ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨਾ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

- ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੋ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ 3 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣਾ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਓ, ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੱਸੋ, ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਸਲਾਹ ਦਿਓ।
- ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਵਾਲਾ ਘਰ ਜਿਸਨੇ ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਅੰਦਰ ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਡਿਲੀਵਰੀ ਕਰਵਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਕੋਈ ਕੁਪੋਸ਼ਿਤ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਘਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲੋ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿਓ। ਹੇਠਾਂ ਉਦਾਹਰਨ:

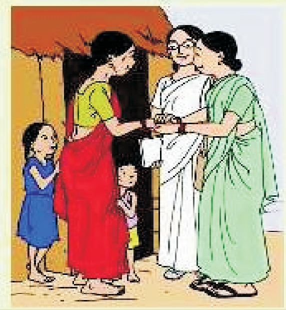
ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਨ ਸੰਦੇਸ਼	ਉਪਯੋਗੀ ਸਿਹਤ ਸੰਚਾਰ ਸੰਦੇਸ਼
ਦਸਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।	ਦਸਤ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਮਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬੁਣ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ।	ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹੋ? ਉਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?
ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੁਣ 1 ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦਿਓ।	ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਆਂਡਾ ਦੇਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ (ਜਾਂ ਦੁੱਧ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ)? ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋਗੇ? ਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਵੀ ਇਹੀ ਮੰਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

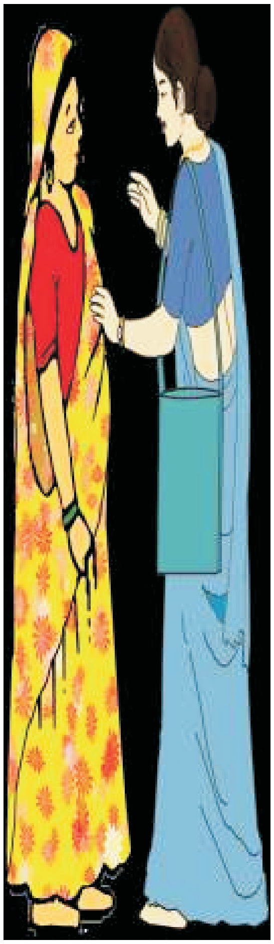
- ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ।
- ਉਚਿਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ।
- ਸਕ੍ਰਿਅ ਹੋ ਕੇ ਔਰਤ ਦੇ ਜਵਾਬ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬੋਲਣ ਦੌਰਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਗੱਲ ਨਾ ਕੱਟੋ।
- ਹੋਰ ਪੁੱਛਤਾਛ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਅਵਧੀ ਸਬੰਧੀ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿੱਚ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ।
- ਸੁਣੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰੋ।
- ਫਿਰ ਛੋਟੇ ਵਾਕਾਂ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਮਾਂ/ਔਰਤ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ।
- ਮੁੱਖ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੁਹਰਾਓ ਕਿ ਮਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਜਾਂ ਅਫਵਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਫਾਲੋ-ਅਪ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਜਾਂ ਰੈਫ਼ਰਲ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ/ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿਓ, ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ।

ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ

(ਦੋਸਤਾਨਾ ਮਾਹੌਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਢਲੇ ਸੰਚਾਰ ਕੌਸ਼ਲ)



- ਸ਼ੁੱਭ ਕਾਮਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੱਸੋ।
- ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਚੰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ।
- ਸਥਾਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ।
- ਸਨਮਾਨਜਨਕ ਰਹੋ।
- ਔਰਤ ਦੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਉਸਦੀ ਸਿਫਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਓ।
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ; ਕੇਵਲ ਨਿੰਦਾ ਹੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਸ ਬੁਰਾ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਕਹੋ।
- ਪੁੱਛੋ, ਨਾ ਕਿ ਦੱਸੋ।
- ਜੇ ਔਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।
- ਔਰਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਗਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।



ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਜੇ ਔਰਤ ਸ਼ਰਮਾਉਂਦੀ ਹੈ

- ਉਸਨੂੰ 'ਤਿਆਰ ਕਰਨ' ਲਈ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ।
- ਔਰਤ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਉਸਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਸਦੀ ਸਿਫਤ ਕਰੋ।
- ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਜੇ ਔਰਤ ਅਸਹਿਯੋਗੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬਹਿਸਬਾਜ਼ੀ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ

- ਔਰਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਉਸਦੀ ਸਿਫਤ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾ ਵਿਹਾਰ ਰੱਖੋ; ਗੁੱਸੇ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ।
- ਜੇ ਔਰਤ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਧੱਕਾ ਨਾ ਕਰੋ ਬਸ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਔਰਤ ਉਤਸੁਕ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ

- ਆਸਾਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।
- ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਵੋਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੇ।