

मॉड्यूल - पुरुषों की भूमिका: मातृ एवं बाल स्वास्थ्य की दिशा में एक कदम

परिचय - सभी से।

ROSA संस्थान के बारे में-- रूरल ऑर्गेनाइजेशन फॉर सोशल एडवांसमेंट (ROSA संस्थान) एक पंजीकृत सामाजिक संस्था है, जो उत्तर प्रदेश में विगत 21 वर्षों से निरंतर जनहित में कार्य कर रही है। संस्था का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण समुदायों, विशेषकर महिलाओं, किशोरियों और बच्चों के स्वास्थ्य, पोषण, शिक्षा, अधिकार और सामाजिक सशक्तिकरण के क्षेत्र में कार्य करना है। ROSA संस्थान समाज के हाशिए पर खड़े समुदायों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए स्थानीय सहभागिता, जन-जागरूकता और सरकारी तंत्र से समन्वय के साथ जमीनी स्तर पर कार्य करता है।

इस बैठक का उद्देश्य पुरुष अभिभावकों को मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य के बारे में जागरूक करना है, ताकि वे परिवार की महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य में सक्रिय भागीदारी निभा सकें। ग्रामीण समुदायों में पुरुष अक्सर निर्णयकर्ता होते हैं, लेकिन स्वास्थ्य और पोषण जैसे विषयों में उनकी भूमिका सीमित रहती है। यह बैठक उन्हें संवेदनशील बनाकर स्वास्थ्य सेवा में भागीदार बनाएगी। यह बैठक पुरुषों को जागरूक कर उनकी जिम्मेदारी को स्पष्ट करने का प्रयास है ताकि वे स्वस्थ परिवार की नींव में सहायक बनें।

उद्देश्य:

1. पुरुषों को गर्भवती महिलाओं, नवजात शिशुओं और छोटे बच्चों की देखभाल के महत्व के प्रति जागरूक करना।
2. पुरुषों को पोषण, टीकाकरण, संस्थागत प्रसव व स्तनपान जैसे विषयों में भागीदार बनाना।
3. पुरुषों में सामाजिक मान्यताओं और गलत धारणाओं के प्रति वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित करना।
4. परिवार नियोजन, किशोर स्वास्थ्य और सरकारी सेवाओं में पुरुषों की जिम्मेदारी को बढ़ाना।

गर्भवती महिला की देखभाल में पुरुषों की भूमिका

गर्भावस्था कोई अकेले महिला की जिम्मेदारी नहीं है। एक स्वस्थ गर्भावस्था के लिए पुरुषों का सहयोग अत्यंत आवश्यक है। इसमें निम्नलिखित शामिल हैं पुरुषों का सहयोग गर्भावस्था को सुरक्षित और सुखद बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है:

- गर्भवती महिला की देखभाल सिर्फ महिला का ही दायित्व नहीं है। समय पर ANM, ASHA या स्वास्थ्य केंद्र पर जाँच कराने के लिए महिला को ले जाना।
- घर के कामों में सहयोग देना ताकि गर्भवती महिला को पर्याप्त आराम मिले।
- संतुलित आहार की व्यवस्था करना जैसे हरी सब्जियाँ, फल, दूध, दाल आदि।
- समय पर टीकाकरण, आयरन गोली और कैल्शियम की निगरानी करना।
- संस्थागत प्रसव के लिए पहले से तैयारी करना (जैसे वाहन, अस्पताल की जानकारी, धन की व्यवस्था)।
- मानसिक और शारीरिक सहयोग देना ताकि महिला तनावमुक्त रहे।

नवजात शिशु की देखभाल

बच्चे के जन्म के बाद पहले 42 दिन बेहद संवेदनशील होते हैं। इस अवधि में पुरुषों की जिम्मेदारी होती है:

- ASHA द्वारा दी जा रही HBNC सेवा को गंभीरता से लेना, सभी 6 भ्रमण पूरे कराना।
- नवजात को केवल माँ का दूध देना – कोई और तरल नहीं।
- साफ-सफाई का ध्यान रखना, गर्माहट का ध्यान रखें, शिशु को अच्छे से लपेटें, नाखून काटना, कपड़े बदलना, धूप देना।
- अगर बच्चा सुस्त है, दूध नहीं पी रहा या शरीर गर्म/ठंडा है – तो तुरंत स्वास्थ्य केंद्र ले जाना।

स्तनपान और पूरक आहार में पुरुषों की भूमिका

- माँ के पहले दूध (कोलोस्ट्रम) को “जीवन अमृत” समझा जाना चाहिए।
- स्तनपान को बढ़ावा देने के लिए महिला को मानसिक शांति और पोषण मिले, इसका ध्यान पुरुष रखें।
- 6 माह बाद घर में बने सादा, पौष्टिक और ताजे आहार से पूरक आहार शुरू करें।
- बार-बार खाना दें – दिन में 5 से 6 बार।

संस्थागत प्रसव का महत्व और पुरुषों की भूमिका

- घरेलू प्रसव में माँ और बच्चे दोनों को संक्रमण और जटिलताओं का खतरा होता है।

- अस्पताल में प्रशिक्षित स्टाफ, दवाएं और आपात सुविधाएं होती हैं।
- पुरुषों को समय पूर्व ही अस्पताल, ASHA की व्यवस्था और सरकारी योजना की जानकारी लेनी चाहिए।

परिवार नियोजन और दो बच्चों के बीच अंतर

- बार-बार गर्भधारण से महिला का स्वास्थ्य कमजोर हो जाता है।
- दो बच्चों के बीच 2-3 साल का अंतर जरूरी होता है ताकि माँ व बच्चा दोनों स्वस्थ रहें।
- पुरुषों को सुरक्षित साधनों (कंडोम, नसबंदी आदि) की जानकारी होनी चाहिए और अपनाना चाहिए।

किशोरियों का स्वास्थ्य और पोषण

- किशोरियों का शरीर भविष्य में माँ बनने के लिए तैयार हो रहा होता है।
- आयरन की कमी (एनीमिया) दूर करने के लिए उन्हें हरी सब्जियां, चना, गुड़, दाल आदि देना जरूरी है।
- किशोरियों को मासिक धर्म की सही जानकारी, स्वच्छता और पौष्टिक भोजन देना जरूरी है।

सरकारी सेवाएं: VHSND, HBNC, IFA, टीकाकरण आदि में पुरुषों की सहभागिता

- हर माह गांव में VHND होता है, जिसमें स्वास्थ्य सेवाएं दी जाती हैं।
- पुरुषों को इन सेवाओं के महत्व को समझना और घर की महिलाओं को भेजना जरूरी है।
- पुरुष स्वयं भी VHND में शामिल होकर प्रश्न पूछ सकते हैं।

सामाजिक कुप्रथाएं, अंधविश्वास और उसका खंडन

- “गर्भवती महिला को घी खिलाना प्रसव आसान बनाता है”, “स्तनपान से महिला कमजोर हो जाती है”, “घर में प्रसव शुभ होता है” – ये सब भ्रांतियां हैं।
- पुरुषों को वैज्ञानिक सोच अपनानी होगी। सही जानकारी ASHA, ANM और डॉक्टर से लें।

बैठक का समापन और सामूहिक संकल्प

"मैं यह संकल्प करता हूँ कि अपने परिवार की महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य की देखभाल में भागीदार बनूँगा, उन्हें समय पर पोषण, जांच, टीकाकरण और सरकारी योजनाओं का लाभ दिलाने में सहयोग करूँगा, और किसी भी सामाजिक भ्रान्ति या अंधविश्वास को नहीं अपनाऊँगा।"