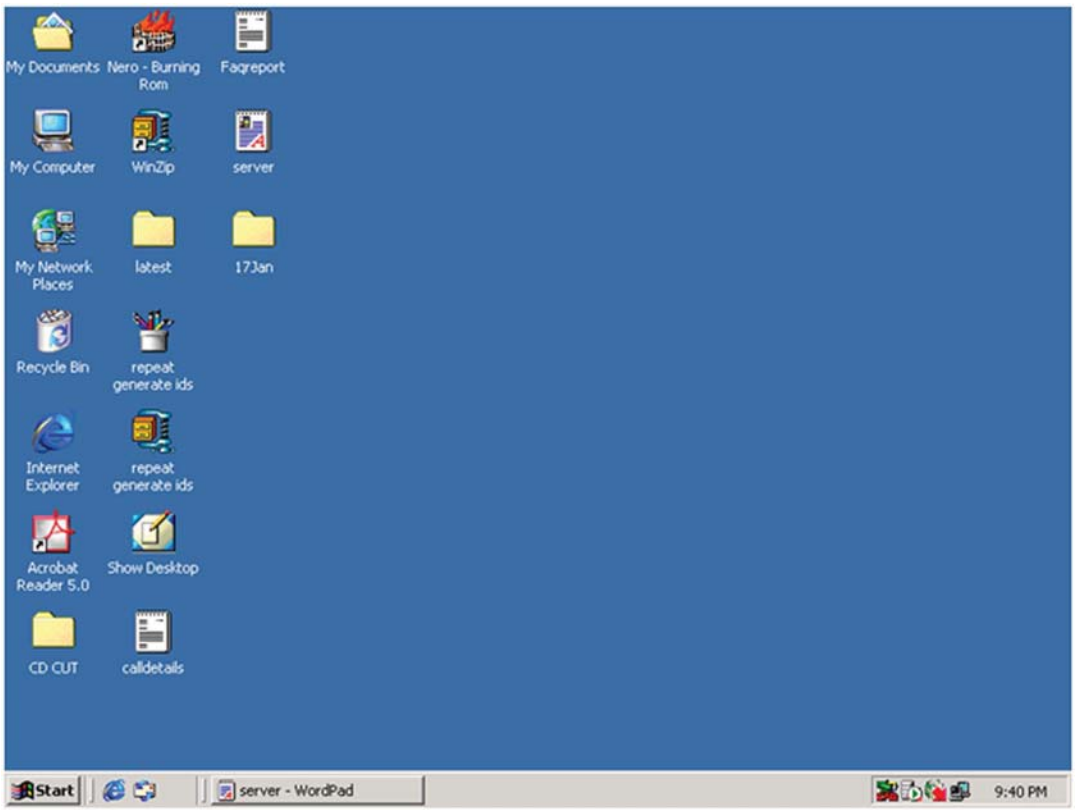
Switch on the main switch.

Switch UPS on.

Wait for the UPS to start.

Switch ON server.

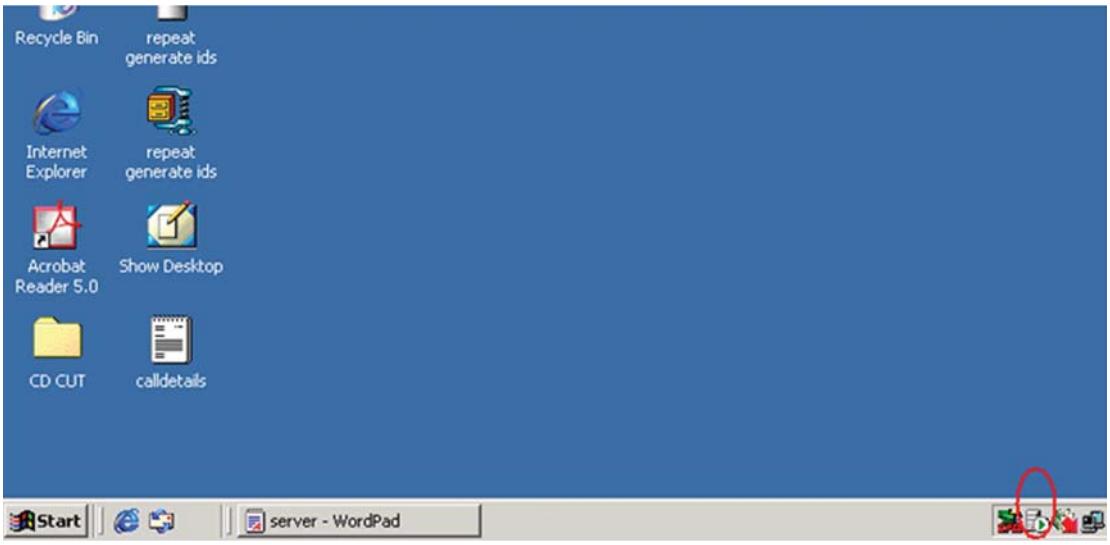
Wait till you get the login windows, after typing password.



Backend

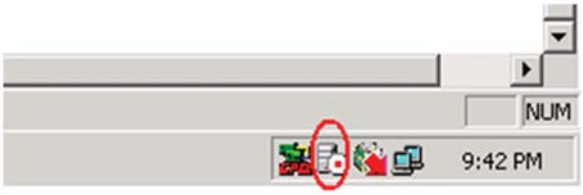
The backend used by us is SQL Server 2000. Care must be taken that once the server is up and running SQL Services should be up.

Checking status of SQL Server



The circled entity is the SQL Server agent. When there is a green color mark as in this figure above it means the SQL Server has started.

In case you find the SQL Server agent showing a red color stop button as follows, it means that SQL server is not up, to get SQL Server running do the following:



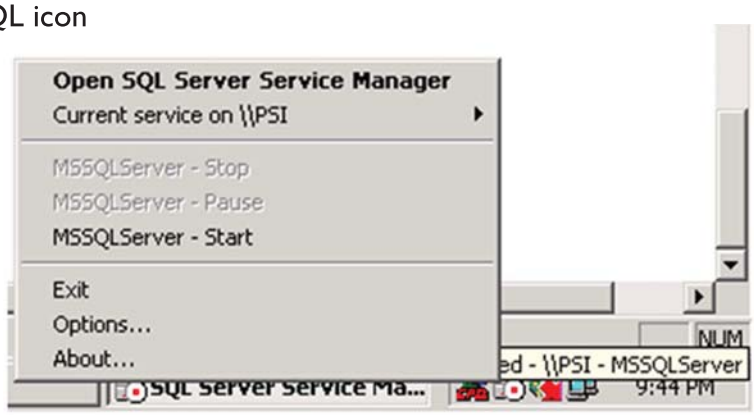
Double click on the red icon. The following screen appears.

Now click start to start the server.

Now the SQL Server has started.

or

Right click on the SQL icon



and select MSSQL Server - Start

If the server icon (SQL Server status icon) does not turn green, call administrator immediately.

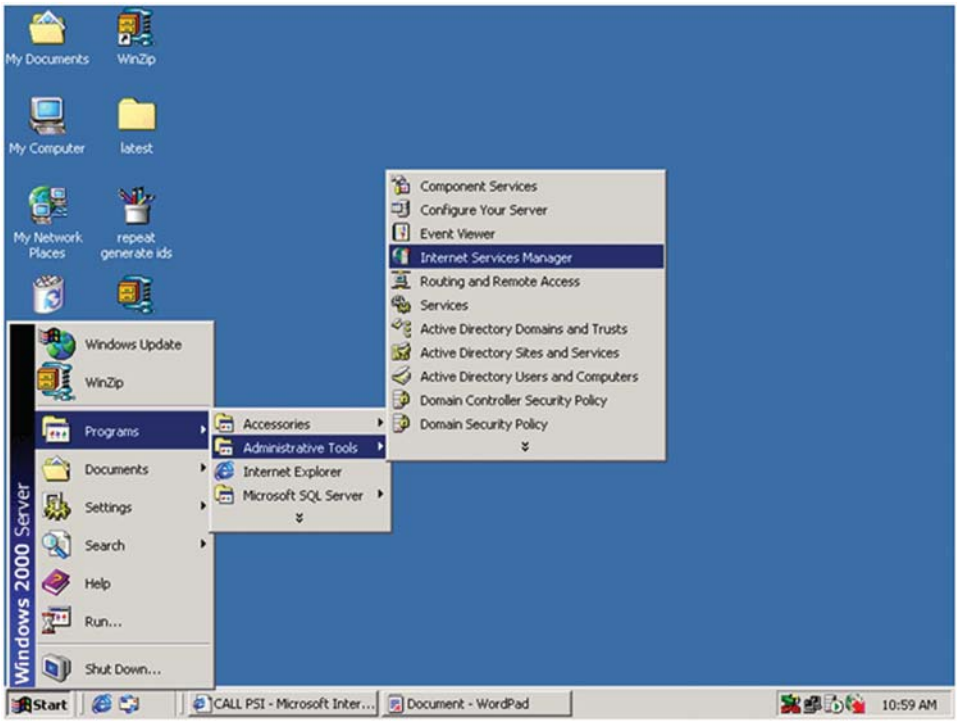
Internet information services

Checking the status of web server

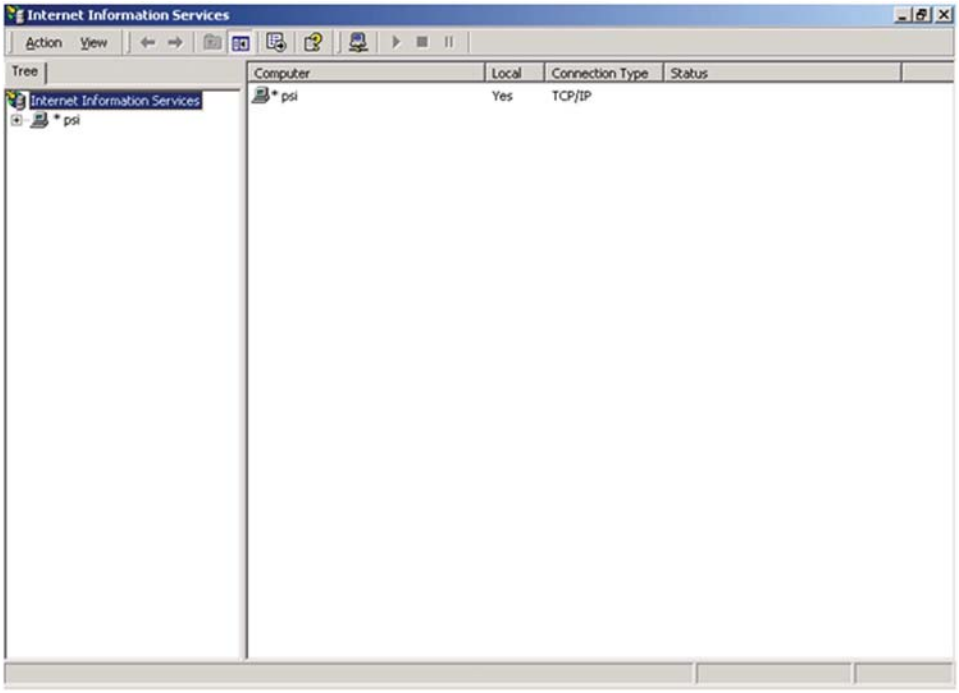
The web server is on which ensures that your application's web pages are served.

To start/check the status of the web server do the following.

Click Start -> Programs ->-Administrative Tools -> Internet Services Manager

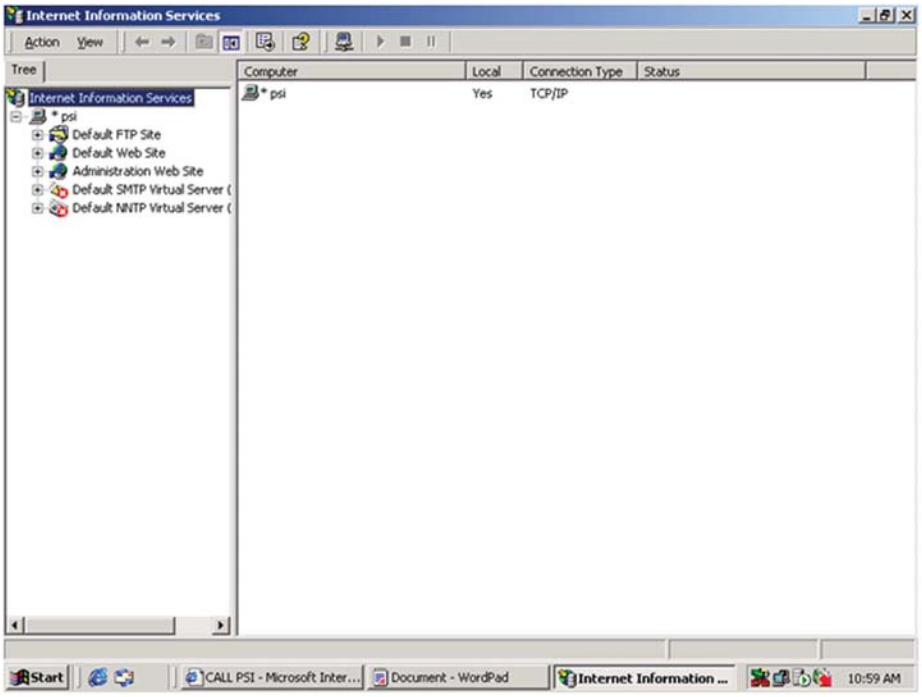


Click the same. The following screen appears.

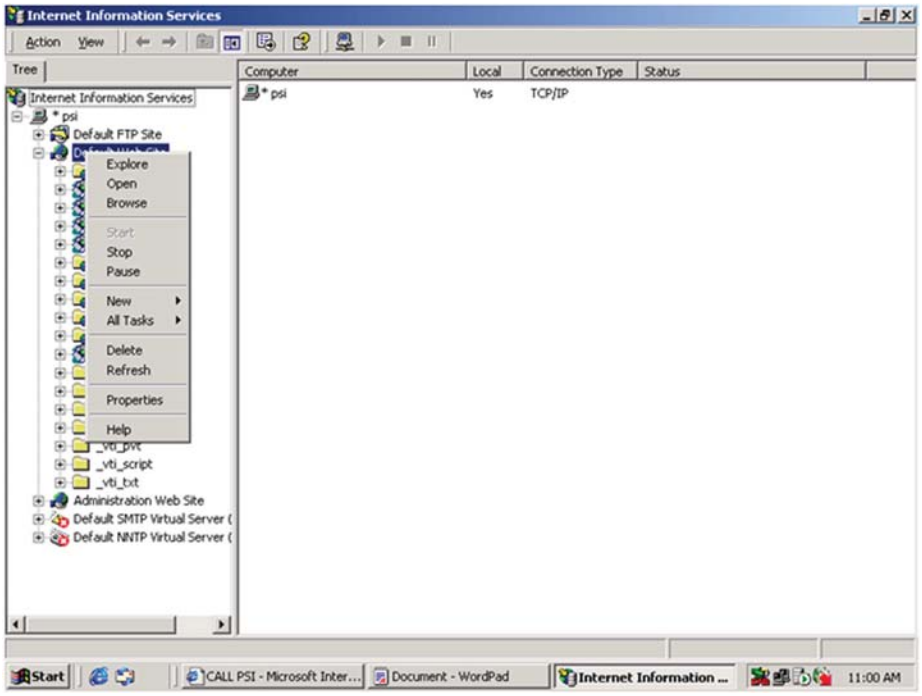


Click PSI on the left window to expand the same.

The screen resembles the one as follows:



Right click on default web site



Ensure that the service is started. i.e. If Start option is disabled then it means that the service has started.

Backup

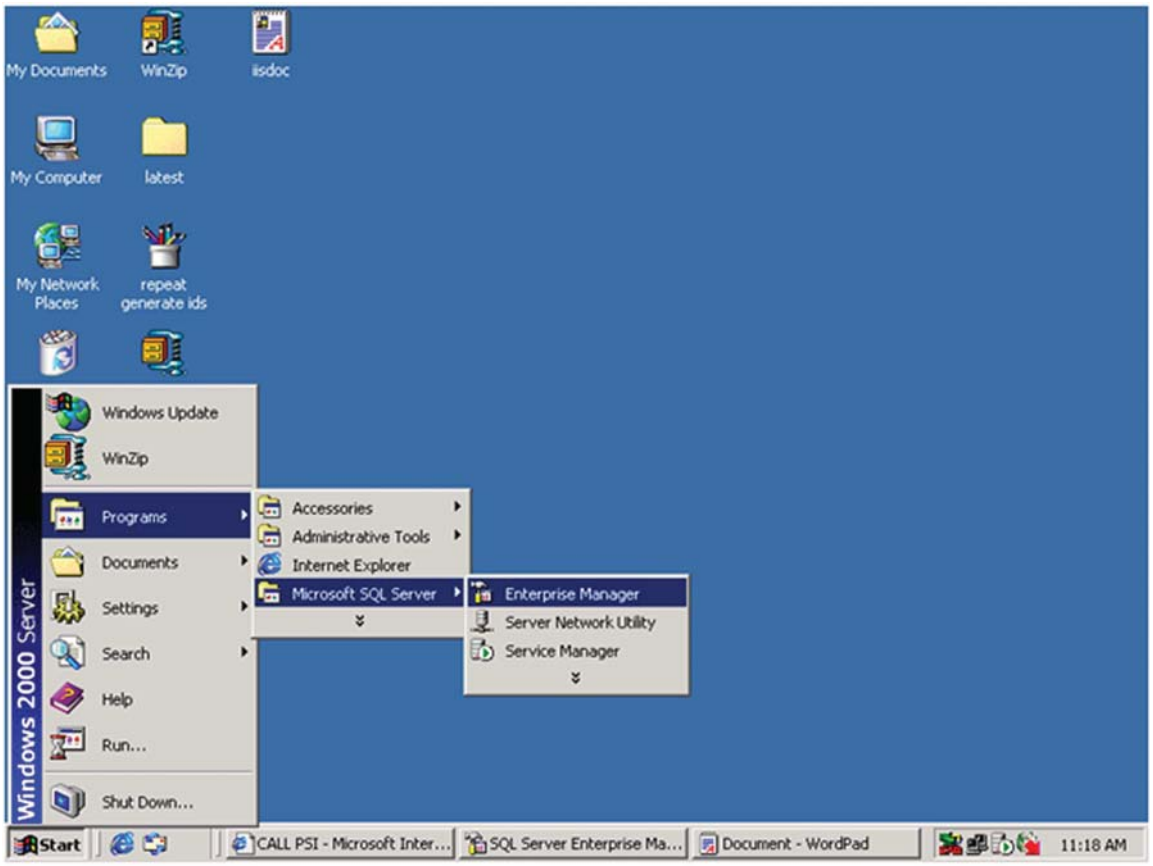
Daily Backup

Important note: Do not try any thing other than what is specified in this Note.

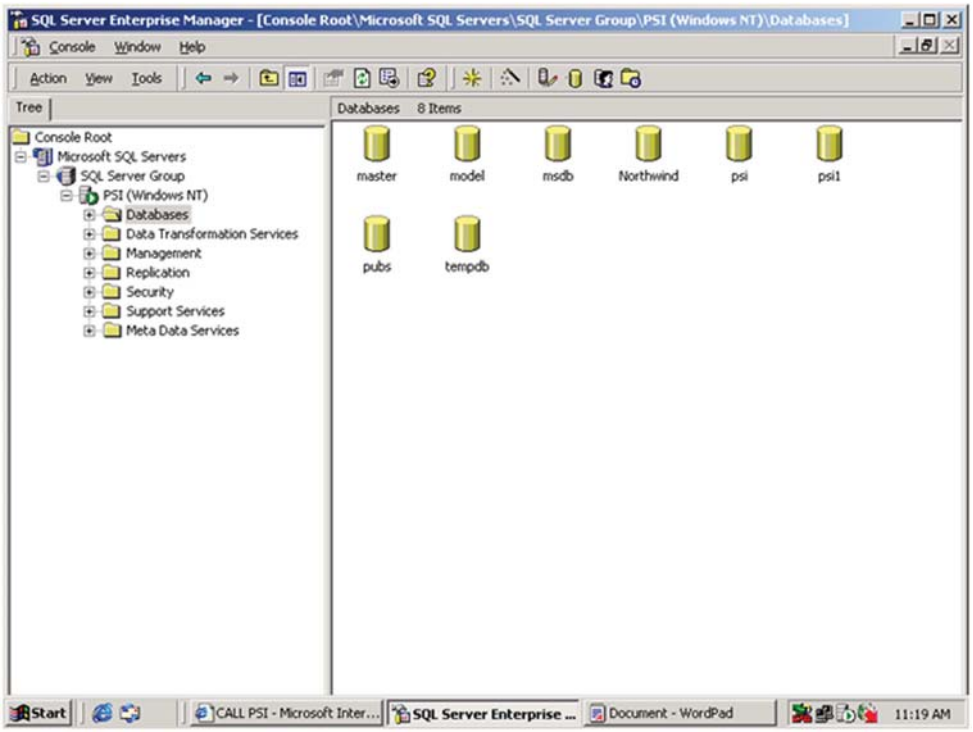
Steps

Stop Application on all PCs

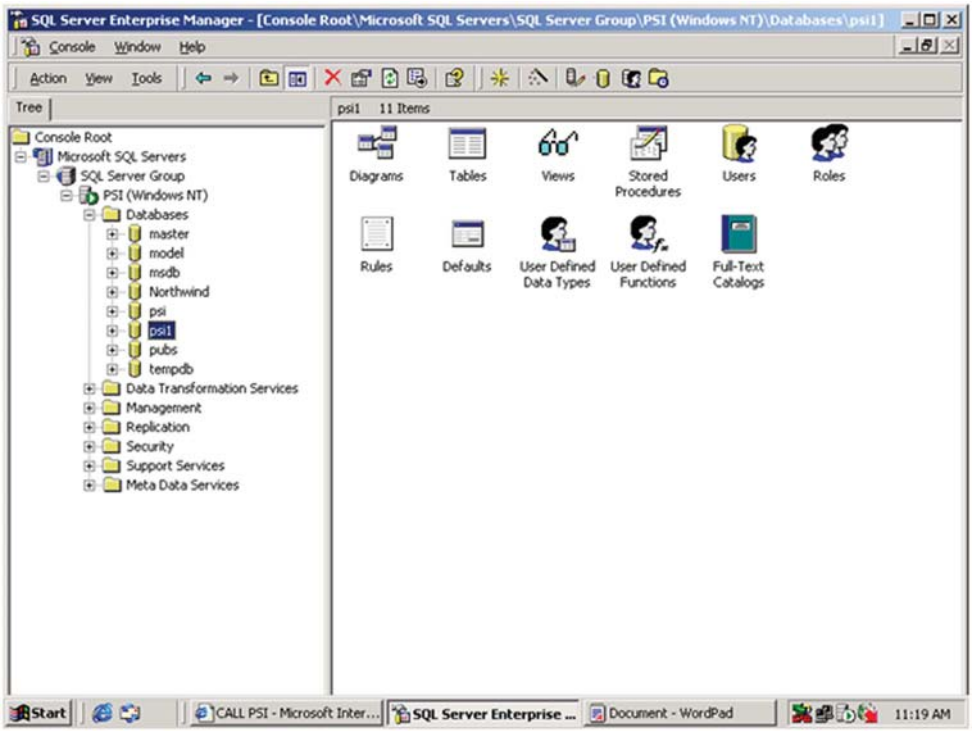
Start Microsoft SQL Enterprise Manager



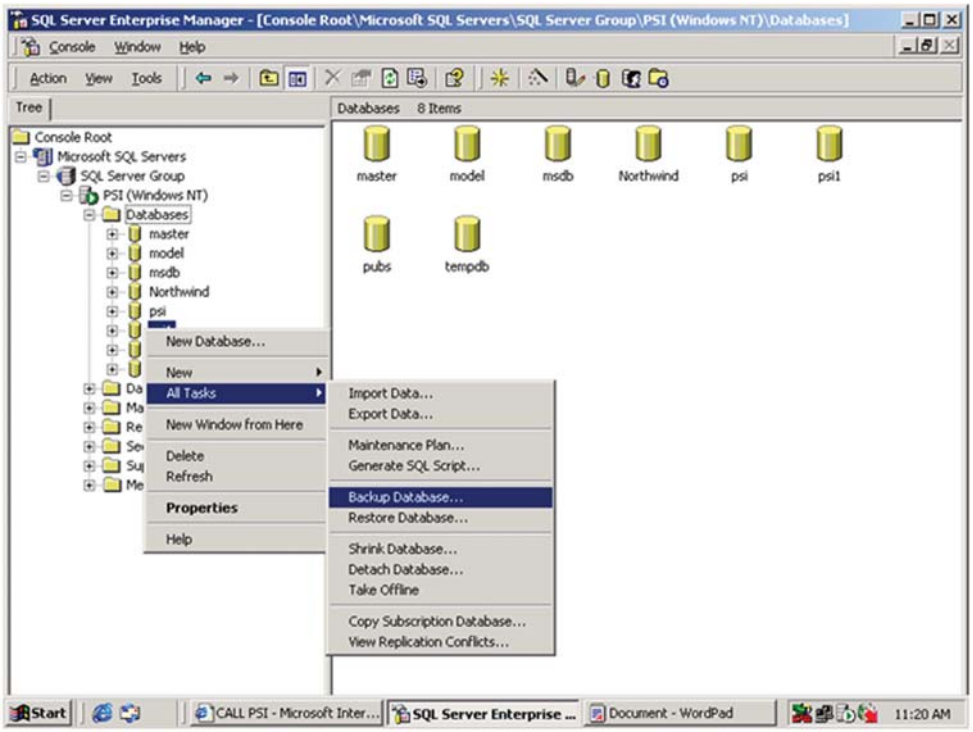
The screen resembles the following



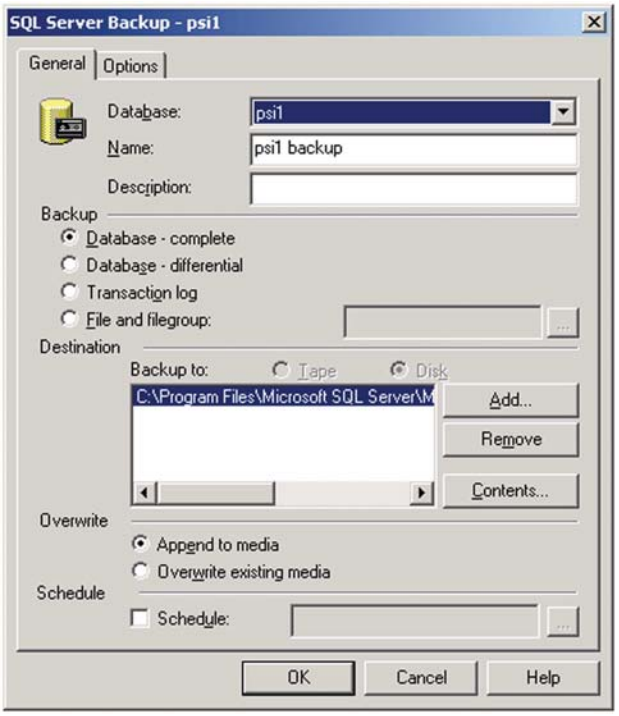
Click databases



Right click on PSI

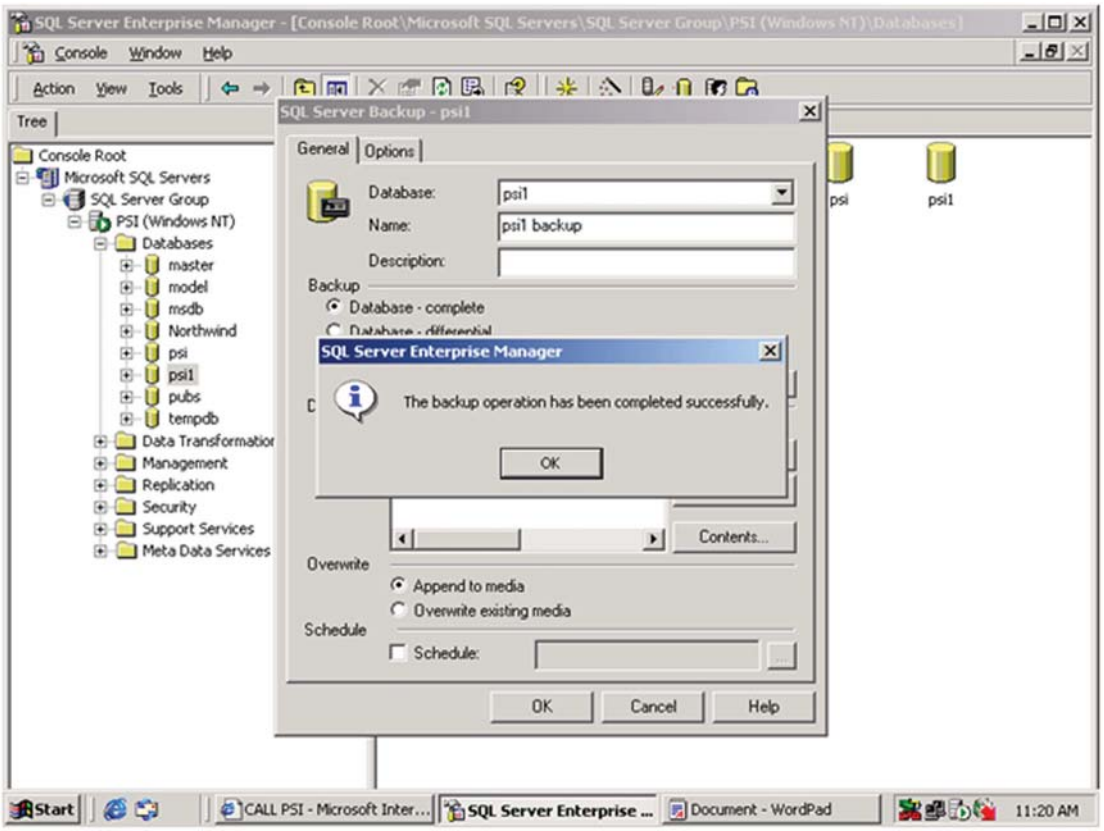


Select the above specified options.



Click Ok.

The backup is taken and the following screen appears



Your backup has been taken successfully

for further details:
www.mbph.in
www.abtassociates.com