Refresher Course for Traditional Birth Attendant (TBA) - The Aga Khan Health Service of Pakistan (AKHSP)

بچوں کی پیدائش میں مناسب

Award # HRN-A-00-00-00003
USAID G/PHN/POP

(OPTIMAL BIRTH SPACING INTERVAL)

ریفریشر کورس برائے خاندانی منصوبہ بندی

ٹریننگ گائیڈ برائے ٹرینرز

کیٹالسٹ کنسورشیم / یو ایس اے آئی ڈی

CATALYST consortium

USAID

بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ

(OPTIMAL BIRTH SPACING INTERVAL)

ریفریشر کورس برائے خاندانی منصوبہ بندی

ٹریننگ گائیڈ برائے ٹرینرز

کیٹالسٹ کنسورشیم پروجیکٹ آئی ڈی

CATALYST
consortium

USAID

FINAL DRAFT

بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ

(OPTIMAL BIRTH SPACING INTERVAL)

ریفریشر کورس برائے خاندانی منصوبہ بندی

تربیتی گائیڈ برائے ٹرینرز

CATALYST
consortium

کیٹالسٹ کنسورشیم / ریوایس اے آئی ڈی

دیباچہ

پچھلے تیس سال سے حکومت پاکستان ماں، بچے اور تولیدی صحت کے اعداد وشمار کو بہتر بنانے کے لئے، مقامی اور بین الاقوامی اداروں کے ساتھ مل کر کام کر رہی ہے ۔ اگرچہ کچھ عظیم کامیابیاں حاصل ہوئی ہیں جیسا کہ 1990ء کی دہائی میں ماؤں کے حاملہ ہونے کی شرح (Total Fertility Rate) 6.5 سے کم ہوکر 2003-04 میں 4.1 ہوگئی ہے۔ مانع حمل اشیاء کا استعمال 1990ء کی دہائی میں 12 فیصد تھا جو کہ بڑھ کر 2003-04 میں 34 فیصد ہوگیا ہے۔ 1990ء کے اوائل میں 1000 میں سے 105 بچے ایک سال کی عمر تک پہنچنے سے پہلے موت کا شکار ہو جاتے تھے (Infant Mortality Rate)۔ یہ شرح اب کم ہوکر 77 ہوگئی ہے (PIHS-2001)۔ ان کامیابیوں کے باوجود ماں، بچے اور تولیدی صحت کے میدان میں مسلسل مسائل موجود ہیں۔ پاکستان میں کئے گئے نیشنل انسٹیٹیوٹ آف پاپولیشن سٹڈی اور پاپولیشن کونسل کے مختلف سروے اُن ممکنہ خطرناک عوامل کی نشاندہی کرتے ہیں جن کی موجودگی میں حمل خطرناک ہوسکتا ہے اور یہ عوامل زچہ میں اموات اور حمل اور زچگی کی پیچیدگیوں کے باعث ہونے والی بیماریوں میں اضافے کا سبب ہیں جیسا کہ:۔

..... ماں جس کے پہلے سے 4 بچے ہوں۔
..... ماں جس کی عمر 18 سال سے کم ہو۔
..... ماں جس کی عمر 35 سال سے زائد ہو۔
..... پیدائشوں کے درمیان 3 سال سے کم وقفہ ہو۔
..... مانع حمل اشیاء کا نسبتاً کم استعمال۔

ماں کی صحت کو بہتر بنانا، نوزائیدہ بچوں کی اموات اور غربت میں کمی کرنا اور مانع حمل اشیاء کی ضرورت کو پُورا کرنا قومی اہداف کا اہم حصہ ہیں۔ کیلالسٹ کنسورشیم نے USAID کی دعوت پر وزارت صحت اور وزارت بہبود آبادی اور USAID پاکستان کے اشتراک سے اُن مسائل پر قابو پانے کے لئے جامع منصوبہ بندی کی ہے۔ اِس کے تحت چاروں صوبوں کے 10 اضلاع میں لیڈی ہیلتھ ورکرز اور صحت کے دیگر کارکنان کی تربیت کرنا ہے تاکہ وہ عورتوں، مردوں اور کمیونٹی کے دوسرے لوگوں تک آبسی کے پیغامات پہنچا سکیں۔ آبسی دیہی علاقوں میں رہنے والی ماؤں، نوزائیدہ بچے، پانچ سال سے کم عمر بچے، خاوند اور عمومی طور پر خاندان کی صحت کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوگا۔

آبسی ٹریینرز ریفرنس گائیڈ، صحت کے کارکنوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ، خاندانی منصوبہ بندی اور مشاورت کے بارے میں علم اور مہارتوں کو مزید بہتر بنانے کے لئے ترتیب دی گئی ہے۔ گائیڈ میں فراہم کی گئی معلومات کی بنیاد Agustin Conde-Agudelo, Jose Belizan, Shea Rutstein اور Bao-Ping Zhu کے تحقیقی اعداد وشمار اور کیلالسٹ کنسورشیم کی تحقیق پر ہے ۔ یہ اعداد وشمار ظاہر کرتے ہیں کہ اگر پیدائش کے درمیان وقفہ 3 سال سے کم ہو تو اموات اور بیماریوں کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ کیلالسٹ کنسورشیم نے پاکستان میں پیدائش میں وقفے پر کی گئی تحقیق کی معلومات کو بھی اِس گائیڈ میں شامل کیا ہے۔ اِس گائیڈ میں کیلالسٹ کنسورشیم کے تحقیقی مواد کے علاوہ USAID اور اُس کی معاون تنظیموں جیسا کہ JHPIEGO کارپوریشن، Family Health International (FHI) اور Pathfinder International کا تحقیقی مواد بھی شامل کیا گیا ہے۔

پیش لفظ

ماں اور بچے کی صحت کو بہتر بنانے اور ان کی شرح اموات میں کمی لانے کے لئے بچوں کی پیدائش میں وقفہ بنیادی اہمیت اختیار کر چکا ہے۔ اس سے قبل کارکنان صحت بچوں کی پیدائش میں دو سالہ وقفے کا مشورہ فراہم کرتے رہے ہیں۔ البتہ ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں کی گئی تحقیق کے مطابق بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ ہی درحقیقت وہ راستہ ہے جس پر عمل کرنے سے ماں اور بچے میں بیماری اور اموات کے خطرات کو کم کیا جا سکتا ہے۔ آبسی کیٹالسٹ کنسورشیم اور دیگر بین الاقوامی تنظیموں کی اہم سرگرمی ہے جس کا مقصد دنیا بھر میں عام صحت کو بہتر بنانے کے لئے پیدائش میں مناسب وقفہ کے پیغام کو عام کرنا ہے تاکہ صحت کی پالیسی اور صحت سے متعلقہ دیگر پروگراموں میں اُس کو شامل کیا جا سکے۔

کیٹالسٹ کنسورشیم نے آبسی ٹریننگ ریفرنس گائیڈ کو USAID واشنگٹن کے تعاون سے مرتب کیا ہے۔

اس گائیڈ کی تیاری اور نصاب پر نظر ثانی کے عمل میں زیادہ سے زیادہ لوگوں کی رائے کو شامل کرنے کے لئے ورکشاپ منعقد کی گئیں جن میں نیشنل پروگرام کے وفاقی اور صوبائی عہدیداروں، وزارت بہبود آبادی کے نمائندوں کے علاوہ غیر سرکاری تنظیموں کے نمائندوں نے بھی شرکت کی۔ کیٹالسٹ کنسورشیم پاکستان نیشنل پروگرام برائے خاندانی منصوبہ بندی، وزارت صحت اور وزارت بہبود آبادی کی انتہائی قابل اور تجربہ کار ٹیم کا تہہ دل سے شکر گزار ہے۔ خاص طور پر ڈاکٹر زاہد لاڑک، ڈپٹی ڈائریکٹر جنرل ہیلتھ، وزارت صحت، نیشنل کوآرڈینیٹر نیشنل پروگرام برائے خاندانی منصوبہ بندی و بنیادی صحت، ڈاکٹر ماہ رو ہمایوں، ڈائریکٹر جنرل ٹیکنیکل، وزارت بہبود آبادی اور جناب امانت رسول، ڈائریکٹر فارن اسسٹینس، وزارت بہبود آبادی کا بے حد ممنون ہے۔ کیٹالسٹ کنسورشیم پاکستان نیشنل پروگرام برائے خاندانی منصوبہ بندی و بنیادی صحت کے صوبائی کوارڈینیٹرز کی گراں قدر تجاویز اور وقت کے لئے بے حد شکر گزار ہے اِس کے علاوہ کیٹالسٹ کنسورشیم JHPIEGO، FHI، پاتھ فائنڈر اور ORCMACRO انٹرنیشنل کے تعاون کے لئے بھی مشکور ہے۔

اِس گائیڈ کی تیاری USAID کے ذیلی ادارے آفس آف پاپولیشن اینڈ ری پروڈیکٹو ہیلتھ، بیورو برائے بین الاقوامی صحت کے تعاون اور کیٹالسٹ کنسورشیم اور USAID کے مابین ہونے والے کوآپریٹو معاہدہ نمبر HRN-A-00-00-00003-00 کے تحت ممکن ہو سکی۔

مرتب شدہ آرا مصنفین کے اپنے خیالات اور نظریات کی آکاسی کرتی ہیں اور یہ ضروری نہیں کہ USAID کے خیالات اور نظریات اِن سے مطابقت رکھتے ہوں۔

فہرست مضامین

یونٹ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر
1	**تعارف اور جائزہ**	1
	سیشن پلان	2
	تعارف اور جائزہ	3
	1.1۔ آبسی ریفرنس گائیڈ برائے ٹرینرز	5
	1.2۔ کورس کی ترتیب	6
	1.3۔ ٹریننگ کا عمل	6
	1.3.1۔ کورس کی تفصیل	7
	1.3.2۔ کورس کا ہدف	7
	1.3.3۔ ٹریننگ کورس کے مقاصد	7
	1.3.4۔ ٹریننگ کے طریقے	7
	1.3.5۔ جانچنے کے طریقے	8
2	**آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے ٹرینرز کی تربیتی مہارتیں**	9
	سیشن پلان	10
	2.1۔ سیشن کے مقاصد	12
	2.2۔ ٹرینرز کے لئے تربیتی مہارتیں	12
	2.2.1۔ تعلیم بالغاں کے اُصول	12
	2.3۔ اچھے ٹرینر کی خصوصیات	13
	2.4۔ ٹرینر کی لئے خصوصی ہدایات	14

	2.5۔ٹرینر کے لئے عام ہدایات	15
	2.6۔ٹریننگ کے طریقے	16
	2.6.1۔لیکچر	16
	2.6.2۔دماغی مشق	18
	2.6.3۔گروہی مباحثہ	18
	2.6.4۔چھوٹے گروپ میں مباحثہ	19
	2.6.5۔رول پلے	20
	2.6.6۔کیس سٹڈی	20
	2.7۔سمعی وبصری آلات	21
	2.7.1۔سفید بورڈ/بلیک بورڈ	21
	2.7.2۔فلپ چارٹ	22
	2.7.3۔اوور ہیڈ پروجیکٹر اور ٹرانسپرنسی	22
	2.7.4۔ہینڈ آؤٹ	23
	2.8۔سمعی وبصری آلات استعمال کرنے کے لئے خصوصی ہدایات	23
3	**3.1۔کونسلنگ برائے آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی**	**24**
	سیشن پلان	25
	3.2۔سیشن کے مقاصد	27
	3.3۔شخصی رابطہ	27
	3.3.1۔شخصی رابطہ کی تعریف	28
	3.3.2۔لفظی اور غیر لفظی رابطہ	28

3.3.3۔موثر شخصی رابطہ	30
3.4۔مشاورت	30
3.4.1۔مشاورت کی اقسام	31
3.4.2۔مشاورت برائے آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے فوائد	31
3.4.3۔مشاورت کے ضروری عناصر	32
3.4.4۔گروہی تعلیم	32
3.5۔کونسلنگ رمشاورت کا عمل "GATHER"	33
3.5.1۔موثر کونسلنگ کے اصول اور اجزاء	33
رول پلے 1	36
رول پلے 2	38
چیک لسٹ برائے کونسلنگ رمشاورت	40
4 آبسی	**41**
سیشن پلان	42
4.1۔سیشن کے مقاصد	45
4.2۔بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ (آبسی) کیا ہے؟	45
4.3۔ آبسی کے ممکنہ فوائد اور آبسی پر عمل نہ کرنے کے ممکنہ نقصانات	46
4.4۔آبسی کے بارے میں کونسلنگ کب کرنی چاہیے	48
4.4.1۔حاملہ کی نگہداشت کے دوران	48
4.4.2۔زچگی کے بعد کی نگہداشت کے دوران	48
4.4.3۔ دودھ پلانا	49
4.4.4۔اسقاط حمل کے بعد کی دیکھ بھال کے دوران	49

	4.4.5۔ بچے کی دیکھ بھال کے دوران	49
	4.4.6۔ خاندانی منصوبہ بندی کی سہولیات فراہم کرنے کے دوران	50
	4.4.7۔ کمیونٹی رابطہ کاری/کونسلنگ کے دوران	50
	4.5۔ آبسی کے بارے میں کلائنٹ کو کونسلنگ کس طرح کرنی چاہیے۔	51
	4.5.1۔ عورت کی ضروریات کا جائزہ لینا۔	51
	4.5.2۔ عورت کے متعلق معلومات اور تجویز کردہ کونسلنگ	51
	4.6۔ کیا آبسی میرے لئے ہے؟	55
	4.6.1۔ آبسی پر عمل نہ کرنے کی عام وجوہات اور ان کے ممکنہ حل	56
	کیس سٹڈی	60
	رول پلیز	62
5	**خاندانی منصوبہ بندی**	**64**
	سیشن پلان	65
	5.1۔ سیشن کے مقاصد	67
	5.2۔ مانع حمل طریقے	69
	5.3۔ خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے متعلق افواہیں اور غلط فہمیاں	76
	5.4۔ غلط فہمیاں اور افواہوں کا توڑ	76
	5.5۔ افواہیں اور غلط فہمیاں۔ سچائی اور حقیقت	77
	رول پلے 1	80
	رول پلے 2	82
6	**کورس کا مواد**	**84**
	6.1۔ سوالنامے	85
	6.1.1۔ پری/پوسٹ ٹیسٹ	85
	6.1.2۔ کلید	89
	6.2۔ ورکشاپ کی جانچ کا فارم	93

جملہ حقوق محفوظ

سیکشن - 1

تعارف اور جائزہ

کارکنان صحت کیلئے ماڈل ٹریننگ کورس برائے آبسی (بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ)

سیشن 1

پہلا دن (صبح) 70 منٹ برائے ٹریننگ اور 15 منٹ کا وقفہ			
وقت	**مقاصد/سرگرمیاں**	**تربیت/تربیت کے طریقے کار**	**تربیتی مواد (Resource material)**
10 منٹ	☆ شرکاء کو خوش آمدید	مقامی ہیلتھ آفس/لوکل گورنمنٹ کے نمائندے یا ٹرینرز میں سے بھی کوئی خوش آمدید کہنے کی سرگرمی کرسکتا ہے۔	مواد/اشیاء: اور ہیڈ پراجیکٹر/فلپ چارٹ، بورڈ، مارکر اور دوسری ضروری اشیاء
15 منٹ	☆ شرکاء کا تعارف	شرکاء کو جوڑوں میں تقسیم کریں اور انہیں اپنے ساتھی کا انٹرویو لینے کی لئے کہیں۔ جس میں انکا نام، پیشہ اور خصوصیات کے بارے میں پوچھیں۔ اس کے بعد وہ ایک دوسرے کا تعارف باقی شرکاء سے کروائیں۔ اس سرگرمی میں ٹرینر بھی شامل ہو۔	فلیش کارڈ (Flash cards/meta cards)
10 منٹ	☆ ورکشاپ کا جائزہ	ورکشاپ کا شیڈول۔ ورکشاپ کے مقاصد اور تربیت کے مقاصد اور مراحل شرکاء کو تفصیل سے بتائیں۔	آبسی ٹرینر گائیڈ، سیکشن - 1
10 منٹ	☆ ورکشاپ کے اصول وضوابط کا تعین ☆ ٹریننگ کورس کا تعارف اور جائزہ	ٹریننگ کے دوران استعمال ہونے والی اشیاء کے بارے میں شرکاء کو آگاہ کریں اور ٹریننگ کورس کے بارے میں تفصیلا بتائیں۔	ٹرینر گائیڈ، شرکاء کے لیے گائیڈ اور دیگر کورس کا مواد۔ سیکشن - 1
10 منٹ	☆ ورکشاپ سے وابستہ توقعات کا جائزہ	تمام شرکاء کو اپنی توقعات کے اظہار کے لیے کہیں اور ان کی توقعات کو فلپ چارٹ پر لکھ کر دیوار پر چسپاں کریں تاکہ ورکشاپ کے دوران آپ ان کا حوالہ دے سکیں۔	فلپ چارٹ اور مارکر
15 منٹ	☆ ورکشاپ سے پہلے شرکاء کی معلومات کا جائزہ (پری ٹیسٹ)	شرکاء کو "پری ٹیسٹ" کا سوالنامہ دیں اور اسکو حل کرنے کی ہدایات دیں	پری ٹیسٹ سوالنامہ (Pretest Questionnaires)
15 منٹ	چائے کا وقفہ		

1۔تعارف اور جائزہ

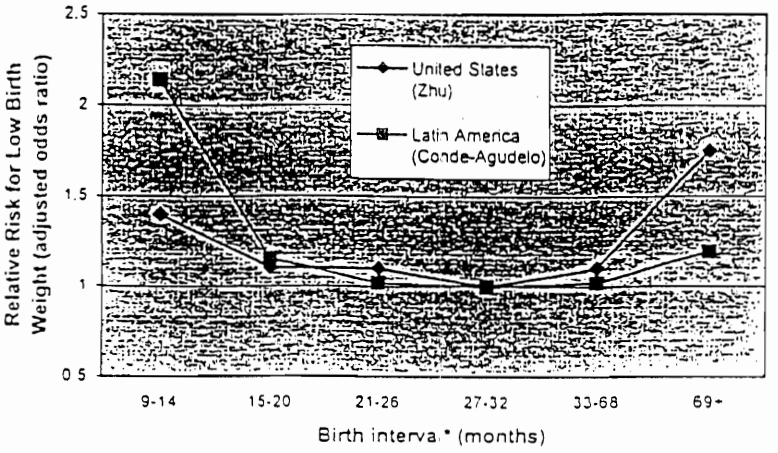
دنیا بھر میں تقریباً 5 لاکھ خواتین ہر سال حمل یا زچگی کے دوران فوت ہو جاتی ہیں۔ تحقیق یہ بتاتی ہے کہ خواتین میں بیماری اور موت کے امکانات اس وقت بڑھ جاتے ہیں جب دو پیدائشوں کے درمیان وقفہ کم سے کم ہو۔ پچھلے 50 سال سے دنیا بھر میں یہ پیغام دیا جا رہا ہے کہ دو بچوں کی پیدائش کے درمیان دو سال کا وقفہ ہونا چاہیے جبکہ یہ پیغام یہ وضاحت نہیں کرتا کہ یہ وقفہ دو پیدائشوں یا دو حمل یا پیدائش اور حمل کے درمیان ہو۔ یہ رجحان ترقی پذیر اور ترقی یافتہ ممالک میں یکساں پایا جاتا ہے۔

بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ (OBSI)، دو پیدائشوں کے درمیان وہ مناسب ترین دورانیہ ہے جو کہ ماں، نوزائیدہ اور پانچ سال سے کم عمر بچوں کی اچھی صحت کا ضامن ہے۔ موجودہ شواہد آخری بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم 3 سال کے دورانیے کی نشاندہی کرتے ہیں۔ پیدائش میں وقفے کے لئے عورت جدید خاندانی منصوبہ بندی کا طریقہ استعمال کر سکتی ہے۔ یہ ٹریننگ صوبائی اور ضلعی ٹرینرز، لیڈی ہیلتھ ورکرز، لیڈی ہیلتھ سپروائزرز، میل موبلائزرز اور دوسرے صحت کے کارکنوں کی معلومات اور مہارتوں کو مزید بہتر کرنے میں مددگار ثابت ہوگی تاکہ وہ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں مشورہ اور خدمات فراہم کر سکیں۔

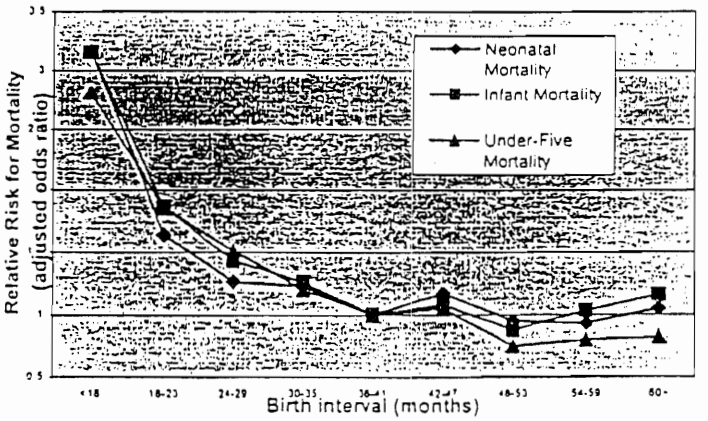
بچوں کی پیدائش میں تین سالہ وقفے کے صحت پر اثرات

بچوں کے لئے	ماؤں کے لئے
بچوں میں مندرجہ ذیل کے امکانات کم ہو سکتے ہیں :۔	ماؤں میں مندرجہ ذیل کے امکانات کم ہو سکتے ہیں :۔
☆ دوران حمل اموات	☆ اموات زچہ
☆ وقت سے پہلے پیدائش	☆ حمل کی تیسری سہ ماہی میں خون کا جاری ہونا
☆ کم وزن نوزائیدہ بچے کی پیدائش	☆ خون کی کمی/غذائی کمی
☆ نوزائیدہ بچوں کی اموات	☆ وقت سے پہلے پانی کی تھیلی کا پھٹنا
☆ چھوٹے قد اور غذائی کمی کے شکار بچے	☆ زچگی کے بعد رحم کی سوزش

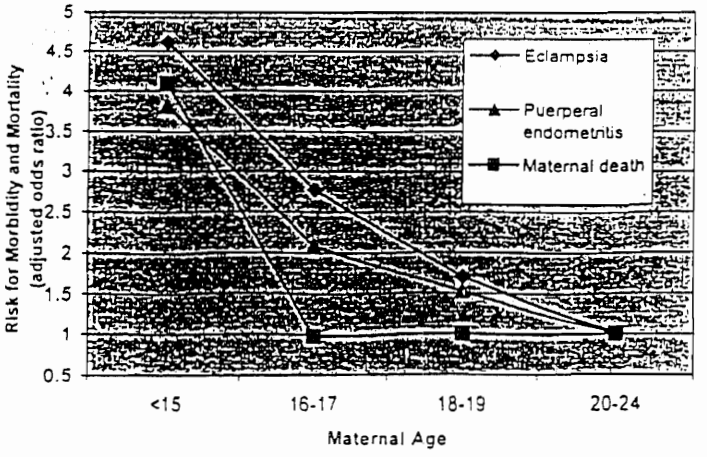
شکل نمبر 1۔ جب بچوں کی پیدائش کے درمیان وقفہ کم ہو تو
لو زائیدہ بچوں کا کم وزن ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے
(Conde-Agudelo, 2002, Zhu, 1999-2001)



شکل نمبر 2۔ بچوں کی پیدائش کے درمیان
مناسب وقفہ بچوں کی زندگی بچاتا ہے
(Rutstein, 2003)



شکل نمبر 3۔ چھوٹی عمر کی ماؤں کو زیادہ خطرہ ہے
(Conde-Agudelo, 2002)



BEST AVAILABLE COPY

1.1 - او بی ایس آئی ریفرنس گائیڈ برائے ٹریزز

یہ نصاب Catalyst اور USAID کی تیار کردہ ٹریزز گائیڈ (Resource Guide for Trainers) سے اخذ کیا گیا ہے اس نصاب کو پاکستان کے پس منظر میں لیڈی ہیلتھ ورکرز اور محکمہ بہبود آبادی کے کارکنان کی ذمہ داریوں (Job Description) اور ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے موزوں طور پر اپنایا گیا ہے تا کہ ٹریننگ کا اعلیٰ معیار قائم رکھا جا سکے۔

اس ٹریننگ پروگرام کے دو اہم جز ہیں۔

۱۔ ریفرنس گائیڈ برائے ٹریزز

۲۔ ہینڈ بک برائے کارکنان صحت

ریفرنس گائیڈ برائے ٹریزز میں سیشن پلان، تربیت کا نصاب، معلومات، مہارتوں کی چیک لسٹ (Check List)، رول پلے (Role Play)، کیس سٹڈی (Case Study) اور پری ٹیسٹ شامل ہیں۔ ٹریننگ پروگرام چار دن کے لئے آٹھ گھنٹے روزانہ کے حساب سے تیار کیا گیا ہے جس میں چائے کے لئے 15 منٹ کا وقفہ صبح اور سہ پہر کے وقت رکھا گیا ہے۔ روزانہ ایک گھنٹہ کا وقفہ برائے کھانا اور نماز کے لئے مخصوص کیا گیا ہے۔ ہر دن کے آغاز میں شرکاء کو خوش آمدید کہنے اور پچھلے دن کی کارکردگی کے بارے میں آراء یا عکاسی کے لئے وقت مخصوص ہے۔ اسی طرح ہر دن کے آخری حصہ میں پورے دن کی کاروائی کا خلاصہ ہوگا جس سے ٹریز شرکاء کی نصاب اور ورکشاپ کے بارے اطمینان کی جانچ کر سکے گا۔ ٹریننگ کی ترتیب اس طرح ہے کہ تعارفی سیشن کے بعد چار عدد تکنیکی سیشن ہوں گے۔

ہر یونٹ کا تفصیلی سیشن پلان مندرجہ ذیل پر مبنی ہوگا۔

☆ سیشن کے مقاصد
☆ نصابی حصہ
☆ مقررہ وقت
☆ پڑھانے کا طریقہ
☆ امدادی اشیاء برائے ٹریننگ
☆ مہارت کا ثبوت

ٹریننگ کے دوران اردو یا مقامی زبان کے استعمال کا فیصلہ کیا گیا ہے تا کہ شرکاء ٹریننگ سے مکمل طور پر مستفید ہو سکیں۔ اعلیٰ معیار کو مدنظر رکھتے ہوئے شرکاء کی تعداد کو 25-20 تک مخصوص رکھا گیا ہے۔ پری/پوسٹ ٹیسٹ، مشاہداتی چیک لسٹ کا استعمال مطلوبہ نتائج حاصل کرنے اور اضافی کورس کی ضرورت کے بارے میں مددگار ہوگا۔ ٹریننگ کے اختتام پر شرکاء ورکشاپ کے بارے میں اپنی آراء کا اظہار ورکشاپ کے جانچ کے فارم کو پُر کر کے کر سکیں گے۔ سیکھنے کے لئے بہترین ماحول کو یقینی بنانے کے لئے تمام کوششیں بروئے کار لائی جائیں گی۔ ٹریزز کے لئے ہر سیشن کی ٹرانسپرنسی کا سیٹ مہیا کیا جائے گا۔

1.2 - کورس کی ترتیب (Design)

آبسی کی ٹریننگ کی ترتیب اس طرح سے کی گئی ہے کہ صحت کے کارکن بچوں کی پیدائش میں وقفہ پر عمل کرنے کے نتیجے میں ماں، بچے اور خاندان کی صحت پر ہونے والے اثرات کو لوگوں تک موثر طریقے سے پہنچا سکیں۔ یہ کورس شرکاء کی پرانی معلومات انکی تربیتی قابلیت کے حساب سے کم سے کم وقت میں مکمل ہدف حاصل کرنے کے لئے تیار کیا گیا ہے جس کے لئے ٹریننگ شرکاء کو معلومات پر مکمل عبور حاصل کرنے میں مدد دے گی۔ آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے لئے مناسب رابطہ اور کونسلنگ کی مہارتوں کو بہتر طور پر استعمال کرنے کو زیادہ اہمیت دی گئی ہے۔

اس تربیت کی مندرجہ ذیل خصوصیات ہیں:۔

☆ پہلے دن شرکاء کی آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کی معلومات کا جائزہ پری ٹیسٹ سے لیا جائے گا۔
☆ کلاس روم میں گروپ ورک کے دوران آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے خصوصی نکات پر غور کیا جائے گا۔
☆ معلومات میں اضافے کا تخمینہ پوسٹ ٹیسٹ کے ذریعے لگایا جائے گا۔
☆ یہ ٹریننگ شرکاء کی آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی سے متعلقہ کونسلنگ کی مہارتوں کو مزید بہتر بنائے گی۔ شرکاء آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں مشاورت کرتے وقت کونسلنگ کی مہارتوں کی چیک لسٹ استعمال کریں گے۔
☆ شرکاء کی اضافی معلومات کا جائزہ، رول پلے اور دوسری کلاس روم کی مشقوں سے بھی لگایا جائے گا۔

1.3 - ٹریننگ کا عمل

ٹریننگ پروگرام مرحلہ وار ہوگا۔ پہلے مرحلہ میں صوبائی اور ضلعی ٹریزز کی تربیت ہوگی۔ دوسرے مرحلے میں مراکز صحت کے ٹریزز، ضلعی ماسٹر ٹریزز سے تربیت پائیں گے۔ آخری اور تیسرے مرحلے میں لیڈی ہیلتھ ورکرز اور محکمہ بہبود آبادی کے کارکنان کو تربیت دی جائے گی۔ مرحلہ وار عمل درآمد کا پلان ضلعی ٹیم صوبائی کوآرڈینیٹر کی مشاورت سے تیار کرے گی۔

مرحلہ نمبر1

☆ دورانیہ 4 دن
☆ ورکشاپ 2
☆ شرکاء 40 (صوبائی اور ضلعی ماسٹر ٹریز)

مرحلہ نمبر2

☆ دورانیہ 4 دن
☆ ورکشاپ 21
☆ شرکاء 440 (مراکز صحت کے ٹریزز)

مرحلہ نمبر3

☆ دورانیہ 3دن

☆ ورکشاپ381

☆ شرکاء 7000(لیڈی ہیلتھ ورکرز + محکمہ بہبود آبادی کے کارکنان)

1.3.1 - کورس کی تفصیل

ٹریننگ کورس کا مقصد آبسی کے بارے میں صحت کے کارکنوں کی معلومات میں اضافہ کرنا ہے۔ یہ تربیت آبسی پر عمل کرنے کے ممکنہ فوائد اور عمل نہ کرنے کے ممکنہ نقصانات کو اُجاگر کرے گی۔ یہ ٹریننگ صحت کے کارکنوں جو کہ صحت کے مراکز یا کمیونٹی میں کام کرتے ہیں کی رابطہ/کونسلنگ کی معلومات اور مہارتوں کو مزید بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوگی۔اس کے علاوہ یہ خاندانی منصوبہ بندی کے ان طریقوں کے متعلق جدید معلومات فراہم کرے گی جو کہ پاکستان میں مہیا ہیں۔

1.3.2 - کورس کا ہدف

اس کورس کا ہدف OBSIاور خاندانی منصوبہ بندی کی معلومات اور مہارتوں میں اضافہ کرنا ہے جو کہ ایک صحت کے کارکن کو سہولیات مہیا کرنے میں ضروری ہیں۔

1.3.3 - ٹریننگ کورس کے مقاصد

تربیت کے آخر میں شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ:۔

☆ یہ بتا سکیں کہ آبسی کیا ہے اور بچوں کی پیدائش کے درمیان مناسب وقفہ کیا ہے۔

☆ جدید خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے بارے میں اپنی معلومات کو بہتر بنا سکیں۔

☆ شخصی رابطہ اور کونسلنگ کی مہارتوں کو بہتر بنا سکیں۔

☆ شخصی رابطہ اور کونسلنگ کی بہتر مہارتوں کا عملی مظاہرہ کر سکیں۔

1.3.4 - ٹریننگ کے طریقے

☆ لیکچر جس میں تصویروں اور مثالوں سے وضاحت کی جائے(Illustrated)

☆ گروہی مباحثہ

☆ کیس سٹڈی

☆ رول پلے

☆ گروپ ورک

1.3.5 - جانچنے کے طریقے

شرکاء

☆ پری/پوسٹ ٹیسٹ

☆ آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کی کونسلنگ کی مہارتوں کی چیک لسٹ

ٹریننگ

☆ ٹریننگ کی جانچ کا فارم (شرکاء سے فرداً فرداً مکمل کروایا جائے)۔

سیکشن - 2

آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے ٹرینر کی تربیتی مہارتیں

کارکنان صحت کیلئے ماڈل ٹریننگ کورس برائے آبسی (بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ)

سیشن - 2

پہلا دن (صبح) 140 منٹ برائے ٹریننگ			
وقت	مقاصد / سرگرمیاں	تربیت / تربیت کے طریقے کار	تربیتی مواد
20 منٹ	☆ ٹریننگ سے کیا مراد ہے؟ ☆ بالغوں کی تعلیم کے اصول بیان کریں۔	شرکاء سے کہیں کہ ٹریننگ کے متعلق آپس میں بحث کریں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
30 منٹ	☆ تربیتی مہارتوں کے مقاصد۔ ☆ ٹریننگ کروانے کی مہارتوں کی نشاندہی کریں۔	☆ ٹرینر لیکچر کے ذریعے پریزنٹیشن دے اور معلومات کو تفصیلا بیان کرے۔ شرکاء سے فیڈ بیک (feedback) بھی لے۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
20 منٹ	☆ اچھے ٹرینر کی خصوصیات ☆ ٹرینر کے مثبت اور منفی کردار کی نشاندہی کریں۔ ☆ ہر ایک مثبت اور منفی کردار کی مثالیں دیں۔	☆ ٹرینر لیکچر کے ذریعے پریزنٹیشن دے اور معلومات کو تفصیلا بیان کرے۔ شرکاء سے فیڈ بیک (feedback) بھی لے۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
20 منٹ	☆ ٹرینر کے لئے خصوصی اور عام ہدایات ☆ ان آراء کی نشاندہی کریں جو گائیڈ میں دیئے گئے ہیں۔ ☆ اس کے علاوہ دوسری آراء کی بھی نشاندہی کریں۔	☆ ٹرینر لیکچر کے ذریعے پریزنٹیشن دے اور معلومات کو تفصیلا بیان کرے۔ شرکاء سے فیڈ بیک (feedback) بھی لے۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
60 منٹ	☆ چھوٹے گروہ میں پریزنٹیشن کروائیں جس کے دوران شرکاء ٹریننگ کی مہارتوں اور اُن کے مثبت اور منفی نکات کی عملی مشق کریں۔	شرکاء کو چار گروپوں میں تقسیم کریں (شرکاء کو باری باری ایک سے چار تک گننے کے لئے کہیں)۔ شرکاء کی آراء سے ٹرینر کے مثبت اور منفی کردار کو سامنے رکھتے ہوئے "رول پلے" کروائیں۔ شرکاء کو منظر کے مطابق "فیڈ بیک" (Feed Back) کا موقع دیں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
35 منٹ	LUNCH BREAK		

کارکنان صحت کیلئے ماڈل ٹریننگ کورس برائے آبسی (بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ)

سیشن - 3

وقت	مقاصد/سرگرمیاں	تربیت /تربیت کے طریقے کار	تربیتی مواد
پہلا دن (بعد دوپہر) 165 منٹ ٹریننگ کیلئے اور 15 منٹ کل وقفہ			
45 منٹ	ٹریننگ کے طریقے: ☆ ٹریننگ کے مختلف طریقوں کی نشاندہی کریں اور انکی افادیت ٹریننگ کے حوالے سے بتائیں۔ ☆ مختلف اقسام کی ٹریننگ کی مناسبت سے ٹریننگ کے طریقوں اور مقام کی نشاندہی کریں۔	☆ ٹرینر لیکچر کے ذریعے پریزنٹیشن دے اور معلومات کو تفصیلا بیان کرے ۔ شرکاء سے فیڈ بیک (feedback) بھی لے۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
45 منٹ	☆ مختلف سمعی بصری آلات کی نشاندہی کریں۔ ☆ سمعی بصری آلات کو صحیح طریقہ سے استعمال کرنا سیکھائیں۔	☆ٹرینر لیکچر کے ذریعے پریزنٹیشن دے اور معلومات کو تفصیلا بیان کرے۔ شرکاء سے فیڈ بیک بھی لے۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر، عام استعمال ہونے والے سمعی وبصری آلات
15 منٹ	BREAK		
60 منٹ	☆ شرکاء اور ٹرینر، ٹریننگ کے مختلف طریقوں کی عملی مشق کریں	عملی مشق: شرکاء کو گروپس میں تقسیم کریں اور ٹریننگ کے مختلف طریقوں کے بارے میں پڑھنے کے لئے کہیں اُس کے بعد شرکاء کو سمعی وبصری آلات کی مدد سے پریزنٹیشن دینے کے لئے کہیں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
15 منٹ	☆ تمام دن کی سرگرمیوں اور سیکھے ہوئے سبق کا جائزہ	شرکاء کے ساتھ تفصیل سے تمام دن کی سرگرمیوں کے بارے میں گفتگو کریں۔ تمام عنوانات اور خصوصی نقاط جس پر بحث ہوئی انکی نشاندہی کریں۔ دوسرے دن کے لئے کام/پڑھائی کے متعلق بتائیں۔	
پڑھنے کا کام (Reading Assignments) سیکشن 1 اور 2 کی دہرائی اور سیکشن 3 پڑھ کر آئیں۔			

2 - آبسی (OBSI) اور خاندانی منصوبہ بندی کے ٹرینرز کی تربیتی مہارتیں

2.1 - سیشن کے مقاصد

سیشن کے اختتام پر شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ:۔

☆ ٹریننگ کے انتظامات اور ٹریننگ کی مہارتوں کو بیان کر سکیں۔

☆ ٹریننگ دینے کی بہتر مہارتوں کا عملی مظاہرہ کر سکیں۔

☆ ٹریننگ کے لیے عام استعمال ہونے والے سمعی و بصری آلات کو بیان کر سکیں۔

☆ ٹریننگ کے لیے کم از کم پانچ مختلف طریقہ کار کو واضح کر سکیں اور ہر ایک کے فوائد اور نقصانات بیان کر سکیں۔

2.2 - ٹرینرز کے لئے تربیتی مہارتیں

اگر ٹریننگ شرکاء کے کام کی نوعیت اور فرائض کے مطابق ہو اور اگر وہ اپنے تجربات کی روشنی میں اپنی معلومات میں اضافہ کر سکیں تو سیکھنے کا عمل بہترین ہو سکتا ہے۔ شرکاء کی شراکت اور باہمی مباحثے سے ٹریننگ بہتر اور موثر ہو سکتی ہے۔ ٹرینر معلومات کو شرکاء تک پہنچانے کے لئے ٹریننگ کے مختلف طریقے استعمال کر سکتا ہے۔ ٹریننگ کو شرکاء اور ٹرینر کے لئے بامقصد اور مفید تجربہ ہونا چاہیے۔

2.2.1 - تعلیم بالغاں کے (Adult Learning) کے اُصول

☆ جب رویوں میں مستقل تبدیلی آجائے تو سیکھنے کا عمل وجود میں آتا ہے۔ اس میں معلومات، مہارتوں، دلچسپیوں، اقدار، احساسات، اور سوچ میں تبدیلی شامل ہے۔

☆ اگر سیکھنے والا متحرک (Motivated) ہے تو رویوں میں تبدیلی کا آنا ممکن ہو سکتا ہے۔

☆ سیکھنا ایک اندرونی عمل ہے یہ اس وقت عمل میں آتا ہے جب ٹریننگ سیکھنے والے کے اپنے تجربات پر مبنی اور اس کی معلومات اور رویے کے مطابق ہو۔ سیکھنے والے کا رویہ مثبت ہو تو سیکھنے کا عمل زیادہ موثر ہوتا ہے۔

☆ ہر فرد مختلف چیزیں مختلف طریقوں سے اور اپنی سیکھنے کی صلاحیت، اقدار، اعتقاد اور تجربات کے مطابق سیکھتا ہے۔

☆ سیکھنے کا عمل یاد کرنے کی بجائے عملی طور پر کرنے سے زیادہ موثر ہوتا ہے۔ تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ اگر لیکچر یا پڑھنے کی بجائے معلومات شراکتی طریقہ کار سے بہم پہنچائی جائیں تو معلومات کو زیادہ عرصے تک یاد رکھا جا سکتا ہے۔

مختلف طریقوں سے بہم پہنچائی گئی معلومات کو یاد رکھنے کی بالغوں کی صلاحیت درج ذیل ہے۔

- زبانی یکطرفہ لیکچر = 25%
- زبانی اور تصویری لیکچر = 80%

شراکتی (رول پلے، کیس سٹڈی اور مشق) = 90%

☆ جب ہم اپنی معلومات اور مہارتیں اپنے تجربات، احساسات اور آراء پر آزماتے ہوئے دوسروں کی آراء کے ساتھ موازنہ کرتے ہیں تو سیکھنے کا عمل بہتر ہو جاتا ہے۔

☆ پہلے سے سیکھی ہوئی معلومات کو سیکھنے والا کسی خاص صورتحال میں اسی وقت استعمال کر سکتا ہے جب اس کے خیال میں وہ موقع کی مناسبت سے موزوں ہو۔

☆ ناکامی کے خوف کے بغیر نئے پیغام کو آزمانے کا موقع میسر ہو تو سیکھنے والے کے لیے نئی معلومات کو آزمانے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

2.3 - اچھے ٹریز کی خصوصیات

ٹریز کے لئے ہدایات:

شرکاء سے اچھے ٹریز کی خصوصیات کے بارے میں دریافت کریں۔ جوابات فلپ چارٹ یا سفید بورڈ پر لکھیں اگر فلپ چارٹ استعمال کر رہے ہیں تو جوابات والے تمام صفحے دیوار پر چسپاں کریں لیکچر اور بحث کے دوران شرکاء کے جوابات کا حوالہ دیں۔

ایک موثر ٹریز شرکاء کی قابلیت (معلومات، مہارتیں اور رویہ) کا تجزیہ کرتا ہے اُن کے اچھے کام کو سراہتا ہے اور جہاں معلومات کی کمی ہو اُن کو پورا کرتا ہے۔ ایک ٹریز کو "رول ماڈل" ہونا چاہئے اور اسے ٹریننگ کے مواد کے بارے میں مکمل عبور حاصل ہو۔
ایک مئوثر ٹریز میں مندرجہ ذیل خصوصیات ہونی چاہئیں۔

ا۔ ٹریننگ کی تیاری

☆ شرکاء کے متعلق معلومات حاصل کرنا۔

☆ ٹریننگ میں استعمال کی تمام اشیاء کی فراہمی (سفید بورڈ، مارکر، اوور ہیڈ پروجیکٹر، ٹرانسپرنسیز، فلپ چارٹ)۔

☆ ٹریننگ سے ایک دن پہلے جگہ کا انتخاب، نشستوں کا انتظام اور سمعی و بصری آلات سمیت تمام انتظامات مکمل کرنا۔

☆ عملی ٹریننگ کے لئے ضروری انتظامات کرنا۔

☆ ٹریننگ کے شیڈول اور مواد کا جائزہ لینا۔

☆ سمعی و بصری آلات کی کارکردگی چیک کرنا۔

۲۔ ٹریز کا رویہ

ایک ٹریز کے لیے ضروری ہے کہ وہ:۔

☆ شرکاء کے ساتھ مثبت رویہ رکھے۔

☆ شرکاء کی عزت کرے۔

☆ شرکاء کے سیکھنے میں مددگار ہو۔

۳۔ ایک اچھا سامع (سننے والا)

☆ شرکاء کی بات غور سے سنتا ہو۔

☆ ذہنی اور جسمانی طور پر متوجہ اور چاق و چابند ہو۔

☆ بوریت اور عدم دلچسپی کا اظہار نہ کرے۔

☆ کم بولے اور جب دوسرے بات کر رہے ہوں تو ان کی بات نہ کاٹے۔

☆ شرکاء کی حوصلہ افزائی کرے۔

۴۔ فیڈ بیک (Feed Back) فراہم کرے

☆ درست فیڈ بیک دوسروں کو اپنی کارکردگی بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔

☆ نئی سکھائی ہوئی چیزوں کو اچھی طرح پڑھاتا ہے اور فوراً فیڈ بیک لیتا ہے (دیر سے دی جانے والی فیڈ بیک موثر نہیں ہوتی)۔

☆ اگر ایک سے زیادہ موضوعات پر فیڈ بیک دینا درکار ہو تو ان کی اہمیت کے مطابق ترتیب وار دیتا ہے۔

۵۔ موضوع پر عبور

☆ موضوع کے بارے میں معلومات پر عمل درآمد اور ٹریننگ کا تجربہ رکھتا ہو۔

☆ موضوع کے پس منظر اور سیاق و سباق سے مکمل واقفیت اور ہم آہنگی رکھتا ہو۔

۶۔ رول ماڈل

☆ موضوع میں دیے گئے رویے اور سیاق و سباق پر عمل کرتا ہو۔

☆ اس کا رویہ دوسروں کے لیے قابل تقلید ہو۔

2.4 - ٹرینر کے لئے خصوصی ہدایات

☆ ٹریننگ کے دوران سیشن پلان پر پوری طرح عمل کریں۔

☆ ہمیشہ وقت پر سیشن شروع کریں۔

☆ موضوع پر بحث کے لیے تربیتی مواد کا بھرپور مطالعہ کریں۔

☆ موضوع پر بحث کے دوران آسان اور مقامی زبان استعمال کریں۔ روزمرہ زندگی سے مثالیں دیں تا کہ شرکاء موضوع کو بہتر طور پر سمجھ سکیں۔

☆ زیر بحث عنوان پر جوش سے بحث کریں۔

☆ اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام شرکاء بحث میں بھرپور حصہ لے رہے ہیں اور کم گو شرکاء کی شمولیت کی حوصلہ افزائی کریں۔

☆ جب گروپ میں بات کریں، تو اس بات کا یقین کرلیں کہ تمام شرکاء کو آواز صاف اور واضح سنائی دیتی ہے۔

☆ شرکاء کے ساتھ موثر رابطے کے لیے کلاس روم میں متحرک رہیں۔

☆ ہمیشہ اچھے کام کی تعریف کریں اور ڈانٹنے اور جھاڑنے کی بجائے نرمی سے غلطیوں کو درست کریں۔

☆ شرکاء کو ان کے نام سے بلائیں اور سیشن کے مختلف مراحل میں ان کو شامل کریں۔

☆ شرکاء کی حوصلہ افزائی کریں اور ان کو مناسب مثالوں کے ساتھ واضح جوابات دیں۔

☆ سوالات کے لیے شرکاء کو بحث میں شامل کریں اور شرکت کی حوصلہ افزائی کریں۔

☆ سوالات پوچھیں اور کسی بھی پیدا ہونے والے الجھاؤ کو مثالیں دے کر واضح کریں۔

☆ سیشن کے اختتام پر موضوع کے اہم نکات کا خلاصہ بیان کریں اور شرکاء کی شمولیت کی حوصلہ افزائی کریں۔

نوٹ برائے ٹرینر:

نیا موضوع (Topic) شروع کرتے وقت پچھلے موضوع سے ربط رکھنے کی کوشش کریں۔ جہاں ممکن ہو موضوع کا اختتام اس طرح کریں کہ اگلے موضوع کا تعارف اس کے ساتھ جڑا ہوا نظر آئے، ہر ممکن حد تک نئے موضوع کا آغاز چارٹ یا وائٹ بورڈ وغیرہ کی مدد سے واضح کریں۔ یاد رکھیں ایک موضوع سے دوسرے موضوع کی اچانک تبدیلی شرکاء کے لیے باعث پریشانی ہوسکتی ہے۔

2.5 - ٹرینر کے لیے عام ہدایات:

☆ شرکاء کا تعارف

- شرکاء کو خوش آمدید کہیں اور اپنا تعارف کروائیں۔
- شرکاء سے ان کے نام پوچھیں۔
- شرکاء سے کہیں کہ وہ اپنے قریب بیٹھے ہوئے ساتھی کا انٹرویو کریں اور اس کی کامیابیوں سمیت اس کا زائچہ بنائیں اور بڑے گروپ میں اپنے ساتھی کا تعارف کروائیں۔

☆ ورکشاپ کے بارے میں شرکاء کی توقعات دریافت کریں۔

- وہ اس ورکشاپ سے کیا معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں۔
- کیا وہ سمجھتے ہیں کہ اس ورکشاپ کے دوران ان کو کوئی مشکل پیش آئے گی۔
- کیا وہ سمجھتے ہیں کہ یہ تربیت ان کے کام میں مددگار ثابت ہوگی۔

ٹرینر کو چاہئے کہ وہ تمام جوابات فلپ چارٹ پر لکھتا جائے۔ تمام جوابات پر غور کرے اور جہاں ضرورت ہو وہاں شرکاء سے مزید وضاحت کے لیے کہے۔

☆ **ورکشاپ کے اصول وضوابط**

- ورکشاپ کے اصول وضوابط اور مختلف سیشن سے متعلق توقعات کی وضاحت کریں۔
- پری ٹیسٹ۔ شرکاء کو پری ٹیسٹ حل کرنے کے لیے مناسب وقت دیں۔

نوٹ برائے ٹرینر:

ٹرینر کی خصوصیات کے حوالے سے رول پلے کروائیں۔ شرکاء کو چار گروپس میں تقسیم کریں اور ہر گروپ کو ٹرینر کا ایک خاص مثبت یا منفی کردار پیش کرنے کے لئے ہدایات دیں تاکہ تمام شرکاء مثبت اور منفی کردار کی اہمیت کو اچھی طرح سمجھ سکیں۔

2.6 - ٹریننگ کے طریقے

☆ لیکچر

☆ دماغی مشق (Brain Storming)

☆ گروپ میں مباحثہ (group discussion)

☆ رول پلے

☆ کیس سٹڈی

2.6.1 - لیکچر

لیکچر کو مندرجہ ذیل طریقوں سے دلچسپ بنایا جاسکتا ہے۔ ٹرینر کو موقع کی مناسبت سے ٹریننگ کے طریقے کا انتخاب کرنا چاہیے۔

☆ **ایک سے زیادہ طریقہ استعمال کرتے ہوئے لیکچر کا تعارف کروائیں۔**

- لیکچر کے مقاصد بیان کریں۔
- عنوان کے متعلق سوالات کریں۔
- شرکاء کو ذاتی تجربات کا حوالہ دیں۔
- عنوان کو حقیقی زندگی کے تجربات کے حوالے سے بیان کریں۔

☆ **شرکاء کی دلچسپی کو سوالات کے ذریعے برقرار رکھیں۔**

- سوالات پورے گروپ سے کریں۔

- شرکاء کا نام لے کر سوال کریں۔
- صحیح جوابات/ردعمل کو دہرائیں۔

☆ **صحیح جوابات/ردعمل کو مثبت طور پر بیان کریں۔**

- شرکاء میں سے اگر کسی کا جواب غلط ہو تو اس پر تنقید کرنے کی بجائے سوال کو دوبارہ اس طریقے سے کریں کہ اس کا مطلب واضح ہو جائے۔
- اگر کوئی فرد کسی قسم کا ردعمل ظاہر نہ کرے تو ٹرینر کو چاہیے کہ وہ کسی دوسرے فرد سے سوال کرے۔
- اگر شرکاء میں سے کوئی سوال کرے تو ٹرینر سوال کی نوعیت کے مطابق جواب دے یا اگر مناسب سمجھے تو جواب میں سوال کر سکتا ہے لیکن اگر کوئی پیچیدہ مسئلہ زیر بحث ہو تو سوال کرنے کی بجائے اس کا جواب دیں۔
- گفتگو میں آسان الفاظ کا استعمال کریں۔
- ٹرینر کا لہجہ یکسانیت (Monotonous) کا شکار نہیں ہونا چاہیے۔ بہت تیز یا بہت آہستہ بولنے سے پرہیز کریں۔
- ایسی حرکات سے گریز کریں، جس سے شرکاء کی توجہ بٹ جائے جیسے چیونگم کھانا، قلم وغیرہ سے کھیلنا یا جیب میں کچھ تلاش کرنا۔
- ٹرینر کو سیشن کے دوران سوالات اور مباحثے کی حوصلہ افزائی کرنی چاہیے۔
- یہ ضروری ہے کہ ٹرینر شرکاء کو سیشن شروع کرنے سے پہلے واضح کر دے کہ وہ سوالات سیشن کے اختتام پر یا گفتگو کے دوران کر سکتے ہیں اگر دورانیہ لمبا ہو تو لیکچر کے دوران سوالات لینا ایک اچھا عمل ہو سکتا ہے۔ البتہ چھوٹے لیکچر اور اہم موضوع پر توجہ مرکوز رکھنے کے لیے سوالات آخر میں لینا بہتر ہوتا ہے۔
- لیکچر کو زیادہ موثر اور کارآمد بنانے کے لئے مناسب وقفے سے گفتگو کو وقتی طور پر روک دیں۔ (Buzz group) ایک ایسا ہی طریقہ ہے جس میں لیکچر کچھ دیر کے لیے روک دیا جاتا ہے اور شرکاء کو کسی خاص مسئلے پر بات کرنے کے لیے کہا جاتا ہے اور پھر انھیں اپنے خیالات کا اظہار کرنے کا موقعہ دیا جاتا ہے ۔
- لیکچر کے دوران وقتاً فوقتاً موضوع کا خلاصہ پیش کریں اور معلومات کو مختلف حصوں میں تقسیم کریں تاکہ شرکاء کے لیے یاد رکھنا آسان ہو۔
- شرکاء کو نکات درج کرنے کے لیے مناسب وقت دیں۔
- جب موضوع بدل رہا ہو تو اہم نکات دہرانے چاہئیں۔
- لیکچر کے دوران مناسب سمعی و بصری آلات استعمال کریں (فلپ چارٹ اور ٹرانسپرنسی)۔
- لیکچر کے ساتھ ہینڈ آؤٹ (Hand outs) کا استعمال نہ صرف لیکچر پر توجہ بڑھاتا ہے بلکہ مسلسل نقاط لکھنے کا بوجھ بھی کم ہو جاتا ہے۔
- ہینڈ آؤٹ کا مواد بہت زیادہ نہیں ہونا چاہیے کیونکہ مواد کی زیادتی لیکچر کی افادیت کو کم کر سکتی ہے

- ہینڈ آؤٹ سیشن شروع کرنے سے پہلے تمام شرکاء میں تقسیم کریں۔
- ☆ لیکچر کے اختتام پر اس کا خلاصہ بیان کریں۔

2.6.2 - دماغی مشق (Brainstorming)

دماغی مشق ٹریننگ کی ایک ایسی تکنیک ہے جس کے ذریعے لوگوں کو متحرک کر کے تخلیقی سوچ بیدار کی جاتی ہے۔ اس طریقہ کار کا مقصد کم وقت میں زیادہ سے زیادہ خیالات جمع کرنا ہے قطع نظر اس کے کہ وہ قابل عمل اور کارآمد ہیں یا نہیں۔

دماغی مشق کے بنیادی اصول

ٹرینر کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ شرکاء کو دماغی مشق کے شروع کرنے سے پہلے مندرجہ ذیل اصول واضح کرے:

- ☆ دماغی مشق کے دوران تمام شرکاء کو اپنے خیالات کے اظہار کی آزادی ہونی چاہیے۔
- ☆ تمام شرکاء کو ایک دوسرے کے خیالات کا احترام کرنا چاہیے۔
- ☆ شرکاء کو ایک دوسرے کے خیالات کا مذاق اڑانے یا قبول نہ کرنے کی اجازت نہیں ہونی چاہیے۔

دماغی مشق کیسے کرنی چاہیے؟

- ☆ ٹریننگ کے اس طریقہ کار میں زیادہ سے زیادہ بارہ اور کم سے کم چار افراد حصہ لے سکتے ہیں۔
- ☆ عنوان کا تعارف کروائیں۔
- ☆ شرکاء سے مضمون پر اپنے خیالات کا اظہار کرنے کیلئے کہیں۔
- ☆ خیالات کے اظہار کے لئے تمام شرکاء کی حوصلہ افزائی کریں۔
- ☆ تمام خیالات کو سفید بورڈ یا چارٹ پر درج کریں۔
- ☆ وقت کا ایک تہائی حصہ ان خیالات کے اظہار اور جمع کرنے میں استعمال کریں۔
- ☆ مشق کے اختتام پر گفتگو کا خلاصہ پیش کریں۔

2.6.3 - گروہی مباحثہ (Group discussion)

گروہی مباحثہ میں شرکاء نئے خیالات، سوالات اور جوابات کی تشکیل کر سکتے ہیں۔ مباحثہ کسی لیکچر، رول پلے یا کیس سٹڈی کے اختتام پر یا کسی بھی وقت جب شرکاء عنوان کے متعلق تجربہ اور معلومات رکھتے ہوں کیا جا سکتا ہے۔

گروہی مباحثہ کا طریقہ کار

☆ گروہ میں شرکاء کی تعداد 15 سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

☆ بحث کے لیے مناسب وقت دیا جانا چاہیے۔

☆ تمام شرکاء کو بحث کا موقع دیں اور صرف چند شرکاء کو حاوی نہ ہونے دیں۔

☆ سیشن کے مقاصد کو ذہن میں رکھتے ہوئے بحث کو موضع سے ہٹنے نہ دیں۔

☆ شرکاء کے خیالات اور سوچ کے بارے میں مثبت فیڈ بیک دیں۔

2.6.4 - چھوٹے گروپ میں مباحثہ (Small Group Discussion)

چھوٹے گروپ میں مباحثہ بہت سے مقاصد کے لئے کارآمد ہوسکتا ہے مثلاً:۔

☆ کسی خاص مسئلے کے مناسب حل کے لئے۔

☆ کسی مسئلے کو حل کرنے کے لئے منصوبہ سازی اور حکمت عملی تیار کرنے کے لئے۔

☆ شرکاء کو موقع فراہم کرنا کہ وہ فیڈ بیک (Feed Back) اور مشورہ دے سکیں اور ایک دوسرے کی مدد کرسکیں۔

☆ شرکاء کو موقعہ فراہم کریں کہ وہ آپس میں مسائل اور ان کے حل کے بارے میں اپنے ذاتی تجربات بیان کرسکیں۔

چھوٹے گروپ کی مشق کیسے کرنی چاہیے:

☆ **گروپ کے شرکاء کی تعداد کم رکھیں (3 سے 6 افراد)** اور اس میں زندگی کے مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے لوگ شامل کریں۔

صورتحال کے مطابق گروپ کی تشکیل خود کریں یا شرکاء کو کرنے کا موقع دیں جو بھی طریقہ استعمال کریں اس کو پہلے سے واضح کریں۔

☆ **بحث کرنے کے لیے واضح ہدایات دیں** یہ یقینی بنائیں کہ گروپ بحث کے موضوع کے بارے میں مناسب معلومات رکھتا ہے۔ شرکاء کو مباحثے کے طریقہ کار اور مقررہ وقت سے آگاہ کریں ۔

☆ **مداخلت کئے بغیر گروپ کی کارکردگی کو جانچیں اور** وقتاً فوقتاً اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام شرکاء اپنے کام کو سمجھ چکے ہیں اور انہیں کوئی مسئلہ درپیش نہیں۔

☆ وقت کا خیال رکھیں۔ گروپ کو وقفے وقفے سے وقت کا احساس دلاتے رہیں اور بحث کا وقت ختم ہونے سے پانچ منٹ قبل بتادیں۔

☆ **چھوٹے گروپ، بڑے گروپ میں اپنا کام کیسے پیش کریں گے اس کا منصوبہ بنالیں۔** یہ مختلف طریقوں سے کیا جاسکتا ہے۔

- پہلے طریقے میں، تمام گروپوں کو ایک ہی کام دیا جاتا ہے۔ اور بعد میں ہر گروپ کو کچھ نکات پیش کرنے کے لئے کہا جاتا ہے۔
- دوسرے طریقے میں ہر گروپ کو مختلف کام دیا جاتا ہے ۔ کسی ایک گروپ کو اپنا کام پیش کرنے کے لئے کہا جاتا ہے جب کہ باقی گروپ پریزینٹیشن کے بعد اس میں اضافہ کرتے ہیں۔

- تیسرا طریقہ سب سے زیادہ موثر ہے جس میں ہر گروپ کو مختلف کام دیے جاتے ہیں یا ایک ہی کام مختلف طریقوں سے کرنے کو کہا جاتا ہے اور بعد میں اسے پیش کرنے کے لئے کہا جاتا ہے

2.6.5 - رول پلے

رول پلے کسی ایک صورتحال کو اداکاری کے ذریعے سمجھانے کو کہتے ہیں۔ اس طریقہ کار میں لوگوں کے ایک دوسرے کے ساتھ باہمی طرز عمل پر توجہ دی جاتی ہے جس میں مختلف لوگوں کے مختلف صورتحال میں رویوں کی عکاسی ہوتی ہے۔ رول پلے اکثر تب استعمال کیا جاتا ہے جب ہم،

☆ شرکاء کے رویوں کو تبدیل کرنا چاہتے ہوں۔

☆ شرکاء کی شخصی رابطہ اور رابطے کی مہارتوں کو بہتر کرنا چاہتے ہوں۔

رول پلے کرنے کا طریقہ

☆ یہ فیصلہ کریں کہ شرکاء کو کیا سکھانا مقصود ہے۔

☆ آسان صورتحال واضع کریں اور اُس کی تفصیلات بمع کرداروں کے لکھ لیں اور وقت کا تعین کر لیں۔

☆ یہ واضع کریں کہ رول پلے کے شرکاء نے کیا کرنا ہے اور ناظرین نے کیا مشاہدہ کرنا ہے۔

☆ رول پلے کے اہم نکات کے متعلق شرکاء اور مشاہدہ کرنے والوں سے سوالات کریں۔

☆ سیشن کا خلاصہ بیان کریں اور یہ واضح کریں کہ "رول پلے" سے کیا سکھانا مقصود تھا اور شرکاء ان معلومات / مہارت کو کیسے استعمال کر سکتے ہیں۔

2.6.6 - کیس سٹڈی

کیس سٹڈی ایک مسئلے یا مسائل کے گرد گھومتی ہوئی مختلف صورتحال کی کہانی ہے جو ایک مسئلے یا ایک سے زیادہ مسائل پر توجہ مرکوز کرتی ہے۔ شرکاء گروپ میں یا فرداً فرداً پڑھنے کے بعد جواب تحریر کرتے ہیں۔ ان جوابات پر گروپ میں ٹرینر کی مدد سے بحث کی جاتی ہے۔ کیس سٹڈی پر بحث بہت سے طریقوں سے کی جا سکتی ہے جس میں سے کچھ طریقے مندرجہ ذیل ہیں۔

☆ **مسئلے کا تجزیہ:** ٹرینر تجزیہ کرتے ہوئے بحث کو مسئلے کی تہہ تک لے جاتا ہے کیس سٹڈی کے مسئلے کے متعلق شرکاء کے خیالات پوچھے جاتے ہیں۔

☆ **رہنما سوالات:** ٹرینر ایسے رہنما (Guided) سوالات کر سکتا ہے جن میں کیس سٹڈی کے مخصوص مسئلے کی نشاندہی ہو سکے اور مضمون سے مطابقت رکھنے والے خیالات سامنے آسکیں۔

☆ **مسئلے کے حل کی نشاندہی:** کیس سٹڈی میں مسئلہ کے متعلق پیدا ہونے والے سوالات کے حل کے بارے میں شرکاء کی رائے معلوم کریں۔

☆ کیس سٹڈی کے نتائج کو گروپ رپورٹ، شخصی جوابات، رول پلے یا تجاویز کی صورت میں بڑے گروپ کے سامنے پیش کیا جانا چاہیے۔ پریزینٹیشن کے اختتام پر ٹرینر کو چاہیے کہ وہ کیس سٹڈی کے نتائج پر مبنی خلاصہ پیش کرے۔

کیس سٹڈی کو کیسے کرنا چاہیے۔

☆ کیس سٹڈی شروع کرنے سے پہلے یہ فیصلہ کریں کہ کیس سٹڈی انفرادی طور پر یا گروپ میں کی جائیگی۔ شرکاء کیس سٹڈی کا نتیجہ زبانی یا

تحریری طور پر گروپ کے سامنے پیش کریں گے۔

☆ کیس سٹڈی کے اختتام پر سوالات ہوتے ہیں یہ سوالات شرکاء کو مسئلہ کے بارے میں مختلف نکات اور ان کا حل تلاش کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

☆ کیس سٹڈی تمام شرکاء میں تقسیم کریں۔

☆ کیس سٹڈی پروجیکٹر یا فلپ چارٹ پر شرکاء کو دکھائیں۔

☆ یہ یقین کرلیں کہ تمام شرکاء کیس سٹڈی کو سمجھ گئے ہیں۔

☆ اگر کیس سٹڈی چھوٹے گروپ میں کرنی ہے تو شرکاء کو 6 - 8 افراد کے گروپ میں تقسیم کریں۔

☆ ہر گروپ اپنا ایک لیڈر منتخب کرے جو کہ بڑے گروپ کے سامنے پریزینٹیشن دے۔

☆ بہتر تو یہ ہے کہ ہر گروپ کے ساتھ ایک ٹرینر موجود ہو۔ اگر ایسا نہ ہو تو ٹرینر کو چاہیے کہ ایک گروپ سے دوسرے گروپ میں جا کر شرکاء کی رہنمائی کرے اور یقین کرے کہ گروپ کا کام مقرر کردہ ہدایات کے مطابق جاری ہے۔

☆ کیس سٹڈی پر بحث کریں اور مسئلہ کا بہترین حل تلاش کریں۔

☆ یہ فیصلہ کریں کہ گروپ کس طرح مسئلہ کے حل کو پیش کرے گا۔

☆ اگر کیس سٹڈی انفرادی طور پر کی جاری ہے تو شرکاء کو چاہیے کہ تمام سوالات کو غور سے پڑھیں اور تمام عناصر جو کہ مسئلے کی نشاندہی کرنے میں مدد دیتے ہیں، نوٹ کریں اور اس کے بعد سوالات کے جوابات لکھیں۔

☆ اگر کیس سٹڈی کا نتیجہ زبانی بتایا جا رہا ہے تو ٹرینر کو چاہیے کہ مباحثے کو گروپ کے سامنے پیش کرنے میں شرکاء کی رہنمائی کرے۔

2.7 - سمعی و بصری آلات

سمعی و بصری آلات (Adio Visual Aids) سادہ یا پیچیدہ ہو سکتے ہیں۔ ٹرینر کو ان کے بارے میں مکمل معلومات ہونی چاہئیں اور ان کا حسب ضرورت استعمال آنا چاہیے، ورکشاپ میں مندرجہ ذیل آلات استعمال ہوں گے۔

☆ سفید بورڈ / تختہ سیاہ

☆ فلپ چارٹ

☆ اوور ہیڈ پروجیکٹر اور ٹرانسپرنسیز

☆ ہینڈ آؤٹ (Hand Out)

2.7.1 - سفید بورڈ / بلیک بورڈ

ان کو استعمال کرتے ہوئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

☆ بورڈ کو صاف رکھیں۔

☆ ایسے مارکر یا چاک کا استعمال کریں جن کا رنگ بورڈ پر واضح نظر آئے۔

☆ ٹرینر کی بورڈ/تختہ پر لکھائی واضح اور صاف ہونی چاہیے۔ ٹرینر کو بڑے الفاظ میں لکھنا چاہیے تا کہ سب سے دور بیٹھے شرکاء بھی اسے آسانی سے پڑھ سکیں۔

☆ بورڈ پر لکھتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ شرکاء کی طرف آپ کی پیٹھ نہ ہو۔

☆ ٹرینر کو چاہئے کہ شرکاء کو بورڈ سے معلومات نوٹ کرنے کے لئے مناسب وقت دے۔

2.7.2 - فلپ چارٹ

☆ موٹی نوک والے مارکر کا استعمال کریں۔

☆ بڑے اور صاف الفاظ لکھیں تا کہ تمام شرکاء آسانی سے پڑھ سکیں۔

☆ مختلف عنوانات کے لئے نکات کا استعمال کریں۔

☆ مختلف نکات کے لئے مختلف رنگ کے مارکر استعمال کریں۔

☆ بہت زیادہ معلومات ایک صفحے پر نہ لکھیں۔

☆ لیکچر دیتے ہوئے اپنا رخ شرکاء کی طرف رکھیں نہ کہ چارٹ کی طرف۔

☆ شرکاء کو بورڈ سے معلومات نوٹ کرنے کے لئے مناسب وقت دیں۔

2.7.3 - اوور ہیڈ پروجیکٹر اور ٹرانسپرنسی

اوور ہیڈ پروجیکٹر

☆ اس بات کا یقین کر لیں کہ اوور ہیڈ پروجیکٹر کا ایک عدد "اضافی" بلب موجود ہے اور کام کر رہا ہے۔

☆ پروجیکٹر کا استعمال شروع کرنے سے پہلے اس کو فوکس درست کر لیں۔

☆ پروجیکٹر کو ٹرانسپرنسی رکھنے کے بعد چلائیں اور ٹرانسپرنسی اتارنے سے پہلے بجھا دیں۔

☆ دوران ٹریننگ پروجیکٹر کے استعمال کے دوران سکرین کے سامنے کھڑے نہ ہوں بلکہ ایک طرف رہیں تا کہ شرکاء سکرین کو دیکھ سکیں۔

☆ ٹرانسپرنسی پر لکھے گئے نکات کا حوالہ دیتے وقت پنسل یا پوائنٹر کا استعمال کریں۔

☆ دوران گفتگو شرکاء کی طرف رخ کر کے بات کریں نہ کہ پروجیکٹر کی طرف۔

☆ کلاس روم میں مناسب روشنی ہونی چاہیے تا کہ شرکاء آسانی سے لکھ سکیں۔

☆ شرکاء کو سکرین سے معلومات نوٹ کرنے کے لئے موزوں وقت دیں۔

ٹرانسپرنسیز کی تیاری

☆ ٹرانسپرنسیز مارکر کے ساتھ پلاسٹک شیٹ پر لکھی جا سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ فوٹو کاپیئر اور کمپیوٹر کی مدد سے بھی تیار کی جا سکتی ہیں۔

☆ ایک ٹرانسپرنسی پر چھ یا سات لائنوں میں مضمون کے متعلق لکھیں۔

☆ ٹرانسپرنسی بنانے کے لیے موٹے الفاظ یا کمپیوٹر کا 18 نمبر کا فانٹ (Font) استعمال کریں۔
☆ ٹرانسپرنسیز کے درمیان ٹریسنگ پیپر رکھیں۔
☆ ہر ٹرانسپرنسی کے فریم پر نمبر لگائیں۔
☆ ٹرانسپرنسیز کو کسی باکس، لفافے یا پلاسٹک کی شیٹ میں محفوظ کریں۔

2.7.4 - ہینڈ آؤٹ (Hand Out)

☆ ہینڈ آؤٹ زیر بحث موضوع کے بارے میں تحریری مواد پر مبنی ہوتا ہے جو کہ شرکاء کو بحث سے پہلے دیئے جاتے ہیں۔
☆ ہینڈ آؤٹ عام طور پر ٹرانسپرنسی کی نقل ہوتا ہے یا مضمون کی مطابقت سے کوئی تحریری مواد بھی ہوسکتا ہے۔
☆ ہینڈ آؤٹ کبھی کبھی کسی خاص عنوان/مضمون کے بارے اضافی معلومات کے متعلق بھی ہوسکتا ہے۔
☆ ٹرینر کو چاہیے کہ اس بات کا یقین کرلیں کہ شرکاء کے لئے ہینڈ آؤٹس کی مناسب تعداد موجود ہے۔

2.8 - سمعی و بصری آلات استعمال کرنے کے لئے خصوصی ہدایات

☆ شرکاء کو بہم پہنچائی جانے والی معلومات کے مطابق سمعی و بصری آلات کا انتخاب کریں۔ ایک سیشن کے لئے مختلف قسم کے آلات استعمال کیے جاسکتے ہیں۔
☆ اس بات کا یقین کرلیں کہ سیشن کے شروع کرنے سے پہلے ضروری سمعی و بصری آلات (پروجیکٹر، بلب، مارکر اور پین) کلاس روم میں موجود ہیں۔
☆ دوران سیشن اس طرح کھڑے ہوں کہ آپ کا رُخ شرکاء کی طرف ہو نہ کہ فلپ چارٹ، پروجیکٹر یا بورڈ کی طرف۔
☆ اپنے آپ کو شرکاء اور سکرین/بورڈ/فلپ چارٹ کے درمیان حائل نہ ہونے دیں۔
☆ ہینڈ آؤٹس کا غیر ضروری استعمال نہ کریں اور "ہینڈ آؤٹس" سیشن کے اختتام سے پہلے تمام شرکاء میں تقسیم کریں۔

سب سے اہم بصری آلہ آپ خود ہیں۔ آپ کی وضع قطع اور حرکات و سکنات سامعین کے لئے نہایت اہم ہوتی ہیں جن کی بنیاد پر وہ آپ اور آپ کے پیغام کے بارے میں سوچ یا رائے قائم کرتے ہیں۔

ٹرینر کے لئے ہدایات

عملی مشق: شرکاء کو چار گروپس میں تقسیم کریں۔ ہر گروپ کو ٹریننگ کا ایک خاص طریقہ پڑھنے کے لئے کہیں اور اس کے بعد مناسب سمعی و بصری آلات کی مدد سے پریزنٹیشن دینے کے لئے ہدایات واضح کریں۔

پوسٹ ٹیسٹ کے سوالات کو دیکھیں اور یقین کرلیں کہ جو سوالات اِن میں دیئے گئے ہیں اُن کے بارے میں تمام عنوانات پڑھا دیئے گئے ہیں۔

جملہ حقوق محفوظ

سیکشن - 3

کونسلنگ برائے آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی

جملہ حقوق محفوظ

کارکنان صحت کیلئے ماڈل ٹریننگ کورس برائے آبسی (بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ)

سیشن 4

وقت	مقاصد/سرگرمیاں	تربیت/تربیت کے طریقے کار	تربیتی مواد
دوسرا دن (صبح) 150 منٹ ٹریننگ کیلئے اور 15 منٹ کل وقفہ			
15 منٹ	☆ پہلے دن اور آج کی کاروائی کا جائزہ	فلپ چارٹ کی مدد سے شرکاء کو آج کے دن کی کاروائی کے بارے میں بتائیں۔ پہلے دن کی کاروائی رضاکارانہ طور پر پیش کرنے کے لئے شرکاء کو دعوت دیں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
45 منٹ	☆ رابطہ اور شخصی رابطہ ☆ لفظی اور غیر لفظی رابطہ ☆ موثر شخصی رابطہ	☆ سہل کار مناسب لیکچر کی پریزنٹیشن دیگا اور شرکاء سے feedback (فیڈ بیک) لے گا۔ ☆ عملی مشق: ٹریز گائیڈ میں دی گئی لفظی اور غیر لفظی رابطے سے متعلقہ مشق عملی طور پر شرکاء سے کروائیں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
30 منٹ	☆ مشاورت کی تعریف ☆ مشاورت کی اقسام ☆ مشاورت برائے آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے فوائد	شرکاء سے پوچھیں اور اُن کے جوابات کی روشنی میں بحث کریں۔ شرکاء کے جوابات فلپ چارٹ پر لکھتے جائیں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
15 منٹ	BREAK		
60 منٹ	☆ کونسلنگ کا عمل ☆ کونسلنگ کے ضروری عناصر ☆ اچھی کونسلنگ کے اصول اور اجزاء (GATHER)	☆ سہل کار مناسب لیکچر کی پریزنٹیشن دیگا اور شرکاء سے feedback (فیڈ بیک) لے گا۔ گروہی مباحثہ: کونسلنگ کے ضروری عناصر پر بحث شروع کروائیں۔ تمام شرکاء کو سوال کرنے کا موقع دیں اور مختلف نکات کی وضاحت کریں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
60 منٹ	LUNCH BREAK		

سیشن 5

وقت	مقاصد/سرگرمیاں	تربیت/تربیت کے طریقے کار	تربیتی مواد
دوسرا دن (بعد دوپہر) 120 منٹ ٹریننگ کیلئے اور 15 منٹ کل وقفہ			
45 منٹ	☆ آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں مشاورت کی مہارتوں کی چیک لسٹ ☆ کونسلنگ کارڈ اور بی سی سی کے دیگر آلات کا استعمال	☆ سہل کار مناسب لیکچر کی پریزنٹیشن دیگا اور شرکاء سے feedback (فیڈ بیک) لے گا۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
15 منٹ	BREAK		
60 منٹ	☆ رول پلے اور چھوٹے گروپ میں پریزینٹیشن	شرکاء کو دو گروپ میں تقسیم کریں۔ ہر ایک گروپ میں سے ایک کونسلر اور ایک کلائنٹ منتخب کریں جنہیں خاکہ کی مدد سے کونسلر اور عورت کے رول کے معلومات دیں۔ تمام شرکاء کو کونسلر بننے کا موقع دیں۔ جب ایک رول پلے ہو رہا ہو تو باقی شرکاء اس پر فیڈ بیک (Feedback) دیں۔ ٹرینر یہ یقین کرلے کہ ہر گروپ صحیح طریقہ سے کام سرانجام دے رہا ہے اور جہاں اسکی ضرورت ہو وہاں وہ ان کی مدد کرے۔ کلائنٹ کے متعلق معلومات حاصل کرنے کے مرحلوں کے متعلق بھی بتائیں۔ رول پلے میں بی سی سی کے آلات استعمال کرنے کیلئے شرکاء کی حوصلہ افزائی کریں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
15 منٹ	☆ تمام دن کی سرگرمیوں اور سیکھے ہوئے سبق کا جائزہ	شرکاء کے ساتھ تفصیل سے تمام دن کی سرگرمیوں کے بارے میں گفتگو کریں۔ تمام عنوانات اور خصوصی نکات جس پر بحث ہوئی انکی نشاندہی کریں۔ دوسرے دن کے لئے کام/پڑھائی کے متعلق بتائیں۔	
پڑھنے کا کام (Reading Assignments) سیکشن 3 کی دہرائی اور سیکشن 4 پڑھ کر آئیں۔			

3.1 - کونسلنگ برائے آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی

خاندانی منصوبہ بندی کو صرف عورتوں اور بچوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے ایک اہم وسیلے کے طور پر ہی نہیں جاننا چاہیے بلکہ یہ انسانی حقوق کا حصہ بھی ہے۔ موثر رابطہ اور کونسلنگ خاندانی منصوبہ بندی پر عمل درآمد کے لیے ایک بنیادی نکتے کی حیثیت رکھتا ہے۔ ماں اور خاندان کے دیگر افراد کو آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں معلومات فراہم کرنے کے لئے بھی کونسلنگ/مشاورت ایک اہم عنصر ہے۔ کونسلنگ کے ذریعے ہیلتھ ورکر کلائنٹ کو باخبر انتخاب کے ذریعے تولیدی صحت اور خاندانی منصوبہ بندی کے متعلق فیصلہ کرنے اور اس پر عمل کرنے کے لئے مدد فراہم کرتے ہیں۔ اس کے لئے یہ ضروری ہے کہ کلائنٹ کو بچوں کی پیدائش کے درمیان مناسب وقفہ کے فوائد اور مانع حمل طریقوں کے بارے میں مکمل معلومات فراہم کی جائیں۔ اچھی اور موثر کونسلنگ کلائنٹ اور ہیلتھ ورکر کے درمیان مضبوط اور پراعتماد رشتے کی بنیاد فراہم کرتی ہے۔ باہمی اعتماد کا یہ رشتہ کلائنٹ کو آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے پر عمل کرنے میں مددگار ہوگا۔

کلائنٹ کو اس بات کا حق حاصل ہے کہ وہ خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کا باخبر انتخاب کرے۔ باخبر انتخاب سے مراد یہ ہے کہ کلائنٹ خاندانی منصوبہ بندی کے کسی بھی طریقے کا انتخاب اس کے بارے میں مکمل معلومات کی روشنی میں اور اپنی ضروریات کو مدنظر رکھتے ہوئے اپنی مرضی سے کر سکے۔ ہیلتھ ورکر کو چاہیے کہ وہ کلائنٹ کو صحیح اور مفید معلومات مہیا کرے اور کلائنٹ کو اپنے حالات اور ضروریات کے مطابق صحیح فیصلہ کرنے میں اس کی مدد کرے۔ کونسلنگ کلائنٹ کو باخبر انتخاب کرنے میں مدد دیتی ہے۔

موثر کونسلنگ کے لئے یہ ضروری ہے کہ اُن تمام عوامل کو مدنظر رکھا جائے جو کلائنٹ کے فیصلے پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ جیسا کہ والدین، شوہر، ساس اور خاندان کے دیگر افراد کے ساتھ تعلقات، سماجی و معاشی حالات، مذہبی عقائد اور خاندانی رسم و رواج وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ کلائنٹ کی سوچ اور تجربے کا احترام کیا جائے۔ اس سے کلائنٹ کے ساتھ بہتر تعلقات پیدا کرنے میں مدد ملتی ہے جن کے باعث وہ اپنے معاملات/مسائل پر آسانی سے مشورہ کر سکتا ہے۔

3.2 - سیشن کے مقاصد

اس سیشن کے اختتام پر شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ وہ:۔

☆ شخصی رابطے اور کونسلنگ کی مہارتوں کا عملی مظاہرہ کر سکیں۔
☆ موثر کونسلنگ کے اصول اور اجزاء بیان کر سکیں۔
☆ فیڈ بیک دینے کے عمومی اصول بتا سکیں۔

3.3 - شخصی رابطہ

ٹرینر کے لئے ھدایات

شرکاء سے پوچھیں کہ ''شخصی رابطہ'' سے کیا مراد ہے۔ جوابات فلپ چارٹ/بلیک بورڈ پر لکھتے جائیں۔ شرکاء سے بحث و مباحثہ کے ذریعے ''رابطہ'' کی تعریف مرتب کروائیں (Brain Storming)۔

3.3.1 - شخصی رابطہ کی تعریف

☆ رابطہ ایک ایسا عمل ہے جس کے ذریعے ہم اپنے خیالات لوگوں تک پہنچاتے ہیں۔ رابطے کا ایک طریقہ شخصی رابطہ ہے۔

☆ ''شخصی رابطہ'' سے مراد افراد کے درمیان روبرو اور براہِ راست بات چیت کے ذریعے معلومات اور پیغامات لینے اور دینے کا عمل ہے۔ پیغامات یا معلومات کا تبادلہ گفتگو، جسمانی حرکات وسکنات، تحریر وغیرہ کے ذریعے ہوسکتا ہے۔

☆ صحت کی دیکھ بھال کے حوالے سے شخصی رابطہ کا عمل عموماً ہیلتھ ورکر، کلائنٹ اور اُس کے اہلِ خانہ اور کمیونٹی کے افراد کے درمیان ہوتا ہے۔

☆ شخصی رابطہ ابلاغِ عامہ کو موثر بنانے میں مدد دیتا ہے۔ ٹیلویژن یا ریڈیو کا کوئی بھی پروگرام لوگوں کو مرکزِ صحت یا ہیلتھ ورکر سے مدد لینے پر آمادہ کرسکتا ہے۔

3.3.2 - لفظی اور غیر لفظی رابطہ

شخصی رابطہ کے دوران عام طور پر دو طریقوں سے خیالات، معلومات اور پیغامات کا تبادلہ ہوتا ہے۔ اس میں ایک طریقہ بات چیت کے ذریعے (لفظی) اور دوسرا جسمانی حرکات وسکنات کے ذریعے (غیر لفظی) ہے۔ لفظی طریقہ میں لوگ الفاظ اور آواز کے اتار چڑھاؤ کی مدد سے اظہار کرتے ہیں۔ جب کہ غیر لفظی طریقہ میں جسمانی حرکات وسکنات اور چہرے کے تاثرات کے ذریعے اظہار کیا جاتا ہے چنانچہ ہیلتھ ورکر کو چاہیے کہ وہ موثر کونسلر کا کردار ادا کرتے وقت صحیح اور مناسب الفاظ کا استعمال، آواز میں مناسب اتار چڑھاؤ اور اپنی جسمانی حرکات وسکنات کا خیال رکھے۔

ٹرینر کے لئے ہدایات

مندرجہ ذیل مشق کروائیں۔ اس مشق کا مقصد شرکاء کو یہ احساس دلانا ہے کہ ایک پیغام کو مختلف انداز سے دینے کے کیا اثرات ہو سکتے ہیں۔ پانچ شرکاء کو نیچے دی گئی فہرست میں سے مختلف کیفیتیں فرداً فرداً دیں اور اُنہیں ایک ہی پیغام کے اظہار کے لئے کہیں۔ دیگر شرکاء کو مشاہدہ کرنے کے لئے کہیں تا کہ وہ اپنی رائے دے سکیں۔ اِس بات کی وضاحت کریں کہ کسی بھی فرد کا لہجہ اس کی آواز کا اتار چڑھاؤ اُس کی مختلف کیفیتوں کی ترجمانی کرتا ہے۔

☆ تفصیل سے بتائیں کہ کسی شخص کے لہجہ کا اُتار چڑھاؤ مختلف جذبات کو کیسے ظاہر کرتا ہے۔

☆ شرکاء کو مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک کیفیت کے تحت اظہار کرنے کے لئے کہیں۔

- غصہ
- جوش
- خوشی
- بیزاری
- ناراضگی
- لاتعلقی
- ہمدردی
- بے صبری
- ناپسندیدگی

☆ تمام شرکاء کو اظہار کے لئے ایک ہی فقرہ دیں اور ان سے کہیں کہ وہ اس فقرے کو دی گئی کیفیت کے انداز میں ادا کریں۔ مثال کے طور پر "چند منٹوں میں آپ سے کوئی ملنے آئے گا"۔

☆ جب تمام شرکاء اس فقرے کو ادا کر لیں تو باقی شرکاء سے درج ذیل سوالات کریں۔

- جب آپ کے ساتھی نے فقرہ ادا کیا تو آپ کو کیسا محسوس ہوا۔
- کیا لہجے کے اتار چڑھاؤ کے ذریعے احساسات کو محسوس کرنا اور سمجھنا مشکل تھا۔
- کیا آپ کی رائے آواز کے اُتار چڑھاؤ پر مبنی کیفیت کے حوالے سے تھی یا پھر الفاظ کے بارے میں ردعمل تھا۔

☆ کلائنٹ سے رابطہ کے دوران جسمانی حرکات وسکنات کی اہمیت کو مثالیں دے کر واضح کریں۔

☆ شرکاء سے پوچھیں کہ ہیلتھ ورکر کی وہ کونسی جسمانی حرکات وسکنات ہیں جو کہ کلائنٹ کے ساتھ موثر رابطے میں مددگار ہو سکتی ہیں۔

3.3.3 - موثر شخصی رابطہ

موثر شخصی رابطہ کے لئے ہیلتھ ورکر کو چاہیے کہ:۔

☆ کلائنٹ کی بات کو توجہ سے سنے اور اس کے اندازِ بیان پر غور کرے (اس کے لہجہ کا اتار چڑھاؤ، الفاظ کا چناؤ، چہرے کے تاثرات اور حرکات و سکنات کو نوٹ کرے)۔

☆ ہیلتھ ورکر کا لہجہ دوستانہ ہونا چاہئے اور وہ اس بات کو ظاہر کرے کہ کلائنٹ کی بات پوری دلچسپی اور فکرمندی سے سنی جارہی ہے۔

☆ نرم اور دھیمے لہجے میں بات کریں۔

☆ سادہ اور مقامی زبان کا استعمال کریں۔

☆ کلائنٹ کو سوال کرنے اور اپنے خدشات کا اظہار کرنے کے لئے اس کی حوصلہ افزائی کریں۔

☆ ایک وقت میں صرف ایک سوال کریں اور ایسے الفاظ کا استعمال کریں جو کلائنٹ آسانی سے سمجھ سکے اور جواب کا دلچسپی سے انتظار کرے۔

☆ ایسے سوال پوچھیں جو کہ کلائنٹ کی ضروریات کو سمجھنے میں مددگار ثابت ہوں۔

☆ کلائنٹ کو انفرادی طور پر توجہ دیں۔

☆ کچھ وقت کے لئے خود خاموش رہ کر کلائنٹ کو سوچنے، سوال پوچھنے اور گفتگو کرنے کا موقع دیں۔

☆ کلائنٹ کی باتوں کو دہرائیں تا کہ آپ یہ اندازہ کرسکیں کہ آپ اس کی بات پوری طرح سمجھ رہے ہیں۔

☆ غیر ضروری حرکات وسکنات سے پرہیز کریں۔

☆ جب کلائنٹ بات کررہا ہو تو پوری طرح اُس کی طرف متوجہ رہیں اور ادھر اُدھر نہ دیکھیں۔ (مثلاً کھڑکی کے باہر، میز پر پڑے کاغذات وغیرہ)۔

3.4 - مشاورت (Counseling)

مشاورت کیا ہے؟

ٹرینر کے لئے ھدایات

شرکاء سے پوچھیں:

☆ مشاورت سے کیا مراد ہے؟

☆ مشاورت کے کیا فوائد ہیں؟

تمام جوابات فلپ چارٹ / بلیک بورڈ پر لکھتے جائیں اور اگر ضروری ہو تو وضاحت کریں۔

☆ مشاورت رابطے کا دوطرفہ عمل ہے جو افراد کو ذاتی مسائل سمجھنے، ان کے بارے میں فیصلہ کرنے اور فیصلے پر عمل کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ اس میں دو یا دو سے زیادہ افراد کے درمیان براہ راست اور روبرو بات چیت ہوتی ہے۔ اس عمل میں صحیح حقائق پر مشتمل معلومات فراہم کی جاتی ہیں اور اس طرح کسی بھی فرد واحد، جوڑے (میاں بیوی) یا پورے گروہ/گروپ کو رویہ تبدیل کرنے کا فیصلہ کرنے میں مدد فراہم کی جاتی ہے۔

☆ مشاورت ایک دوطرفہ رابطے کا عمل ہے جو کہ انفرادی طور پر کسی شخص کے مسائل کو جانچنے، فیصلہ کرنے اور عمل کرنے کے لئے منصوبہ بندی کرنے میں مدد کرتا ہے۔

3.4.1 - مشاورت کی اقسام

☆ **انفرادی مشاورت** (فرد واحد/ایک فرد کے ساتھ)

☆ **جوڑے کے ساتھ مشاورت** (میاں بیوی یا دو افراد مثال کے طور پر بہو اور ساس یا باپ اور بیٹا)

3.4.2 - مشاورت برائے آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے فوائد

☆ خواتین، ان کے اہلخانہ اور کمیونٹی کے لوگ یہ احساس کرنے لگیں گے کہ جب تک ایک عورت کا چھوٹا بچہ کم از کم دو سال کا نہ ہو جائے اسے دوبارہ حاملہ نہیں ہونا چاہئے۔

☆ خواتین، اُن کے اہلخانہ اور اُن کی کمیونٹی کے لوگ یہ احساس کرنے لگیں گے کہ اگر خواتین آبسی پر عمل کریں گی تو وہ بہتر صحت کی حامل ہو سکتی ہیں اور اُن میں دوران حمل پیچیدگیوں کے امکانات بھی کم ہو سکتے ہیں۔

☆ خواتین اپنے لئے بہتر اور موزوں خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے کا انتخاب، اُس کا صحیح استعمال اور اُس پر مسلسل عمل کرنے کا فیصلہ کر سکیں گی۔

☆ خواتین کو خاندانی منصوبہ بندی کے جدید طریقوں کے بارے میں صحیح معلومات فراہم ہو سکیں گی جس کی وجہ سے وہ مانع حمل طریقوں کے بارے میں افواہوں پر یقین نہ کریں گی۔

3.4.3 - مشاورت کے ضروری عناصر

☆ کلائنٹ کو یقین دلائیں کہ آپ اس کے خیر خواہ ہیں اور اس کے ساتھ باہمی اعتماد کی فضا قائم کریں۔

☆ کلائنٹ کی گفتگو سے اس کی ضروریات کا اندازہ کریں۔ مشاورت کے دوران آپ کلائنٹ کی آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں معلومات کا اندازہ کر سکتے ہیں اور ان کے بارے میں اس کے اندیشے اور غلط فہمیوں کے بارے میں جان سکتے ہیں۔

☆ کلائنٹ کے ساتھ ہمدردانہ رویہ رکھیں اور اس کے احساسات اور جذبات کو پوری طرح سمجھنے کی کوشش کریں۔

- عزت افزائی کریں اور دوستانہ رویہ اور نرم لہجہ اپنائیں۔
- کلائنٹ کے ساتھ مخلصانہ رویہ رکھیں۔
- کسی قسم کی معلومات پوشیدہ نہ رکھیں۔ اگر کسی سوال کا جواب معلوم نہ ہو تو اُسے تسلیم کر لیں۔

☆ کلائنٹ کو صحیح اور واضح معلومات دیں تا کہ وہ اچھی طرح معلومات کو سمجھنے کے بعد باخبر انتخاب کر سکے۔

☆ کلائنٹ سے کُھلے سوالات کریں تا کہ مکمل اور صحیح معلومات حاصل ہوں۔ کلائنٹ کے سوالات کلائنٹ کو فیصلہ کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں اور ان کے جوابات مزید سوالات کی طرف رہنمائی کرتے ہیں۔ کُھلے سوالات کی چند مثالیں درجہ ذیل ہیں،

- برائے مہربانی کیا آپ مجھے یہاں آنے کی وجوہات سے آگاہ کریں گے؟
- آپ پیدائش میں وقفے کے متعلق کیا جانتی/جانتے ہیں؟
- خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں آپ کے کیا نظریات ہیں؟
- آپ نے اس طریقے کے بارے میں کیا سنا ہے؟
- آپ اس کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں؟

3.4.4 - گروہی تعلیم

ہیلتھ ورکر کو چاہیئے کہ وہ ان تمام موقعوں پر (عورتوں کے گروپ کی میٹنگ، روزانہ کے وزٹ کے دوران، حفاظتی ٹیکوں کے سیشن کے دوران وغیرہ وغیرہ) جب اس کا رابطہ ماؤں کے ساتھ ہو تو وہ انہیں آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے متعلق معلومات فراہم کرے۔ گروہی تعلیم کے سیشن کے دوران ہیلتھ ورکر کو بلند اور صاف آواز میں بولنا چاہئے تا کہ کمرے میں موجود تمام شرکاء بآسانی اس کی بات سن سکیں۔

3.5 -مشاورت کا عمل (GATHER)

3.5.1 مشاورت کے اصول اور اجزاء

آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کی کونسلنگ کے چھ عناصر ہیں۔آپ انہیں انگریزی زبان کے لفظ "GATHER" سے یاد رکھ سکتے ہیں۔جو عنصر GATHER کی تشکیل کرتے ہیں وہ درج ذیل ہیں۔

G خوش آمدید۔کلائنٹ کو دوستانہ انداز میں خوش آمدید کہیں۔

A دریافت کریں: کلائنٹ کے آنے کی وجہ اور آپ اس کی کیسے مدد کر سکتے ہیں۔

T اظہار کریں: آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کی سہولیات کے بارے میں بتائیں۔

H امداد کریں: کلائنٹ کو خاندانی منصوبہ بندی کے موزوں طریقہ کے انتخاب میں مدد کریں۔

E وضاحت کریں: کلائنٹ کو خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے بارے میں وضاحت سے بتائیں۔

R لوٹ کر آئیں: کلائنٹ کو فالواپ کے لئے دوبارہ آنے کے لئے کہیں۔

کونسلنگ کرتے وقت ہر کلائنٹ کی انفرادی صورتِ حال اور ضروریات کو مدِ نظر رکھیں۔یہ ضروری نہیں کہ "GATHER" کی ترتیب سے ہر کلائنٹ کو کونسلنگ کی جائے۔ہیلتھ ورکر کونسلنگ کرتے وقت ان عناصر کی ترتیب ضرورت کے مطابق تبدیل کر سکتا ہے لیکن بہتر ہے کہ یہ ترتیب مدنظر رکھتے ہوئے کونسلنگ کرے تاکہ کوئی اہم جزو نہ رہ جائے۔

G	A	T
خوش آمدید	**دریافت کریں**	**اظہار کریں**
☆ کلائنٹ کو مکمل توجہ دیں۔ ☆ نرم لہجہ میں خوش آمدید کہیں۔ اپنا تعارف کرائیں اور بیٹھنے کیلئے کہیں۔ ☆ کلائنٹ کو اعتماد میں لیں اور رازداری کا یقین دلائیں۔ ☆ علیحدگی کا انتظام کریں۔ ☆ اگر مشاورت کا عمل گھر میں ہو رہا ہے تو یہ یقین کرلیں کہ کلائنٹ کے پاس مناسب فارغ وقت ہے۔ ☆ اگر مشاورت کا عمل مرکزِ صحت میں ہو رہا ہے تو کلائنٹ کو جسمانی معائنے اور لیبارٹری ٹیسٹ کے بارے میں واضح کریں۔	☆ کلائنٹ کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ آبسی کے بارے میں اپنی ضروریات، شکوک وشبہات اور فوائد کے بارے میں سوالات کے ذریعے اپنی معلومات میں اضافہ کرسکیں۔ ☆ اگر کلائنٹ نیا ہے تو اس کے بارے میں طبی معلومات معیاری چیک لسٹ کے مطابق حاصل کریں اور اندراج کرتے جائیں۔ ۱۔ عمر ۲۔ ازدواجی حیثیت ۳۔ حمل کی کُل تعداد ۴۔ کُل پیدائش کی تعداد ۵۔ زندہ بچوں کی تعداد ۶۔ مانع حمل طریقہ کے استعمال کے بارے میں ۷۔ بنیادی طبی معلومات ☆ کلائنٹ پر واضح کریں کہ ان معلومات کو حاصل کرنے کا مقصد اس کی مدد کرنا ہے تاکہ وہ آبسی کے بارے میں باخبر انتخاب کرسکے اور بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ کے لئے مناسب ترین مانع حمل طریقے کا انتخاب کرسکے۔ ☆ کلائنٹ سے مختصر اور سادہ الفاظ میں سوالات کریں اور اگر کلائنٹ کوئی سوال کرنا چاہے تو اس کی حوصلہ افزائی کریں۔ ☆ اگر کلائنٹ پُرانا ہے تو اس سے پچھلے وزٹ کے بعد ہونے والی تبدیلی کے بارے میں معلوم کریں۔	☆ کلائنٹ کو آبسی اور اس پر عمل کرنے کے فوائد کے بارے میں بتائیں۔ ☆ کلائنٹ کو آبسی پر عمل نہ کرنے کے ممکنہ نقصانات سے آگاہ کریں۔ ☆ آبسی پر عمل کرنے کے لئے کلائنٹ کو جدید خاندانی منصوبہ بندی کی سہولیات کے بارے میں مکمل معلومات فراہم کریں۔ ☆ کلائنٹ کو منتخب کردہ طریقے کے استعمال، فوائد اور مضر اثرات کے بارے میں تفصیلاً بتائیں۔ ☆ کلائنٹ سے پوچھیں کہ وہ جس طریقہ میں دلچسپی رکھتے ہیں اس کے بارے میں کیا جانتے ہیں۔ آپ اس سے اندازہ کرسکتے ہیں کہ کلائنٹ کی معلومات کہاں تک درست ہیں اگر ان کی معلومات غلط ہیں تو نرم لہجے میں اصلاح کریں۔ ☆ کلائنٹ کو مانع حمل اشیاء دکھائیں۔

H		F		R
امداد کریں		**وضاحت کریں**		**لوٹ کر آئیں**
☆ کلائنٹ کو اپنی ضرورت اور پسند کے مطابق مانع حمل طریقے کا انتخاب کرنے میں اس کی مدد کریں ☆ کلائنٹ سے دریافت کریں کہ کوئی ایسا طریقہ ہے جسے وہ استعمال کرنا چاہتا ہے۔ کچھ کلائنٹس کو پہلے سے اس بارے میں علم ہوگا اور بعض کو اس بارے میں سوچنے کے لئے مدد کی ضرورت ہوگی۔ ☆ کلائنٹ سے پوچھیں کہ ان کا خاوند/بیوی کون سا طریقہ استعمال کرنا چاہتے ہیں۔ ☆ اگر کلائنٹ پر کوئی بات واضح نہیں ہو سکی تو اس کو دوبارہ ضرورت کے مطابق دہرائیں۔ ☆ کچھ طریقے کلائنٹ کے لئے محفوظ نہیں ہوتے۔ ایسا ہونے کی صورت میں کلائنٹ کو بتا دیں اور کلائنٹ کو دوسرا طریقہ چننے میں مدد کریں۔ ☆ چیک کریں کہ کیا کلائنٹ نے کوئی واضح فیصلہ کر لیا ہے خصوصاً اس سے پوچھیں کہ آپ نے کونسا طریقہ استعمال کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔		جب کلائنٹ خاندانی منصوبہ بندی کے کسی خاص طریقے کا انتخاب کر لے تو: ☆ اسے مناسب مانع حمل اشیاء فراہم کریں۔ ☆ اگر مانع حمل اشیاء فوری طور پر فراہم نہیں کی جا سکتیں تو کلائنٹ کو بتائیں کہ یہ اشیاء کہاں دستیاب ہیں۔ ☆ مضر اثرات کے بارے میں معلومات فراہم کریں اور کلائنٹ کو بتائیں کہ ایسا ہونے کی صورت میں اسے کیا کرنا چاہئے۔ ☆ کلائنٹ سے ہدایات دہرانے کے لئے کہیں اور یہ یقین کر لیں کہ اسے صحیح معلومات یاد ہیں۔ ☆ اگر ممکن ہو تو کلائنٹ کو مانع حمل طریقہ کے بارے میں کتابچہ گھر لے جانے کے لئے دیں۔ ☆ کلائنٹ کو بتائیں کہ اس نے دوبارہ کب آنا ہے۔ ☆ کسی مسئلہ کی صورت میں کلائنٹ کر مقررہ وقت سے پہلے آنے کو کہیں۔		فالواپ وزٹ کے دوران کلائنٹ سے معلوم کریں کہ: ☆ کیا وہ مانع حمل طریقے کا مسلسل استعمال کر رہا ہے۔ ☆ کیا اسے کوئی مسئلہ درپیش تو نہیں۔ ☆ اگر ایسا ہے تو ضمنی اثرات کی صورت میں اس کی شدت کے بارے میں معلوم کریں۔ معمولی نوعیت کے اثرات ہونے کی صورت میں کلائنٹ کو یقین دہانی کرائیں کہ یہ خطرناک نہیں ہیں۔ ان کے حل کے لئے مشورہ دیں اور اگر ضمنی اثرات کی شدت زیادہ ہے تو علاج کے لئے ریفر کریں۔ ☆ کلائنٹ سے مانع حمل طریقے کے استعمال کے بارے میں پوچھیں اور اس بات کی تسلی کر لیں کہ وہ طریقہ کا صحیح استعمال کر رہا ہے۔ ☆ معلوم کریں کہ کیا کلائنٹ کوئی سوال تو نہیں پوچھنا چاہتا۔ اگر کلائنٹ کوئی اور مانع حمل طریقہ استعمال کرنا چاہتا ہے تو: ☆ کلائنٹ کو دوسرے طریقوں کے بارے میں دوبارہ بتائیں اور کوئی دوسرا طریقہ کے انتخاب میں مدد کریں۔ ☆ مانع حمل طریقہ تبدیل کرنا کوئی بری بات نہیں۔ یہ نارمل بات ہے۔ کوئی طریقہ استعمال کئے بغیر اُس کے بارے میں فیصلہ نہیں کیا جا سکتا اور یہ بھی ممکن ہے کہ کلائنٹ کی صورتحال تبدیل ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت میں کوئی دوسرا طریقہ بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔ ☆ اگر کلائنٹ حاملہ ہونا چاہتی ہے تو اس کی مدد کریں کہ وہ موجودہ طریقے پر عمل روک دے۔ کلائنٹ کو حمل کے دوران دیکھ بھال (Antenatal Care) کی اہمیت کے بارے میں بتائیں اور یہ بھی بتائیں کہ اس کے لئے وہ کہاں جائے۔ آبسی کے فوائد کے بارے میں معلومات فراہم کریں۔	

ٹرینر کے لئے ھدایات

رول پلے کے دوران شرکاء کے مشاہدے کے لئے آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کی کونسلنگ کی مہارتوں کی چیک لسٹ استعمال کریں۔ یہ ان کو کونسلنگ کے تمام مراحل کی یاددہانی کروائے گی۔

رول پلے

منظر (کم عمری کی شادی)

ایک ۱۶ سالہ عورت جس کی شادی ایک دکاندار سے ہوئی ہے جو کہ اپنے کاروبار کے سلسلے میں انتہائی مصروف رہتا ہے۔ عورت کو حمل اور مانع حمل طریقوں کے بارے میں معلومات نہیں ہیں اور وہ زچگی کے عمل سے خوفزدہ ہے لہذا وہ پہلے حمل میں تاخیر چاہتی ہے۔ اس کی سہیلی نے جس کی شادی ایک سال قبل ہوئی ہے اُس کو خاندانی منصوبہ بندی کے جدید طریقوں کے بارے میں بتایا ہے مگر اس کو ان طریقوں کے فوائد اور نقصانات کے بارے میں کوئی معلومات نہیں۔ وہ اپنی سہیلی کے مشورے پر فلاحی مرکز آئی ہے۔ اس کا خاوند باہر انتظار کر رہا ہے اور چونکہ اُس نے جلدی اپنی دکان پر پہنچنا ہے لہذا اسے جلدی واپس آنے کے لئے کہا ہے۔

شرکاء کے لیے ہدایات

دو شرکاء کو رضا کارانہ طور پر ہیلتھ ورکر اور کلائنٹ کا کردار ادا کرنے کو کہیں۔ رول پلے کا کردار ادا کرنے والوں کو تیاری کیلئے کچھ وقت دیں۔ مشاہدہ کرنے والے تمام شرکاء کو رول پلے پڑھنے کیلئے کہیں تا کہ وہ بعد میں بحث میں حصہ لے سکیں۔ رول پلے کے دوران مشاہدہ کرنے والے شرکاء کونسلنگ کی چیک لسٹ استعمال کریں۔

شرکاء کا کردار

ہیلتھ ورکر

ہیلتھ ورکر خاتون کی ضروریات کا تجزیہ کرے گی اور آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں مشاورت فراہم کریگی۔ دوران مشاورت آبسی کے ممکنہ فوائد اور اس پر عمل نہ کرنے کے ممکنہ نقصانات بیان کرے گی۔ اس کے بعد مختلف مانع حمل طریقوں کے بارے میں معلومات فراہم کرے گی۔

کلائنٹ

کلائنٹ آبسی اور خاوند کو قائل کرنے کے بارے میں سوالات کرے گا۔ چونکہ وہ کم عمر ہے اور کسی ہیلتھ ورکر سے مشورہ کرنے کا یہ اُس کا پہلا موقع ہے لہذا وہ کوئی فیصلہ اپنے طور پر کرنے کی پوزیشن میں نہیں ہے۔

رول پلے کا مقصد

اس رول پلے کا مقصد کلائنٹ اور ہیلتھ ورکر کے درمیان رابطہ اور مشاورت ہے۔ کلائنٹ کو مسلسل سوالات کرتے رہنا چاہیے تاوقتیکہ ہیلتھ ورکر اسے پوری طرح مطمئن نہ کردے۔ ہیلتھ ورکر عورت کو تحریری مواد دے گی تا کہ وہ اپنے خاوند کو قائل کر سکے اور مناسب مانع حمل طریقے پر عمل کر سکے۔

بحث کے لیے سوالات

سوال نمبر ۱:۔ کیا ہیلتھ ورکر کا کلائنٹ سے بات چیت کرنے کا انداز مثبت اور یقین دہانی پر مبنی تھا؟

سوال نمبر ۲:۔ کیا ہیلتھ ورکر کی گفتگو کا کلائنٹ پر وہی اثر ہوا جو اس نے سوچا تھا؟

سوال نمبر ۳:۔ کیا کلائنٹ کے مانع حمل طریقوں کے متعلق اندیشے اور سوالات حقیقت پر مبنی تھے؟

سوال نمبر ۴:۔ آپ کے خیال میں ہیلتھ ورکر کلائنٹ کو کس طرح مطمئن کر سکتی تھی؟

رول پلے

منظر (مشاورت برائے او بی ایس آئی)

ایک ۲۸ سالہ عورت جس کا ایک بیٹا اور دو بیٹیاں ہیں۔ آخری بچے کی پیدائش کے بعد لیڈی ہیلتھ وزیٹر نے اسے چھلہ رکھوانے کا مشورہ دیا تھا۔ اُس کا چھوٹا بچہ جو کہ ایک سال کا ہو گیا ہے اور وہ چھلہ نکلوانے کے لئے لیڈی ہیلتھ ورکر کے پاس آئی ہے کیونکہ اُس کے خیال میں دو پیدائشوں کے درمیان ۲ سال کا وقفہ کافی ہے۔

شرکاء کے لیے ہدایات

دو شرکاء کو رضا کارانہ طور پر ہیلتھ ورکر اور کلائنٹ کا کردار ادا کرنے کو کہیں۔ رول پلے کا کردار ادا کرنے والوں کو تیاری کیلئے کچھ وقت دیں۔ مشاہدہ کرنے والے تمام شرکاء کو رول پلے پڑھنے کیلئے کہیں تا کہ وہ بعد میں بحث میں حصہ لے سکیں۔ رول پلے کے دوران مشاہدہ کرنے والے شرکاء کو نسلنگ کی چیک لسٹ استعمال کریں۔

شرکاء کا کردار

ہیلتھ ورکر

ہیلتھ ورکر خاتون کی ضروریات کا تجزیہ کرے گی اور آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں مشاورت فراہم کریگی۔ دوران مشاورت ماں، بچوں اور آنے والے بچے کیلئے آبسی کے ممکنہ فوائد اور اس پر عمل نہ کرنے کے ممکنہ نقصانات بیان کرے گی۔ اس کے بعد مختلف مانع حمل طریقوں کے بارے میں معلومات فراہم کرے گی۔

کلائنٹ

کلائنٹ آبسی اور خاوند کو قائل کرنے کے بارے میں سوالات کرے گی۔ وہ غیر یقینی اور پریشان کن صورتحال سے دوچار ہے۔ اسے یہ بھی فکر ہے کہ اگر اُس نے حاملہ ہونے میں تاخیر کی تو شاید آئندہ وہ آسانی سے حاملہ نہ ہو سکے۔

رول پلے کا مرکزی مقصد

اس رول پلے کا مقصد کلائنٹ اور ہیلتھ ورکر کے درمیان رابطہ اور مشاورت ہے۔ کلائنٹ کو مسلسل سوالات کرتے رہنا چاہیے تاوقتیکہ ہیلتھ ورکر اسے پوری طرح مطمئن نہ کر دے۔ ہیلتھ ورکر عورت کو تحریری مواد دے گی تا کہ وہ اپنے خاوند کو قائل کر سکے اور مناسب مانع حمل طریقے پر عمل کر سکے۔

بحث کے لیے سوالات

سوال نمبر ۱:۔ کیا ہیلتھ ورکر کا کلائنٹ سے بات چیت کرنے کا انداز مثبت اور یقین دہانی پر مبنی تھا؟

سوال نمبر ۲:۔ کیا ہیلتھ ورکر کی گفتگو کا کلائنٹ پر وہی اثر ہوا جو اِس نے سوچا تھا؟

سوال نمبر ۳:۔ کیا کلائنٹ کے مانع حمل طریقوں کے متعلق اندیشے اور سوالات حقیقت پر مبنی تھے؟

سوال نمبر ۴:۔ آپ کے خیال میں ہیلتھ ورکر کلائنٹ کو کس طرح مطمئن کر سکتی تھی؟

چیک لسٹ برائے کونسلنگ رمشاورت

یہ چیک لسٹ ہیلتھ ورکر، آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں کلائنٹ کو مشاورت فراہم کرتے وقت استعمال کریں گے تا کہ وہ چیک لسٹ میں دیئے گئے تمام نکات کو یقینی بنا سکیں۔

نمبر شمار	کونسلنگ رمشاورت کرنے والے کا رویہ	ہاں	نہیں
۱	کلائنٹ کو نرم لہجے میں خوش آمدید کہیں اور انہیں مکمل توجہ دیں۔		
۲	کلائنٹ کو اعتماد میں لیں کہ انکی فراہم کردہ معلومات کسی دوسرے کو نہیں دی جائیں گی اور مشاورت کا عمل علیحدگی میں مکمل کیا جائیگا۔		
۳	کلائنٹ پروزٹ کے مقصد کو واضح کریں۔		
۴	کلائنٹ کی مدد کریں کہ وہ اپنے آنے کا مقصد بیان کر سکے۔		
۵	کلائنٹ سے دریافت کریں کہ وہ آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے بارے میں کیا جانتا ہے۔		
۶	اگر کلائنٹ فالواپ وزٹ کے لئے آیا ہے تو کلائنٹ سے دریافت کریں کہ کیا پہلے وزٹ کے بعد کوئی تبدیلی آئی ہے اور اگر وہ موجودہ طریقہ تبدیل یا اس پر عمل روکنا چاہتا ہے تو اس کی مدد کریں۔ یہاں پر آبسی کے فوائد بتائیں۔		
۷	اگر یہ کلائنٹ کا یہ پہلا وزٹ ہے تو اس سے طبی معلومات حاصل کریں۔		
۸	نئے کلائنٹس کے لئے آبسی کی وضاحت کریں اور اس کے فوائد اور عمل نہ کرنے کی صورت میں ممکنہ نقصانات سے آگاہ کریں۔		
۹	کلائنٹ کو مطلع کریں کہ خاندانی منصوبہ بندی کے کون کون سے طریقے میسر ہیں۔		
۱۰	کلائنٹ سے دریافت کریں کہ وہ کون سے طریقے پر عمل کرنا چاہتا ہے اور وہ اس کے بارے میں کیا جانتا ہے۔		
۱۱	ان طریقوں کے بارے میں کوئی بھی غلط فہمی ہو تو اس کی وضاحت کریں۔		
۱۲	مختصراً ہر اس طریقے کی وضاحت کریں جس پر کلائنٹ عمل کرنے میں دلچسپی رکھتا ہے۔ ممکنہ ضمنی اثرات کی وضاحت کریں اور کلائنٹ کو بتائیں کہ ضمنی اثرات ظاہر ہونے کی صورت میں وہ کیا کرے۔		
۱۳	کلائنٹ کو اس کی ضروریات و ترجیحات کے مطابق طریقہ کے انتخاب میں مدد کریں۔		
۱۴	مانع حمل طریقہ کے استعمال کے بارے میں وضاحت کریں اور کلائنٹ کو ہدایات دہرانے کے لئے کہیں۔ اگر کوئی بات اس کی سمجھ میں نہ آئی ہو تو اس کی دوبارہ وضاحت کریں۔		
۱۵	یقین کر لیں کہ کلائنٹ نے کوئی واضح فیصلہ کر لیا ہے۔		
۱۶	اگر مناسب ہو تو کلائنٹ کو منتخب کردہ طریقہ کی اشیاء فراہم کریں۔		
۱۷	کلائنٹ کو بتائیں کہ اس نے دوبارہ کب آنا ہے۔ یہ واضح کریں کہ ضمنی اثرات کی صورت میں کلائنٹ مقررہ وقت سے پہلے بھی آ سکتا ہے۔		

پیدائش کے درمیان مناسب وقفہ (آبسی) دو پیدائشوں کے درمیان وہ مناسب دورانیہ ہے جو نوزائیدہ، دیگر بچوں، ماں، خاوند اور خاندان کی بہترین صحت کا ضامن ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق یہ وقفہ آخری بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم 3 سال ہے۔

شادی شدہ خواتین کو چاہیے کہ وہ آخری بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم 2 سال تک حاملہ نہ ہوں۔

سیکشن -4

آبسی

(بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ)

OPTIMAL BIRTH SPACING INTERVAL

کارکنان صحت کیلئے ماڈل ٹریننگ کورس برائے آبسی (بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ)

سیشن 5

وقت	مقاصد/سرگرمیاں	تربیت /تربیت کے طریقے کار	تربیتی مواد
تیسرا دن (صبح) 210 منٹ ٹریننگ کیلئے اور 15 منٹ کل وقفہ			
15 منٹ	☆ دوسرے دن اور آج کی کاروائی کا جائزہ	فلپ چارٹ کی مدد سے شرکاء کو آج کے دن کی کاروائی کے بارے میں بتائیں۔ دوسرے دن کی کاروائی رضا کارانہ طور پر پیش کرنے کے لئے شرکاء کو دعوت دیں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
60 منٹ	☆ آبسی (بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ) کے اصول ☆ خصوصی پیغامات برائے آبسی۔ ☆ آبسی کے بارے میں کونسلنگ کب مہیا کرنی چاہیے۔	☆ سہل کار مناسب لیکچر کی پریزنٹیشن دیگا اور شرکاء سے feedback (فیڈ بیک) لے گا۔ ☆ شرکاء کے ساتھ بحث و مباحثہ کریں تا کہ ان پر آبسی کے اصول اچھی طرح واضح ہو جائیں۔ عام سوالات کے جواب وضاحت سے دیں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
60 منٹ	☆ آبسی پر عمل کرنے کے ممکنہ فائدے اور عمل نہ کرنے کے ممکنہ نقصانات۔	شرکاء کو 4 گروپوں میں تقسیم کریں (شرکاء سے کہیں کہ وہ ایک سے چار تک گنیں۔ اس طرح ہر گروپ میں برابر کے لوگ آ جائیں گے۔ ہر گروپ کو آبسی پر عمل کرنے کے ممکنہ فائدے اور عمل نہ کرنے کے ممکنہ نقصانات کے بارے میں غور کرنے کے لئے کہیں۔ ممکنہ فائدوں اور ممکنہ نقصانات کے حوالے سے مختلف گروپس کو مندرجہ ذیل انداز میں ترتیب دیں۔ ☆ پہلا گروپ: نوزائیدہ بچے کے لئے ☆ دوسرا گروپ: ماں کے لئے ☆ تیسرا گروپ: دیگر بچوں کے لئے ☆ چوتھا گروپ: خاوند اور خاندان کے لئے	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر

		تمام گروپ بحث و مباحثہ کے بعد اپنی معلومات کو تمام شرکاء کے سامنے پریزنٹیشن کے طور پر بیان کریں۔ ٹرینر گروپ ورک اور پریزنٹیشن میں سہل کاری کا کام سرانجام دے گا۔	
15 منٹ	BREAK		
30 منٹ	☆ آبسی کے بارے میں کونسلنگ کب مہیا کرنی چاہیے؟	☆ سہل کار مناسب لیکچر کی پریزنٹیشن دیگا اور شرکاء سے feedback (فیڈ بیک) لے گا۔ ☆ شرکاء کے ساتھ بحث و مباحثہ کریں تا کہ اُن پر آبسی کے بارے میں کونسلنگ کرنے کے مواقع اچھی طرح واضح ہو جائیں۔ تمام سوالات کے جواب وضاحت سے دیں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
60 منٹ	☆ آبسی کے بارے میں کونسلنگ کلائنٹ کو کس طرح مہیا کی جائے۔ ❖ عورت کے متعلق معلومات اور اُس کی ضروریات کا جائزہ اور تجویز کردہ کونسلنگ۔	☆ دماغی مشق اور بحث و مباحثہ: شرکاء کو عورت کے متعلق ضروری معلومات اور اُس کی ضروریات کے بارے میں بتاتے ہوئے بحث شروع کریں اور پھر آبسی ٹرینر گائیڈ کی مدد لیتے ہوئے تجویز کردہ کونسلنگ کے اہم نکات پر بحث کریں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
60 منٹ	LUNCH BREAK		

سیشن 6

وقت	مقاصد / سرگرمیاں	تربیت / تربیت کے طریقے کار	تربیتی مواد
تیسرا دن (بعد دوپہر) 135 منٹ ٹریننگ کیلئے اور 15 منٹ کل وقفہ			
45 منٹ	☆ آبسی پر عمل نہ کرنے کی عام وجوہات اور اُن کی ممکنہ حل	**دماغی مشق اور بحث و مباحثہ:** یہ بتاتے ہوئے بحث شروع کریں کہ کن وجوہات کی بناء پر عورتیں اور اُن کے خاندان بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ پر عمل کرنا نہیں چاہتے۔ تمام نکات فلپ چارٹ یا بلیک بورڈ پر لکھتے جائیں اور شرکاء کے ساتھ موزوں اور اہم نکات پر بحث کریں۔ ٹرینر گائیڈ کی مدد سے اِن وجوہات کے ممکنہ حل کے بارے میں وضاحت کریں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر

30 منٹ	☆ کیس سٹڈی	شرکاء کو چار گروپس میں تقسیم کریں۔ ہر گروپ کو کیس سٹڈی کو پڑھنے اور اُس کے سوالات کے جوابات تحریر کرنے کے لئے کہیں۔ پھر ہر گروپ کو کیس سٹڈی کے بارے میں اپنی پریزینٹیشن دینے کے لئے دعوت دیں۔ باقی شرکاء کو اِس پر فیڈ بیک (Feedback) دینے کے لئے کہیں۔ ٹرینر یہ یقین کرلے کہ ہر گروپ صحیح طریقہ سے کام سرانجام دے رہا ہے اور جہاں اسکی ضرورت ہو وہاں وہ ان کی مدد کرے۔ ٹرینر کیس سٹڈی کی مدد سے آبسی سے متعلقہ اہم نکات کی وضاحت کرے۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
15 منٹ	**BREAK**		
45 منٹ	☆ گروپ ورک اور رول پلے	شرکاء کو تین گروپس میں تقسیم کریں۔ ہر گروپ میں سے ایک کونسلر اور ایک کلائنٹ منتخب کریں جنہیں خاکہ کی مدد سے کونسلر اور عورت کے رول کے متعلق معلومات دیں۔ جب ایک رول پلے ہو رہا ہو تو باقی شرکاء اس پر فیڈ بیک (Feedback) دیں۔ ٹرینر یہ یقین کرلے کہ ہر گروپ صحیح طریقہ سے کام سرانجام دے رہا ہے اور جہاں اسکی ضرورت ہو وہاں وہ ان کی مدد کرے۔ کلائنٹ کے متعلق معلومات حاصل کرنے کے مرحلوں کے متعلق بھی بتائیں۔ رول پلے میں بی سی سی کے آلات استعمال کرنے کیلئے شرکاء کی حوصلہ افزائی کریں اور آبسی کے بارے میں اہم نکات کی وضاحت کریں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
15 منٹ	☆ تمام دن کی سرگرمیوں اور سیکھے ہوئے سبق کا جائزہ	شرکاء کے ساتھ تفصیل سے تمام دن کی سرگرمیوں کے بارے میں گفتگو کریں۔ تمام عنوانات اور خصوصی نکات جس پر بحث ہوئی انکی نشاندہی کریں۔ دوسرے دن کے لئے کام/ پڑھائی کے متعلق بتائیں۔	
پڑھنے کا کام (Reading Assignments) سیکشن 4 کی دہرائی اور سیکشن 5 پڑھ کر آئیں۔			

4 - آبسی OPTIMAL BIRTH SPACING INTERVAL (OBSI)

4.1 سیشن کے مقاصد

اس سیشن کے بعد شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ:۔

☆ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ (آبسی) اور اس کے مخصوص پیغامات کو واضح طور پر بیان کر سکیں۔
☆ نوزائیدہ اور دیگر بچوں، ماں، خاوند اور خاندان کے لیے آبسی کے ممکنہ فوائد بیان کر سکیں۔
☆ آبسی پر عمل نہ کرنے کے ممکنہ خطرات کو بیان کر سکیں۔
☆ یہ بتا سکیں کہ آبسی کے لیے کب اور کیسے کونسلنگ کرنی چاہیے۔
☆ ماؤں کے آبسی پر عمل نہ کرنے کی عام وجوہات جان سکیں اور ان کے بارے میں وضاحت کر سکیں۔

4.2 - بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ (آبسی) کیا ہے؟

بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ یا آبسی، دو پیدائشوں کے درمیان مناسب ترین دورانیہ ہے۔ یہ نوزائیدہ، پانچ سال سے کم عمر بچے، ماں، خاوند اور خاندان کی بہتر صحت کا ضامن ہے۔ موجودہ شواہد کے مطابق یہ دورانیہ آخری بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم تین سال کا ہونا چاہیے۔ ایک ماں خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں پر عمل کر کے بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ کر سکتی ہے۔

اِس کا مطلب ہے کہ جب تک چھوٹا بچہ کم از کم دو سال کا نہ ہو جائے عورت دوبارہ حاملہ نہ ہو۔ اِس پیغام کو پورے معاشرے اور ماؤں تک پہنچانے کے لیے یہ ضروری ہے کہ ان کو اس پر عمل کرنے کے فوائد سے پوری طرح آگاہ کیا جائے اور یہ بتایا جائے کہ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ ماں اور بچے کی زندگی بچاتا ہے اور ان کو صحت مند رہنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ یا آبسی، دو پیدائشوں کے درمیان مناسب ترین دورانیہ ہے۔ یہ نوزائیدہ، پانچ سال سے کم عمر بچے، ماں، خاوند اور خاندان کی بہتر صحت کا ضامن ہے۔ موجودہ شواہد کے مطابق یہ دورانیہ آخری بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم تین سال کا ہونا چاہیے۔

اس کا مطلب ہے کہ جب تک چھوٹا بچہ کم از کم دو سال کا نہ ہو جائے عورت دوبارہ حاملہ نہ ہو۔

4.3 - آبسی کے ممکنہ فوائد اور اس پر عمل نہ کرنے کے ممکنہ نقصانات

ٹرینر کے لئے ھدایات

☆ تمام شرکاء سے آبسی کے ممکنہ فوائد کے بارے میں دریافت کریں اور جوابات فلپ چارٹ/بلیک بورڈ پر لکھتے جائیں۔

☆ تمام شرکاء سے آبسی پر عمل نہ کرنے کے ممکنہ نقصانات پوچھیں اور جوابات فلپ چارٹ/بلیک بورڈ پر لکھتے جائیں۔

☆ اگر فلپ چارٹ استعمال کیا ہے تو جوابات کے صفحے دیوار پر چسپاں کر دیں اور لیکچر کے دوران ان جوابات کا حوالہ دیں۔

	آبسی کے فوائد	آبسی پر عمل نہ کرنے کے نقصانات
نوزائیدہ بچے کے لئے	☆ایک پیدائش کے کم از کم تین سال بعد پیدا ہونے والے بچے کے صحت منداور قوی ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ ☆ نئے حمل کی غیر موجودگی میں بچہ دو سال کی عمر تک ماں کا دودھ پی سکتا ہے۔ ☆ مائیں جن کے چھوٹے بچے کی عمر دو سال سے زیادہ ہو وہ اپنے نوزائیدہ بچے کی غذائی ضروریات کی بہتر دیکھ بھال کر سکتی ہیں۔ ☆ ماں کے دودھ کے ذریعے مکمل قوت مدافعت اور غذائی فوائد بچے کو حاصل ہوتے ہیں۔ ☆ ماں کی توجہ کی وجہ سے بچہ جسمانی اور نفسیاتی طور پر بہتر نشو ونما پاتا ہے۔	☆ نوزائیدہ، کمسن اور پانچ سال سے کم عمر بچوں میں اموات ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ ☆ کم وزن نوزائیدہ بچے کی پیدائش اور وقت سے پہلے ہونے والی پیدائش کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ☆ ماں نئے حمل کی وجہ سے تھک جاتی ہے اور اس کے پاس بچے کو توجہ دینے کے لیے بہت کم وقت ہوتا ہے جس کی وجہ سے بچہ غذائی کمی کا شکار ہو کر بیمار ہو سکتا ہے۔ ☆جب ماں بچے کو وقت سے پہلے اپنا دودھ پلانا بند کر دیتی ہے تو ماں اور بچے کے درمیان اُنسیت اور بچے میں مدافعتی قوت کم ہو سکتی ہے۔
پانچ سال سے کم عمر بچوں کیلئے	☆ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ ہونے کی وجہ سے یہ بچے ماں کی بھرپور توجہ اور پیار حاصل کرتے ہیں۔ ☆ ماں کی بھرپور توجہ ان بچوں کی غذائی ضروریات کو پورا کرنے کا باعث ہوتی ہے جس کی وجہ سے ان بچوں میں بیماریوں کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ 	☆ پیدائش میں مناسب وقفہ نہ ہونے کی وجہ سے ان بچوں کی شرح اموات میں اضافہ ہو سکتا ہے ۔ ☆ آبسی پر عمل نہ کرنے کی صورت میں ماں بیک وقت نوزائیدہ اور دو سال سے کم عمر بچے کی مناسب دیکھ بھال نہ کر سکے گی۔

ماں کے لیے	☆ پیدائش میں مناسب وقفے کی وجہ سے ماں نئے حمل کے تقاضوں کو پورا کرنے کی بجائے اپنے بچوں کو بھرپور توجہ دے سکتی ہے۔ ☆ ماں بچے کو دو سال یا اس سے زیادہ عرصے تک دودھ پلا سکتی ہے ☆ ماں کو نئے حمل کے لئے ذہنی اور جسمانی طور پر تیار ہونے کے لئے مناسب وقت مل جاتا ہے۔ ☆ پیدائش میں مناسب وقفے کی وجہ سے حمل اور زچگی کی پیچیدگیوں کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ ☆ ماں کو اپنی صحت پر توجہ دینے کے لئے زیادہ وقت میسر ہوگا۔ ☆ ماں پوری دل جمعی کے ساتھ چھوٹے بچے پر توجہ دے سکتی ہے۔	☆ ماں آبسی پر عمل نہ کی صورت میں مندرجہ ذیل خطرات سے دوچار ہو سکتی ہے۔ ☆ انیمیاء/خون کی کمی ☆ رحم کا انفکشن ☆ حمل کی تیسری سہ ماہی میں خون کا جاری ہونا ☆ زچہ کی موت ☆ تھیلی کا وقت سے پہلے پھٹ جانا۔ ☆ غذائی کمی
خاوند کے لیے	☆ خاوند کے پاس بیوی کے ساتھ گزارنے کے لیے زیادہ وقت ہوگا جس سے ان کے باہمی تعلقات بہتر ہوں گے۔ ☆ نئے حمل اور نوزائیدہ بچے پر ہونے والے اخراجات سے بچا جا سکتا ہے۔ ☆ آبسی پر عمل کرنے کی وجہ سے خاوند اپنے مالی وسائل مستحکم کر سکتا ہے۔ 	☆ حمل کی صورت میں خاوند اور بیوی کے باہمی تعلقات متاثر ہو سکتے ہیں۔ ☆ بیوی نئے حمل یا چھوٹے بچے کی وجہ سے بہت تھکی ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے وہ خاوند کو مناسب وقت نہیں دے پاتی۔ ☆ حمل اور نئے بچے کی پیدائش کے اخراجات ذہنی دباؤ اور پریشانی کا باعث ہوتے ہیں۔
خاندان کے لئے	☆ آبسی پر عمل کر کے اضافی اخراجات کے بوجھ سے بچا جا سکتا ہے جس سے خاندان کی معاشی حالت بہتر ہو سکتی ہے۔ ☆ خاندان کے پاس زیادہ وسائل دستیاب ہوں گے جو کہ بچوں کی تعلیم رہائش اور بہتر معیار زندگی پر خرچ کر سکتے ہیں۔	☆ اضافی اخراجات ہونے کی وجہ سے خاندان مالی مشکلات کا شکار ہو سکتا ہے۔ ☆ خاندان کے افراد کے باہمی تعلقات مالی اور ذہنی دباؤ کے باعث متاثر ہو سکتے ہیں۔ ☆ وسائل کی کمی کے باعث بچوں کی تعلیم اور معیار زندگی متاثر ہو سکتا ہے۔

4.4 - آبسی کے بارے میں کونسلنگ کب کرنی چاہیے؟

ٹرینر کے لئے ھدایات

تمام شرکاء سے دریافت کریں کہ ان کے خیال میں ماں کو آبسی کے بارے میں کونسلنگ کے لئے مناسب مواقع کیا ہو سکتے ہیں۔ تمام جوابات فلپ چارٹ پر لکھیں اور بحث کے دوران ان کا حوالہ دیں۔

4.4.1 - حاملہ کی نگہداشت کے دوران

دوران حمل معائنے کے وقت ماں ذہنی طور پر آنے والے بچے کی صحت کے بارے میں فکر مند ہوتی ہے۔ اس دوران وہ بچے کی غذائیت اور جسمانی نشوونما کے بارے میں ہر طرح کی معلومات اور مشورہ قبول کر سکتی ہے۔ حمل کے دوران معائنے کے وقت آبسی کے فائدوں کے بارے میں مندرجہ ذیل اہم نکات ماں کو بتائے جا سکتے ہیں۔

☆ بچہ جب تک دو سال کا نہ ہو جائے ماں دوبارہ حاملہ نہ ہو۔

☆ ماں کے ساتھ بات کرتے وقت واضح کریں کہ آبسی پر عمل پیرا ہونے کی صورت میں وہ اپنی تمام تر توجہ اور محبت موجودہ بچے کے لیے وقف کر سکتی ہے۔

☆ آبسی پر عمل نہ کرنے کی صورت میں بچے کی ذہنی اور جسمانی نشوونما متاثر ہو سکتی ہے۔

☆ ماں پورے دو سال تک اپنے بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہے جس کی وجہ سے بچہ صحت مند اور بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

☆ آبسی پر عمل کر کے ماں اپنے دیگر بچوں کی بہترین دیکھ بھال کر سکتی ہے۔

دوران حمل معائنہ کے وقت خاوند کو چاہئے کہ وہ اپنی بیوی اور پیدا ہونے والے بچے کے بارے میں صحیح معلومات حاصل کرنے کے لئے اس کے ساتھ مرکز صحت آئے تا کہ وہ دوران حمل اپنی ذمہ داریوں کا احساس کر سکے۔

4.4.2 - زچگی کے بعد کی نگہداشت کے دوران

آبسی کی کونسلنگ کے لئے یہ ایک بہترین موقعہ ہے کیونکہ ماں اس موقع پر جاننا چاہتی ہے کہ اس کے بچے اور اس کے لئے کیا بہتر ہے۔ پانچ سال سے چھوٹے بچوں کی موجودگی میں آبسی کے فائدوں کے بارے میں تاکید کرنے کا یہ نہایت اہم موقع ہو سکتا ہے جیسا کہ آبسی پر عمل کر کے وہ اپنے نوزائیدہ بچے کی ضروریات کا خیال رکھنے کے ساتھ ساتھ اپنے دیگر بچوں پر بھی توجہ دے سکتی ہے۔

☆ بچہ جب تک دو سال کا نہ ہو جائے ماں دوبارہ حاملہ نہ ہو۔

☆ ماں کے ساتھ بات کرتے وقت واضح کریں کہ آبسی پر عمل پیرا ہونے کی صورت میں وہ اپنی تمام تر توجہ اور محبت موجودہ بچے کے لیے وقف کر سکتی ہے۔

☆ آبسی پر عمل کرنے کی صورت میں ماں اچھی صحت کی حامل ہوگی اور وہ نئے حمل کی ضروریات کو بہتر طور پر پورا کر سکے گی۔

☆ آبسی پر عمل کرنے کی وجہ سے میاں بیوی کے ازدواجی تعلقات خوشگوار ہوں گے۔

زچگی کے بعد جب ماں اپنے اور نوزائیدہ کے معائنے کے لئے مرکزِ صحت آتی ہے تو مانع حمل طریقوں کے بارے میں معلومات فراہم کرنے کے لئے یہ ایک مناسب وقت ہے۔

4.4.3 - دودھ پلانا

بچے کی پیدائش کے بعد ایک ماں کچھ عرصے تک دوبارہ حاملہ نہیں ہوسکتی۔ جو مائیں اپنے بچوں کو اپنا دودھ نہ پلا رہی ہوں ان کے لئے یہ عرصہ چھ ہفتے سے بھی کم کا ہوسکتا ہے۔ جبکہ صرف اور صرف اپنا دودھ پلانے کی صورت میں یہ عرصہ چھ ماہ تک ہوسکتا ہے۔ البتہ اس دوران ماں کے حاملہ ہونے کے امکانات ہوتے ہیں اس لیے کسی عارضی مانع حمل طریقے کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔ چونکہ دودھ پلانے کے دوران ماں اپنے بچے کی نشوونما کے بارے میں فکرمند ہوتی ہے لہذا یہ ایک مناسب موقعہ ہے جب اسے آبسی کے بارے میں بتایا جاسکتا ہے۔ خصوصاً یہ کہ وہ آبسی پر عمل کر کے اپنے بچے کو دو سال یا اس سے زائد عرصے تک اپنا دودھ پلا سکتی ہے۔

آبسی پر عمل کرنے کے لئے ماں کو دودھ پلانے کے دوران کسی جدید عارضی مانع حمل طریقے پر عمل کرنا چاہئے۔ پیدائش کے چھ ہفتوں کے بعد وہ مانع حمل ٹیکے یا چھلے کا استعمال کرسکتی ہے۔ اس کے علاوہ اگر وہ چھ ماہ کے بعد بھی دودھ پلانا جاری رکھنا چاہتی ہے تو مانع حمل گولیوں کا استعمال کر سکتی ہے۔

4.4.4 - اسقاط حمل کے بعد کی دیکھ بھال کے دوران

عورت اسقاط حمل کے چند ہفتوں بعد دوبارہ حاملہ ہوسکتی ہے۔ البتہ چونکہ وہ نفسیاتی اور جسمانی طور پر پوری طرح بحال نہیں ہوئی ہوتی اس لیے ایسی حالت میں وہ دوبارہ غیر متوقع حمل کو برداشت کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتی۔ ایسی صورتِ حال میں اس کو آبسی کے بارے میں معلومات اور اس پر عمل کرنے سے بچے اور اس کی اپنی صحت پر مفید اثرات کے بارے میں بتایا جانا ضروری ہے۔ تازہ ترین تحقیق کے مطابق اسقاطِ حمل کے بعد ایک عورت کو کم از کم چھ ماہ تک حاملہ نہیں ہونا چاہیے۔

اسقاط حمل کے گیارہ دن کے بعد بیضوں کا بننا/خارج ہونا عمل میں آسکتا ہے لہذا ایسی تمام ماؤں کو جو اسقاط حمل کے بعد طبی مشورہ لے رہی ہوں ان کو یہ بتایا جانا ضروری ہے کہ وہ اگلی ماہواری شروع ہونے سے پہلے حاملہ ہوسکتی ہیں اور ان کو اس دوران مناسب مانع حمل طریقہ استعمال کرنا چاہئے۔ مانع حمل کے تمام طریقے ایسی خواتین کے لئے قابل عمل ہیں بشرطیکہ ہیلتھ ورکر باقاعدہ سکریننگ کے بعد اس پر عمل کا مشورہ دے۔ ہیلتھ ورکر کو چاہیے کہ اس موقع کا فائدہ اٹھاتے ہوئے ماں کو آبسی کے بارے میں مشورہ دے۔

4.4.5 - بچے کی دیکھ بھال کے دوران

ہیلتھ ورکر کو چاہئے کہ جب بھی ماں بچے کی صحت کے حوالے سے رابطہ کرے۔ (مثال کے طور پر عام بیماریوں کے علاج، حفاظتی ٹیکے لگواتے وقت، نشوونما کے مشورہ) یا معمول کی وزٹ کے دوران ہیلتھ ورکر کی ملاقات ماں سے ہوتی ہے تو آبسی کے بارے میں مشورہ دینے کا بہترین وقت ہوتا ہے۔ کیونکہ ہیلتھ ورکر ماں کو آبسی پر عمل کرنے یا نہ کرنے کے حوالے سے بچے کی صحت پر ہونے والے مثبت یا منفی اثرات سے آگاہ کرسکتی ہے

4.4.6 - خاندانی منصوبہ بندی کی سہولیات فراہم کرنے کے دوران

جب کوئی ماں مانع حمل طریقوں یا حمل میں تاخیر کے بارے میں مشورہ کے لیے آتی ہے تو یہ ایک اہم اور بہترین موقع ہوتا ہے جب ماں کو آبسی کے ممکنہ فائدوں کے بارے میں وضاحت سے بتایا جا سکتا ہے۔خاص طور پر کم عمر ماؤں (18 سال سے کم عمر) کو جو مستقبل میں مزید بچوں کی خواہش رکھتی ہیں اور نئے شادی شدہ جوڑے جو پہلے حمل میں تاخیر چاہتے ہیں۔

خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں اس قسم کی مشاورت میں بچوں کے درمیان مناسب وقفے کو زیادہ اہمیت نہیں دی جاتی اور جوڑا یہ فیصلہ تو کر لیتا ہے کہ اُسے دو یا تین بچے پیدا کرنے ہیں لیکن اس بات کی فکر نہیں کرتا کہ اُن بچوں کے درمیان کتنا مناسب وقفہ ہونا چاہیے۔اس کے ماں بچے کی صحت اور باپ کے مالی حالات پر کیا اثرات مرتب ہوں گے۔

شادی شدہ جوڑے کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ بچوں کی مطلوبہ تعداد جلد از جلد پوری کر لیں تا کہ وہ بعد میں بچوں کی افزائش اور دوسری سرگرمیوں کو دل جمعی سے وقت دیں سکیں۔ جب کہ ضرورت اس بات کی ہے کہ خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں مشاورت کے دوران پیدائش میں مناسب وقفہ یا آبسی کی بڑھتی ہوئی اہمیت کو اجاگر کیا جائے جو کہ ماں اور بچے دونوں کی صحت کے لئے مفید ہے۔

روایتی طور پر خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں معلومات فراہم کرتے وقت زیادہ توجہ بچوں کی تعداد پر ہوتی ہے۔اس کے علاوہ مندرجہ ذیل معلومات کا حصول نہایت اہم ہے۔

☆ مزید بچے پیدا کرنے کی وجوہات کیا ہیں۔

☆ بچوں کو پرورش کرنے اور ان کی تعلیمی ضروریات پوری کرنے کے لئے کتنے مواقع اور سہولیات موجود ہیں۔

☆ ماں کی صحت اور بڑھتے ہوئے خاندان کی معاشی ضروریات کیا ہیں۔

4.4.7 - کمیونٹی میں رابطہ/کونسلنگ کے دوران

کمیونٹی سے رابطہ صحت کے پروگراموں کا ایک اہم جزو ہے۔نیشنل پروگرام برائے خاندانی منصوبہ بندی اور بنیادی صحت، صحتِ عامہ کے پیغام کو عام آدمی تک پہنچانے میں کوشاں ہے۔لیڈی ہیلتھ ورکر اپنے معمول کی وزٹ کے دوران تعلیمِ صحت کے ذریعے ماں اور بچے کی صحت کے مسائل اور خاندانی منصوبہ بندی پر کونسلنگ فراہم کرتی ہے۔لیڈی ہیلتھ ورکر کے لئے یہ ایک اہم موقعہ ہے جب وہ اپنی کونسلنگ کو آبسی کے پیغامات کے ذریعے مزید بہتر بنا سکتی ہے۔لہذا وہ آبسی کے ممکنہ فوائد اپنے علاقے کے خاندانوں تک با آسانی پہنچا سکتی ہے۔اس موقعے پر وہ خاندان کے اہم افراد (ساس، والدہ یا دوسری بزرگ خواتین) جو کہ فیصلہ کن حیثیت رکھتے ہیں اور ماؤں کے ساتھ رابطہ کر سکتی ہے۔لیڈی ہیلتھ ورکر اس بات کی وضاحت کر سکے گی کہ آبسی پر عمل کر کے ماں اور بچے کی صحت کو کیسے بہتر بنایا جا سکتا ہے۔

موجودہ اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ آخری بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم 3 سال ہے۔ایک ماں مانع حمل طریقے ا استعمال کر کے اس وقفہ پر عمل کر سکتی ہے۔

4.5 - آبسی کے بارے میں کلائنٹ کو کونسلنگ کس طرح کرنی چاہیے؟

4.5.1 - عورت کی ضروریات کا جائزہ لینا

آبسی کے بارے میں معلومات دینے کے بعد ہیلتھ ورکر کو یہ جائزہ لینا چاہیے کہ وہ کون سے عوامل ہیں جو ایک ماں کو خواہش ہونے کے باوجود آبسی پر عمل کرنے میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔ ہیلتھ ورکر کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ اس بات کا بھی تعین کرے کہ کیا خاوند، سسرالی رشتہ دار اور دیگر افراد خانہ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ کی خواہش کے سلسلے میں ماں کی حمایت کریں گے۔ ہیلتھ ورکر کے لئے یہ نہایت اہم ہے کہ وہ اس بات کو ذہن میں رکھے کہ بچوں کی پیدائش کے درمیان وقفہ کے بارے میں فیصلے سماجی، معاشرتی روایات/نظریات کی روشنی میں کئے جاتے ہیں چنانچہ ہیلتھ ورکر کو صبر و تحمل سے کام لیتے ہوئے اور روایات کو مدنظر رکھتے ہوئے آبسی کے بارے میں سائنسی بنیاد پر حقائق کی روشنی میں مشاورت کرنی چاہیے تاکہ لوگ اس کو سمجھ سکیں اور عمل کر سکیں۔

جب آپ کسی عورت سے اپنے طور پر فیصلہ کرنے کے بارے میں جاننا چاہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ کو اِس بات کا احساس ہو کہ بہت سے پوشیدہ عوامل ہیں جو کہ فیصلہ کرنے اور پھر اس پر عمل درآمد کرنے میں اپنا کردار ادا کر سکتے ہیں جیسا کہ ہمارا خاندانی نظام (والدین، خاندان کے بزرگ، رشتہ دار اور احباب) خاندان سے جڑا مضبوط رشتہ/بندھن، مذہب اور ذاتی نظریات۔ کیونکہ خواتین اپنے خاندان کی عزت/شہرت کی علمبردار سمجھی جاتی ہیں اور وہ جانتی ہیں کہ وہ جو بھی قدم اٹھائیں گی اُس کا برائے راست اثر اُن پر اور اُن کے خاندان پر ہوگا۔ لہذا خواتین اس بات کا بوجھ برداشت نہیں کر سکتیں کہ اُن کا خاندان یا خاوند اُن سے ناراض ہو جائے کیونکہ اُن کا خاندان اور خاوند ہی اُن کا جذباتی، سماجی اور معاشی سہارہ ہوتے ہیں۔

4.5.2 - عورت کے متعلق معلومات (women's profile) اور تجویز کردہ کونسلنگ

آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں موثر کونسلنگ کرنے کے لئے ہیلتھ ورکر کو مندرجہ ذیل بنیادی معلومات ہونی چاہئیں۔

عورت کی عمر کا تعین کریں

- ☆ شادی کو کتنے سال ہو گئے ہیں۔
- ☆ زندہ/مردہ بچوں کی تعداد اور عمر۔
- ☆ اسقاطِ حمل کی تعداد۔
- ☆ کیا اس وقت حاملہ ہے (مشاورت کے وقت)۔
- ☆ اگر حاملہ نہیں تو:
  - سب سے چھوٹے بچے کی عمر۔
  - کیا حاملہ ہونا چاہتی ہے/حمل میں تاخیر چاہتی ہے۔
- ☆ اگر حاملہ ہے تو:
  - موجودہ حمل کا دورانیہ
  - موجودہ حمل اور پچھلی پیدائش میں وقفہ۔

عورت کی سماجی حیثیت

☆ کیا عورت میں یہ قابلیت/صلاحیت ہے کہ وہ اپنے خاوند سے کھل کر گفتگو کر سکتی ہے اور اپنی ضروریات، خواہشات، تفکرات کو بیان کر سکتی ہے۔ کیا وہ خیالات کا اظہار کر سکتی ہے یا پھر خود ہی اپنے اوپر پابندی اس خوف سے لگا لیتی ہے کہ اس طرح کرنے سے وہ اپنے خاوند کی حمایت کھو دے گی۔

☆ جانچیں کہ اس کو اپنے خاوند کی حمایت کس حد تک حاصل ہے اور کیا یہ حمایت غیر مشروط ہے۔ دوسرے لفظوں میں جاننے کی کوشش کریں کہ کیا اس کا خاوند معاشرے اور اپنے والدین کا دباؤ برداشت کر سکتا ہے۔

☆ ساس کس حد تک جوڑے کے فیصلے پر اثر انداز ہوتی ہے۔

☆ کیا خاتون اپنے سسرال کے ساتھ رہتی ہے یا پھر اپنے خاوند کیساتھ علیحدہ رہتی ہے۔

☆ اس کے مذہبی رجحانات کے بارے میں جانیں۔ کیا وہ خاندانی منصوبہ بندی سے مطابقت رکھتے ہیں اور اس کو قبول کرتے ہیں۔

ممکنہ خاکہ اور تجویز کردہ کونسلنگ

مندرجہ ذیل ٹیبل (خاکہ) میں مختلف خصوصیات کی خواتین کے بارے میں بتایا گیا ہے اور ساتھ ہی مختلف حالات کے مطابق مشاورت (کونسلنگ) تجویز کی گئی ہے۔

عورت کے بارے میں معلومات	اضافی معلومات	تجویز کردہ کونسلنگ
18 سال سے کم عمر کی شادی شدہ خاتون جس کی حال ہی میں شادی ہوئی ہے اور وہ ایک یا دو سال تک حاملہ نہیں ہونا چاہتی۔	☆ کیا وہ ماہواری اور حمل کے ٹھہرنے کے بارے میں تفصیلاً جانتی ہے۔ ☆ کیا وہ خاندانی منصوبہ بندی اور اس کے طریقوں اور ان کے استعمال کے بارے میں جانتی ہے۔ ☆ کیا اس پر جلد از جلد حاملہ ہونے کے لئے خاندانی یا سماجی دباؤ تو نہیں۔ ☆ خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں اس کے مذہبی رجحانات کے بارے میں پوچھیں اور اندازہ لگائیں کہ کیا ان میں اور اس کی وقفہ کرنے کی خواہش میں تضاد تو نہیں۔ ☆ اُس کے خاوند کے خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں کیا نظریات ہیں۔ ☆ خاندانی منصوبہ بندی کے کسی طریقے پر عمل کرنے کی صورت میں اُس کے سسرال اور خاندان کا کیا ردعمل ہو سکتا ہے۔	☆ حمل کے ٹھہرنے کے عمل اور انڈہ بننے کے عمل کے متعلق تفصیل سے بتائیں ☆ وضاحت کریں کہ 18 سال سے کم عمر خواتین ماں بننے کے لئے جسمانی و ذہنی طور پر تیار نہیں ہوتیں۔ ☆ حمل میں تاخیر اور پیدائش میں مناسب وقفے کے فوائد کی اہمیت واضح کریں۔ ☆ خاندانی اور معاشرتی دباؤ سے کیسے نمٹا جائے اس بارے میں گفتگو کریں اور اگر ممکن ہو تو بات چیت کے لئے خاوند یا ساس یا دونوں کو دعوت دیں۔ ☆ اُس کے ساتھ خاندانی منصوبہ بندی کے مختلف طریقوں کے بارے میں بات کریں اور اُس کے خاوند کی رائے کو مدنظر رکھتے ہوئے مناسب طریقے کا چناؤ کریں۔ ☆ جو طریقہ چنا جائے اس کے متعلق تفصیل سے اس کے صحیح استعمال، مضر اثرات اور فالو اپ کے متعلق بتائیں۔ ☆ وضاحت کریں کہ اسلام خاندانی منصوبہ بندی سے منع نہیں فرماتا۔ اسلام تو اس بات کی تبلیغ کرتا ہے کہ ماں اپنے بچے کو دو سال تک اپنا دودھ پلائے۔

ایک شادی شدہ عورت جس کا ایک دو سال سے کم عمر بچہ ہے اور اُسے یہ بھی معلوم ہے کہ پیدائش میں مناسب وقفہ پر عمل نہ کرنے کے ممکنہ نقصانات کیا ہو سکتے ہیں۔ اس کے باوجود وہ دوبارہ حاملہ ہونا چاہتی ہے۔	☆ عورت سے اُن وجوہات کے بارے میں معلوم کریں جن کی وجہ سے وہ دوبارہ حاملہ ہونے پر مجبور ہے۔ ☆ کیا وہ خاندانی منصوبہ بندی اور اس کے طریقوں اور ان کے استعمال کے بارے میں جانتی ہے۔ ☆ یہ معلوم کریں کہ اُسے پیدائش میں مناسب وقفہ نہ کرنے کی صورت میں ماں اور بچے کیلئے ممکنہ نقصانات کے بارے میں کس حد تک معلومات ہیں۔ ☆ خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں اس کے مذہبی رجحانات کے بارے میں پوچھیں اور اندازہ لگائیں کہ کیا ان میں اور اس کی وقفہ کرنے کی خواہش میں تضاد تو نہیں۔	☆ آپسی پر عمل نہ کرنے کی وجوہات کی وضاحت کریں۔ متبادل حل جن کی وجہ سے خاندانی دباؤ کو کم کیا جا سکتا ہے اُن پر مشاورت کریں۔ ☆ ان ممکنہ نقصانات سے آگاہ کریں جو اُسکے موجودہ بچے اور پیدا ہونے والے بچے کو پیش آسکتے ہیں۔ ☆ اگر وہ پیدائش میں مناسب وقفہ پر عمل کرنے کا فیصلہ کرے تو اُس کے ساتھ خاندانی منصوبہ بندی کے مختلف طریقوں کے بارے میں بات کریں اور اُس کے خاوند کی رائے کو مدنظر رکھتے ہوئے مناسب طریقے کا چناؤ کریں۔ ☆ جو طریقہ چنا جائے اس کے متعلق تفصیل سے اس کے صحیح استعمال، مضر اثرات اور فالواپ کے متعلق بتائیں۔ ☆ خاندانی اور معاشرتی دباؤ سے کیسے نبٹا جائے اس بارے میں گفتگو کریں اور اگر ممکن ہو تو بات چیت کے لئے خاوند یا ساس یا دونوں کو دعوت دیں۔ ☆ وضاحت کریں کہ اسلام خاندانی منصوبہ بندی سے منع نہیں فرماتا۔ اسلام تو اس بات کی تبلیغ کرتا ہے کہ ماں اپنے بچے کو دو سال تک اپنا دودھ پلائے۔

ایک شادی شدہ عورت جس کے دو یا دو سے زیادہ بچے ہیں اور اُس وقت تک حاملہ نہیں ہونا چاہتی جب تک کہ اُس کا چھوٹا بچہ دو سال کا نہ ہو جائے۔	☆ معلوم کریں کہ اُسے اس مسئلے پر خاوند کی حمایت کس حد تک حاصل ہے۔ ☆ معلوم کریں کہ کیا اُس پر ساس یا خاندان کے دیگر افراد کی طرف سے کوئی دباؤ تو نہیں۔ ☆ معلوم کریں کہ پیدائش میں مناسب وقفہ پر عمل کرنے کے فوائد کے بارے میں اُسے کس حد تک معلومات ہیں۔ ☆ کیا اُسے ان ممکنہ نقصانات کا علم ہے جو آبسی پر عمل نہ کرنے کی صورت میں اُس کے موجودہ بچوں اور پیدا ہونے والے بچے کو پیش آسکتے ہیں۔ ☆ کیا وہ خاندانی منصوبہ بندی اور اس کے طریقوں اور ان کے استعمال کے بارے میں جانتی ہے۔	☆ آبسی پر عمل کرنے کے فوائد بیان کریں جو اُسکے موجودہ بچوں اور پیدا ہونے والے بچے کی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔ ☆ اگر وہ پیدائش میں مناسب وقفہ پر عمل کرنے کا فیصلہ کرے تو اُس کے ساتھ خاندانی منصوبہ بندی کے مختلف طریقوں کے بارے میں بات کریں اور اُس کے خاوند کی رائے کو مدنظر رکھتے ہوئے مناسب طریقے کا چناؤ کریں۔ ☆ جو طریقہ چنا جائے اس کے متعلق تفصیل سے اس کے صحیح استعمال، مضر اثرات اور فالواپ کے متعلق بتائیں۔ ☆ خاندانی اور معاشرتی دباؤ سے کیسے نمٹا جائے اس بارے میں گفتگو کریں اور اگر ممکن ہو تو بات چیت کے لئے خاوند یا ساس یا دونوں کو دعوت دیں۔
ایک شادی شدہ عورت جسے خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے پر عمل کرتے ہوئے مشکل پیش آ رہی ہے۔ وہ حاملہ نہیں ہے اور خاندانی منصوبہ بندی کے کسی دوسرے طریقے پر عمل کرنا چاہتی ہے۔	☆ معلوم کریں کہ وہ خاندانی منصوبہ بندی کے کون سے طریقے پر کتنے عرصے سے عمل کر رہی ہے۔ ☆ کیا اُسے اس طریقے پر عمل کرنے میں کوئی دشواری پیش آ رہی ہے۔ ☆ کیا وہ اُن ہدایات کو دہرا سکتی ہے جو اُسے اس طریقے کا چناؤ کرتے وقت فراہم کی گئیں تھیں۔ ☆ اگر اُسے خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے پر عمل کرنے میں دشواری پیش آ رہی ہے تو اُس کے بارے میں تفصیلاً معلوم کریں۔ ☆ اس بات کا یقین کر لیں کہ اُسے خاندانی منصوبہ بندی کے اس طریقے پر عمل کرنے کے سلسلے میں خاوند کی حمایت حاصل ہے۔	☆ مانع حمل طریقے کے صحیح استعمال کے بارے میں بتائیں اور اُن وجوہات کی وضاحت کریں جن کی وجہ سے اُسے مشکلات پیش آ رہی ہیں۔ معلوم کریں کہ وہ صحیح معلومات ملنے کے بعد اس طریقے کا استعمال جاری رکھنا چاہتی ہے۔ ☆ اگر وہ اس طریقے کا استعمال مزید جاری نہیں رکھنا چاہتی تو اسے دوسرے مانع حمل طریقوں کے بارے میں معلومات دیں جو کہ اس کے اور اُس کے خاوند کے لئے بہترین ہوں۔ ☆ جو طریقہ منتخب کیا گیا ہے اس کے مضر اثرات، صحیح استعمال اور فالواپ کے متعلق تفصیل سے بتائیں۔ ☆ آبسی پر عمل کرنے کے ممکنہ فوائد کی وضاحت کریں۔

4.6 - کیا آبسی میرے لیے ہے؟

بچوں میں مناسب وقفہ پر عمل نہ کرنے کے حوالے سے مائیں مختلف وجوہات بیان کرتی ہیں۔ اُن میں سے کچھ وجوہات اور اُن کے ممکنہ حل مندرجہ ذیل ہیں۔

ٹرینر کے لئے ھدایات

شرکاء کو چار گروپس میں تقسیم کریں۔ ہر گروپ کو وجوہات رولائل بانٹیں (مثلاً ایک گروپ "عورت کے حوالے سے" دوسرے کو "بچوں کے حوالے سے "وغیرہ وغیرہ)۔ ہر گروپ عام وجوہات اور ان کے ممکنہ حل کی فہرست بنائے گا۔ ہر گروپ کو جوابات لکھنے کے لئے 15 منٹ اور پیش کرنے کے لئے 5 منٹ دیں۔ بحث ومباحثہ کے دوران ٹرینر اضافی معلومات مہیا کرے۔

4.6.1 - آبسی پر عمل نہ کرنے کی عام وجوہات اور اُن کے ممکنہ حل

	ماں کی عام وجوہات	ماں کے لئے ممکنہ حل
ماں کے حوالے سے	☆ ماں اگر یکے بعد دیگرے بچے پیدا کرے گی تو وہ اُن کی دیکھ بھال بہتر طور پر کر سکے گی کیونکہ وہ جسمانی لحاظ سے زیادہ مضبوط ہوگی۔ ☆ اگر وہ بچوں میں زیادہ وقفہ کرے گی تو وہ مطلوبہ بچوں کی پیدائش مکمل ہونے تک بوڑھی ہو جائے گی۔ ☆ اُس کا خاوند اور ساس اُس پر حاملہ ہونے کے لئے دباؤ ڈال رہے ہیں۔ ☆ اسلام خاندانی منصوبہ بندی کے خلاف ہے۔	☆ اوپر تلے بچوں کی پیدائش کی وجہ سے مائیں غذائی کمی کا شکار ہو کر لاغر ہو جاتی ہیں جبکہ پیدائش میں مناسب وقفہ پر عمل کرنے سے ماں تندرست وتوانا رہتی ہے۔ ☆ ایک وقت میں ایک سے زائد بچوں کی پرورش ماں کے لیے ایک تھکا دینے والا عمل ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کی صحت متاثر ہوتی ہے اور وہ وقت سے پہلے بوڑھی نظر آنے لگتی ہے۔ ☆ تمام ماؤں کو اگلے حمل کے لئے ذہنی اور جسمانی طور پر تیار ہونے کے لئے وقت درکار ہوتا ہے۔ ☆ ماں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے خاوند اور ساس کے خیالات کا احترام کرے اور اُن کو پیدائش میں مناسب وقفہ پر عمل نہ کرنے کی صورت میں نوزائیدہ اور دیگر بچوں کی صحت کے لئے ممکنہ نقصانات سے آگاہ کرے۔ ☆ بچوں میں مناسب وقفہ پر عمل کرنے کی وجہ سے خاوند کے پاس مناسب وقت ہوتا ہے جس میں وہ اپنے خاندان کی معاشی اور سماجی بہتری کی طرف توجہ دے سکے گا۔ ☆ اسلام ایک ماں کو دو سال تک اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانے کی ہدایات کرتا ہے اور خاندانی منصوبہ بندی سے منع نہیں کرتا۔

بچوں کے حوالے سے	☆اوپر تلے بچے پیدا کرنے سے بچوں کو اپنی عمر کا ساتھی مل جاتا ہے جس کے ساتھ وہ کھیل سکتے ہیں۔ ☆اوپر تلے پیدا ہونے والے بچوں کی پرورش آسان ہوتی ہے کیوں کہ وہ ایک دوسرے کے کھلونے اور کپڑے استعمال کر سکتے ہیں جس سے اخراجات کم ہوتے ہیں اور ماں بھی ایک وقت میں ایک سے زائد بچوں کی پرورش کر پاتی ہے۔ ☆مطلوبہ بچوں کی پیدائش کو جلدی مکمل کرنے سے ماں جلد خاندانی منصوبہ بندی کے مستقل طریقے پر عمل کر سکتی ہے۔	☆ ایسا ہونا عین ممکن نہیں ہوتا کیونکہ عموماً اوپر تلے کے بچے آپس میں زیادہ جھگڑا کرتے ہیں، چیختے چلاتے ہیں، شور مچاتے ہیں اور ماں کی انفرادی توجہ چاہتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں گھر کا سکون اور ماں اور بچے کی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ ☆نوزائیدہ بچے کو ماں کی خصوصی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ اسی صورت میں ممکن ہے جب ماں آپسی پر عمل کرے۔ ☆ خاندان کے لیے یہ بات زیادہ اطمینان کا باعث ہوتی ہے کہ ماں اور بچے صحت مند ہوں۔ بجائے اس کے کہ اوپر تلے کی پیدائشوں کی وجہ سے ماں اور بچوں کی صحت کو داؤ پر لگایا جائے۔ ☆ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ پر عمل کر کے مطلوبہ بچوں کی پیدائش مکمل کی جا سکتی ہے اور پھر خاندانی منصوبہ بندی کے مستقل طریقے پر عمل کیا جا سکتا ہے۔ ☆ اوپر تلے بچوں کی پیدائش اخراجات میں اضافے کا باعث ہوتی ہے جس کی وجہ سے بچوں کی تعلیم و تربیت کے لیے وسائل کی دستیابی مشکل ہو سکتی ہے۔

خاوند کے حوالے سے	☆ ماں کے خیال میں خاوند، بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ کی بجائے ازدواجی تعلقات کے بارے میں بات کرنے میں زیادہ دلچسپی رکھتا ہے۔ ☆ خاوند کے خیال میں بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ بیوی کی ذمہ داری ہے اور اس کو خود وقفے کے بارے میں سوچنا چاہیے۔ ☆ خاوند اپنی مردانگی کے ثبوت کے طور پر یہ خواہش رکھتے ہیں کہ ان کی بیوی جلد حاملہ ہو، خاص طور پر پہلے حمل میں تاخیر ان کے لیے پریشان کن ہوتی ہے۔	☆ میاں بیوی کے ازدواجی تعلقات آپسی پر عمل کرنے سے زیادہ بہتر ہو سکتے ہیں اور مناسب مانع حمل طریقے پر عمل کرنے کی وجہ سے اس کو حاملہ ہونے کا خوف بھی نہ ہوگا۔ ☆ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ کے بارے میں فیصلہ اور عمل میاں بیوی دونوں کی ذمہ داری ہے۔ ☆ ایک سمجھ دار خاوند کے لئے یہ بات زیادہ اہمیت کی حامل ہونی چاہیئے کہ اس کی بیوی اور بچے اچھی صحت کے مالک ہوں۔ صحت مند بیوی اور بچے اس کے لئے ذہنی، معاشی اور سماجی سکون کا باعث ہوتے ہیں۔ خاندانی منصوبہ بندی پر عمل کر کے وہ مناسب وقفے سے اپنے مطلوبہ بچوں کی صحت مند پیدائش کے امکانات کو یقینی بنا سکتا ہے۔ ☆ خاوند کے لئے اس میں متعدد فوائد ہیں مثلاً مالی و معاشی (ایک وقت میں ایک ہی بچہ کی پرورش کی ذمہ داری) سماجی (اپنے بچے کو زیادہ وقت اور توجہ دے سکے گا) اور اپنی بیوی کے ساتھ گزارنے کے لیے اس کے پاس زیادہ وقت ہوگا جس کی وجہ سے ان کے باہمی تعلقات بہتر ہوں گے۔

جملہ حقوق محفوظ

خاندان کے حوالے سے	☆ ماں کے مطابق شادی کے فورا بعد خاندان کے افراد خصوصا ساس اس کے حاملہ ہونے کی خوشخبری سننا چاہتی ہے کیونکہ پوتا/پوتی کی خواہش فطری ہوتی ہے خصوصا پوتا جو ہمارے معاشرے میں وارث سمجھا جاتا ہے۔ پوتی پیدا ہونے کی صورت میں ماں جلد دوبارہ حاملہ ہونے کا دباؤ بڑھ جاتا ہے تاکہ وہ پوتے کی خواہش کی تکمیل کر سکے۔ ☆ اگر توقع کے مطابق ماں حاملہ نہ ہو تو اس کی بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت پر شکوک وشبہات کا اظہار کیا جاتا ہے۔	☆ ایک ماں خصوصاً کم عمر ماں کے لئے ذہنی اور جسمانی لحاظ سے حمل کے لئے تیار ہونے کے لئے وقت درکار ہوتا ہے۔ کم عمر ماں پہلے حمل میں تاخیر کر کے ایک صحت مند حمل اور ایک صحت مند بچے کی پیدائش کو یقینی بنا سکتی ہے۔ اس سے ماں کی اپنی صحت بھی اچھی رہے گی اور وہ اپنے بچے کی بہتر پرورش کر سکے گی۔ ☆ ساس کو اگر پیدائش میں مناسب وقفہ کے بارے میں معلومات فراہم کی جائیں اور اس پر عمل کرنے کے فوائد اور عمل نہ کرنے کے نقصانات سے آگاہ کیا جائے تو وہ اس امر کو بخوبی جان لیتی ہے اور قبول کر لیتی ہے کہ بچوں کی پیدائش کے درمیان مناسب وقفہ اس کی بہو اور پوتی/پوتا کی صحت کا ضامن ہے۔ وہ اس بات سے بھی بخوبی آگاہ ہو جاتی ہے کہ پوتا/پوتی کی پیدائش اللہ کی دین ہے اور انسان کا اس پر کوئی اختیار نہیں۔ ☆ اوپر تلے کے حمل ایک ماں کی صحت کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں اور وہ حمل اور زچگی کی پیچیدگیوں کے باعث موت کا شکار ہو سکتی ہے۔

کیس سٹڈی

ٹرینر کے لئے ھدایات

شرکاء کو دو گروپوں میں تقسیم کریں۔ کیس سٹڈی کو بورڈ پر لکھیں یا اس کی فوٹو کاپی شرکاء کو دیں۔ وضاحت کریں کہ شرکاء کو 15 منٹ کے اندر دیئے ہو ہوئے سوالات کے جوابات لکھنے ہیں اور پھر ان پر بحث کے لئے مزید 15 منٹ کا وقت دیں۔

معمول کے وزٹ کے دوران ہیلتھ ورکر کی ملاقات ایک خاتون رشیدہ سے ہوتی ہے جس کے 2 بچے ہیں۔ شادی کے وقت اس کی عمر 19 سال تھی۔ اُسکا بڑا بچہ 2 سال کا ہے۔ ایک 7 ماہ کا بیمار اور کمزور بچہ روتا ہوا نظر آتا ہے۔ رشیدہ نے اپنے سر کے گرد دوپٹہ باندھا ہوا ہے اور وہ بہت کمزور اور لاغر نظر آرہی ہے۔ اُسکی طبیعت میں چڑچڑاپن ہے۔ پوچھنے پر رشیدہ نے بتایا کہ اُسکی صحت ٹھیک نہیں رہتی کیونکہ گھر کا تھوڑا سا کام کرنے سے وہ تھک جاتی ہے اور آرام کی ضرورت محسوس کرتی ہے لیکن دو چھوٹے بچوں کی وجہ سے اُسے موقع نہیں ملتا۔ چھوٹا بچہ ماں کے دودھ کیلئے مطالبہ کرتا رہتا ہے جو کہ اُس کے لئے ناکافی ہے اور وہ بھوکا رہ جاتا ہے۔ اُسکا خاوند بھی اُس سے ناخوش ہے کیونکہ وہ گھر اور باورچی خانہ کا نظام صحیح نہیں رکھ سکتی۔ وہ بہت پریشان ہے اور ہیلتھ ورکر سے مدد چاہتی ہے۔

سوالات

۱۔ رشیدہ کے مسائل کی نشاندہی کریں جو کیس سٹڈی سے وابستہ ہیں۔

☆ وہ ایک کم عمر ماں ہے جس کہ دو چھوٹے چھوٹے بچے ہیں اور جن کی دیکھ بھال اس کو کرنی ہوتی ہے۔
☆ وہ اپنی اور بچوں کی صحیح دیکھ بھال کیلئے وقت نہیں نکال سکتی۔
☆ اسے روزمرہ کے کام کاج کرنے میں بہت مشکل پیش آرہی ہے۔
☆ چھوٹا بچہ بھوکا اور کمزور ہے۔
☆ وہ تھکی رہتی ہے اور اُسکی طبیعت میں چڑچڑاپن آگیا ہے۔
☆ خاوند بھی اُس سے خوش نہیں رہتا۔

۲۔ رشیدہ اور اُسکے بچوں کے مسائل کی کیا وجوہات ہیں۔

☆ کم وقفہ سے پیدا ہونے والے بچے۔
☆ کم عمر ماں
☆ کام کی زیادتی کا بوجھ۔

۳۔ رشیدہ کی موجودہ صورتحال کو بہتر بنانے کے لئے آپ مزید کیا سوالات پوچھنا چاہیں گے جو کہ آپ کو مشورہ دینے میں مددگار ثابت ہوں گے؟

☆ کیا اس کی تھکن کی وجہ کوئی اور بیماری ہے؟
☆ کیا اسے بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ کے متعلق علم ہے؟
☆ کیا وہ اپنے کھانے میں غذائیت سے بھرپور غذا کا استعمال کرتی ہے؟

۴۔ آپ رشیدہ کی کیسے مدد کریں گے؟

☆ بچوں کو بہلانے میں مدد کریں اور پھر پوچھیں کیا اُس کے پاس اپنے مسئلے پر بات چیت کرنے کا وقت ہے۔ ورنہ کوئی اور وقت مقرر کرلیں۔

☆ بچے کی خوراک اور دودھ پلانے والی ماں کی غذائی ضروریات کے بارے میں مکمل آگاہی دیں۔

☆ بچوں کا وزن کریں اور ماں کو اُنکی نشوونما کے متعلق آگاہ کریں۔

☆ فولاد اور فولک ایسڈ کی گولیاں دیں اُن کا استعمال اور فائدے بتائیں۔

۵۔ ایک کامیاب ازدواجی زندگی کے حوالے سے رشیدہ کے اپنے خاوند کے ساتھ تعلقات کا جائزہ لیں؟

☆ خاوند کے ساتھ تعلقات کے متعلق معلومات حاصل کریں۔

☆ کیا وہ محسوس کرتی ہے کہ اسکے خاوند کی توقعات جائز ہیں۔

☆ یہ جاننے کی کوشش کریں کہ اس کے خاوند کی ذاتی، والدین اولاد اور گھریلو ذمہ داریوں کے بارے میں کیا توقعات ہیں؟

☆ کیا وہ ازدواجی تعلقات کے حوالے سے اپنی ضروریات اور مسائل پر بات چیت کیلئے اپنے خاوند کے ساتھ آسودگی محسوس کرتی ہے۔

☆ یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کیا اس کا خاوند اس کی بات توجہ سے سنتا ہے۔ اس کی حوصلہ افزائی / مدد کرتا ہے۔ اس کی بات کو سمجھتا ہے اور کیا اس کے ساتھ بات چیت کرنے کی گنجائش ہے۔

رول پلے

ٹرینر کیلئے نوٹ

رول پلے شرکاء کو آبسی اور جدید خاندانی منصوبہ بندی طریقوں کے بارے میں مشاورت کرنے میں معاون ہوگا۔ شرکاء کو کرداروں کے بارے میں تفصیلاً پڑھنے کیلئے ہدایات دیں اور جن نکات کو وہ نہیں سمجھتے وضاحت کریں۔ شرکاء کو مشاہدے کیلئے ہدایات دیں۔ رول پلے کے اختتام پر رول پلے میں نمایاں ہونے والے رویوں اور سماجی مسائل پر بحث کروائیں۔

صورتحال (حمل ضائع ہونے کے بعد)

ایک شادی شدہ 22 سالہ خاتون جس کا کچھ عرصہ پہلے تین ماہ کا حمل ضائع ہو چکا ہے اور اس کی بچی کی عمر ایک سال ہے۔ وہ اپنی ساس کے ساتھ مرکز صحت پر ہیلتھ ورکر سے مشورہ کرنے آئی ہے۔ وہ اپنے آپ کو بہت کمزور محسوس کر رہی ہے لیکن دوبارہ حاملہ بھی ہونا چاہتی ہے۔ اس پر اپنی ساس اور خاوند کا بے حد دباؤ ہے کہ وہ دوبارہ حاملہ ہو، تا کہ اُن کے لئے وارث پیدا کرے۔

شرکاء کے لیے ہدایات

تین شرکاء کو رضا کارانہ طور پر ہیلتھ ورکر، ساس اور بیوی کا کردار ادا کرنے کے لئے کہیں۔ رول پلے کا کردار ادا کرنے والوں کو تیاری کیلئے کچھ وقت دیں۔ مشاہدہ کرنے والے تمام شرکاء کو رول پلے پڑھنے کیلئے کہیں تا کہ وہ بعد میں بحث میں حصہ لے سکیں۔ رول پلے کے دوران مشاہدہ کرنے والے شرکاء کو نسلنگ کی چیک لسٹ استعمال کریں۔

شرکاء کا کردار

ہیلتھ ورکر

ہیلتھ ورکر خاتون کی ضروریات کا تجزیہ کرے گی اور آبسی اور خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں مشاورت فراہم کریگی۔ دوران مشاورت ماں، بچوں اور آنے والے بچے کیلئے آبسی کے ممکنہ فوائد اور اس پر عمل نہ کرنے کے ممکنہ نقصانات بیان کرے گی۔ اس کے بعد مختلف مانع حمل طریقوں کے بارے میں معلومات فراہم کرے گی۔

کلائنٹ

کلائنٹ آبسی کے بارے میں اور ساس اور خاوند کو قائل کرنے کے لئے سوالات کرے گی۔ وہ غیر یقینی اور پریشان کن صورتحال سے دوچار ہے۔ اسے یہ بھی فکر ہے کہ اگر اُس نے حاملہ ہونے میں تاخیر کی تو شاید آئندہ وہ آسانی سے حاملہ نہ ہو سکے۔ وہ یہ بھی بتاتی ہے کہ اس نے اپنی دوستوں سے سنا ہے کہ بچہ ضائع ہونے کے بعد عورت جلد دوبارہ حاملہ ہو سکتی ہے۔

رول پلے کا مرکزی مقصد

اس رول پلے کا مقصد کلائنٹ اور ہیلتھ ورکر کے درمیان رابطہ اور مشاورت ہے۔ کلائنٹ کو مسلسل سوالات کرتے رہنا چاہیے تاوقتیکہ ہیلتھ ورکر اسے پوری طرح مطمئن نہ کر دے۔ ہیلتھ ورکر عورت کو تحریری مواد دے گی تا کہ وہ اپنے خاوند اور ساس کو قائل کر سکے اور مناسب مانع حمل طریقے پر عمل کر سکے۔

بحث ومباحثہ کے سوالات

سوال نمبر 1:۔ کیا ہیلتھ ورکر کا کلائنٹ سے رابطہ مثبت اور یقین دہانی پر مبنی تھا؟

سوال نمبر 2:۔ کیا ہیلتھ ورکر کے رابطے کا کلائنٹ پر وہی اثر ہوا جو اِس نے سوچا تھا؟

سوال نمبر 3:۔ کیا کلائنٹ کے مانع حمل طریقوں کے متعلق اندیشے اور سوالات حقیقت پر مبنی تھے؟

سوال نمبر 4:۔ کیا ہیلتھ ورکر نے پیدائش میں مناسب وقفہ اور خاندانی منصوبہ بندی کے حوالے سے مناسب معلومات فراہم کیں؟

سوال نمبر 5:۔ کیا یہ بہترین تجویز تھی کہ ساس کو بھی مشاورت کے لئے بلایا جائے؟

سوال نمبر 6:۔ کلائنٹ کے فیصلے پر خاوند اور ساس کس طرح اثر انداز ہو سکتے ہیں؟

بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ یا آبسی، دو پیدائشوں کے درمیان مناسب ترین دورانیہ ہے۔ یہ نوزائیدہ، پانچ سال سے کم عمر بچوں، ماں، خاوند اور خاندان کی بہتر صحت کا ضامن ہے۔ موجودہ شواہد کے مطابق یہ دورانیہ آخری بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم تین سال کا ہونا چاہیے۔

اِس کا مطلب ہے کہ جب تک چھوٹا بچہ دو سال کا نہ ہو جائے عورت دوبارہ حاملہ نہ ہو۔

سیکشن - 5

خاندانی منصوبہ بندی

جملہ حقوق محفوظ

کارکنان صحت کیلئے ماڈل ٹریننگ کورس برائے آبسی (بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ)

سیشن 7

وقت	مقاصد/سرگرمیاں	تربیت/تربیت کے طریقے کار	تربیتی مواد
چوتھا دن (صبح) 165 منٹ ٹریننگ کیلئے اور 15 منٹ کل وقفہ			
15 منٹ	☆ تیسرے دن اور آج کی کاروائی کا جائزہ	فلپ چارٹ کی مدد سے شرکاء کو آج کے دن کی کاروائی کے بارے میں بتائیں۔ تیسرے دن کی کاروائی رضا کارانہ طور پر پیش کرنے کے لئے شرکاء کو دعوت دیں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
30 منٹ	☆ خاندانی منصوبہ بندی کے جدید طریقوں کے متعلق شرکاء کی معلومات کا تعین کریں۔ ☆ ہارمونل (Hormonal) طریقوں کے فائدے اور ضمنی اثرات بیان کریں	☆ سہل کار مناسب لیکچر کی پریزنٹیشن دیگا اور شرکاء سے feedback (فیڈ بیک) لے گا۔ شرکاء کے سوالات کی حوصلہ افزائی کریں اور تمام معلومات کی وضاحت کریں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
60 منٹ	☆ خاندانی منصوبہ بندی کے جدید طریقوں کے متعلق شرکاء کی معلومات کا تعین کریں۔ ☆ نان ہارمونل (Non Hormonal) طریقے ☆ نل بندی اور نس بندی ☆ فائدے اور ضمنی اثرات	☆ سہل کار مناسب لیکچر کی پریزنٹیشن دیگا اور شرکاء سے feedback (فیڈ بیک) لے گا۔ شرکاء کے سوالات کی حوصلہ افزائی کریں اور تمام معلومات کی وضاحت کریں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
15 منٹ	**BREAK**		
60 منٹ	☆ خاندانی منصوبہ بندی کے متعلق غلط فہمیوں اور افواہوں کی نشاندہی اور اُن کا توڑ کرنے کے طریقے	**گروہی مباحثہ:** شرکاء کے ساتھ خاندانی منصوبہ بندی کے جدید طریقوں کے متعلق افواہوں اور غلط فہمیوں کے بارے میں بحث شروع کریں۔ شرکاء کو موقع دیں کہ وہ اپنے شکوک وشبہات کو دُور سکیں۔ ٹرینر کو چاہیے کہ وہ بحث کو دلچسپ بنائے تاکہ افواہوں اور غلط فہمیوں کے متعلق حقائق اور سچائی تمام شرکاء پر واضح ہو جائے۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
60 منٹ	**LUNCH BREAK**		

سیشن 8

وقت	مقاصد/سرگرمیاں	تربیت/تربیت کے طریقے کار	تربیتی مواد
چوتھا دن (بعد دوپہر) 135 منٹ ٹریننگ کیلئے اور 30 منٹ برائے اختتامی تقریب			
40 منٹ	☆ ٹریننگ کے اعلیٰ معیار کو جانچنے کے آلات	☆ مختلف آلات کی مدد سے ٹریننگ اور ٹریبر کے معیار کو جانچنے کے بارے میں شرکاء کو تفصیلاً بتائیں۔ سوالات کی حوصلہ افزائی کریں اور تمام نکات کی وضاحت کریں۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر، ٹریننگ کے اعلیٰ معیار کو جانچنے کے آلات
15 منٹ	مکمل جائزہ: مقصد: پوسٹ ٹیسٹ سے پہلے تمام سوالات، نکات اور آراء کی وضاحت کریں۔	گروہی مباحثہ: سہل کار شرکاء کو سوالات کرنے میں مدد کرے اور اُن کے جوابات پوری وضاحت کے ساتھ دے۔	ٹرانسپرنسیز، اوور ہیڈ پروجیکٹر، فلپ چارٹ، مارکر
20 منٹ	پوسٹ ٹیسٹ (Post test)	تمام شرکاء کو فرداً فرداً پوسٹ ٹیسٹ تقسیم کریں اور اُس کو حل کرنے کیلئے مکمل ہدایات دیں۔	پوسٹ ٹیسٹ سوالنامے کی مطلوبہ تعداد
30 منٹ	☆ ایکشن پلان برائے ٹریننگ	شرکاء کو اُن کے متعلقہ ضلع کے مطابق گروپس میں تقسیم کریں۔ ہر گروپ اپنے متعلقہ ضلع میں ٹریننگ کروانے کے لئے ایکشن پلان تیار کرے۔ شرکاء کو اِس کام کے لئے متعلقہ فارم فراہم کریں اور اُس کو بھرنے کے بارے میں مکمل ہدایات دیں۔ آخر میں ہر گروپ اپنے ایکشن پلان پر پریزنٹیشن دے گا اور اُس کی ایک کاپی اپنے ٹریبر کے پاس جمع کروائے گا۔ ٹریبر ایکشن پلان کی کاپی ضلعی سطح پر ہونے والی ٹریننگ اور ضلعی ماسٹر ٹریبرز کی کارکردگی کا جائزہ لینے کے لئے استعمال کر سکے گا۔	
15 منٹ	☆ پوسٹ ٹیسٹ (Post test) کے نتائج کے متعلق شرکاء کے ساتھ تفصیل سے بات چیت کریں۔	ٹریبر تمام شرکاء کو پوسٹ ٹیسٹ کے مجموعی نتیجے سے آگاہ کرے اور سوالات کے صحیح جوابات بتائے اور اُن کے شکوک وشبہات کے بارے میں وضاحت کرے۔	پوسٹ ٹیسٹ سوالنامے کے جوابات
15 منٹ	☆ ورکشاپ کی جانچ	ٹریبر تمام شرکاء سے ورکشاپ کی جانچ کا فارم لازمی پُر کروائے۔	ورکشاپ کی جانچ کا فارم
30 منٹ	اختتامی تقریب	شرکاء میں سرٹیفکیٹ کی تقسیم اور ٹریننگ سے متعلق فیڈ بیک، ریفریشمنٹ	

5 - خاندانی منصوبہ بندی

5.1 - سیشن کے مقاصد

سیشن کے اختتام پر شرکاء اس قابل ہو جائیں گے کہ:

☆ خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے بارے میں اپنی معلومات کو دُہرا سکیں اور نئی معلومات کا اضافہ کر سکیں۔

☆ جدید مانع حمل طریقوں کی فہرست بنا سکیں۔

☆ جدید مانع حمل طریقوں کے فائدے اور ضمنی اثرات بیان کر سکیں۔

☆ بے بنیاد افواہوں اور غلط فہمیوں کا توڑ کر سکیں۔

ٹرینر کے لئے ہدایات

شرکاء کو 4 گروپوں میں تقسیم کریں۔ ہر گروپ کو خالی فارم دیں اور ہر گروپ کو واضح ہدایات دیں کہ وہ دو مانع حمل طریقوں سے متعلق اپنی معلومات تحریر کریں۔

☆ ہر گروپ خالی فارم کے متعلقہ کالم کو پُر کرے گا مثلاً فوائد اور نقصانات وغیرہ۔

☆ ہر گروپ شرکاء کے سامنے اپنے منتخب خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کو پیش کرنے سے پہلے آپس میں بحث و مباحثہ کرے گا۔

☆ شرکاء کو سوالات پوچھنے اور شکوک و شبہات کو دور کرنے کے سلسلے میں پوری حوصلہ افزائی کریں۔

☆ ضرورت کے مطابق ٹرینر شرکاء کی معلومات میں اضافہ کرتے ہوئے ٹریننگ کے عمل کو سہل بنائے۔

☆ ہر گروپ کو تیاری کے لئے تقریباً 15 منٹ کا وقت دیں۔

☆ اِس بات کی وضاحت کو یقینی بنائیں کہ خاندانی منصوبہ بندی کے مستقل طریقے گو کہ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفے کے لئے استعمال نہیں ہوتے لیکن اُن کا تذکرہ اُن شادی شدہ اہل جوڑوں کی معلومات کے لئے کیا گیا ہے جو اپنا خاندان مکمل کر چکے ہیں اور انہیں مزید بچوں کی خواہش نہیں ہے۔

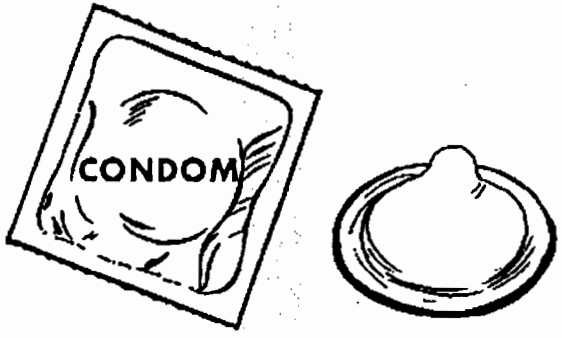
خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کا چارٹ

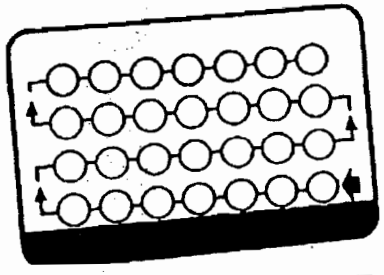
مانع حمل طریقہ	کس طرح کام کرتا ہے اور کتنا موثر ہے	فائدے	ضمنی اثرات	موضوع کلائنٹ	کن کلائنٹس کو یہ طریقہ استعمال نہیں کرنا چاہیئے
روائتی طریقے					
کنڈوم					
مانع حمل گولیاں					
مانع حمل ٹیکے					
چھلہ (IUCD)					
ٹل بندی					
نس بندی					

5.2 - مانع حمل طریقے

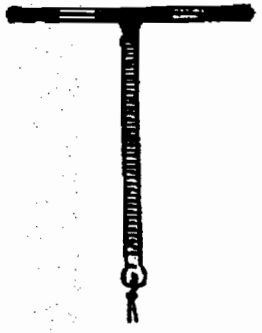
طریقہ کار راثر اندازی	فائدے	ضمنی اثرات اور کمزوریاں	مناسب کلائنٹ	وہ کلائنٹ جن کو استعمال نہیں کرنا چاہیے
<u>روائتی طریقے</u> ☆دودھ پلانا ☆عزل ☆محفوظ دنوں میں ملاپ	☆ جدید طریقوں کی طرح کوئی ضمنی اثرات نہیں ہیں ☆ جسم کے کسی نظام پر اثر انداز نہیں ہوتے۔ ☆ کوئی خرچ نہیں آتا۔ ☆ آسان استعمال	☆ روزانہ ریکارڈ رکھنا پڑتا ہے۔ ☆ جنسی بیماریوں سے محفوظ نہیں کرتے ۔ ☆ قابل اعتبار نہیں	☆ 15-45 سال کی تمام خواتین ☆ وہ خواتین جن کے ایک سے زیادہ بچے ہوں یا وہ جو شادی کے بعد ابھی حاملہ نہ ہونا چاہتی ہوں ☆ ایسے جوڑے جو مذہبی وجوہات کی وجہ سے مانع حمل اشیاء استعمال نہ کرنا چاہیں۔ ☆ وہ خواتین جو جدید طریقوں پر کسی وجہ سے عمل نہ کرسکیں۔	☆ ایسی خواتین جن کا ازدواجی تعلقات استوار کرنے میں کوئی اختیار نہیں۔ ☆ وہ عورتیں جن کی ماہواری باقاعدگی سے نہیں ہوتی۔ ☆ عورتیں جو اپنی تاریخیں یاد نہیں رکھ سکتی

طریقہ کار/اثر اندازی	فائدے	ضمنی اثرات اور کمزوریاں	مناسب کلائنٹ	وہ کلائنٹ جن کو استعمال نہیں کرنا چاہئے
<u>کنڈوم</u> • مردانہ جنسی عُلیے کو عورت کے انڈے سے ملنے میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔مرد کی منی خارج ہو کر تمام جرثومہ حیات (Sperm s) کے ساتھ کنڈوم میں جمع ہوتی ہے اور عورت کی بچہ دانی میں نہیں پہنچ سکتی۔ • یہ 98-88 فیصد تک کامیاب طریقہ ہے۔	• اگر صحیح طریقہ سے استعمال کیا جائے تو حمل کے علاوہ جنسی بیماریوں اور ایڈز سے محفوظ رکھتا ہے۔ • ماں کے دودھ پر اثر انداز نہیں ہوتا • کوئی ضمنی اثرات نہیں ہوتے۔ • آسانی سے استعمال کو چھوڑا ترک کیا جاسکتا ہے۔ • روزانہ احتیاط کی ضرورت نہیں ہوتی کبھی کبھار استعمال کرنا ہو تو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ • آسانی سے دستیاب ہے۔ • ہیلتھ ورکر سے مشورے کی ضرورت نہیں ہوتی ☆ کسی بھی عمر کے مرد استعمال کر سکتے ہیں۔	• کچھ لوگوں کو ربر کی الرجی کی وجہ سے خارش ہو سکتی ہے۔ • ہر وقت دستیاب ہونے چاہئیں چاہے جنسی ملاپ کا امکان ہو یا نہ ہو۔ • جنسی ملاپ کے دوران پھٹنے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ • مرد کے تعاون کی ضرورت ہوتی ہے۔ • اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ ازدواجی تعلقات کے علاوہ بھی دوسری سرگرمیوں رنا جائز تعلقات میں ملوث ہونے کی ترغیب دیتا ہے۔ • بعض افراد اس کو خریدنے، ساتھی کو اس طریقے کے استعمال کرنے کے لئے قائل کرنے، چڑھانے، اتارنے اور استعمال کے بعد پھینکنے میں جھجک رشرمندگی محسوس کرتے ہیں۔ • کنڈوم کے موثر ہونے رکامیابی کا انحصار صحیح طریقے سے استعمال کرنے پر ہے۔ • ہر جنسی ملاپ کے بعد کنڈوم پھینک دینا چاہیے۔ • بعض مرد کہتے ہیں کہ اس کے استعمال سے جنسی لطف میں کمی آجاتی ہے۔	ہر عمر کے مرد اس کو استعمال کر سکتے ہیں	• وہ تمام مرد جنہیں ربر سے الرجی ہو



طریقہ کار/اثر اندازی	فائدے	ضمنی اثرات اور کمزوریاں	مناسب کلائنٹ	وہ کلائنٹ جن کو استعمال نہیں کرنا چاہئے
مانع حمل گولیاں • گولیوں میں پروجسٹرون (Progestron) اور ایسٹروجن (Oestrogen) ہارمون ہوتے ہیں جو کہ بیضہ دانی سے انڈہ بننے کے عمل کو روکتے ہیں۔ • اگر صحیح طریقہ سے استعمال کی جائیں تو 100 فیصد بھروسے کے قابل ہیں۔	• یہ طریقہ آسان اور عارضی ہے جب بچے کی خواہش ہو تو استعمال چھوڑا جاسکتا ہے۔ • زیادہ تر عورتوں کیلئے محفوظ اور موثر طریقہ ہے۔ • ماہواری کو باقاعدہ کرتی ہیں اور ماہواری کے دوران خون کے اخراج کو کم کرتی ہیں۔ (خون کی کمی والی عورتوں میں فائدہ مند ہوتی ہیں) • رحم اور بیضہ دانی کے کینسر کے خطرات کو کم کرتی ہیں اس کے علاوہ چہرے کے کیل اور مہاسوں (ACNE) کو بھی کم کرتی ہیں۔ • جنسی ملاپ سے وابستہ نہیں اس لئے نا خوشگواری کا باعث نہیں بنتیں۔ • اگر ماں بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہے تو جب بچے کی عمر 6 ماہ ہو جائے تو ان کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ • اُن خواتین کیلئے فائدہ مند ہوسکتی ہیں جن کو ماہواری کے دوران درد کی شکایت ہو۔ • شروع کرنے سے پہلے عورت کا اندرونی معائنہ ضروری نہیں۔ • میڈیکل رطب کے شعبے سے وابستہ افراد کے علاوہ تربیت یافتہ کارکن بھی مہیا کرسکتے ہیں۔	• گولی بلاناغہ روزانہ کھانی ہوتی ہے۔ • باقاعدگی سے سپلائی (Supply) ہونی چاہئیں۔ • گولیاں کھانے سے بعض خواتین کو شروع کے چند ماہ میں کچھ ناخوشگوار اثرات ہوسکتے ہیں۔ جیسے کہ: ☆ متلی ☆ سردرد ☆ ماہواری کے علاوہ خون کا دھبہ لگنا ☆ چہرے پر چھائیاں ☆ وزن کا بڑھنا • جنسی تعلقات سے پھیلنے والی بیماریوں اور ایڈز سے نہیں روکتیں۔ • 35 سال سے زیادہ عمر کی خواتین اور وہ خواتین جو تمباکو نوشی کرتی ہوں ان میں امراضِ قلب ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ 	مانع حمل گولیاں ان خواتین کے لئے مناسب ہوسکتی ہیں۔ • جوڑے جو عارضی اور موثر طریقہ استعمال کرنا چاہتے ہوں۔ • ماہواری کی زیادتی کی وجہ سے جن عورتوں میں خون کی کمی ہو۔ • بے قاعدگی سے ماہواری آتی ہو۔ • وہ خواتین جن کے خاندان میں بیضہ دانی کے کینسر کی ہسٹری ہو۔	گولیاں وہ خواتین استعمال نہیں کر سکتیں جن کو:- • ہائی بلڈ پریشر • ذیابیطس یا شوگر کا مرض۔ • رگوں کی بیماری اور ان میں خون جمنے کی ہسٹری (Thrombosis) • امراضِ قلب • گردے کا مرض • امراضِ جگر • آدھے سر کا درد • بغیر کسی وجہ کے رحم سے خون آتا ہو • مرگی (مرگی کی دوائیاں استعمال کرتی ہو) • خواتین جو تمباکو نوشی کرتی ہوں • خواتین جو چھلے میں ہوں۔ • خواتین جو 6 ماہ سے کم عمر بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں۔

طریقہ کار راثر اندازی	فائدے	ضمنی اثرات اور کمزوریاں	مناسب کلائنٹ	وہ کلائنٹ جن کو استعمال نہیں کرنا چاہئے
مانع حمل ٹیکے DMPA (depo-medroxy progesteron acetate) • اس میں صرف پروجیسٹرون ہارمون ہوتا ہے۔ جو انڈہ بننے کے عمل کو روکتا ہے۔ • اس کا اثر دیرپا ہوتا ہے اور دوائی آہستہ آہستہ ضرورت کے مطابق خون میں شامل ہوتی رہتی ہے۔ • یہ ٹیکہ عضلات میں ہر 12 ہفتے کے بعد لگایا جاتا ہے البتہ مقررہ تاریخ سے ایک ماہ قبل یا بعد میں بھی لگوایا جا سکتا ہے۔ • اگر ہدایات کے مطابق اس کا صحیح استعمال کیا جائے تو یہ طریقہ 99% فیصد کامیاب ہے۔	• پوری طرح بھروسہ کے قابل اور مؤثر ہے۔ • عارضی طریقہ ہے۔ • روزانہ استعمال کی ضرورت نہیں۔ • استعمال کے لئے عمر کی قید نہیں۔ • ماں کے دودھ پر اثر انداز نہیں ہوتا • بیضہ دانی کے کینسر کے خلاف حفاظت کرتا ہے۔ • کئی عورتوں میں فولاد کی کمی کی وجہ سے خون کی کمی کو روکتا ہے۔ • جنسی ملاپ سے تعلق نہیں۔ • اندرونی معائنہ کی ضرورت نہیں۔ • چوبیس گھنٹے کے اندر موثر ہو جاتا ہے۔	• معمولی مضر اثرات ہو سکتے ہیں۔ جیسے کہ ماہواری کی بے قاعدگی، خون کا دھبہ لگنا۔ ماہواری کا رک جانا۔ کبھی کبھی ماہواری کی زیادتی بھی ہو سکتی ہے۔ • وزن کا بڑھنا • بعض خواتین کو ٹیکے کا استعمال چھوڑنے کے بعد حاملہ ہونے کے لئے کم از کم چھ ماہ کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ • ہر تین ماہ بعد ٹیکہ ضرور لگوانا پڑتا ہے • جنسی بیماریوں سے روک تھام نہیں کرتا 	• دودھ پلانے والی ماں بچے کی پیدائش کے 6 ہفتے بعد استعمال کر سکتی ہے۔ • 15 سے 45 سال کی تمام خواتین • اسقاط حمل (بچہ ضائع ہونے) کے بعد • خواتین جو سگریٹ یا حقہ پیتی ہیں۔	• حاملہ خواتین • جو خواتین چھ ہفتے سے کم عمر بچے کو دودھ پلا رہی ہوں۔ • ہائی بلڈ پریشر • امراض قلب • رحم سے خون کا جاری ہونا (بغیر کسی وجہ کے) • امراض جگر • مرگی کی دوائیاں کھا رہی ہوں • ذیابیطس یا شوگر۔ • خون کی رگوں کی بیماری

طریقہ کار/اثر اندازی	فائدے	ضمنی اثرات اور کمزوریاں	مناسب کلائنٹ	وہ کلائنٹ جن کو استعمال نہیں کرنا چاہیے
IUCD-چھلا (CopperT) 380A • جدید مانع حمل کا نہائت مؤثر اور پسندیدہ طریقہ ہے۔ • عارضی طریقوں میں دیرپا استعمال کا طریقہ ہے۔ • یہ مرد کے جرثومے کی بچہ دانی میں داخل ہونے کی صلاحیت کو کم کرتا ہے۔ • 99 فیصد کامیاب ہے۔	• بہت مؤثر ہے۔ • روزانہ استعمال کی ضرورت نہیں ☆ جنسی ملاپ میں رکاوٹ نہیں ڈالتا • ہارمون کے مُضر اثرات نہیں ہوتے • عارضی طریقہ (آسانی سے نکالا جاسکتا ہے) • نکالنے کے بعد حمل ٹھہرنے میں دیر نہیں لگتی • ماں کے دودھ پر اثر انداز نہیں ہوتا • ادویات کے استعمال میں احتیاط کی ضرورت نہیں۔ • Ectopic Pregnancy ٹیوب میں حمل کے امکانات کو کم کرتا ہے۔ • لمبے عرصے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ • ابتدائی معائنے کے بعد صرف پیچیدگی یا مسئلے کی صورت میں خاتون کو فالواپ کے لئے آنا پڑتا ہے۔ • مسلسل سپلائی کی ضرورت نہیں۔	• ماہواری زیادہ اور طویل عرصے کیلئے ہوسکتی ہے • ماہواری کے ایام کے علاوہ خون کا دھبہ لگنا۔ • ماہواری کے ایام میں درد اور اینٹھن (Cramps) میں اضافہ ہوسکتا ہے • جنسی بیماریوں سے محفوظ نہیں رکھتا۔ • پیڈو کی سوزش اور تولیدی نظام کی بیماریوں میں اضافہ ہوسکتا ہے • صحت کے تربیت یافتہ کارکن کی ضرورت ہوتی ہے • عورت کو چھلے کا دھاگہ گاہے بگاہے چیک کرنا پڑتا ہے • چھلا خود بخود بھی نکل سکتا ہے۔ 	• جس کا ابھی حمل ضائع ہوا ہو (اور کوئی سوزش نہ ہو) • ماں جو اپنا دودھ پلا رہی ہو • چھاتی کی عام گلٹیاں / بیماریاں • سردرد • خون کا دباؤ۔ بلڈ پریشر • امراضِ قلب • ذیابیطس • امراضِ جگر / امراض پتہ • مرگی • پیڈو کے علاوہ تپ دق کی بیماری	• حاملہ خواتین • پیڈو کی تپ دق (TB) / پیڈو کی سوزش اور جنسی بیماریاں • رحم کی اندرونی غیر معمولی ساخت • رحم کے منہ کا سرطان • Septic اسقاطِ حمل • زچگی کے بعد 48 گھنٹے سے لے کر 4 ہفتے تک • ماہواری کے علاوہ ایام میں اندر سے خون آتا ہو • بچہ دانی کی رسولیاں • ماہواری میں معمول سے زیادہ خون آنا • تانبے سے الرجی

طریقہ کار/اثر اندازی	فائدے	ضمنی اثرات اور کمزوریاں	مناسب کلائنٹ	وہ کلائنٹ جن کو استعمال نہیں کرنا چاہئے
<u>ٹیوبل بندی</u> • یہ آسان، مستقل، محفوظ اور موثر طریقہ ہے <u>طریقہ کار</u> انڈے لانے والی نلیاں ایک خاص دھاگہ سے باندھ دی جاتی ہیں یا کاٹ کر دونوں سرے الگ الگ باندھ دیئے جاتے ہیں اس طرح مرد کے جرثوموں کو انڈوں تک پہنچنے کا راستہ باقی نہیں رہتا۔ • بہت مؤثر ہے۔ پہلے سال میں حمل ہونے کا خدشہ 1% سے بھی کم ہوتا ہے۔ • تحریری اجازت نامے کی ضرورت ہوتی ہے۔	• آسان اور سادہ آپریشن ہے بے ہوشی کی ضرورت نہیں ہوتی۔ • مستقل مانع حمل طریقہ ہے۔ • بار بار مرکز صحت جانے، سپلائی اور تاریخیں یاد رکھنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ • جنسی تعلقات پر اثر انداز نہیں ہوتا۔ • ماں کے دودھ پر بھی اثر انداز نہیں ہوتا۔ • ماں کی صحت کو کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔ • ماہواری کے ایام کے علاوہ کسی وقت بھی ہوسکتا ہے۔ خصوصاً چھٹے دن سے لے کر تیرھویں دن تک جب خاتون کے حاملہ ہونے کا سب سے کم امکان ہوتا۔ • بچے کی پیدائش کے فوراً بعد دو دن کے اندر یا پھر پیدائش کے چھ ہفتے بعد ☆ اسقاط حمل کے فوراً بعد یا سات دن کے اندر اندر ہوسکتا ہے۔ بشرطیکہ کوئی انفیکشن (PID) نہ ہو۔	• آپریشن کے بعد بعض اوقات درجہ ذیل پیچیدگیاں ہوسکتی ہیں۔ • سوزش • زخم سے خون کا جاری ہونا • اندرونی اعضاء کا زخمی ہونا • معائنہ اور جراحی کیلئے تربیت یافتہ کارکنان کی ضرورت ہوتی ہے۔ • جنسی بیماریوں سے روک تھام نہیں ہوسکتی • نالیاں دوبارہ جوڑنے کا آپریشن مشکل، مہنگا اور کامیابی کی شرح بہت کم ہوتی ہے۔ • آپریشن کے بعد عارضی درد/تکلیف ہوسکتی ہے۔	• ہر عمر کی شادی شدہ خواتین (جنہیں مزید بچوں کی خواہش نہ ہو)۔ • وہ خواتین جن کے ہاں حالیہ پیدائش ہوئی ہو (زچگی کے بعد دو دن کے اندر یا چھ ہفتے کے بعد)	• ان خواتین کو آپریشن نہیں کروانا چاہیے جو مندرجہ ذیل بیماریوں کا شکار ہیں اور یا ان سے پوری طرح صحت یاب نہ ہوئی ہوں۔ • رگوں میں خون کے جمنے کی بیماری۔ • امراض قلب • ٹانگوں کی جراحی یا طویل عرصے کیلئے بستر پر رہنا • رحم سے خون کا اخراج (بغیر کسی وجہ کے) • رحم کے منہ کا سرطان • پیڈو کی سوزش (اب یا 3 ماہ پہلے) • یرقان، جگر کی سوزش اور ہیپاٹائٹس • خون کی کمی (ہیموگلوبن 7 گرام سے کم) • سانس کی نالیوں یا پھیپھڑوں کی سوزش، نمونیا وغیرہ۔ • شدید دورے Eclampsia Pre-eclampsia • شدید سوزش یا بخار • بچہ دانی میں سوراخ یا بچہ دانی کا پھٹنا۔

طریقہ کار/اثر اندازی	فائدے	ضمنی اثرات اور کمزوریاں	مناسب کلائنٹ	وہ کلائنٹ جن کو استعمال نہیں کرنا چاہئے
<u>نس بندی</u> • مرد کے لئے مستقل، آسان اور مؤثر مانع حمل طریقہ ہے۔ • 99 فیصد سے زیادہ موثر۔ • مرد کی دونوں نسیں درمیان سے کاٹ کر دونوں سرے الگ الگ باندھ دیئے جاتے ہیں۔ تا کہ مرد کے جرثومے منی میں شامل نہ ہوسکیں۔ • تحریری اجازت نامہ ضروری ہے۔	• آپریشن کے بعد صرف 3 ماہ تک کنڈوم استعمال کرنے پڑتے ہیں۔ اُس کے بعد کچھ کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی • جنسی تعلقات پر اثر انداز نہیں ہوتا • آسان اور سادہ آپریشن ہے بے ہوشی کی ضرورت نہیں۔ • بار بار مرکزِ صحت جانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ • سپلائی کی ضرورت نہیں رہتی سوائے پہلے تین ماہ جب کنڈوم فراہم کرنے ہوتے ہیں۔ • نس بندی کی نسبت آسان طریقہ ہے۔ • ہارمونز پر اثر نہیں پڑتا۔ • مرد کی مردانگی پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔	• مستقل طریقہ ہے۔ • اس معمولی آپریشن کیلئے تربیت یافتہ کارکنانِ صحت کی ضرورت ہوتی ہے۔ • نالیاں دوبارہ جوڑنے کا عمل مشکل، مہنگا اور کامیابی کی شرح بہت کم ہے۔ • جوڑے کو آپریشن کے بعد پہلے 3 ماہ تک کوئی عارضی مانع حمل طریقہ بھی استعمال کرنا پڑتا ہے۔ جنسی بیماریوں سے روک تھام نہیں ہوسکتی	• تمام عمر کے مرد حضرات • ان مرد حضرات کے لئے جن کی شریک حیات کو حاملہ ہونے کی صورت میں شدید خطرات لاحق ہوں۔	جو مرد مندرجہ ذیل بیماریوں میں مبتلا ہوں وہ آپریشن نہیں کروا سکتے یا وہ اس وقت کا انتظار کریں جب ان کے مسائل حل ہو جائیں۔ • جنسی بیماریاں • اعضاء مخصوصہ کی سوزش (Scrotal Skin Infection) • دل کی بیماری، ذیابیطس اور رگوں میں خون جمنے کی بیماری • دوسری مہلک بیماریاں • تولیدی نظام کی بیماریاں

بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ یا آبسی، دو پیدائشوں کے درمیان مناسب ترین دورانیہ ہے۔ یہ نوزائیدہ، پانچ سال سے کم عمر بچوں، ماں، خاوند اور خاندان کی بہتر صحت کا ضامن ہے۔ موجودہ شواہد کے مطابق یہ دورانیہ آخری بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم تین سال کا ہونا چاہیے۔

اِس کا مطلب ہے کہ جب تک چھوٹا بچہ کم از کم دو سال کا نہ ہو جائے عورت دوبارہ حاملہ نہ ہو۔

5.3 - خاندانی منصوبہ بندی کے جدید طریقوں کے متعلق افواہیں اور غلط فہمیاں

افواہیں ایسی باتیں ہوتی ہیں جو حقیقت پر مبنی نہیں ہوتیں اور ایک شخص سے دوسرے شخص تک پہنچتی ہیں۔

افواہیں اس وقت پھیلتی ہیں جب:

۱۔لوگوں کیلئے جب کوئی مسئلہ بہت اہم ہوتا ہے لیکن اس کی صحیح تفصیل معلوم نہیں ہوتی یا وضاحت سے نہیں بتائی گئی ہوتی۔

۲۔ان معلومات کی وضاحت اور درستگی کے لئے کوئی موجود نہیں ہوتا۔

۳۔جب افواہوں کو پھیلانے والوں پر لوگ بھروسہ/اعتبار کرتے ہیں۔

۴۔لوگ سیاسی، مذہبی، ثقافتی وجوہات کی وجہ سے افواہوں کو پھیلاتے ہیں۔

افواہوں کے پھیلنے کی وجوہات کا تعلق عموماً لوگوں کی صحت کے بارے میں معلومات اور ان کی رسم ورواج سے ہوتا ہے۔

5.4 - افواہوں کا توڑ کرنے کے طریقے

☆ جب بھی کوئی کلائنٹ کسی افواہ کی بات کرے تو اسکی بات غور سے سنیں اور اس کا مذاق نہ اُڑائیں۔

☆ افواہوں اور غلط فہمیوں کی وضاحت کریں اور مثالیں دیں۔

☆ افواہ کا پس منظر اور اس میں حقیقت کے عنصر کا تعین کریں۔ اگر افواہ کا تعلق مانع حمل طریقوں کے مضر اثرات سے ہے تو صحیح معلومات دیں اور شکوک وشبہات دور کریں اور طریقہ کے استعمال سے متعلق تمام سوالات کا جواب دیں۔

☆ حقائق کی وضاحت کریں۔

☆ سائنسی حقائق کی مدد سے منصوبہ بندی کے طریقوں کے بارے میں وضاحت کریں تاکہ غلط فہمیاں دور ہوسکیں۔

☆ ہمیشہ سچائی پر مبنی حقائق بیان کریں اور مختلف مانع حمل طریقوں کے مضر اثرات کو نہ چھپائیں۔

☆ معلومات کی عملی مظاہرے یا سمعی وبصری آلات کی مدد سے وضاحت کریں۔

☆ ان افراد کی مثالیں دیں جو خاندانی منصوبہ بندی پر عمل کر رہے ہیں اور ان سے مطمئن ہیں (اگر وہ اپنا نام ظاہر کرنا چاہیں)۔

☆ جن کلائنٹ کو کوئی مشکل پیش آ رہی ہے ان کو تسلی دیں اور صحت کے مستند کارکن سے معائنہ کروائیں۔

☆ تمام مانع حمل طریقوں کے متعلق کلائنٹ کو مشورہ دیں۔

☆ کلائنٹ کو یہ احساس دلائیں کہ آپ بھی اس کی صحت کے بارے میں اتنے ہی فکرمند ہیں جتنا کہ وہ خود۔ ضرورت پڑنے پر کلائنٹ کے گھر جا کر اس کی حوصلہ افزائی کریں اور اس کی مشکل کے حل میں مدد دیں۔

5.5 - افواہیں اور غلط فہمیاں۔ حقائق اور سچائی

افواہیں اور غلط فہمیاں	حقائق اور سچائی
عام افواہیں	
☆ شادی کے بعد اُوپر تلے بچے پیدا کرنا بہتر ہوتا ہے کیونکہ ماں جسمانی طور پر زیادہ طاقتور اور صحت مند ہوتی ہے۔	☆ کسی بھی عمر کی ماں کیلئے دو پیدائشوں کے درمیان کم از کم 3 سال سے کم عرصے کا وقفہ اسکی صحت کیلئے بہتر نہیں ہے
	☆ نئے حمل کے لئے ذہنی و جسمانی لحاظ سے تیار ہونے کے لئے ماں کو کافی وقت کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ اس دوران اپنی اور اپنے بچے کی بہتر صحت کیلئے وقت نکال سکتی ہے۔
☆ یہ زیادہ آسان ہے کہ جلدی سے اپنا خاندان مکمل کیا جائے اور پھر خاندانی منصوبہ بندی کا مستقل طریقہ اپنایا جائے۔	☆ صحت مند ماں اور بچے کے لئے یہ ضروری ہے کہ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ پر عمل کیا جائے۔
کنڈوم (ربڑ کا خلاف)	
اگر مباشرت کے دوران کنڈوم مرد کے عضو سے الگ ہو جائے تو یہ عورت کے جسم میں گم ہو سکتا ہے۔	مباشرت کے دوران اگر کنڈوم مرد کے عضو سے الگ ہو جائے تو اس کا عورت کے جسم میں گم ہونا ناممکن ہے۔ ہیلتھ ورکر کو چاہئے کہ وہ اسکا صحیح استعمال بتائے۔
مانع حمل گولیاں:	
☆ مانع حمل گولیاں صرف مباشرت کے وقت کھانے کی ضرورت ہے۔	☆ ماں کو حمل سے محفوظ رہنے کے لئے روزانہ ایک گولی کھانا پڑتی ہے اگر گولی کھانا بھول جائے تو فوراً دو گولیاں کھالے اور باقی پتہ روزانہ ایک گولی کے حساب سے ختم کرے۔
☆ مانع حمل گولیاں کھانے سے کمزوری ہو جاتی ہے۔	☆ مانع حمل گولیوں سے کسی قسم کی کوئی کمزوری نہیں ہوتی۔ کمزوری کی وجہ جاننے کے لئے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔
☆ مانع حمل گولیاں خطرناک ہوتی ہیں اور سرطان (Cancer) کا باعث ہو سکتی ہیں	☆ گولی نہ صرف حمل کو روکتی ہے بلکہ ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ یہ گولیاں رحم اور بیضہ دانی کے کینسر سے بچاؤ میں مدد کرتی ہیں۔
	☆ اس بات کا کوئی سائنسی جواز موجود نہیں ہے کہ گولیاں کھانے کی وجہ سے مفلوج اور اپاہج بچے پیدا ہو سکتے ہیں۔ یہ موروثی (Gentic) ہوتا ہے۔
☆ مانع حمل گولیاں مفلوج (Abnormal) اور اپاہج بچے پیدا ہو سکتے ہیں۔ یہ جڑواں یا اس سے زائد بچوں کی پیدائش کے امکانات کو بڑھاتی ہیں۔	☆ دو یا دو سے زیادہ بچے پیدا ہونے کے امکانات کا گولیاں کھانے سے کوئی تعلق نہیں۔
	☆ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ گولیاں کھانے سے بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت ختم نہیں ہوتی اور نہ ہی دوبارہ حاملہ ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں۔
☆ مانع حمل گولیاں کھانے سے بانجھ ہونے کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ یا پھر اس کے استعمال کو ترک کرنے کے بعد حاملہ ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔	
مانع حمل ٹیکے (DMPA)	
☆ وہ عورتیں جو ٹیکہ لگواتی ہیں دوبارہ کبھی حاملہ نہیں ہو سکتیں۔	☆ ماں کو ٹیکے کا استعمال ترک کرنے کے بعد حاملہ ہونے میں کم از کم 6 ماہ کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔
☆ مانع حمل ٹیکے لگوانے والی عورت کو سرطان ہو جاتا ہے	☆ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ٹیکہ سے سرطان نہیں ہوتا بلکہ یہ بیضہ دانی کے سرطان سے حفاظت کرتا ہے۔

☆ مانع حمل ٹیکہ کے استعمال سے ماں کے دودھ کی مقدار کم ہو جاتی ہے ☆ مانع حمل ٹیکہ سے ماہواری بند ہو جاتی ہے ☆ مانع حمل ٹیکے لگوانے سے مفلوج (Abnormal) اور اپاہج بچے پیدا ہوتے ہیں۔ ☆ مانع حمل ٹیکے کی وجہ سے ماں خون کی کمی کا شکار ہو جاتی ہے۔	☆ اگر ماں بچے کی پیدائش کے 6 ہفتوں کے بعد ٹیکہ لگواتی ہے تو ماں کے دودھ میں کوئی کمی نہیں آتی۔ ☆ مانع حمل ٹیکے سے ''انڈہ'' کے بننے کا عمل عارضی طور پر رک جاتا ہے اور ماہواری بند ہو جاتی ہے۔ یہ خطرناک نہیں ہوتا بلکہ نارمل ہے اور خون کی کمی سے بچاتا ہے۔ ☆ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ٹیکے کا بچہ پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ ☆ ٹیکے کا استعمال شروع کرنے کے بعد پہلے 3 سے 6 ماہ تک بے قاعدہ خون کا دھبہ لگ سکتا ہے۔ البتہ یہ چند ماہ کے مستقل استعمال سے بند ہو جاتا ہے لہذا خون کی کمی نہیں ہو سکتی۔
IUCD (چھلہ)	
☆ چھلے کی وجہ سے ماں بھاری کام نہیں کر سکتی۔ ☆ چھلہ ماں کی بچہ دانی میں سے اوپر دل اور دماغ تک جا سکتا ہے۔ ☆ ایک ماں جس نے چھلہ رکھوایا ہوا تھا حاملہ ہو گئی اور چھلہ بچے کے سر میں گھس گیا۔ ☆ چھلہ اگر رحم میں طویل عرصہ تک رہے تو گل سڑ جاتا ہے۔	☆ چھلہ ماں کو روزمرہ کے کام کرنے میں رکاوٹ پیدا نہیں کرتا۔ ☆ پلاسٹک کا چھلہ صرف بچہ دانی میں رہتا ہے اور اس کے لئے دوسرے اعضاء تک پہنچنے کے لئے کوئی راستہ نہیں ہوتا۔ لہذا یہ اس وقت تک بچہ دانی میں رہتا ہے جب تک تربیت یافتہ کارکن اس کو نہ نکالے۔ ☆ چونکہ بچہ ماں کے پیٹ میں ایک جھلی میں بہت محفوظ ہوتا ہے اسلئے چھلہ کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتا۔ ☆ اگر چھلہ رحم میں صحیح طریقہ سے رکھا جائے تو عرصہ دس سال تک رہ سکتا ہے۔ یہ ایسے مادے کا بنا ہوا ہوتا ہے جو کہ گل سڑ نہیں سکتا۔ ☆ اگر کسی وجہ سے حمل کے دوران چھلہ اندر رہ جائے تو وہ بچے کی پیدائش کے وقت آنول کے ساتھ باہر نکل آتا ہے۔ ☆ اگر ماں حاملہ ہو جائے تو صحت کے کارکن کو چاہئے کہ چھلہ نکال دے کیونکہ انفکشن کا خطرہ ہو سکتا ہے ☆ کبھی کبار بچہ دانی میں نقص ہونے کی وجہ سے چھلہ اس میں سوراخ کر سکتا ہے مگر تربیت یافتہ عملہ اس کی با آسانی نشان دہی کر کے اس کو نکال سکتا ہے۔
تل بندی:	
☆ تل بندی کے بعد ازدواجی تعلقات میں دلچسپی ختم ہو جاتی ہے۔ ☆ تل بندی کے بعد عورت کمزور ہو جاتی ہے اور روزمرہ کا کام نہیں کر سکتی۔ ☆ تل بندی کے لئے عورت کو ہسپتال میں داخل ہونا پڑتا ہے۔	☆ تل بندی سے عورت کے جسم میں کوئی ایسی تبدیلی واقع نہیں ہوتی جس سے اس کی ازدواجی تعلقات میں دلچسپی متاثر ہوتی ہو۔ ☆ آپریشن کے معمولی درد سے آرام آجانے کے فوراً بعد عورت اپنے روزمرہ کے کام شروع کر سکتی ہے۔ تل بندی نہ تو اس کے کام کاج کرنے کی صلاحیت کو کم کرتی ہے اور نہ ہی کسی کمزوری یا بیماری کا باعث ہوتی ہے۔ ☆ تل بندی کے لئے ہسپتال میں داخلے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ ایک مختصر دورانیہ کا آپریشن ہے جس کے بعد چند گھنٹے (تقریباً دو گھنٹے) آرام کے بعد عورت اپنے گھر جا سکتی ہے

نس بندی:	
☆ ازدواجی تعلقات میں دلچسپی ختم ہو جاتی ہے۔ ☆ نس بندی مرد کو کمزور بنا دیتی ہے۔ ☆ نس بندی کے بعد منی نہیں بنتی۔	☆ نس بندی مرد کے تولیدی نظام میں کوئی تبدیلی نہیں کرتا چنانچہ ازدواجی تعلقات میں اس کی دلچسپی قائم رہتی ہے۔ ☆ نس بندی مرد کو کمزور نہیں بناتی اور وہ 3-2 روز میں اپنے معمول کے کام شروع کر سکتا ہے۔ ☆ منی معمول کے مطابق بنتی رہتی ہے صرف اس میں مرد کے جرثومے شامل نہیں ہوتے۔

بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ یا آپسی، بچوں کی پیدائش کے درمیان مناسب ترین دورانیہ ہے۔ یہ نوزائیدہ، پانچ سال سے کم عمر بچوں، ماں، خاوند اور خاندان کی بہتر صحت کا ضامن ہے۔ موجودہ شواہد کے مطابق یہ دورانیہ آخری بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم تین سال کا ہونا چاہیے۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ جب تک چھوٹا بچہ دو سال کا نہ ہو جائے ماں دوبارہ حاملہ نہ ہو۔

رول پلے

منظر (کلائنٹ کی ضرورت کے مطابق مانع حمل طریقے کا انتخاب)

ایک پچیس سالہ خاتون جس کے دو بچے ہیں۔ وقفے کے لیے مانع حمل ٹیکے لگوا رہی ہے۔ اس کے چھوٹے بچے کی عمر سات ماہ ہے۔ بچہ بڑے آپریشن سے ہوا تھا۔ اس کو مانع حمل ٹیکے سے کوئی تکلیف نہیں سوائے اس کے کہ اس کو ٹیکے کے لئے مقررہ وقت پر آنا بہت مشکل لگتا ہے۔ وہ بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ (آبسی) کے بارے میں مشورہ چاہتی ہے اور اگر ہو سکے تو (IUD) چھلہ استعمال کرنا پسند کرے گی۔

شرکاء کے لیے ہدایات

دو شرکاء کو رضا کارانہ طور پر کردار دیں۔ ان میں سے ایک ہیلتھ ورکر اور دوسرا کلائنٹ کا رول کرے گا۔ رول پلے کے کردار کے شرکاء اور مشاہدہ کرنے والے تمام شرکاء رول پلے کی معلومات کو پڑھیں تا کہ بعد میں بحث میں حصہ لے سکیں۔ مشاہدہ کرنے والے شرکاء کونسلنگ کی چیک لسٹ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

شرکاء کا کردار

ہیلتھ ورکر

ہیلتھ ورکر بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفے کے متعلق آبسی کی نئی سیکھی ہوئی کونسلنگ کی مہارتوں کو استعمال کرتے ہوئے خاتون کی ضروریات کا تجزیہ کر کے آبسی کے فائدے اور اس پر عمل نہ کرنے کے نقصانات بیان کرے گی۔ اس کے بعد مختلف مانع حمل طریقوں کے بارے میں معلومات دے گی لیکن اس بات کو مدنظر رکھے گی کہ اس کا پہلے بڑا آپریشن (CS) ہو چکا ہے۔

کلائنٹ

آبسی کے متعلق سوالات کریگی اور یہ سمجھنے کی کوشش کرے گی کہ وہ کس طرح اپنے خاندان کے افراد کو قائل کر سکے گی، خصوصاً اپنی ساس کو۔ اس کو یہ فکر بھی ہے کہ اگر حاملہ ہونے میں تاخیر کرے گی تو بعد میں آسانی سے حاملہ نہیں ہو سکے گی (یہاں پر کیو کارڈز اور کتابچے سے مدد لی جا سکتی ہے)۔

رول پلے کا مرکزی مقصد

کلائنٹ اور ہیلتھ ورکر کے درمیان رابطہ اور باہمی گفت وشنید ہے۔ کلائنٹ کو مسلسل سوالات کرتے رہنا چاہیے اور ہیلتھ ورکر کو چاہیے کہ وہ مناسب جوابات اور اظہار کا طریقہ سوچ لے جو کہ کلائنٹ کو ہر طرح سے مطمئن کر سکے۔

بحث کے لیے سوالات

سوال نمبر ۱:۔ کیا ہیلتھ ورکر کا کلائنٹ سے رابطے کرنے کا طریقہ مثبت اور یقین دہانی پر مبنی تھا؟

سوال نمبر ۲:۔ کیا ہیلتھ ورکر کے رابطے کا کلائنٹ پر وہی اثر ہوا جو اِس نے سوچا تھا؟

سوال نمبر ۳:۔ کیا کلائنٹ کا مانع حمل طریقوں کے متعلق خوف اور سوالات حقیقت پر مبنی تھے؟

سوال نمبر ۴:۔ معلوم کریں کہ کیا کلائنٹ کے چھلہ رکھوانے کے فیصلے کو خاوند کی حمایت حاصل ہے؟

رول پلے

منظر (افواہیں اور غلط فہمیاں)

ایک 34 سالہ مرد جس کے چار بیٹے ہیں۔ 40 دن قبل زچگی کے بعد زیادہ خون ضائع ہونے کی وجہ سے اس کی بیوی کی صحت اچھی نہیں ہے اور طبی معالج نے انہیں مزید بچے پیدا نہ کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ اس کی بیوی نے اس سے قبل کبھی کسی مانع حمل طریقے کا استعمال نہیں کیا۔ میاں بیوی اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ مانع حمل طریقے کینسر اور بانجھ پن کا باعث ہوتے ہیں۔

شرکاء کے لئے ہدایات

تین شرکاء کو رضا کارانہ طور پر کردار دیں۔ ان میں سے ایک ہیلتھ ورکر اور دوسرے دو میاں بیوی (کلائنٹ) کا رول ادا کریں۔ رول پلے کے کردار کے شرکاء اور مشاہدہ کرنے والے تمام شرکاء رول پلے کی معلومات کو پڑھیں تا کہ بعد میں بحث میں حصہ لے سکیں۔ مشاہدہ کرنے والے شرکاء کونسلنگ کی چیک لسٹ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

شرکاء کا کردار

ہیلتھ ورکر

ہیلتھ ورکر بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفے کے متعلق آبسی کی نئی سیکھی ہوئی کونسلنگ کی مہارتوں کو استعمال کرتے ہوئے خاتون کی ضروریات کا تجزیہ کر کے آبسی کے فائدے اور اس پر عمل نہ کرنے کے نقصانات بیان کرے گی۔ اس کے بعد مختلف مانع حمل طریقوں کے بارے میں معلومات دے گی۔

کلائنٹ

کلائنٹ (میاں بیوی) آبسی کے بارے میں سوالات کریں گے۔ خاوند مستقل مانع حمل طریقوں پر عمل نہیں کرنا چاہتا۔ اس سے پہلے اس نے کبھی چھلہ کے بارے میں نہیں سنا اور اس کی بیوی اس کے رکھوانے سے خوف زدہ ہے۔ اس نے یہ بھی سن رکھا ہے کہ چھلہ رکھوانے سے تکلیف ہوتی ہے اور کبھی کبھار یہ جسم کے دوسرے اعضاء میں داخل ہو سکتا ہے۔

رول پلے کا مرکزی مقصد

کلائنٹ اور ہیلتھ ورکر کے درمیان رابطہ اور باہمی گفت وشنید ہے۔ کلائنٹ کو مسلسل سوالات کرتے رہنا چاہئے اور ہیلتھ ورکر کو مناسب جوابات کے ذریعے کلائنٹ کو ہر طرح سے مطمئن کرنا چاہئے۔

بحث کے لئے سوالات

سوال نمبر: 1 کیا ہیلتھ ورکر کا کلائنٹ سے رابطہ کرنے کا انداز مثبت اور یقین دہانی پر مبنی تھا؟

سوال نمبر: 2 کیا ہیلتھ ورکر کے رابطے کا کلائنٹ پر وہی اثر ہوا جو اس نے سوچا تھا؟

سوال نمبر: 3 کیا کلائنٹ کے مانع حمل طریقوں کے متعلق سوالات اور خوف حقیقت پر مبنی تھے؟

سوال نمبر: 4 معلوم کریں کہ کیا کلائنٹ کے چھلہ رکھوانے کے فیصلے کو خاوند کی حمایت حاصل ہے؟

سوال نمبر: 5 کیا ہیلتھ ورکر نے پیدائش میں مناسب وقفہ اور خاندانی منصوبہ بندی کے حوالے سے مناسب معلومات فراہم کیں؟

بچوں کی پیدائش میں مناسب وقفہ یا آبسی، دو پیدائشوں کے درمیان مناسب ترین دورانیہ ہے۔ یہ نوزائیدہ، پانچ سال سے کم عمر بچوں، ماں، خاوند اور خاندان کی بہتر صحت کا ضامن ہے۔ موجودہ شواہد کے مطابق یہ دورانیہ آخری بچے کی پیدائش کے بعد کم از کم تین سال کا ہونا چاہئے۔

ااس کا مطلب ہے کہ جب تک چھوٹا بچہ دو سال کا نہ ہو جائے عورت دوبارہ حاملہ نہ ہو۔

سیکشن - 6

کورس کا مواد

6.1 - سوالنامے

6.1.1 - پری/پوسٹ ٹیسٹ

تاریخ _____ نام _____

عہدہ _____ پتہ _____

ہدایات: تمام صحیح جوابات کے گرد دائرہ لگائیں۔ دائرہ لگانے سے پہلے دیئے گئے تمام جوابات غور سے پڑھ لیں

سوال نمبر 1:۔ تعلیم بالغاں کے اصول مندرجہ ذیل ہیں

1۔ رویے میں تبدیلی:۔ جس میں معلومات، سوچ اور مہارتوں میں تبدیلی شامل ہے۔

2۔ اگر سیکھنے والا متحرک ہے تو رویوں میں تبدیلی کا آنا ممکن ہوتا ہے۔

3۔ سیکھنا ایک بیرونی عمل ہے یہ اس وقت عمل میں آتا ہے جب ٹریننگ سیکھنے والے کے اپنے تجربات پر مبنی اور اس کی معلومات اور رویے کے مطابق نہ ہو۔

4۔ ہر فرد مختلف چیزیں مختلف طریقوں سے سیکھتا ہے۔

5۔ سیکھنے کا عمل عملی طور پر کرنے کی بجائے یاد کرنے سے زیادہ موثر ہوتا ہے۔

سوال نمبر 2:۔ ایک اچھے ٹرینر کی چند خوبیاں مندرجہ ذیل ہیں

1۔ ٹریننگ کی تیاری عین وقت پر کرتا ہے۔

2۔ شرکاء کے ساتھ مثبت رویہ رکھے۔

3۔ ایک اچھا سامع (سننے والا) ہوتا ہے۔

4۔ فیڈ بیک (Feed Back) فراہم نہیں کرتا۔

5۔ ایک اچھا اداکار ہے۔

سوال نمبر 3:۔ عام طور پر استعمال ہونے والے ٹریننگ کے طریقے مندرجہ ذیل ہیں

1۔ لیکچر

2۔ دماغی مشق (Brain Storming)

3۔ گروپ میں مباحثہ (group discussion)

4۔رول پلے

5۔کیس سٹڈی

سوال نمبر4:۔ ٹریننگ کے دوران عام طور پر استعمال ہونے والے سمعی وبصری آلات مندرجہ ذیل ہیں

1۔ سفید بورڈ/تختہ سیاہ

2۔ فلپ چارٹ

3۔ ریڈیو

4۔ ہینڈ آؤٹ (Hand Out)

5۔اوور ہیڈ پروجیکٹر اور ٹرانسپرنسیز

سوال نمبر5:۔ آبسی سے مراد

1۔دو پیدائشوں کے درمیان مناسب وقفہ ہے۔

2۔دو حمل کے درمیان مناسب وقفہ ہے۔

3۔دو زچگیوں کے درمیان مناسب وقفہ ہے۔

سوال نمبر6:۔ آبسی کے اہم پیغامات مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ دو پیدائشوں کے درمیان کم از کم تین سال کا وقفہ ہونا چاہئے۔

2۔جب تک چھوٹا بچہ ایک سال کا نہ ہو جائے ماں دوبارہ حاملہ نہ ہو۔

3۔آبسی پر عمل کرنے کیلئے ماں کو جدید مانع حمل طریقے پر عمل کرنا چاہئے

سوال نمبر7:۔ جو مائیں آبسی پر عمل کر رہی ہیں اُن کے لئے درج ذیل فوائد ہیں

1۔پوری دلجمعی کے ساتھ چھوٹے بچے پر توجہ دے سکی گی۔

2۔ ماں کو اپنی غذائی ضروریات پوری کرنے کے بعد نئے حمل کے لئے جسمانی اور ذہنی طور پر تیار ہونے کے لئے مناسب وقت مل جاتا ہے۔

3۔زچگی کی پیچیدگیوں اور ماں کی موت کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

سوال نمبر8:۔ اگر آبسی پر عمل نہ ہو تو نوزائیدہ بچے کے لئے ممکنہ مضر اثرات مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں۔

۱۔ماں کے پاس سب سے چھوٹے بچے کو توجہ دینے کے لیے بہت کم وقت ہوگا جس کی وجہ سے بچہ غذائیت کی کمی کا شکار ہو کر بیمار ہو سکتا ہے۔

۲۔جب ماں بچے کو چھ ماہ سے پہلے اپنا دودھ پلانا بند کر دیتی ہے تو ماں اور بچے کے درمیان انسیت اور بچے میں مدافعتی قوت کم ہو جاتی ہے۔

۳۔کم وزن اور وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں کی پیدائش کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

سوال نمبر9:۔ درج ذیل دیئے گئے مواقعوں پر آبسی کے بارے میں معلومات دی جاسکتی ہیں

1۔ حاملہ عورت کی نگہداشت

2۔ زچگی کے بعد کی نگہداشت

3۔ حمل ضائع ہونے کے بعد کی نگہداشت

4۔ شدید بیماری

5۔ بچوں کی صحت کے بارے میں ملاقات

ہدایات: صرف صحیح جواب کے گرد دائرہ لگائیں

سوال نمبر1:۔ خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے متعلق افواہ کو درست کرنے کا بہتر اور مؤثر طریقہ یہ ہے کہ:۔

1۔ کلائنٹ پر ہنسیں کہ وہ ایسی افواہوں پر یقین کرتی ہے۔

2۔ نرم لہجے میں کلائنٹ کو بتائیں کہ یہ افواہ غلط ہے۔

3۔ نرم لہجہ میں ثبوت کے ساتھ وضاحت کریں کہ یہ افواہ غلط ہے۔

4۔ بات کی پرواہ نہ کریں۔ نظر انداز اکریں۔

سوال نمبر2:۔ اکثر کلائنٹ کے لئے خاندانی منصوبہ بندی کا بہترین طریقہ وہ ہوتا ہے

1۔ جو ہیلتھ ورکر کلائنٹ کے لئے بہترین سمجھے۔

2۔ جو کہ سب سے زیادہ موثر ہے۔

3۔ جو کہ ہیلتھ ورکر کے لئے آسان ہے۔

4۔ وہ طریقہ جس کا انتخاب کلائنٹ اپنی ضروریات اور متعلقہ معلومات کو مدنظر رکھتے ہوئے خود کرتا ہے۔

سوال نمبر3:۔ مندرجہ ذیل میں سے کون سے کھلے سوالات ہیں

1۔ کیا آپ مانع حمل گولی استعمال کرنا چاہتی ہیں؟

2۔ آپ نے چھلے کے بارے میں کیا سنا ہے؟

3۔ کیا آپ کو یاد ہے کہ آپ ایک مانع حمل گولی کھانا بھول جائیں تو کیا کرنا چاہیے؟

4۔ آپ کو گولی استعمال کرنا کیسا لگتا ہے؟

5۔ اُوپر والے تمام

6۔ صرف ۲ اور ۴

سوال نمبر4:۔ کونسلنگ کے چھ بنیادی اصول مندرجہ ذیل ہیں

1 خوش آمدید کہیں، دریافت کریں، اظہار کریں، امداد کریں، وضاحت کریں اور لوٹ کر آئیں۔

2۔ خوش آمدید کہیں، دریافت کریں، اظہار کریں، امداد کریں، مشاورت کریں اور لوٹ کر آئیں

3 خوش آمدید کہیں، دریافت کریں، رابطہ کریں، امداد کریں، مدد کریں اور لوٹ آئیں

ہدایات: ہاں یا نہیں پر دائرہ لگائیں

سوال نمبر 1:۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ مشاورت صرف معاشرتی طور پر قابل قبول ماحول میں ہو۔ ہاں / نہیں

سوال نمبر 2:۔ رابطے کا عمل اس وقت مکمل ہوتا ہے جب پیغام لینے والے سے فیڈ بیک ملے۔ ہاں / نہیں

سوال نمبر 3:۔ موثر کونسلنگ کے لئے ضروری ہے کہ کونسلر کلائنٹ کو اپنا مسئلہ سمجھنے اور حل کرنے میں مدد دے۔ ہاں / نہیں

سوال نمبر 4:۔ کیا خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں مشاورت میں آبسی کے متعلق معلومات شامل ہونی چاہیے۔ ہاں / نہیں

سوال نمبر 5:۔ پروجسٹیرون کا ٹیکہ ہر دو ماہ بعد لگتا ہے۔ ہاں / نہیں

سوال نمبر 6:۔ چھلہ بچے کو ماں کا دودھ پلانے میں مداخلت نہیں کرتا۔ ہاں / نہیں

6.1.2 - پری/پوسٹ ٹیسٹ۔ جوابات

صحیح جوابات کے گرد دائرہ لگائیں

سوال نمبر 1:۔ تعلیم بالغاں کے اصول مندرجہ ذیل ہیں

1۔ رویے میں تبدیلی:۔ جس میں معلومات، سوچ اور مہارتوں میں تبدیلی شامل ہے۔

2۔ اگر سیکھنے والا متحرک ہے تو رویوں میں تبدیلی کا آنا ممکن ہوتا ہے۔

3۔ سیکھنا ایک بیرونی عمل ہے یہ اس وقت عمل میں آتا ہے جب ٹریننگ سیکھنے والے کے اپنے تجربات پر مبنی اور اس کی معلومات اور رویے کے مطابق نہ ہو۔

4۔ ہر فرد مختلف چیزیں مختلف طریقوں سے سیکھتا ہے۔

5۔ سیکھنے کا عمل عملی طور پر کرنے کی بجائے یاد کرنے سے زیادہ موثر ہوتا ہے۔

سوال نمبر 2:۔ ایک اچھے ٹرینر کی چند خوبیاں مندرجہ ذیل ہیں

1۔ ٹریننگ کی تیاری عین وقت پر کرتا ہے۔

2۔ شرکاء کے ساتھ مثبت رویہ رکھے۔

3۔ ایک اچھا سامع (سننے والا) ہوتا ہے۔

4۔ فیڈ بیک (Feed Back) فراہم نہیں کرتا۔

5۔ ایک اچھا اداکار ہے۔

سوال نمبر 3:۔ عام طور پر استعمال ہونے والے ٹریننگ کے طریقے مندرجہ ذیل ہیں

1۔ لیکچر

2۔ دماغی مشق (Brain Storming)

3۔ گروپ میں مباحثہ (group discussion)

4۔ رول پلے

5۔ کیس سٹڈی

سوال نمبر 4:۔ ٹریننگ کے دوران عام طور پر استعمال ہونے والے سمعی و بصری آلات مندرجہ ذیل ہیں

1۔ سفید بورڈ/تختہ سیاہ

2۔ فلپ چارٹ

3۔ ریڈیو

4۔ ہینڈ آؤٹ (Hand Out)

5۔ اوور ہیڈ پروجیکٹر اور ٹرانسپرنسیز

سوال نمبر5:۔ آبسی سے مراد

1۔ دو پیدائشوں کے درمیان مناسب وقفہ ہے۔

2۔ دو حمل کے درمیان مناسب وقفہ ہے۔

3۔ دو زچگیوں کے درمیان مناسب وقفہ ہے۔

سوال نمبر6:۔ آبسی کے اہم پیغامات مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ دو پیدائشوں کے درمیان کم از کم تین سال کا وقفہ ہونا چاہئے۔

2۔ جب تک چھوٹا بچہ ایک سال کا نہ ہو جائے ماں دوبارہ حاملہ نہ ہو۔

3۔ آبسی پر عمل کرنے کیلئے ماں کو جدید مانع حمل طریقے پر عمل کرنا چاہئے

سوال نمبر7:۔ جو مائیں آبسی پر عمل کر رہی ہیں اُن کے لئے درج ذیل فوائد ہیں

1۔ پوری دل جمعی کے ساتھ چھوٹے بچے پر توجہ دے سکی گی۔

2۔ ماں کو اپنی غذائی ضروریات پوری کرنے کے بعد نئے حمل کے لئے جسمانی اور ذہنی طور پر تیار ہونے کے لئے مناسب وقت مل جاتا ہے۔

3۔ زچگی کی پیچیدگیوں اور ماں کی موت کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

سوال نمبر8:۔ اگر آبسی پر عمل نہ ہو تو نوزائیدہ بچے کے لئے ممکنہ مضر اثرات مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں۔

ا۔ ماں کے پاس سب سے چھوٹے بچے کو توجہ دینے کے لیے بہت کم وقت ہوگا جس کی وجہ سے بچہ غذائیت کی کمی کا شکار ہو کر بیمار ہو سکتا ہے۔

۲۔ جب ماں بچے کو چھ ماہ سے پہلے اپنا دودھ پلانا بند کر دیتی ہے تو ماں اور بچے کے درمیان انسیت اور بچے میں مدافعتی قوت کم ہو سکتی ہے۔

۳۔ کم وزن اور وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں کی پیدائش کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

سوال نمبر9:۔ درج ذیل دیئے گئے مواقعوں پر آبسی کے بارے میں معلومات دی جا سکتی ہیں

1۔ حاملہ عورت کی نگہداشت

2۔ زچگی کے بعد کی نگہداشت

3۔ حمل ضائع ہونے کے بعد کی نگہداشت

4۔ شدید بیماری

5۔ بچوں کی صحت کے بارے میں ملاقات

ہدایات: صرف صحیح جواب کے گرد دائرہ لگائیں

سوال نمبر 1:۔ خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں کے متعلق افواہ کو درست کرنے کا بہتر اور مؤثر طریقہ یہ ہے کہ:۔

1۔ کلائنٹ پر ہنسیں کہ وہ ایسی افواہوں پر یقین کرتی ہے۔

2۔ نرم لہجے میں کلائنٹ کو بتائیں کہ یہ افواہ غلط ہے۔

3۔ نرم لہجہ میں ثبوت کے ساتھ وضاحت کریں کہ یہ افواہ غلط ہے۔

4۔ بات کی پرواہ نہ کریں۔ نظر انداز کریں۔

سوال نمبر 2:۔ اکثر کلائنٹ کے لئے خاندانی منصوبہ بندی کا بہترین طریقہ وہ ہوتا ہے

1۔ جو ہیلتھ ورکر کلائنٹ کے لئے بہترین سمجھے۔

2۔ جو کہ سب سے زیادہ موثر ہے۔

3۔ جو کہ ہیلتھ ورکر کے لئے آسان ہے۔

4۔ وہ طریقہ جس کا انتخاب کلائنٹ اپنی ضروریات اور متعلقہ معلومات کو مدنظر رکھتے ہوئے خود کرتا ہے۔

سوال نمبر 3:۔ مندرجہ ذیل میں سے کون سے کھلے سوالات ہیں

1۔ کیا آپ مانع حمل گولی استعمال کرنا چاہتی ہیں؟

2۔ آپ نے چھلے کے بارے میں کیا سنا ہے؟

3۔ کیا آپ کو یاد ہے کہ آپ ایک مانع حمل گولی کھانا بھول جائیں تو کیا کرنا چاہیے؟

4۔ آپ کو مانع حمل گولیوں کا استعمال کرنا کیسا لگتا ہے؟

5۔ اُوپر والے تمام

6۔ صرف ۲ اور ۴

سوال نمبر 4:۔ کونسلنگ کے چھ بنیادی اصول مندرجہ ذیل ہیں

1 خوش آمدید کہیں، دریافت کریں، اظہار کریں، امداد کریں، وضاحت کریں اور لوٹ کر آئیں۔

2۔ خوش آمدید کہیں، دریافت کریں، اظہار کریں، امداد کریں، مشاورت کریں اور لوٹ کر آئیں

3 خوش آمدید کہیں، دریافت کریں، رابطہ کریں، امداد کریں، مدد کریں اور لوٹ آئیں

ہدایات: ہاں یا نہیں پر دائرہ لگا ہیں

سوال نمبر 1:۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ مشاورت صرف معاشرتی طور پر قابل قبول ماحول میں ہو۔ **ہاں / نہیں**

سوال نمبر 2:۔ رابطے کا عمل اس وقت مکمل ہوتا ہے جب پیغام لینے والے سے فیڈ بیک ملے۔ **ہاں / نہیں**

سوال نمبر 3:۔ موثر کونسلنگ کے لئے ضروری ہے کہ کونسلر کلائنٹ کو اپنا مسئلہ سمجھنے اور حل کرنے میں مدد دے۔ **ہاں / نہیں**

سوال نمبر4:۔ کیا خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں مشاورت میں آبسی کے متعلق معلومات شامل ہونی چاہیے۔ ہاں/ نہیں

سوال نمبر5:۔ پروجیسٹرون کا ٹیکہ ہر دو ماہ بعد لگتا ہے۔ ہاں/ نہیں

سوال نمبر6:۔ چھلہ بچے کو ماں کا دودھ پلانے میں مداخلت نہیں کرتا۔ ہاں/ نہیں

Annex

6.2 -ورکشاپ کی جانچ کا فارم

(شرکاء کے لئے)

اپنی رائے کا اظہار مندرجہ ذیل "Scale" سکیل کی مناسبت سے کریں۔

۱۔ بے حد تسلی بخش ۲۔ تسلی بخش

۳۔ غیر تسلی بخش

		درجہ بندی
1	مجموعی طور پر آپ ورکشاپ سے کس حد تک مطمئن ہیں؟	
2	کیا آپ کے خیال میں ورکشاپ کے بیان کردہ مقاصد حاصل ہو گئے ہیں؟	
3	آپ ٹرینر کے پڑھانے، سمجھانے، شکوک دور کرنے اور شرکاء کی ٹریننگ کی ضروریات کو پورا کرنے کی قابلیت سے کس حد تک مطمئن ہیں؟	
4	آپ ورکشاپ کے دورانیہ سے کس حد تک مطمئن ہیں؟	
5	آپ ٹریننگ کے مواد اور سمعی و بصری آلات کے استعمال سے کس حد تک مطمئن ہیں؟	

سوال نمبر 6:۔ مثال دے کر وضاحت کریں کہ آپ سیکھی ہوئی معلومات اور مہارتیں اپنے روزمرہ کے کام میں کیسے استعمال کریں گے/گی؟

سوال نمبر 7:۔ آپ کے خیال میں ٹریننگ کے دوران سب سے زیادہ کونسی سرگرمی اور موضوع مددگار تھے؟

سوال نمبر 8:۔ آپ کے خیال میں ٹریننگ کے دوران سب سے زیادہ کونسی سرگرمی اور موضوع کم مددگار تھے؟

سوال نمبر9:۔ کیا آپ تولیدی صحت سے متعلقہ کوئی اور مضمون ورکشاپ میں شامل کرنا چاہیں گے؟

سوال نمبر10:۔ کیا آپ مستقبل میں ہونے والی ورکشاپ کے متعلق کوئی مشورہ یا تجویز دینا چاہتے ہیں؟