

महिला स्वास्थ्य में करियर

अमृता जैन



महिला स्वास्थ्य में करियर

महिला स्वास्थ्य में करियर

अमृता जैन

भाषा प्रकाशन
नई दिल्ली – 110002

© प्रकाशक

I.S.B.N. : 978-81-323-6956-1

प्रथम संस्करण : 2022

भाषा प्रकाशन

22, प्रकाशदीप बिल्डिंग, अंसारी रोड,
दरियागंज, नई दिल्ली – 110002

द्वारा वर्ल्ड टेक्नोलॉजीज नई दिल्ली के सहयोग से प्रकाशित

अनुक्रम

1. महिला स्वास्थ्य और सम्बंधित करियर का परिचय	1
2. प्रीनेटल और नियोनेटल देखभाल करियर	8
3. महिलाओं के लिए सामाजिक कार्यकर्ता	106
4. महिला अधिकार कार्यकर्ता	159

महिला स्वास्थ्य और संबंधित करियर का परिचय

महिलाओं का स्वास्थ्य महिलाओं के मानसिक, शारीरिक और सामाजिक स्वास्थ्य को दर्शाता है। इसमें प्रजनन और यौन स्वास्थ्य के साथ-साथ गैर-प्रजनन स्वास्थ्य दोनों शामिल हैं। इस अध्याय का उद्देश्य महिलाओं के स्वास्थ्य के सिद्धांतों और अवधारणाओं को पेश करना है और महिला स्वास्थ्य सेवा में विभिन्न करियर को उजागर करना है।

महिला स्वास्थ्य

महिला स्वास्थ्य से तात्पर्य महिलाओं के स्वास्थ्य से है, जो पुरुषों के कई विशिष्ट तरीकों से अलग है।

1992.1 में महिलाओं के स्वास्थ्य को " पैचवर्क क्लिंट विद गैप " के रूप में वर्णित किया गया था, यह एक विशेष रूप से फिटिंग रूपक रहा है क्योंकि क्लिंट को श्रेड का उपयोग करके एक साथ सिला गया जो समय के साथ उलझ सकते हैं। एक पैचवर्क क्लिंटकी छवि ने विशिष्टताओं (जो अक्सर अलगाव में कार्य करती है) और उन व्यक्तियों के अनुभव के बीच अलगाव पर कब्जा कर लिया जो अनुशासन में काम करने का प्रयास करते हैं। सबसे अच्छे रूप से, जो लोग अनुशासन में काम करते हैं, उन्होंने पैच के बीच एक मजबूत क्रॉस-सिलाई बनाई है, और सबसे खराब रूप से, उन्होंने खुद को रसातल में फैला हुआ पाया है। डीआरएस द्वारा वर्णित कंटेंट गैप 1992 में क्लैन्सी एंड मैशन में कई विषयों को शामिल किया गया था जो तब अधिकांश प्राथमिक देखभाल चिकित्सकों द्वारा प्रभावी ढंग से संबोधित नहीं किए गए थे: इसमें कामुकता, खाने के विकार, अवसाद, घरेलू हिंसा और जीवन चक्र संक्रमण शामिल है।

1992 के बाद से, पूरे जीवन काल में महिलाओं के स्वास्थ्य अनुसंधान, शिक्षण और विषयों के बीच इंटरफेस में नई नैदानिक पहल की मात्रा बढ़ रही है। कम से कम कुछ चिकित्सकों, शिक्षकों और शोधकर्ताओं द्वारा इस बात पर ध्यान दिया गया है कि लिंग, आयु, नस्ल और जातीयता और सामाजिक आर्थिक वर्ग कैसे नैदानिक निदान और प्रबंधन पर संभावित प्रभाव डालते हैं। महिलाओं के स्वास्थ्य में रोगी और प्रदाता दोनों विशेषताओं पर ध्यान देने के साथ कई विषयों में ज्ञान और कौशल शामिल हैं। तालिका 1 महिलाओं के स्वास्थ्य की एक ऐसी परिभाषा प्रदान करता है।

महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय अकादमी द्वारा चिकित्सा शिक्षा की परिभाषा

महिलाओं का स्वास्थ्य सुविधा के लिए समर्पित है

- कल्याण का संरक्षण तथा
- महिलाओं में बीमारी की रोकथाम

और शामिल हैं

- स्क्रीनिंग, निदान और स्थितियों का प्रबंधन
- जो महिलाओं में अद्वितीय हैं

- महिलाओं में जो अधिक आम है।
- महिलाओं में अधिक गंभीर है।
- अभिव्यक्तियां, जोखिम कारक या हस्तक्षेप जो महिलाओं के स्वास्थ्य में भी भिन्न हैं।
- महिलाओं के स्वास्थ्य में यह भी शामिल है
- लिंग भेद के अध्ययन के महत्व को पहचानता है।
- बहु-विषयक टीम दृष्टिकोण को पहचानता है।
- जीवन चक्र में महिलाओं की स्वास्थ्य आवश्यकताओं की विविधता शामिल है, और ये जरूरतें नस्ल, वर्ग, जातीयता, संस्कृति, यौन वरीयता और शिक्षा के स्तर और चिकित्सा देखभाल तक पहुंच में अंतर को दर्शाती हैं और महिलाओं के सशक्तीकरण में शामिल हैं, जैसे कि सभी रोगियों, अपने स्वयं के स्वास्थ्य देखभाल में प्रतिभागी हों।

महिला स्वास्थ्य सेवा में करियर

हाल के वर्षों में महिला स्वास्थ्य सुधार प्रोग्राम ने महिलाओं की स्वास्थ्य सेवाओं में उपलब्ध नौकरियों में वृद्धि का प्रमाण दिया है। आज के स्वास्थ्य पेशेवरों और शोधकर्ताओं का मानना है कि एक महिला का शरीर विज्ञान एक आदमी से काफी भिन्न होता है, जब ऑस्टियोपोरोसिस, फाइब्रोमायलजिया, दीर्घकालिक थकान, यौन रोग, कैंसर, हृदय रोग, आर्थ्रोपेडिक चोटों, आनुवंशिक या उम्र संबंधी विकारों जैसी बीमारियों का शरीर पर प्रभाव पड़ता है। नतीजतन, महिलाओं के इन स्वास्थ्य मुद्दों से निपटने के लिए अलग-अलग रोकथाम और उपचार के विकल्प की आवश्यकता होती है।

महिला स्वास्थ्य प्रोग्राम स्त्री रोग संबंधी, प्रसूति संबंधी और सामाजिक आर्थिक चिंताओं को भी संबोधित करते हैं, जो कि नियोनेटल , नर्सिंग, प्रजनन देखभाल, स्वास्थ्य देखभाल के लिए हार्मोनल असंतुलन से जुड़ी महिलाओं को विशिष्ट रूप से प्रभावित करते हैं। कवर करने के लिए कई क्षेत्रों के साथ, महिला स्वास्थ्य क्षेत्र में करियर रोकथाम, उपचार, बीमा और विधायी कार्यक्रमों के माध्यम से महिलाओं के लिए सेवाएं प्रदान करना है।

महिला स्वास्थ्य चिकित्सकों के लिए स्वास्थ्य देखभाल उद्योग में नौकरियां

महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए रोजगार के विकल्प सहित कई स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग्स मौजूद हैं:

- सार्वजनिक स्वास्थ्य और सरकारी एजेंसियां।
- अस्पताल, मानसिक स्वास्थ्य और सामुदायिक क्लीनिक।
- फिजिशियन कार्यालय।
- कल्याण और व्यायाम सुविधाएं।
- वरिष्ठ देखभाल निवास।
- पुनर्वास सुविधाएं।
- चाइल्डकेयर ऑर्गेनाइजेशन।

- शैक्षिक और अनुसंधान सुविधाएं
- गैर-लाभकारी फंडिंग समूह

इन सेटिंग्स के भीतर नौकरी के लिए आमतौर पर विशेष क्षेत्र में पेशेवर डिग्री की आवश्यकता होती है, जिसमें अधिकांश नियोक्ता ऐसे आवेदकों की तलाश करते हैं जो मान्यता प्राप्त संस्थानों से स्नातक या मास्टर हैं। महिला स्वास्थ्य में शामिल होने वाले व्यवसायों में शामिल हैं:

- नर्स और नर्स चिकित्सक
- पारिवारिक चिकित्सक, हृदय रोग विशेषज्ञ, स्त्रीरोग विशेषज्ञ और प्रसूति विशेषज्ञ
- फिजियोलॉजिस्ट, एंडोक्रिनोलॉजिस्ट और जेनेटिसिस्ट
 - जेरोन्टोलॉजिस्ट और वरिष्ठ देखभाल विशेषज्ञ
 - स्तन, गर्भाशय और गर्भाशय सर्वाइकल कैंसर के लिए सर्जन और पुनर्वास विशेषज्ञ
 - लाइसेंस प्राप्त मिडवाइव्स
 - मानसिक स्वास्थ्य और मादक द्रव्यों के सेवन के विशेषज्ञ
 - व्यावसायिक और फिजिकल थेरेपिस्ट
 - स्वास्थ्य और कल्याण प्रशिक्षक
 - सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता
 - दवा प्रदाता
 - शिक्षात्मक प्रशिक्षक और शोधकर्ता

बीमा और कानूनी उद्योगों में महिला स्वास्थ्य करियर

महिला स्वास्थ्य करियर का क्षेत्र स्वास्थ्य पेशे से परे अन्य सेटिंग्स जैसे बीमा और कानूनी उद्योगों में फैला हुआ है। इन क्षेत्रों में नौकरियां महिलाओं को चीजों को समझने में मदद करती हैं:

- निजी बीमाकर्ताओं के साथ-साथ राज्य और संघीय प्रोग्राम जैसे मेडिकेड और अफोर्डेबल केयर एक्ट द्वारा कैसे प्रावधान तय होते हैं और महिलाओं के स्वास्थ्य देखभाल को कैसे प्रभावित करते हैं।
- महिला स्वास्थ्य संबंधी प्रोग्राम के लिए नियम स्वास्थ्य देखभाल के निर्णयों को कैसे प्रभावित करते हैं।
- स्थानीय, राज्य और सरकारी स्वास्थ्य प्रोग्राम के लिए महिलाएं कैसे पहुंच और योग्यता प्राप्त कर सकती हैं।

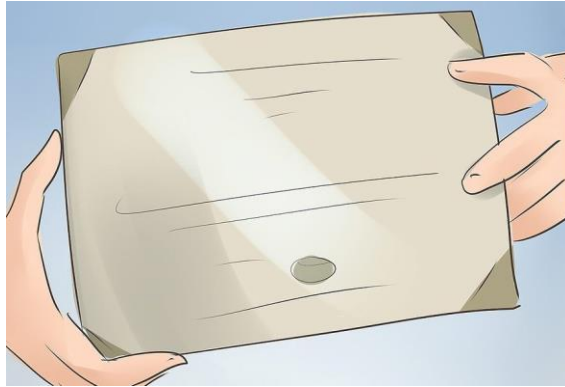
इस तरह की समझ सभी सामाजिक आर्थिक पृष्ठभूमि की महिलाओं को उचित स्वास्थ्य देखभाल तक पहुंच प्रदान करने में सहायता करती है। स्वास्थ्य शिक्षा, सार्वजनिक स्वास्थ्य, वित्त, चिकित्सा कोडिंग या सार्वजनिक कानून और नीति पृष्ठभूमि वाले पेशेवर इन उद्योगों में इस प्रकार के करियर के लिए उपयुक्त हैं। बीमा और कानूनी उद्योगों के लिए महिला स्वास्थ्य सेवाओं में उपलब्ध नौकरियों के उदाहरणों में निम्न शामिल हैं:

- स्वास्थ्य बीमा विशेषज्ञ
 - महिला अधिकारों के वकील।

- स्वास्थ्य सूचना और प्रोग्राम विशेषज्ञ।
- मेडिकल वकील या पैरालीगल पेशेवर।
- महिलाओं के स्वास्थ्य मुद्दों के लिए निर्वाचित अधिकारियों और विधायी पैरवी।
- महिला स्वास्थ्य प्रोग्राम के लिए वित्तीय सलाहकार।

जनस्वास्थ्य में करियर कैसे प्राप्त करें

स्टेप



1. हाई स्कूल डिप्लोमा प्राप्त करें या समकक्षता प्रमाणपत्र जैसे जनरल एजुकेशन डेवलपमेंट (जीईडी) पूरा करें। अधिकांश सार्वजनिक स्वास्थ्य करियर उच्च शिक्षा में डिग्री की मांग करते हैं, इसलिए आपको अपनी माध्यमिक शिक्षा समाप्त करने की आवश्यकता होगी।
 - जो लोग जनस्वास्थ्य पथ चुनते हैं उन्हें विज्ञान, गणित और सांख्यिकी में रुचि होनी चाहिए। अनुसंधान या संचार के प्रति प्यार भी आपको इस क्षेत्र में काम करने में मदद कर सकता है।



2. जन स्वास्थ्य में डिग्री प्राप्त करें। जनस्वास्थ्य क्षेत्र में कई तरह के पेशेवर काम करते हैं, जिनमें से अधिकांश में सांख्यिकी, गणित, जीव विज्ञान, पर्यावरण विज्ञान या चिकित्सा पर जोर दिया जाता है।

निम्नलिखित डिग्री प्रोग्राम हैं जिन पर आप विचार कर सकते हैं:

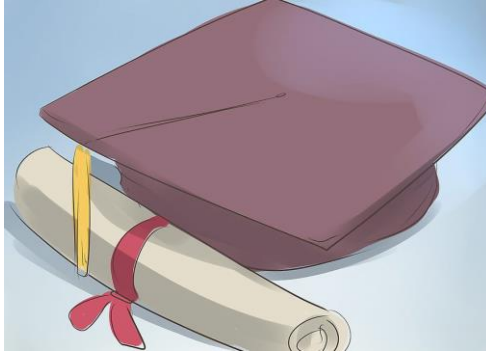
- जन स्वास्थ्य में स्नातक की डिग्री प्राप्त करें। एक मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय में यह 4 साल की डिग्री प्रशासन, स्वास्थ्य सूचना प्रबंधन और पर्यावरण विज्ञान जैसे जनस्वास्थ्य के कई पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करती है। यह एक उत्कृष्ट डिग्री प्रोग्राम है यदि आप डॉक्टर, नर्स, दंत चिकित्सक, सामाजिक कार्यकर्ता या फिजिकल थेरेपिस्ट बनना चाहते हैं। यदि आप प्रबंधन में शामिल होना चाहते हैं तो यह एक अच्छा पाठ्यक्रम है।
- महामारी विज्ञान में स्नातक की डिग्री प्राप्त करें। यह अत्यधिक विशिष्ट वैज्ञानिक क्षेत्र संभव महामारी का अध्ययन करने और अलग करने के लिए नैदानिक और अनुसंधान दोनों स्थितियों में काम करता है। आप स्नातक की डिग्री के साथ शोध कार्य की तलाश कर सकते हैं, लेकिन आप अपनी नौकरी की संभावनाओं को बेहतर बनाने के लिए महामारी विज्ञान में मास्टर डिग्री हासिल करना चाहते हैं।
- पर्यावरण विज्ञान में डिग्री प्राप्त करें। पर्यावरणविदों को अनुसंधान और क्षेत्र कार्यों दोनों में राज्य और संघीय स्तर पर नियोजित किया जाता है। वे जनस्वास्थ्य में खतरों का अध्ययन करते हैं।
- व्यवहार विज्ञान में डिग्री लें। यह वैज्ञानिक डिग्री मानव व्यवहार और मनोविज्ञान के तत्वों के साथ-साथ स्वास्थ्य पर बुरे व्यवहारों के प्रभाव को दर्शाती है। व्यवहारिक वैज्ञानिक अध्ययन करते हैं कि हम अपने हमारे स्वास्थ्य के अनुसार कैसे कार्य करते हैं, जिसमें मधुमेह, स्ट्रोक, कैंसर और हृदय रोग जैसी बड़ी बीमारियों के कारणों के बारे में जानकारी दी जाती है।
- चिकित्सा, कानून, नर्सिंग, दंत चिकित्सा या पोषण में डिग्री पर विचार करें। यद्यपि आपको जन स्वास्थ्य में जाने की आवश्यकता नहीं है यदि आप इन डिग्री को पूरा करते हैं, तो आप जनस्वास्थ्य सेटिंग में अभ्यास करना चुन सकते हैं।
- अन्य व्यवसायों में स्नातक की आवश्यकता होती है, लेकिन मास्टर डिग्री की आवश्यकता नहीं होती है, इसमें नीति सलाहकार, स्वास्थ्य शिक्षक, स्वास्थ्य पत्रकार, स्वास्थ्य संचार विशेषज्ञ, स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी शामिल हैं।



3. जब आप स्कूल में हों, तब स्वास्थ्य संबंधी धर्मार्थ, धर्मशाला या चिकित्सा सुविधा के लिए स्वयंसेवा करें। यह अनुभव स्वास्थ्य और स्वास्थ्य सुधार के लिए एक जुनून दिखाता है। यह आपको करियर के कुछ दबावों के अधीन भी कर सकता है।



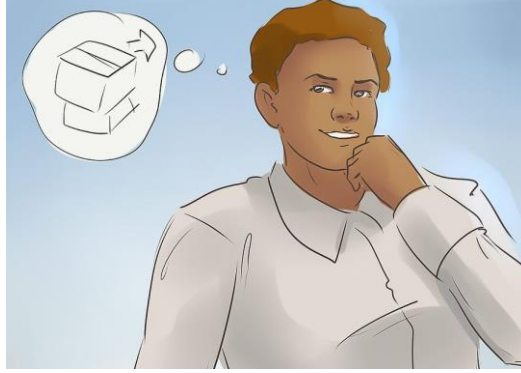
4. स्थानीय, राज्य या संघीय सरकार में इंटरनशिप प्राप्त करके अपने जनस्वास्थ्य अनुभव को बढ़ावा दें। लोक स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग, रोग नियंत्रण केंद्र, पर्यावरण संरक्षण एजेंसी जैसी एजेंसियों में इंटरनशिप के लिए देखें।



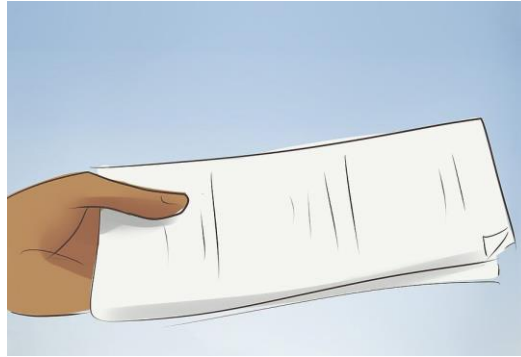
5. मास्टर या डॉक्टरेट की डिग्री प्राप्त करें। कुछ करियर पथ, जैसे कि चिकित्सा, महामारी विज्ञान, व्यवहार विज्ञान और दंत चिकित्सा में छात्रों को स्नातक की डिग्री पूरी करने की आवश्यकता होती है। आप जनस्वास्थ्य क्षेत्र में नौकरी पाने और बाद में स्कूल लौटने, या अपनी डिग्री जारी रखने का विकल्प चुन सकते हैं।
- जो लोग कॉर्पोरेट मेडिकल डायरेक्टर, लेबोरेटरी डायरेक्टर या अन्य उच्च स्तरीय प्रशासनिक भूमिका में रुचि रखते हैं, उन्हें जन स्वास्थ्य में मास्टर डिग्री पर विचार करना चाहिए। इन 1 से 2 साल के प्रोग्राम में, आपको जनस्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले मुद्दों के उच्च स्तर के ज्ञान का प्रदर्शन करने और समाधान खोजने की आपकी क्षमता को साबित करने की आवश्यकता होती है।



6. अपने क्षेत्र में प्रवेश स्तर की भूमिका के लिए आवेदन करें। नौकरियों की जांच के लिए पहला स्थान आपके शहर और राज्य सरकारें हैं। "विशेषज्ञ," "शोधकर्ता," या "शोध सहायक" में शामिल होने वाले नौकरी के शीर्षक देखें।



7. काउंटी सीट, स्टेट कैपिटल या वाशिंगटन डीसी जैसे बड़े राजनीतिक क्षेत्र में जाने पर विचार करें। यदि आप जनस्वास्थ्य वकील, नीति सलाहकार, महामारी विशेषज्ञ या रोग विशेषज्ञ के रूप में काम करना चाहते हैं, तो आपको जनस्वास्थ्य केंद्र में जाने की आवश्यकता हो सकती है।, जहां कई सरकारी एजेंसियां हैं।



8. यदि आपने मास्टर या डॉक्टरेट की डिग्री पूरी कर ली है तो मध्य स्तर के पद के लिए आवेदन करें। यह शैक्षणिक अनुभव आपको रोजगार की सीढ़ी पर कुछ कदम आगे बढ़ने की अनुमति दे सकता है, हालांकि, वरिष्ठ भूमिका निभाने के लिए आपको कई वर्षों के जनस्वास्थ्य अनुभव को पूरा करना होगा। इस भूमिका के लिए आपको किसी एजेंसी स्थान पर जाने की आवश्यकता हो सकती है।



9. एजेंसी या विभाग में एक लीडरशिप पद की तलाश करें। जनस्वास्थ्य पेशेवरों, जिनके पास क्षेत्र में वर्षों का अनुभव है, उन्हें वरिष्ठ पदों पर पदोन्नत किया जा सकता है जहां वे परिणाम प्रकाशित करते हैं, जनता को शिक्षित करते हैं या जनस्वास्थ्य पहल का प्रबंधन करते हैं।

प्रीनेटल और नियोनेटल देखभाल करियर

प्रीनेटल और नियोनेटल गर्भावस्था देखभाल के महत्वपूर्ण पहलू हैं। प्रीनेटल देखभाल गर्भवती महिलाओं के लिए एक निवारक स्वास्थ्य देखभाल है, जिसमें संभावित रूप से हानिकारक स्वास्थ्य जटिलताओं का इलाज किया जाता है और रोका जाता है और एक स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा दिया जाता है। नियोनेटल देखभाल नवजात शिशु जो जन्म दोष के शिकार है, प्रीमेच्योर, हृदय संबंधी विकृतियों या सर्जिकल समस्याओं को दी जाती है। इस डोमेन में प्रीनेटल और नियोनेटल नर्सिंग, लैक्टेशन कंसल्टेशन, प्रीनेटल योग ट्रेनिंग, पीडियाट्रिक नर्सिंग आदि से संबंधित विभिन्न करियर को बड़े पैमाने पर इस अध्याय में शामिल किया गया है।

चाइल्डबर्थ एजुकेटर कैसे बनें

विशेष रूप से पहली बार माताओं के लिए लेबर और जन्म प्रक्रिया एक ही समय में भारी और हर्षित हो सकती है। यह वह जगह है जहां चाइल्डबर्थ एजुकेटर की आवश्यकता होती है। ये पेशेवर गर्भवती महिलाओं और उनके सहयोगियों को इस प्रक्रिया के साथ आने वाली चिंता को दूर करने में मदद करते हैं और उन्हें सिखाते हैं कि बड़े दिन के समय कैसे रहें।

यदि आप एक सक्षम संचारक हैं और गर्भावस्था और जन्म के बारे में उत्सुक हैं, तो चाइल्डबर्थ एजुकेटर बनना एक बुद्धिमान और लाभदायक कदम हो सकता है।

चाइल्डबर्थ एजुकेटर के कर्तव्य

चाइल्डबर्थ एजुकेटर के कर्तव्यों में शामिल हैं:

- माता-पिता को गर्भावस्था के सामाजिक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रभाव के बारे में बताएं।
- निर्देशात्मक रणनीति विकसित करना जो प्रतिभागियों की विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा कर सकें।
- ऐसे कौशल का प्रदर्शन करना जो गर्भवती माता-पिता को गर्भावस्था और इसके साथ आने वाली चुनौतियों से निपटने में मदद कर सकता है।
- कार्यक्रम के प्रतिभागियों से सवालों का अच्छी तरह से शोध और प्रासंगिक उत्तर प्रदान करना
- प्रत्येक ग्राहक की गोपनीयता का सम्मान करना।
- गर्भवती महिलाओं और उनके सहयोगियों के अधिकारों की वकालत करना।

काम का महौल

चाइल्डबर्थ एजुकेटर पूर्णकालिक या अंशकालिक आधार पर काम कर सकते हैं। पूर्णकालिक शिक्षक सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक काम करते हैं, सोमवार से शुक्रवार तक काम करते हैं। दूसरी ओर, अंशकालिक शिक्षक आमतौर पर शाम और सप्ताहांत के दौरान काम करते हैं।

काम के प्रोग्राम के बावजूद, चाइल्डबर्थ एजुकेटर अपना अधिकांश समय अनुदेशक माता-पिता के साथ शिक्षा कक्षों में बिताते हैं। हालांकि नौकरी शारीरिक क्षमता की मांग नहीं करती है, कुछ कार्य - जैसे कि बर्थ बॉल का उपयोग कैसे करना है - इसके लिए अच्छे स्तर की शारीरिक फिटनेस की आवश्यकता होती है।

महत्वपूर्ण गुण

बेहतर पेशेवर बनने के लिए, आपके पास निम्नलिखित कौशल भी होने चाहिए:

- अति उत्कृष्ट पारस्परिक कौशल।
- हास्य और व्यक्तिगत करिश्मा।
- बेहतरीन संचार कौशल।
- एक मिश्रित समूह या अपेक्षित माता-पिता के साथ आराम से काम करने की क्षमता, कुछ जो शायद समान-सेक्स जोड़े हैं।
- जन्म प्रक्रिया से परिचित होना।
- समस्या को सुलझाने के कौशल।

करियर विकास

अनुभव और उन्नत योग्यता के साथ चाइल्डबर्थ एजुकेटर के लिए करियर में उन्नति के कई अवसर हैं।

उदाहरण के लिए, विशाल कार्य अनुभव प्राप्त करने के बाद, आपको एक प्रोग्राम मैनेजर के रूप में पदोन्नत किया जा सकता है, एक पद जो आपको अपेक्षित माता-पिता के लिए निर्देश की गुणवत्ता की निगरानी करने में सक्षम करेगी।

स्वास्थ्य शिक्षा में मास्टर डिग्री के साथ, आप स्वास्थ्य शिक्षा प्रोग्राम की पेशकश करने वाले कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में शिक्षण पदों को सुरक्षित कर सकते हैं।

द चाइल्डबर्थ एजुकेशन एसोसिएशन और इंटरनेशनल चाइल्डबर्थ एजुकेशन एसोसिएशन भी सदस्यता के अवसर प्रदान करते हैं, जिसे आप प्रशिक्षण वर्कशॉप जैसे विकसित संसाधनों तक पहुंच सकते हैं।

रोजगार के अवसर

चाइल्डबर्थ एजुकेटर में शामिल हैं:

- सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाओं के प्रदाता।
- अस्पताल और क्लीनिकल।
- धार्मिक संगठन
- सरकार स्वास्थ्य सेवा विभाग।

आप कार्य अनुभव की एक महत्वपूर्ण राशि प्राप्त करने के बाद अपना स्वयं का चाइल्डबर्थ एजुकेशन सेंटर भी स्थापित कर सकते हैं।

प्रारंभिक गर्भावस्था के दौरान नर्सिंग रोल

एक विशेष प्रकार के चिकित्सा पेशेवर उनके स्वास्थ्य और अजन्मे बच्चों को बनाए रखने में अपेक्षित माताओं की सहायता करती है। प्रीनेटल नर्सें उन माताओं की मदद करती हैं, जो जन्म से पहले, दौरान या बाद में होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से बचने और पहचानने की अपेक्षा कर रही हैं। विशेषज्ञ गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ आदतों को सीखने और कार्यान्वित करने में माताओं की सहायता करते हैं।

गर्भावधि में नर्सें माता-पिता के साथ मिलकर काम करती हैं। वे शैक्षिक सेटिंग्स में बच्चों की देखभाल कर सकते हैं, माता-पिता को स्थानीय संसाधनों से जुड़ने में मदद कर सकते हैं और स्तनपान तकनीक या पेरेंटिंग कौशल सिखा सकते हैं। प्रीनेटल नर्सों के पास इन कार्यों को प्रभावी ढंग से करने के लिए कुशल संचार कौशल होना चाहिए। हालांकि यह भूमिका सीधी दिखाई दे सकती है, लेकिन प्रीनेटल नर्सिंग की तुलना में बहुत अधिक हो सकती है।

प्रीनेटल उपचार

प्रीनेटल देखभाल प्रदाता महिलाओं और उनके अजन्मे बच्चों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और बनाए रखने के लिए काम करते हैं। जब गर्भावस्था की जटिलताएं उत्पन्न होती हैं, तो अभ्यास देखभाल प्रदाताओं को जल्दी हस्तक्षेप करने की अनुमति देता है। उपचार के दौरान, प्रीनेटल विशेषज्ञ नियमित रूप से भ्रूण की भलाई का आकलन करते हैं। समर्पित नर्सें प्रीनेटल देखभाल के महत्व के बारे में अपेक्षित माता-पिता को शिक्षित करने में एक केंद्रीय भूमिका निभाती हैं।

स्वास्थ्य परिणाम उन शिशुओं में उल्लेखनीय रूप से सुधरते हैं जिनकी माताएं प्रीनेटल उपचार प्राप्त करती हैं। नवजात बच्चों में स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए प्रीनेटल देखभाल सबसे अच्छा अभ्यास है। परिणामस्वरूप, संयुक्त राज्य सरकार ने हेल्थी पीपल 2010 अभियान शुरू किया जिसका लक्ष्य यह है कि 90 प्रतिशत माताओं को प्रीनेटल देखभाल मिले।

प्रीनेटल देखभाल के लाभ

अधिमानतः, प्रीनेटल की शुरुआत तब होनी चाहिए जब मां को पीरियड नहीं होते हैं। कई महिलाओं को संदेह होता है कि वे गर्भवती हैं और पीरियड न होने पर वे देखभाल प्रदाता से मिलने जाती हैं। होम प्रेगनेंसी टेस्ट लेने के बाद अन्य लोग प्रीनेटल उपचार की तलाश नहीं करेंगे।

गर्भावस्था की पहचान के बाद प्रीनेटल विशेषज्ञ जो सेवा प्रदान करते हैं वह एक पूर्ण शारीरिक परीक्षा है। इस सेवा के दौरान, प्रीनेटल नर्स इस प्रक्रिया के साथ प्राथमिक देखभाल प्रदाता की सहायता कर सकती हैं। देखभाल प्रदाता किसी भी ऐसे लक्षण की खोज करेगा जिससे यह पता चल सके कि क्या गर्भवती मां को चिंताजनक चिकित्सा स्थिति है। उदाहरण के लिए, शायद ही कभी, एक मां को स्तन कैंसर जैसी गंभीर स्थिति हो सकती है।

प्रीनेटल देखभाल का एक अन्य महत्वपूर्ण हिस्सा एस्टिमेटेड ड्यू डेट (ईडीडी) निर्धारित करना है जिसे चिकित्सकों द्वारा पहले एस्टिमेटेड डेट ऑफ कन्फाइनमेंट (ईडीसी) कहा जाता था। इस अवसर पर, देखभाल प्रदाता को ईडीडी का निर्धारण करने में कठिनाई हो सकती है जैसे कि एक उदाहरण में जहां रोगी का अनियमित चक्र है। ईडीडी की स्थापना महत्वपूर्ण है, क्योंकि देखभाल प्रदाता मरीजों की वर्तमान ट्राइमेस्टर के आधार पर विभिन्न उपचार निर्णय लेते हैं।

बच्चे का जन्म माता-पिता के जीवन के दौरान होने वाली सबसे महत्वपूर्ण घटनाओं में से एक है और इसके लिए भावनात्मक और शारीरिक तैयारी की आवश्यकता होती है। जन्म के पहले, जन्म के बाद और बाद में एक बच्चे को स्वस्थ रखने के बारे में कई महत्वपूर्ण तथ्य जानने के लिए नौ महीने का समय कम होता है। इस अवधि के दौरान, नर्सें माता-पिता को यह जानने में मदद करती हैं कि उनके पूरे परिवार के स्वास्थ्य को कैसे बनाए रखा जाए।

यह एक विस्तारित प्रक्रिया है जहां माता-पिता समय के साथ विभिन्न तथ्यों को सीखते हैं। ये हस्तक्षेप परिवारों की भलाई में सीधे योगदान करते हैं।

उपचार के दौरान, देखभाल प्रदाता भ्रूण के विकास का लगातार आकलन करते हैं और स्वास्थ्य जटिलताओं की निगरानी करते हैं जो बच्चे के जन्म के दौरान समस्या का कारण हो सकती है। प्रीनेटल निदान भी चिकित्सा पेशेवरों को स्वास्थ्य समस्याओं को दिखाने में मदद करते हैं जो गर्भधारण में समस्या को बढ़ा सकते हैं।

चिकित्सा समुदाय ने अपेक्षाकृत हाल ही में प्रीनेटल देखभाल को सकारात्मक गर्भधारण के परिणामों को बढ़ावा देने के लिए एक महत्वपूर्ण योगदानकर्ता के रूप में स्वीकार किया है। आज, प्रीनेटल विशेषज्ञ गर्भवती माताओं को स्वस्थ आदतें सिखाते हैं जैसे:

- फोलिक एसिड का सेवन
- उचित आहार व्यवहार
- यौन संचारित रोग (एसटीआई) की रोकथाम
- तंबाकू और शराब बंदी
- वजन प्रबंधन

प्रीनेटल देखभाल भी चिकित्सा पेशेवरों को उन माताओं को सिखाने की अनुमति देती है जो पुरानी बीमारियों से पीड़ित हैं, जैसे कि मधुमेह, गर्भावस्था के दौरान उनके स्वास्थ्य का प्रबंधन कैसे करें।

माता-पिता को पालन-पोषण की शिक्षा प्रदान करना

अपने पहले बच्चे के जन्म की तैयारी करने वाले माता-पिता को एक ही समय में खुशी और चिंता की मिश्रित भावनाओं का अनुभव हो सकता है। नतीजतन, भावी माता-पिता के पास आमतौर पर कई प्रश्न होते हैं।

प्रीनेटल देखभाल में विशेषज्ञता रखने वाली नर्सों को संभवतः ऐसी कक्षाओं को पढ़ाने का मौका मिलेगा जहां माता-पिता अपनी आशंकाओं, पूछताछ और धारणाओं के बारे में जवाब पा सकते हैं। कक्षाएं एक बच्चे के साथ जीवन की चुनौतियों और खुशियों के लिए भावी माता-पिता को तैयार करती हैं।

पेरेंटिंग कक्षाएं आमतौर पर डिलीवरी प्रक्रिया, दर्द निवारण उपचार और गर्भावस्था के चरणों की समीक्षा करती हैं। नए माता-पिता की खुशी के लिए, कक्षाएं गर्भावस्था और बर्थिंग प्रक्रिया को ध्वस्त करने में मदद करती हैं और उन्हें एक बर्थिंग थिएटर और वार्ड का भ्रमण करने के अलावा रिकॉर्ड किए गए जन्म को देखने का अवसर दे सकती हैं।

प्रीनेटल देखभाल: सिर्फ माताओं के लिए नहीं है

जन्म से पूरा परिवार प्रभावित होता है, प्रत्येक सदस्य के पास घटना के प्रति व्यक्तिगत भावनात्मक प्रतिक्रियाएं होती हैं। सांस्कृतिक और पारिवारिक पृष्ठभूमि महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है कि परिवार के लोग उन परिवर्तनों के अनुकूल होते हैं जो एक नए जन्म से होंगे। आधुनिक नर्सों को कई प्रकार की घरेलू संरचनाओं को समझना चाहिए, जो आज मौजूद हैं, जैसे कि बैकल्पिक परिवार, दोहरे करियर वाले परिवार, एकल माता-पिता के परिवार और सौतेले परिवार।

अधिकांश परिवार की गतिशीलता से संबंधित संयुक्त राज्य अमेरिका में किए गए अधिकांश शोध कोकेशियान, मध्य-वर्ग, परमाणु परिवारों पर केंद्रित हैं। इसलिए, देखभाल प्रदाता संगठनों को योग्य प्रीनेटल नर्सिंग पेशेवरों की आवश्यकता होती है जो समझते हैं कि नवीनतम चिकित्सा सर्वोत्तम तरीकों को कैसे लागू किया जाए जो अलग-अलग संस्कृतियों के व्यक्तियों के लिए सकारात्मक परिणामों को बढ़ावा देते हैं।

सांस्कृतिक रूप से साक्षर चिकित्सा कर्मी स्वास्थ्य देखभाल संगठनों और समुदाय का प्रतिनिधित्व करने वाले विविध घटकों के बीच की खाई को पाटते हैं। जब तक शोधकर्ता यह पता नहीं लगाते हैं कि किस तरह से बर्thing प्रक्रिया विभिन्न प्रकार के लोगों को प्रभावित करती है, सांस्कृतिक रूप से प्रीनेटल विशेषज्ञ उपभोक्ताओं के लिए सर्वोत्तम संभव अनुभवों और परिणामों को बढ़ावा देने के लिए एक महत्वपूर्ण संसाधन रहेगा।

प्रीनेटल नर्सों को भावी माताओं के बीच स्वस्थ आदतों को बढ़ावा देने के लिए सशक्त किया जाता है। ये पेशेवर माताओं और नवजात शिशुओं के गर्भधारण के लिए स्वस्थ परिणामों को बढ़ावा देने में प्राथमिक देखभाल प्रदाताओं की सहायता करते हैं। इस रोगी आबादी के बीच कल्याण को बढ़ावा देने के लिए उपलब्ध सबसे शक्तिशाली उपकरण प्रीनेटल शिक्षा है।

प्रीनेटल नर्स कैसे बनें

भाग 1. पेशे के बारे में सीखना



1. जिम्मेदारियों को समझें। इससे पहले कि आप जान सकें कि प्रीनेटल नर्सिंग आपके लिए सही पेशा है, यह समझना महत्वपूर्ण है कि प्रीनेटल नर्स क्या करती है। प्रीनेटल नर्सें गर्भवती माताओं, नई माताओं और उनके बच्चों को देखभाल प्रदान करती हैं।

- प्रीनेट नर्सों को कभी-कभी पेरिनेटल नर्स या रजिस्टर नर्स के रूप में भी जाना जाता है।
- सर्टिफाइड नर्स मिडवाइफरी (सीएनएफ) के लिए मास्टर डिग्री की आवश्यकता होती है।
- प्रीनेटल शब्द, जिसका अर्थ है "गर्भधारण से जन्म तक", कुछ हद तक भ्रामक हो सकता है क्योंकि ये नर्स प्रसव के दौरान और बाद में भी देखभाल प्रदान करते हैं। पेरिनेटल का तात्पर्य जन्म के बाद और उसके बाद के हफ्तों से संबंधित है।



2. बच्चे के जन्म से पहले प्रीनेटल नर्स क्या करती हैं, इसके बारे में जानें। प्रीनेटल नर्स यह सुनिश्चित करने में मदद करती हैं कि महिलाओं की गर्भावस्था सही हो। वे अक्सर निम्नलिखित कार्य करते हैं:

- गर्भावस्था और प्रसव के दौरान महिलाओं को उन परिवर्तनों को समझने और उनसे निपटने में मदद करती हैं, जिनका वे गर्भावस्था और उसके बाद सामना करती हैं।
- गर्भवती माताओं को उनकी गर्भावस्था के दौरान स्वस्थ रहने और स्वस्थ व्यवहारों को परिभाषित करने के तरीके के बारे में सिखाना। यह जीवनशैली की उन आदतों का पता लगाना जो एक विकासशील भ्रूण (अवैध दवा का उपयोग, धूम्रपान, उच्च रक्तचाप), किसी भी आनुवांशिक विकारों के पारिवारिक इतिहास, गर्भावस्था में होने वाले मुद्दों को पारित करने के लिए खतरनाक हो सकता है (प्री-एक्लम्पसिया / गर्भावस्था प्रेरित उच्च रक्तचाप) या कोई अन्य स्वास्थ्य चिंताएं जो गर्भावस्था को उच्च जोखिम में डाल सकती हैं।
- बच्चे के जन्म के विकल्पों के बारे में परिवार को काउंसिलिंग देना।



3. विभिन्न नौकरी कर्तव्यों का अन्वेषण करें, जो प्रसव के बाद आवश्यक है। प्रसव के बाद और तुरंत प्रीनेटल नर्स मरीजों को नर्सिंग देखभाल, सहायता और आराम प्रदान करती हैं।

- वे माता-पिता को अपने नए बच्चे की देखभाल के बारे में और ऐसे किसी भी मुद्दे के बारे में सिखाते हैं जो संबंध को प्रभावित कर सकते हैं।
- इसमें नई माताओं और पिता को स्तनपान, गर्भनाल की देखभाल, दूध पिलाने के दौरान बच्चे की उचित स्थिति, डायपर बदलने पर निर्देश और गैसी बच्चों से निपटने के लिए सुझाव और कई अन्य स्थितियों के बारे में जानने में मदद करना शामिल हो सकता है।
- अन्य चिंताओं में प्रसवोत्तर अवसाद, समर्थन चिंताओं की खोज, आवास संबंधी चिंताओं या असुरक्षित पर्यावरण जैसे संभावित सुरक्षा मुद्दे, कोई घर / आवास उपलब्ध नहीं होना आदि शामिल हो सकते हैं।



4. सोचें कि आप कहां काम करेंगे। प्रीनेटल नर्स अस्पतालों, बर्थिंग सेंटर, सामुदायिक केंद्रों, वयस्क शिक्षा केंद्रों और चिकित्सकों के कार्यालयों में काम करती हैं।
- यदि आप स्वतंत्र रूप से काम करना चाहते हैं और अपने स्वयं के ग्राहक बनाना चाहते हैं, तो आपको एक उन्नत डिग्री की आवश्यकता होगी और यह आपके राज्य द्वारा परिभाषित अभ्यास के दायरे में होना चाहिए। आपको उस राज्य में लाइसेंस प्राप्त करना होगा जहां आप काम करते हैं। आपको अनुभव की एक महत्वपूर्ण राशि की भी आवश्यकता होगी।



5. नौकरी के दृष्टिकोण के बारे में खुद को शिक्षित करें। प्रीनेटल नर्स बनने के लिए प्रतिबद्धता बनाने से पहले, इस पेशे के लिए नौकरी के दृष्टिकोण के बारे में जानने और प्रीनेटल को मिलने वाले कॉम्पन्सेशन स्तर को समझें। यद्यपि आपको अपने क्षेत्र में प्रीनेटल नर्सिंग पदों की उपलब्धता के बारे में शोध करना चाहिए, लेकिन नीचे कुछ तथ्य दिए गए हैं जो आपको अपना निर्णय लेने में मदद कर सकते हैं।
- श्रम सांख्यिकी ब्यूरो का अनुमान है कि नर्सों के लिए नौकरी में वृद्धि (प्रीनेटल नर्सों के साथ-साथ अन्य प्रकार की नर्सों के लिए भी) अन्य व्यवसायों की तुलना में काफी अधिक होगी।
 - पंजीकृत और विशिष्ट नर्सों की मांग आम तौर पर अधिक है, क्योंकि महानगरीय और ग्रामीण क्षेत्रों में श्रम की कमी है।
 - प्रीनेटल नर्सिंग उच्चतम भुगतान वाले नर्सिंग क्षेत्रों में से एक है।
 - वेतन आमतौर पर शैक्षिक स्तर, भौगोलिक स्थिति और सुविधा के प्रकार के आधार पर \$ 50,000 से \$ 90,000 के बीच होता है और वह जगह जहां प्रीनेटल नर्स काम करती है।
 - प्रमुख महानगरीय क्षेत्र आम तौर पर उच्च वेतन प्रदान करते हैं, लेकिन इन स्थानों पर रहने की लागत भी अधिक हो सकती है।
 - निजी चिकित्सक के कार्यालयों में काम करने वाली प्रीनेटल नर्स अक्सर अस्पतालों में काम करने वालों की तुलना में अधिक वेतन प्राप्त करती हैं।

भाग 2. शिक्षा और प्रशिक्षण आवश्यकताओं को पूरा करना



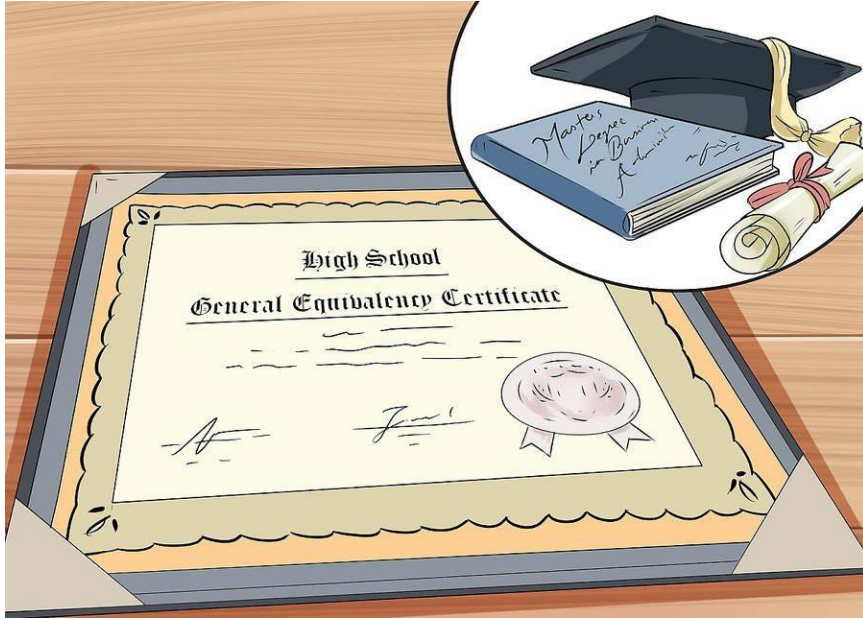
1. नर्सिंग के मान्यता प्राप्त स्कूल से नर्सिंग में विज्ञान स्नातक की डिग्री प्राप्त करें। प्रीनेटल नर्सिंग में विशेषज्ञता से पहले, आपको नर्सिंग में स्नातक की डिग्री प्राप्त करने की आवश्यकता है, जिसे बीएसएन के रूप में जाना जाता है। सामान्य शिक्षा आवश्यकताओं को पूरा करने के अलावा, बीएसएन प्रोग्राम के लिए छात्रों को शरीर रचना विज्ञान, शरीर विज्ञान, जीव विज्ञान, पोषण, सार्वजनिक स्वास्थ्य, आपातकालीन देखभाल और अन्य प्रासंगिक विषयों में पाठ्यक्रम लेने की आवश्यकता होती है।

- आप असोसिएट डिग्री इन नर्सिंग (एडीएन) के साथ पंजीकृत नर्स बन सकते हैं, तो कई नियुक्ता बीएसएन के साथ आवेदकों को नियुक्त करना पसंद करते हैं।
- यदि आप पूर्णकालिक रूप से नामांकित हैं, तो बीएसएन डिग्री पूरी होने में आमतौर पर लगभग 3 से 4 साल लगते हैं।
- यदि आपके पास नर्सिंग (एडीएन) में पहले से ही असोसिएट डिग्री है, तो कई स्कूल त्वरित आरएन-हीएसएन प्रोग्राम प्रदान करते हैं। कुछ नियुक्ता ट्यूशन प्रतिपूर्ति प्रोग्राम प्रदान करते हैं।
- अपने बीएसएन प्रोग्राम की बारीकियों पर चर्चा करने और वे प्रीनेटल नर्स के लिए अपने क्षेत्र के एक कॉलेज के सलाहकार से संपर्क करना मददगार हो सकता है।
- यदि आप एक व्यस्त माता-पिता हैं या नर्सिंग प्रोग्राम वाले कॉलेज के पास नहीं रहते हैं, तो आप ऑनलाइन बीएसएनएल प्रोग्राम की जांच करने पर विचार कर सकते हैं, लेकिन यह समझें कि आमतौर पर ऑनलाइन प्रोग्राम के लिए भी आपको निश्चित संख्या में नैदानिक घंटे पूरे करने होते हैं।
- यदि आप प्रीनेटल नर्सिंग में रुचि रखते हैं, तो अपने प्रोग्राम के सलाहकार के साथ अस्पतालों, डॉक्टर के कार्यालयों और बर्थिंग केंद्रों में संभावित इंटरनशिप और स्वयंसेवक के अवसरों के बारे में बात करें ताकि आप इस बात की बेहतर समझ हासिल कर सकें कि प्रीनेटल नर्स क्या करती हैं और इस पर अधिक अनुभव प्राप्त करें।



2. पंजीकृत नर्स बनने के लिए राष्ट्रीय परिषद लाइसेंस परीक्षा उत्तीर्ण करें। प्रीनेटल नर्स बनने के लिए, आपको पहले एक पंजीकृत नर्स बनना होगा, जिसका मतलब है कि आपको एनसीएलईएक्स-आरएन नामक एक परीक्षा उत्तीर्ण करनी होगी। यह परीक्षा नर्सिंग निर्णय लेने के लिए आवश्यक महत्वपूर्ण सोच कौशल का आकलन करती है।

- हालांकि परीक्षा कठिन लग रही होगी, आपकी बीएसएन डिग्री आपको इस परीक्षा के लिए तैयार करने के लिए डिजाइन की गई है।
- यदि आपके पास बीएसएन प्रोग्राम पूरा करने से पहले ही आरएन प्रमाणन है, तो आपको एनसीएलईएक्स-आरएन नहीं देना होगा।
- परीक्षा देने के लिए, आपको उस क्षेत्र में नर्सिंगबोर्ड से संपर्क करना होगा जिसमें आप लाइसेंस या पंजीकृत होना चाहते हैं।
- यह बोर्ड यह सुनिश्चित करेगा कि आप परीक्षा देने के योग्य हैं और आपको परीक्षा की तारीख, समय और प्रारूप के बारे में जानकारी प्रदान करेंगे।
- यदि आप पहली बार में परीक्षा पास नहीं करते हैं, तो आप 45 दिनों के भीतर वापस परीक्षा दे सकते हैं।
- कुछ राज्यों के पास लाइसेंस के लिए अतिरिक्त आवश्यकताएं होती हैं और ये आमतौर पर नेशनल काउंसिल ऑफ स्टेट बोर्ड ऑफ नर्सिंग वेबसाइट पर पाए जा सकते हैं।



3. प्रीनेटल नर्सिंग या अतिरिक्त प्रमाणन प्रोग्राम में मास्टर डिग्री पूरी करें। यदि आप नर्सिंग के एक उन्नत क्षेत्र में रुचि रखते हैं, जैसे कि एक सर्टिफाइड नर्स मिडवाइफबनना, तो आपको नर्सिंग में मास्टर डिग्री या अतिरिक्त प्रमाणन प्रोग्राम पूरा करने की भी आवश्यकता होगी।

- अपनी शिक्षा के इस स्तर पर, आपके पास आमतौर पर प्रीनेटल देखभाल में अधिक हैंडसन नैदानिक अभ्यास प्राप्त करने का अवसर होगा।
- कुछ स्कूल प्रीनेटल नर्स स्पेशलिस्ट (पीएनएस) और प्रीनेटल नर्स प्रैक्टिशनर (पीएनपी) प्रमाणन प्रोग्राम प्रदान करते हैं ताकि छात्र प्रीनेटल नर्सिंग के क्षेत्र में अधिक विशिष्ट प्रशिक्षण प्राप्त कर सकें।
- अमेरिकन कॉलेज ऑफ मिडवाइफ उन लोगों को प्रमाणन प्रोग्राम भी प्रदान करता है जो वर्तमान में नर्सिंग पेशे में हैं, लेकिन आप एक सर्टिफाइड नर्स मिडवाइफ(सीएनएम) बनना चाहते हैं, जो प्रीनेटल देखभाल प्रदान करते हैं।



4. रोजगार की तलाश करें। आपकी शिक्षा पूरी होने के बाद, आप विभिन्न स्थानों जैसे अस्पताल, बर्थिंग सेंटर, वयस्क शिक्षा केंद्र और चिकित्सक के कार्यालयों में रोजगार की तलाश कर सकते हैं।
- जब छात्र आवश्यक पाठ्यक्रम और प्रमाणपत्र पूरा कर लेते हैं तो कई स्नातक प्रोग्राम छात्रों को रोजगार खोजने में मदद करते हैं।
 - प्रीनेटल नर्स अपने स्वयं के गर्भवती ग्राहकों की तलाश कर सकती हैं और अपने लिए काम करने वाली स्वतंत्र प्रीनेटल नर्स के रूप में काम कर सकती हैं। हालांकि, बहुत से लोग अपने करियर में बाद में ऐसा करना चुनते हैं क्योंकि उन्हें पेशेवर सेटिंग में प्रशिक्षित कर्मचारियों के साथ काम करने का बहुमूल्य अनुभव प्राप्त होता है।

भाग 3. व्यक्तित्व विशिष्टता और कौशल का विकास करना



1. लोगों की मदद करने और उनका पोषण करने की इच्छा रखें। प्रीनेटल नर्स के रूप में, आप अपना ज्यादा समय उन गर्भवती महिलाओं की देखभाल करने में बिताएंगे, जो गर्भावस्था में होने वाले परिवर्तनों को समायोजित करने के लिए बहुत अधिक तनाव और संघर्ष कर रही हैं।
- यदि आप बच्चेओं को पसंद नहीं करते हैं, तो प्रीनेटल नर्सिंग आपके लिए करियर नहीं हो सकता है।
 - आपको अपने मरीज के साथ सहानुभूति रखनी होगी और उनकी आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील होना होगा ताकि उन्हें आपकी क्षमताओं पर विश्वास हो।



2. एक अच्छे श्रोता बनें। प्रीनेटल नर्स के रूप में, एक अच्छा श्रोता होना बेहद महत्वपूर्ण है। आपके मरीज यह बताएंगे कि उन्हें कैसा लग रहा है और वे आपसे बहुत ही व्यक्तिगत विषयों पर चर्चा करेंगे और अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन के बारे में अंतरंग विवरण साझा करेंगे।

- यह महत्वपूर्ण है कि आप सुनें कि आपके रोगियों को क्या कहना है, न केवल नैदानिक उद्देश्यों के लिए, बल्कि इसलिए भी कि यह आपके रोगियों को उनकी देखभाल के लिए अधिक आरामदायक और भरोसेमंद बनाने में मदद करेगा।



3. दबाव से अच्छी तरह निपटें। प्रीनेटल नर्सों को डिलीवरी रूम जैसी कठिन और तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करना पड़ता है। नतीजतन, उन्हें दबाव में अच्छी तरह से काम करने की आवश्यकता होती है।

- उनके मरीज और उनके साथ काम करने वाले अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर शांत होने और जल्दी निर्णय लेने के लिए प्रीनेटल नर्सों पर भरोसा कर रहे हैं।



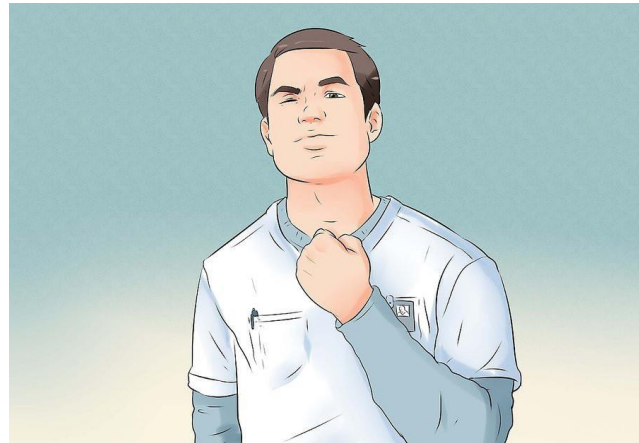
4. अच्छा संचार कौशल विकसित करें। प्रीनेटल नर्स अपना अधिकांश समय मरीजों और अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ काम करने में बिताती हैं, इसलिए उत्कृष्ट संचार कौशल एक आवश्यकता है।

- कई मामलों में, प्रीनेटल नर्स डॉक्टरों की तुलना में अपने मरीजों और उनके परिवारों के साथ काम करने में अधिक समय बिताती हैं और इसके कारण मरीजों के बहुत करीब हो जाती हैं। इससे उन्हें मरीजों की समस्या का समाधान ढूंढने में आसानी होती है। साथ ही उन जोखिम की पहचान करना जिन्हें बदला जा सकता है या जिन्हें गर्भावस्था के दौरान बारीकी से निगरानी करने की आवश्यकता है।
- प्रीनेटल नर्सों को जटिल जानकारी को सही तरीके से बताने में सक्षम होने की जरूरत है, उन्हें कुछ इस तरह से बताना आना चाहिए कि मरीज आसानी से उनकी बात समझ सकें।



5. अच्छे रिकॉर्ड-कीपर बनें। प्रीनेटल नर्स अक्सर सटीक और विस्तृत मेडिकल रिकॉर्ड दर्ज करने और बनाए रखने के लिए जिम्मेदार होती हैं।

- उन्हें नोट्स और डिजिटल ओरिएंटेड लेने में अच्छा होना चाहिए।



6. समझें कि आपको लंबे समय तक काम करने की आवश्यकता होगी और एक लचीला शेड्यूल होगा। प्रीनेटल नर्सों में अक्सर गैर-पारंपरिक कार्य शेड्यूल होते हैं क्योंकि जन्म दिन या रात के किसी भी समय हो सकता है और वे अक्सर गर्भावस्था के दौरान होने वाली आपात स्थितियों से निपटते हैं। एक लचीला शेड्यूल और छोटी सी सूचना पर अपने मरीजों के लिए उपलब्ध होने की क्षमता प्रीनेटल नर्सों के लिए महत्वपूर्ण आवश्यकताएं हैं।

- इसमें छुट्टियों और सप्ताहांत पर काम करना शामिल हो सकता है और सुबह, दोपहर, शाम या रात भर में 10-12 घंटे की शिफ्ट हो सकती है।

- यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि प्रीनेटल नर्स के रूप में, उस सेटिंग पर निर्भर करता है जिसमें आप काम करते हैं, आप गर्भावस्था के दौरान अपने रोगियों को कॉल कर सकते हैं। उनके पास दिन या रात के किसी भी समय आपके लिए प्रश्न हो सकते हैं और आपको उन सवालों के जवाब देने के लिए उपलब्ध रहने की आवश्यकता होगी।
- क्योंकि जन्म अपने समय पर होता है, जब आपका मरीज अप्रत्याशित रूप से लेबर में जाएगा तो इस स्थिति में आपको उनके लिए उपलब्ध और तैयार रहने की आवश्यकता होगी।

प्रीनेटल स्क्रीनिंग टेस्ट

प्रीनेटल स्क्रीनिंग टेस्ट परीक्षण प्रक्रियाओं का एक सेट है जो गर्भावस्था के दौरान गर्भवती माताओं में यह निर्धारित करने के लिए किया जाता है कि क्या बच्चे में विशिष्ट दोष होने की संभावना है। इन परीक्षणों में से अधिकांश गैर-आक्रामक हैं। इन्हें आमतौर पर फर्स्ट और सेकंड ट्राइमेस्टर के दौरान किया जाता है, हालांकि कुछ थर्ड के दौरान किए जाते हैं। एक स्क्रीनिंग टेस्ट केवल आपके जोखिम, या संभावना को प्रदान कर सकता है, कि एक विशेष स्थिति मौजूद है। जब एक स्क्रीनिंग टेस्ट के परिणाम सकारात्मक होते हैं, तो नैदानिक परीक्षण एक निश्चित उत्तर प्रदान कर सकते हैं। कुछ प्रीनेटल स्क्रीनिंग टेस्ट नियमित प्रक्रियाएं हैं, जैसे कि ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट, जो गर्भावधि मधुमेह की जांच करते हैं। जिन महिलाओं को कुछ शर्तों के साथ बच्चा होने का अधिक जोखिम होता है, उन्हें आमतौर पर अतिरिक्त स्क्रीनिंग टेस्ट की पेशकश की जाती है। उदाहरण के लिए, गर्भवती महिलाएं जो उन क्षेत्रों में रहती थीं जहां तपेदिक होना आम बात है, एक तपेदिक त्वचा परीक्षण होना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान किए जाने वाले कुछ और सामान्य परीक्षण निम्नलिखित हैं।

फर्स्ट ट्राइमेस्टर प्रीनेटल स्क्रीनिंग टेस्ट

फर्स्ट ट्राइमेस्टर स्क्रीनिंग गर्भावस्था के फर्स्ट ट्राइमेस्टर के दौरान किए गए भ्रूण के अल्ट्रासाउंड और मेटरनल ब्लड टेस्टिंग का एक संयोजन है। यह स्क्रीनिंग प्रक्रिया कुछ जन्म दोष वाले भ्रूण के जोखिम को निर्धारित करने में मदद कर सकती है। स्क्रीनिंग टेस्ट का उपयोग अकेले या अन्य टेस्ट के संयोजन में किया जा सकता है।

फर्स्ट ट्राइमेस्टर स्क्रीनिंग के तीन भाग होते हैं:

- भ्रूण के लिए अल्ट्रासाउंड न्यूकल ट्रांसलूसेंसी टेस्ट (एनटी)। बड़े हुए तरल पदार्थ या गाढ़ेपन के लिए भ्रूण की गर्दन के पीछे के क्षेत्र की जांच करने के लिए न्यूकल ट्रांसलूसेंसी स्क्रीनिंग एक अल्ट्रासाउंड टेस्ट का उपयोग करती है।
- टू मेटरनल सीरम (ब्लड) टेस्ट। ब्लड टेस्ट सभी गर्भवती महिलाओं के रक्त में पाए जाने वाले दो पदार्थों को मापता है:
 - प्रेगनेंसी- एसोसिएटेड प्लाज्मा प्रोटीन स्क्रीनिंग (पीएपीपी-ए) - प्रारंभिक गर्भावस्था में नाल द्वारा निर्मित प्रोटीन होता है। असामान्य स्तर क्रोमोसोम असामान्यता के लिए बड़े हुए जोखिम से जुड़ा है।
 - ह्यूमन कोरियोनिक गोनाडोट्रोपिन (एचसीजी) - प्रारंभिक गर्भावस्था में नाल द्वारा निर्मित एक हार्मोन होता है। असामान्य स्तर क्रोमोसोम असामान्यता के लिए एक बड़े हुए जोखिम से जुड़ा है।

जब फर्स्ट ट्राइमेस्टर स्क्रीनिंग टेस्ट के रूप में एक साथ उपयोग किया जाता है, तो न्यूकल ट्रांसलूसेंसी टेस्ट और मेटरनल ब्लड टेस्ट में यह निर्धारित करने की अधिक क्षमता होती है कि क्या भ्रूण में जन्म दोष हो सकता है, जैसे कि डाउन सिंड्रोम (ट्राइसॉमी 21) और ट्राइसॉम्ब 18 आदि।

यदि इन फर्स्ट ट्राइमेस्टर स्क्रीनिंग टेस्ट के परिणाम असामान्य हैं, तो आनुवंशिक परामर्श की सिफारिश की जाती है। सही निदान के लिए अतिरिक्त परीक्षण जैसे कि कोरियोनिक विलस सैंपलिंग, एमनियोसेंटेसिस, सेल-फ्री फीटल डीएनए या अन्य अल्ट्रासाउंड की आवश्यकता हो सकती है।

सेकंड ट्राइमेस्टर प्रीनेटल स्क्रीनिंग टेस्ट

सेकंड ट्राइमेस्टर प्रीनेटल स्क्रीनिंग में कई ब्लड टेस्ट शामिल हो सकते हैं, जिन्हें मल्टीपल मार्कर कहा जाता है। ये मार्कर कुछ आनुवंशिक स्थितियों या जन्म दोषों के साथ एक महिला के बच्चे के जोखिम के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं। आमतौर पर गर्भावस्था के 15 वें और 20 वें सप्ताह के बीच मां के ब्लड सैंपल को लेकर स्क्रीनिंग की जाती है (16 वीं से 18 वीं आदर्श मानी जाती है)। कई मार्करों में शामिल हैं:

- अल्फा-फेटोप्रोटीन स्क्रीनिंग (एएफपी)। यह ब्लड टेस्ट गर्भावस्था के दौरान माताओं के खून में अल्फा-फेटोप्रोटीन के स्तर को मापता है। एएफपी एक प्रोटीन है जो सामान्य रूप से भ्रूण के जिगर द्वारा निर्मित होता है और भ्रूण (एमनियोटिक द्रव) के आसपास के तरल पदार्थ में मौजूद होता है और मां के रक्त में नाल को पार करता है। एएफपी ब्लड टेस्ट को एमएसएएफपी (मेटरनल सीरम एएफपी) भी कहा जाता है।

एएफपी के असामान्य स्तर निम्नलिखित संकेत दे सकते हैं:

- ओपन न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट (ओएनटीडी), जैसे कि स्पाइना बिफिडा।
- डाउन सिंड्रोम।
- अन्य क्रोमोसोमल एबनॉर्मलिटिज।
- भ्रूण की पेट में दोष होना।
- जुड़वां - एक से अधिक भ्रूण प्रोटीन बना रहे हैं।
- गर्भावस्था के दौरान स्तर में भिन्नता होने के कारण एक नियत तारीख है।
- एचसीजी। यह ह्यूमन कोरियोनिक गोनाडोट्रोपिन हार्मोन है (नाल द्वारा निर्मित एक हार्मोन)।
- एस्ट्रल। यह नाल द्वारा निर्मित एक हार्मोन होता है।
- इनहिबिन। यह नाल द्वारा निर्मित एक हार्मोन होता है।

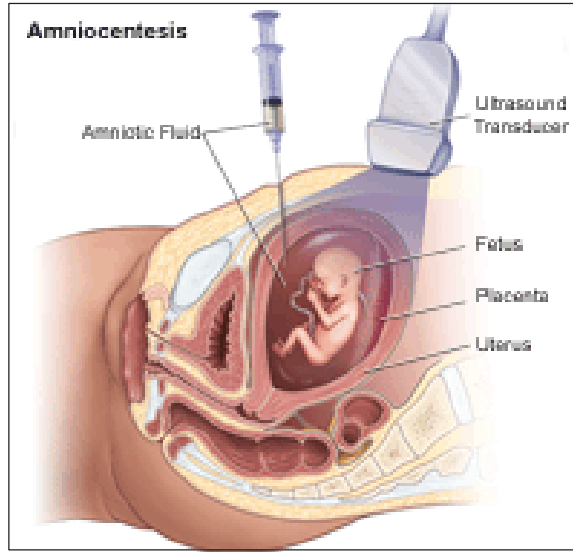
एएफपी और अन्य मार्करों के असामान्य परीक्षण परिणाम अतिरिक्त परीक्षण की आवश्यकता का संकेत दे सकते हैं। आमतौर पर गर्भावस्था की तारीखों की पुष्टि करने और दोषों के लिए भ्रूण की रीढ़ और शरीर के अन्य अंगों को देखने के लिए एक अल्ट्रासाउंड किया जाता है। सटीक निदान के लिए एक एमनियोसेंटिसिस की आवश्यकता हो सकती है।

मल्टीपल मार्कर स्क्रीनिंग डायग्नोस्टिक नहीं है। इसका मतलब यह है कि यह 100 प्रतिशत सही नहीं है और यह निर्धारित करने के लिए केवल एक स्क्रीनिंग टेस्ट है कि आबादी में किसे अपनी गर्भावस्था के लिए अतिरिक्त टेस्ट की पेशकश की जानी चाहिए। गलत-सकारात्मक परिणाम हो सकते हैं - एक समस्या का संकेत जब भ्रूण वास्तव में स्वस्थ हो या गलत नकारात्मक परिणाम है - एक सामान्य परिणाम का संकेत जब भ्रूण को वास्तव में स्वास्थ्य समस्या हो।

जब किसी महिला ने फर्स्ट और सेकंड ट्राइमेस्टर में जांच की करवाई होती है, तो एक असामान्यता का पता लगाने के लिए टेस्ट की क्षमता स्वतंत्र रूप से केवल एक स्क्रीनिंग का उपयोग करने से अधिक होती है। जब फर्स्ट और सेकंड ट्राइमेस्टर में स्क्रीनिंग का उपयोग किया जाता है तब डाउन सिंड्रोम के लगभग सभी मामलों का पता लगाया जा सकता है।

एमनियोसेंटिसिस

एमनियोसेंटिसिस एक ऐसी प्रक्रिया है जिसका उपयोग एमनियोटिक द्रव के एक छोटे सैंपल को प्राप्त करने के लिए किया जाता है, जो भ्रूण को क्रोमोसोमल विकारों के निदान के लिए घेरता है और ओपन न्यूरोल ट्यूब डिफेक्ट (ओएनटीडी), जैसे कि स्पाइना बिफिडा होता है। प्रक्रिया के समय परिवार के इतिहास और प्रयोगशाला परीक्षण की उपलब्धता के आधार पर अन्य आनुवंशिक दोषों और विकारों के लिए टेस्ट उपलब्ध है। आमतौर पर गर्भावस्था के 15 वें और 20 वें सप्ताह के बीच महिलाओं को एक एमनियोसेंटिसिस की पेशकश की जाती है, जो क्रोमोसोम असामान्यता के जोखिम में वृद्धि होती है, जैसे कि वे महिलाएं जो डिलीवरी के समय 35 वर्ष से अधिक उम्र की हैं, या जिनके पास एक असामान्य मेटरनल सीरम स्क्रीनिंग टेस्ट है, क्रोमोसोम असामान्यता या न्यूरोल ट्यूब डिफेक्ट के लिए एक बढ़ा जोखिम का संकेत है।



एमनियोसेंटिसिस कैसे किया जाता है

एमनियोसेंटिसिस एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें टेस्ट के लिए एमनियोटिक द्रव का एक छोटा सा सैंपल वापस लेने के लिए मां के पेट में मां के पेट के माध्यम से एक लंबी, पतली सुई डालना शामिल है। एमनियोटिक द्रव में भ्रूण द्वारा बहाए जाने वाले कोशिकाएं होती हैं, जिनमें आनुवंशिक जानकारी होती है। यद्यपि प्रत्येक प्रक्रिया का विशिष्ट विवरण थोड़ा भिन्न होता है, आम तौर पर, एक एमनियोसेंटिसिस इस प्रक्रिया का अनुसरण करता है:

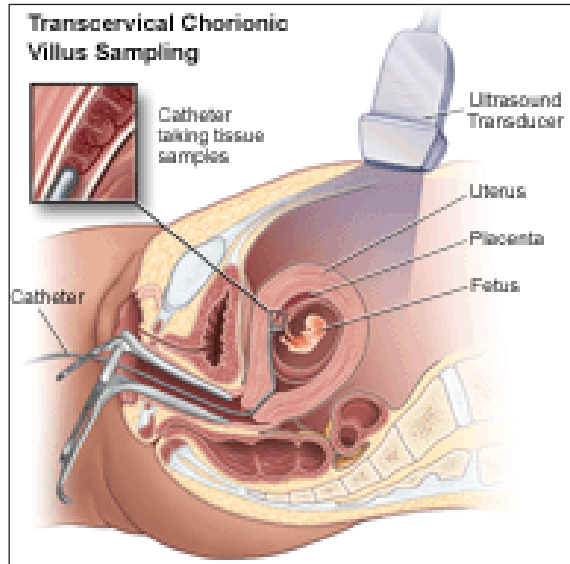
- महिला का पेट एंटीसेप्टिक से साफ हो जाता है।
- डॉक्टर त्वचा को सुन्न करने के लिए एक लोकल ऐनस्थेटिक दे भी सकता है और नहीं भी।
- अल्ट्रासाउंड का उपयोग एमनियोटिक थैली में एक खोखली सुई को निर्देशित करने में मदद करने के लिए किया जाता है।
- प्रयोगशाला विश्लेषण के लिए द्रव का एक छोटा सा सैंपल वापस ले लिया जाता है।
- एमनियोसेंटिसिस के बाद 24 घंटे तक कठोर गतिविधियों से बचना चाहिए।
- महिलाओं को एमनियोसेंटिसिस के दौरान या बाद में कुछ ऐंठन महसूस हो सकती है।

प्रत्येक बच्चे का अध्ययन करने के लिए जुड़वां या मल्टीप्ल वाली महिलाओं को प्रत्येक एमनियोटिक थैली से सैंपल लेने की आवश्यकता होती है। शिशु की स्थिति, प्लेसेंटा, तरल पदार्थ की मात्रा या रोगी की शारीरिक रचना के आधार पर, कभी-कभी एमनियोसेंटिसिस नहीं किया जा सकता है।

द्रव को एक जेनेटिक्स प्रयोगशाला में भेजा जाता है ताकि टिशू विकसित हो सकें और उनका विश्लेषण किया जा सके। अल्फा-फेटोप्रोटीन, भ्रूण द्वारा बनाया गया एक प्रोटीन जो द्रव में मौजूद होता है, को एक ओपन न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट, जैसे कि स्पाइना बिफिडा से बाहर निकालने के लिए भी मापा जाता है। प्रयोगशाला के आधार पर परिणाम आमतौर पर लगभग 10 दिनों से दो सप्ताह तक उपलब्ध होते हैं।

कोरियोनिक विलस सैम्पलिंग

कोरियोनिक विलस सैम्पलिंग (सीवीएस) एक प्रीनेटल टेस्ट है जिसमें कुछ प्लेसेंटल टिशू का सैंपल लेना शामिल है। इस टिशू में भ्रूण जैसी ही आनुवंशिक सामग्री होती है और इसे क्रोमोसोमल असामान्यताओं और कुछ अन्य आनुवंशिक समस्याओं के लिए टेस्ट किया जा सकता है। प्रक्रिया के समय परिवार के इतिहास और प्रयोगशाला परीक्षण की उपलब्धता के आधार पर अन्य आनुवंशिक दोषों और विकारों के लिए टेस्ट उपलब्ध है। एमनियोसेंटेसिस (प्रीनेटल टेस्ट का एक अन्य प्रकार है) की तुलना में, सीवीएस तंत्रिका ट्यूब डिफेक्ट जैसे कि स्पाइना बिफिडा पर जानकारी प्रदान नहीं करता है। इस कारण से, जिन महिलाओं को सीवीएस से गुजरना पड़ता है, उन्हें गर्भावस्था के 16 से 18 सप्ताह के बीच न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट की जांच के लिए फॉलो-अप ब्लड टेस्ट की आवश्यकता होती है।



सीवीएस कैसे किया जाता है

सीवीएस उन महिलाओं को पेश किया जा सकता है जो क्रोमोसोमल असामान्यताओं के लिए जोखिम में हैं या आनुवंशिक दोष का पारिवारिक इतिहास है जो कि प्लेसेंटल टिशू से परीक्षण योग्य है। सीवीएस आमतौर पर गर्भावस्था के 10 वें और 12 वें सप्ताह के बीच किया जाता है। यद्यपि सटीक विधियां अलग-अलग हो सकती हैं, इस प्रक्रिया में एक छोटी नली को एक महिला की योनि के माध्यम से कैथेटर और उसके गर्भाशय ग्रीवा में सम्मिलित करना शामिल है और आमतौर पर इस प्रक्रिया का पालन होता है:

- अल्ट्रासाउंड का उपयोग प्लेसेंटा के पास कैथेटर को निर्देशित करने के लिए किया जाता है।
- कैथेटर के दूसरे छोर पर एक सिरिंज का उपयोग करके टिशू को हटा दिया जाता है।
- एक अन्य विधि ट्रांसवॉम्बरी सीवीएस है, जिसमें महिला के पेट के माध्यम से सुई डालना और उसके गर्भाशय में प्लेसेंटल टिशू का सैंपल लेना शामिल है।
- सीवीएस प्रक्रिया के दौरान और बाद में महिलाओं को कुछ ऐंठन महसूस हो सकती है।
- टिशू के सैंपल को विकसित करने और उनका विश्लेषण करने के लिए एक आनुवंशिक प्रयोगशाला में भेजा जाता है। प्रयोगशाला के आधार पर परिणाम आमतौर पर लगभग 10 दिनों से दो सप्ताह तक उपलब्ध होते हैं।

जुड़वा या अन्य मल्टीप्ल वाली महिलाओं को आमतौर पर प्रत्येक नाल से नमूना लेने की आवश्यकता होती है। हालांकि, प्रक्रिया की जटिलता और प्लेसेंटा की स्थिति के कारण, सीवीएस हमेशा मल्टीप्ल के लिए संभव या सफल नहीं होता है।

कुछ महिलाएं सीवीएस के लिए उम्मीदवार नहीं हो सकती हैं या वे परिणाम प्राप्त नहीं कर सकती हैं जो 100 प्रतिशत सटीक हैं और इसलिए फॉलो-अप एमनियोसेंटिसिस की आवश्यकता हो सकती है। कुछ मामलों में एक सक्रिय योनि संक्रमण है, जैसे हर्पीस या गोनोरिया, जो प्रक्रिया को रोक देगा। अगली बार डॉक्टर एक सैपल प्राप्त करते हैं जिसमें प्रयोगशाला में बढ़ने के लिए पर्याप्त उतक नहीं होता है, जिससे कि परिणाम अपूर्ण या अतिर्णायक होते हैं।

भ्रूण की निगरानी करना

देर से गर्भावस्था और डिलीवरी के दौरान, आपका डॉक्टर भ्रूण की हृदय गति और अन्य कार्यों की निगरानी करना चाह सकता है। भ्रूण की हृदय गति की निगरानी भ्रूण के दिल की धड़कन की दर और लय की जांच करने की एक विधि है। औसत भ्रूण की हृदय गति 110 से 160 बीट्स प्रति मिनट के बीच होती है। भ्रूण की हृदय गति में परिवर्तन हो सकता है क्योंकि भ्रूण गर्भाशय में स्थितियों के प्रति प्रतिक्रिया करता है। एक असामान्य भ्रूण हृदय गति या पैटर्न का मतलब हो सकता है कि भ्रूण को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल रहा है या अन्य समस्याएं हैं। एक असामान्य पैटर्न का मतलब यह भी हो सकता है कि आपातकालीन या सिजेरियन डिलीवरी की आवश्यकता है।

भ्रूण की निगरानी कैसे की जाती है

भ्रूण के दिल की धड़कन को सुनने के लिए फेटोस्कोप(स्टेथोस्कोप का एक प्रकार) का उपयोग करना भ्रूण की हृदय गति की निगरानी का सबसे बुनियादी प्रकार है। एक अन्य प्रकार की निगरानी हैंड डॉपलर डिवाइस के साथ होती है। भ्रूण की हृदय गति की गणना करने के लिए अक्सर प्रीनेटल यात्राओं के दौरान इसका उपयोग किया जाता है। लेबर के दौरान, कंटिन्यूस इलेक्ट्रॉनिक फीटल मॉनिटरिंग का उपयोग अक्सर किया जाता है। यद्यपि प्रत्येक प्रक्रिया का विशिष्ट विवरण थोड़ा भिन्न होता है, आम तौर पर, इलेक्ट्रॉनिक फीटल मॉनिटरिंग इस प्रक्रिया का अनुसरण करती है:

- अल्ट्रासाउंड ट्रांसड्यूसर के माध्यम के रूप में कार्य करने के लिए मां के पेट पर जेल लगाया जाता है।
- अल्ट्रासाउंड ट्रांसड्यूसर पेट के साथ जुड़ा हुआ है और भ्रूण के दिल की धड़कन को एक रिकॉर्डर तक पहुंचाता है। भ्रूण की हृदय गति एक स्क्रीन पर प्रदर्शित होती है और विशेष कागज पर मुद्रित होती है।
- संकुचन के दौरान, एक एक्सटर्नल टोकोडेनामोमीटर (एक मॉनिटरिंग टूल जो एक बेल्ट के साथ गर्भाशय के शीर्ष पर रखा जाता है) संकुचन के पैटर्न को रिकॉर्ड कर सकता है।
- कभी-कभी, भ्रूण की हृदय गति को अधिक सटीक से पढ़ने के लिए आंतरिक भ्रूण की निगरानी आवश्यक है। आपके पानी के बैग (एमनियोटिक द्रव) को तोड़ दिया जाना चाहिए और आंतरिक निगरानी का उपयोग करने के लिए आपका गर्भाशय ग्रीवा आंशिक रूप से पतला होना चाहिए। आंतरिक भ्रूण की निगरानी में शामिल होता है, जिसमें पतला गर्भाशय ग्रीवा के माध्यम से एक इलेक्ट्रोड सम्मिलित करना और भ्रूण की खोपड़ी में इलेक्ट्रोड संलग्न करना, जिसे फीटल स्काल्प इलेक्ट्रोड कहा जाता है।

ग्लूकोज चैलेंज और ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट

प्रारंभिक 1-घंटे का टेस्ट एक ग्लूकोज चैलेंज टेस्ट है। यदि परिणाम असामान्य हैं, तो इसका मतलब है कि ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट पूरा हो गया है।

एक ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट, आमतौर पर गर्भावस्था के 24 से 28 सप्ताह में आयोजित किया जाता है, मां के रक्त में शर्करा (ग्लूकोज) के स्तर को मापता है। असामान्य ग्लूकोज स्तर गर्भावधि मधुमेह का संकेत दे सकता है।

ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट कैसे किया जाता है

यदि महिला के पास 1 घंटे का ग्लूकोज चैलेंज टेस्ट है, तो ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट किया जाता है।

यद्यपि प्रत्येक प्रक्रिया का विशिष्ट विवरण थोड़ा भिन्न होता है, आम तौर पर, एक ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट इस प्रक्रिया का अनुसरण करता है:

- जिस दिन ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट दिया जाता है, उस दिन मां से केवल पानी पीने के लिए कहा जा सकता है।
- ब्लड का प्रारंभिक फास्टिंग सैंपल नस से लिया जाता है।
- आपको पीने के लिए एक विशेष ग्लूकोज सॉल्यूशन दिया जाएगा।
- आपके शरीर में ग्लूकोज के स्तर को मापने के लिए कई घंटों के दौरान कई बार ब्लड लिया जाएगा।

ग्रुप बी स्ट्रेप कल्चर

ग्रुप बी स्ट्रेप्टोकोकस (जीबीएस) बैक्टीरिया है जो सभी महिलाओं के निचले जननांग पथ में पाया जाता है। जीबीएस संक्रमण आमतौर पर गर्भावस्था से पहले महिलाओं में कोई समस्या नहीं पैदा करता है, लेकिन गर्भावस्था के दौरान मां में गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है। जीबीएस से कोरिओमायोनीटिस (अपरा ऊतकों का एक गंभीर संक्रमण) और पोस्टपार्टम संक्रमण हो सकता है। जीबीएस के कारण होने वाले मूत्र पथ के संक्रमण से लेबर और डिलीवरी पहले हो सकती है या और पायलोनेफ्राइटिस और सेप्सिस हो सकता है।

जीबीएस नवजात शिशुओं में जानलेवा संक्रमण का सबसे आम कारण है, जिसमें निमोनिया और मेनिन्जाइटिस शामिल हैं। नवजात शिशुओं को गर्भावस्था के दौरान या मां के जननांग पथ से लेबर और डिलीवरी के दौरान संक्रमण होता है।

रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्रों ने वजाइनल और रेक्टल ग्रुप बी स्ट्रेप कोलोनाइजेशन के लिए 35 से 37 सप्ताह के गर्भ के लिए सभी गर्भवती महिलाओं की जांच की सिफारिश की है। कुछ जोखिम वाले कारकों या सकारात्मक संस्कृतियों के साथ माताओं का उपचार बच्चे को जीबीएस के संचरण के जोखिम को कम करने के लिए महत्वपूर्ण है। जिन शिशुओं की माताओं को एक सकारात्मक जीबीएस टेस्ट के लिए एंटीबायोटिक उपचार प्राप्त होता है, वे बिना उपचार वाले लोगों की तुलना में 20 गुना कम विकसित होते हैं।

अल्ट्रासाउंड



अल्ट्रासाउंड स्कैन एक नैदानिक तकनीक है जो आंतरिक अंगों की छवि बनाने के लिए उच्च आवृत्ति ध्वनि तरंगों का उपयोग करती है। एक भ्रूण के अल्ट्रासाउंड को कभी-कभी गर्भावस्था के दौरान सामान्य भ्रूण वृद्धि की जांच करने और नियत तारीख को सत्यापित करने के लिए किया जाता है। गर्भावस्था के दौरान विभिन्न कारणों से अल्ट्रासाउंड कई बार किया जा सकता है:

फर्स्ट ट्राइमेस्टर में किया जाता है

- गर्भावस्था की तारीखों को स्थापित करने के लिए किया जाता है।
- भ्रूण की संख्या निर्धारित करने और प्लेसेंटा संरचनाओं की पहचान करने के लिए किया जाता है।
- एक अस्थानिक गर्भावस्था या गर्भपात का निदान करने के लिए किया जाता है।
- गर्भाशय और अन्य पैल्विक शरीर रचना की जांच करने के लिए किया जाता है।
- कुछ मामलों में भ्रूण की असामान्यता का पता लगाने के लिए किया जाता है।

मिड-ट्राइमेस्टर (जिसे 18 से 20 वीक स्कैन भी कहा जाता है)

- गर्भावस्था की तारीखों की पुष्टि करने के लिए किया जाता है।
- भ्रूण की संख्या निर्धारित करने और प्लेसेंटा संरचनाओं की जांच करने के लिए किया जाता है।
- प्रीनेटल टेस्ट जैसे एमनियोसेंटिसिस किया जाता है।
- असामान्यताओं की उपस्थिति के लिए भ्रूण की शारीरिक रचना की जांच करना।
- एमनियोटिक द्रव की मात्रा की जांच करने के लिए किया जाता है।
- रक्त प्रवाह पैटर्न की जांच करने के लिए किया जाता है।
- भ्रूण के व्यवहार और गतिविधि का निरीक्षण करना।
- ग्रीवा की जांच की जाती है।
- प्लेसेंटा की जांच करना।
- भ्रूण की वृद्धि की निगरानी करना।

थर्ड ट्राइमेस्टर

- भ्रूण की वृद्धि की निगरानी करना।
- एमनियोटिक द्रव की मात्रा की जांच करने के लिए किया जाता है।
- बायोफिजिकल प्रोफाइल देखना।
- एक भ्रूण की पोजीशन निर्धारित करने के लिए किया जाता है।
- प्लेसेंटा आकलन करने के लिए किया जाता है।

किस तरह अल्ट्रासाउंड स्कैन किया जाता है

यद्यपि प्रत्येक प्रक्रिया का विशिष्ट विवरण थोड़ा भिन्न होता है, आम तौर पर, अल्ट्रासाउंड इस प्रक्रिया का पालन करते हैं। गर्भावस्था के दौरान दो प्रकार के अल्ट्रासाउंड किए जा सकते हैं:

- एब्डामनल अल्ट्रासाउंड

एब्डामनल अल्ट्रासाउंड में, जेल पेट पर लगाया जाता है और अल्ट्रासाउंड ट्रांसड्यूसर छवि बनाने के लिए पेट पर जेल के ऊपर ग्लाइड होता है।

- ट्रांसवजाइनल अल्ट्रासाउंड

एक ट्रांसवजाइनल अल्ट्रासाउंड में, एक छोटा अल्ट्रासाउंड ट्रांसड्यूसर योनि में डाला जाता है और छवि बनाने के लिए योनि के पीछे रहता है। एक ट्रांसवजाइनल अल्ट्रासाउंड एक तेज छवि बनाता है और अक्सर प्रारंभिक गर्भावस्था में उपयोग किया जाता है।

कई प्रकार की अल्ट्रासाउंड इमेजिंग तकनीकें हैं। सबसे आम टू डायमेंशनल, या 2 डी है। यह छवि के एक पहलू का एक सपाट चित्र देता है।

यदि अधिक जानकारी की आवश्यकता है, तो एक 3 डी अल्ट्रासाउंड टेस्ट किया जा सकता है। श्री- डायमेंशनल चित्र प्रदान करने वाली इस तकनीक के लिए एक विशेष मशीन और विशेष प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। लेकिन 3 डी छवि स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को छवियों की चौड़ाई, ऊंचाई और गहराई देखने की अनुमति देती है, जो निदान में सहायक हो सकती है। 3 डी छवियों को बाद की समीक्षा के लिए भी कैप्चर और सहेजा जा सकता है।

नवीनतम तकनीक 4डी अल्ट्रासाउंड है, जो स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को वास्तविक समय में चल रहे अजन्मे बच्चे की कल्पना करने की अनुमति देता है। 4 डी इमेजिंग के साथ, एक श्री-डायमेंशनल छवि लगातार अपडेट की जाती है, जो "लाइव एक्शन" दृश्य प्रदान करती है। इन छवियों में अक्सर एक सुनहरा रंग होता है, जो शैडो और हाइलाइट दिखाने में मदद करता है।

अल्ट्रासाउंड छवियों को अभी भी तस्वीरों या वीडियो में कैद किया जा सकता है।

अल्ट्रासाउंड एक ऐसी तकनीक है जिसे लगातार बेहतर और परिष्कृत किया जा रहा है। किसी भी टेस्ट की तरह, परिणाम पूरी तरह से सटीक नहीं हो सकते हैं। हालांकि, अल्ट्रासाउंड माता-पिता के लिए बहुमूल्य जानकारी प्रदान कर सकता है और स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं को गर्भावस्था और भ्रूण के प्रबंधन और देखभाल में मदद करने में मदद कर सकता है। इसके अलावा, अल्ट्रासाउंड माता-पिता को जन्म से पहले अपने बच्चे को देखने, उन्हें बंधन और शुरुआती संबंध स्थापित करने में मदद करने का एक अनुठा अवसर देता है।

अल्ट्रासाउंड के जोखिम और लाभ

भ्रूण के अल्ट्रासाउंड में पेट पर या योनि में ट्रांसड्यूसर के दबाव के कारण हल्के असुविधा के अलावा कोई ज्ञात जोखिम नहीं है। प्रक्रिया के दौरान किसी भी विकिरण का उपयोग नहीं किया जाता है।

ट्रांसवजाइनल अल्ट्रासाउंड को प्लास्टिक / लेटेक्स शीथ में अल्ट्रासाउंड ट्रांसड्यूसर को कवर करने की आवश्यकता होती है, जिससे लेटेक्स एलर्जी वाले रोगियों में रिएक्शन हो सकता है।

माता-पिता के लिए गुप्त चित्र या वीडियो प्रदान करने के लिए भ्रूण के अल्ट्रासाउंड को कभी-कभी गैर-वैज्ञानिक सेटिंग्स में पेश किया जाता है। जबकि अल्ट्रासाउंड प्रक्रिया को सुरक्षित माना जाता है, यह संभव है कि अप्रशिक्षित पेशेवर माता-पिता को उनके बच्चे के स्वस्थ होने के बारे में गलत जानकारी दे सकते हैं या शायद किसी असामान्यता को न देख पाएं। प्रशिक्षित चिकित्सा कर्मियों अल्ट्रासाउंड करने के बाद निष्कर्षों की सही व्याख्या कर सकते हैं। सवाल होने पर अपने डॉक्टर या मिडवाइफ से बात करें।

जेनेटिक स्क्रीनिंग

जन्म से पहले कई जेनेटिक असामान्यताओं का निदान किया जा सकता है। यदि आपके या आपके साथी के जेनेटिक विकारों का पारिवारिक इतिहास रहा है या आपके पास एक भ्रूण या बच्चा है जिसमें जेनेटिक असामान्यता है तो आपके डॉक्टर या मिडवाइफ गर्भावस्था के दौरान जेनेटिक स्क्रीनिंग टेस्ट की सिफारिश कर सकते हैं।

जन्म से पहले निदान किए जा सकने वाले जेनेटिक विकारों के उदाहरणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- सिस्टिक फाइब्रोसिस
- ड्यूकेन मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी
- हीमोफिलिया ए
- थैलेसीमिया
- सिकल-सेल एनीमिया
- पॉलीसिस्टिक किडनी डिजीज
- टे सेक्स डिजीज

जेनेटिक स्क्रीनिंग के तरीके में क्या शामिल हैं?

जेनेटिक स्क्रीनिंग विधियों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- अल्ट्रासाउंड स्कैन
- अल्फा-फेटोप्रोटीन टेस्ट (एएफपी) या मल्टीप्ल मार्कर टेस्ट
- कोरियोनिक विलास सैंपलिंग(सीवीएस)
- एमनियोसेंटिसिस
- पेरकुटेनियल अम्ब्लिकल ब्लड सैंपलिंग (गर्भनाल से भ्रूण के ब्लड का सैंपल वापस लेना)

मैटरनिटी नर्स कैसे बनें

तरीका 1. मैटरनिटी नर्स बनने के लिए प्रशिक्षण



1. तय करें कि आप किस तरह की नर्सिंग डिग्री हासिल करना चाहते हैं। यह इस बात पर निर्भर करेगा कि आप किस चीज में विशेषज्ञता हासिल करना चाहते हैं और आप स्कूल में कितना समय बिताना चाहते हैं। विकल्पों में शामिल हैं:

- लाइसेंस प्रैक्टिकल नर्स (एलपीएन) - एक एलपीएन प्रोग्राम 1 ½ साल लंबा है। एलपीएन सामुदायिक कॉलेजों या व्यावसायिक स्कूलों के माध्यम से प्रमाणित बन सकते हैं।

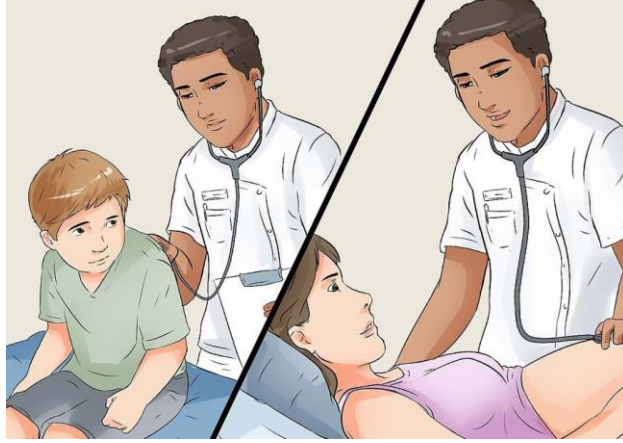
हालांकि, कई एलपीएन का उपयोग उस विशेष क्षेत्र के कारण एक लेबर और डिलीवरी सेटिंग में नहीं किया जाता है। अधिकांश एलपीएन का उपयोग आईसीयू सेटिंग, लेबर और डिलीवरी या पीडियाट्रिक के बजाय अस्पताल या मेडिकल सर्जिकल फ्लोर के बाहर किया जाता है।

- रजिस्टर्ड नर्स (आरएन) - औसत पंजीकृत नर्स प्रोग्राम 2-4 साल लंबा होता है, क्योंकि इसमें स्नातक की डिग्री और 2 या 3 साल की अतिरिक्त शिक्षा की आवश्यकता होती है। लेबर और डिलीवरी नर्स के रूप में आरएन की भूमिका आपके द्वारा काम करने वाले अस्पताल के आधार पर हो सकती है। वे विभिन्न प्रकार की भूमिकाओं में विशेषज्ञ हो सकते हैं, जिसमें लेबर और डिलीवरी, एंटीपार्टम और पोस्ट पार्टम देखभाल शामिल हैं।
- क्लिनिकल नर्स स्पेशलिस्ट (सीएनएस) - एक सीएनएस एक मास्टर डिग्री प्रोग्राम है। सीएनएस एक एडवांस प्रैक्टिस नर्स, एक मास्टर डिग्री प्रोग्राम है, जो दवा लिख सकता है और एक चिकित्सक के रूप में अन्य कर्तव्यों को पूरा कर सकता है। इसलिए, लेबर और डिलीवरी में एक सीएनएस गर्भावस्था और लेबर और डिलीवरी के दौरान महिला के प्रबंधन में नैदानिक रूप से विशेषज्ञ हो सकता है। शिक्षा में विशेषज्ञता वाले प्रभाग पर नर्सों के लिए सीएनएस भी एक बेहतरीन संसाधन है।
- नर्स प्रैक्टिशनर (एनपी) - एक एनपी एक मास्टर डिग्री प्रोग्राम है। नर्स नियोनेटल देखभाल में विशेषज्ञ होते हैं और एनआईसीयू और सामान्य नवजात नर्सरी में उपयोग किए जाते हैं। वे आमतौर पर रोगियों को मदद करने और डिलीवरी कराने में मदद नहीं करते हैं।
- सर्टिफाइड नर्स मिडवाइफ (सीएनडब्लू) - सीएनडब्लू एक मास्टर डिग्री प्रोग्राम है। मिडवाइफ्स लेबर और डिलीवरी की दुनिया में मूल नर्स पेशेवर थे। मिडवाइफ्स को एक स्नातक स्तर पर प्रशिक्षित किया जाता है और उन्हें गर्भावस्था और लेबर और डिलीवरी में महिलाओं का समर्थन करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। वे अपने रोगियों की सर्जरी करने में सक्षम नहीं हैं, इसलिए, यदि सी-सेक्शन की जरूरत है या एक वैक्यूम या संदंश सहायता प्रदान की जाती है, तो एक चिकित्सक को उनकी मदद करनी होगी।
- अधिकांश लेबर डिलीवरी सेंटर लेबर और डिलीवरी के लिए एलपीएन का उपयोग नहीं कर रहे हैं और वे इसके बजाय आरएन का उपयोग कर रहे हैं। सामुदायिक अस्पतालों में, एलपीएन को कभी-कभी उस भूमिका में रखा जा सकता है, लेकिन फिर भी आरएन अधिक सामान्य हैं। मिडवाइफ होने और लेबर और डिलीवरी नर्स होने के बीच एक बड़ा अंतर है, इसलिए आपको यह तय करना होगा कि क्या आप लेबर का प्रबंधन करना चाहती हैं या डिलीवरी में मदद करना चाहती हैं या आप लेबर माँ को सपोर्ट करना चाहती हैं। मान लें कि आपके पास सही डिग्री है, तो आपके लिए कई भूमिकाओं को पूरा करना संभव है।

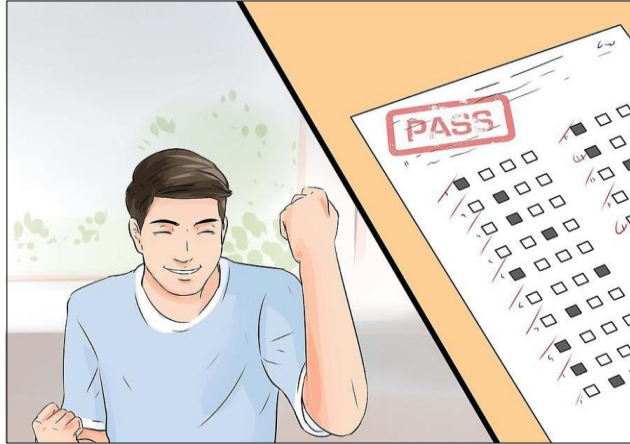


2. अपने डिग्री प्रोग्राम के दौरान सामान्य नर्सिंग के लिए प्रशिक्षित हों। प्रत्येक नर्सिंग प्रोग्राम में विशिष्ट घंटे होते हैं जिन्हें पूरा करने की आवश्यकता होगी, जो आपके नर्सिंग प्रोग्राम में बनाए जाते हैं। कक्षा-शिक्षण के अलावा, आपको हैंड ऑन कोर्स लेना होगा, जिसे क्लिनिकल भी कहा जाता है। आप लेबर और डिलीवरी देखभाल में नैदानिक अनुभव की एक छोटी अवधि से गुजरेंगे। यह आपको लेबर नर्स की दुनिया में यह देखने का मौका देता है कि क्या यह ऐसा कुछ है जिसे आप आगे बढ़ाने में रुचि रखते हैं।

- हालांकि, यह अनुभव आपको पूरी तरह से प्रशिक्षण नहीं देगा जैसा कि आप नौकरी पर होने के बाद प्राप्त करेंगे।



3. अस्पताल के मैटरनिटी वार्ड, मैटरनिटी रूम में अभ्यास करके या प्रैक्टिसिंग मिडवाइफको देखकर मैटरनिटी नर्सिंग की बारीकियां समझें। मैटरनिटी वार्ड में नर्सिंग नौकरियों की विविधता एक एंटीपार्टम नर्स, ट्राइएज नर्स, लेबर नर्स, डिलीवरी नर्स, स्क्रब नर्स, सर्कुलेटिंग नर्स (ऑपरेटिंग कमरे में), पोस्टपार्टम नर्स, लैक्टेशन नर्स और न्यूबॉर्न नर्स तक भिन्न होती है।
- अपने स्थानीय अस्पताल के स्वयंसेवी प्रोग्राम से संपर्क करके शुरुआत करें। निर्देशक आपको छायांकन अनुभव पर मार्गदर्शन करने में मदद कर सकता है। यह नर्सिंग स्कूल के दौरान किया जा सकता है, यह देखने के लिए कि क्या यह वह अस्पताल है जिसमें आप काम करना चाहते हैं।
 - मैटरनिटी वार्ड हर जगह समान नहीं होते हैं। दौरा करना और स्वयं सेवा करना यह देखने का एक शानदार तरीका हो सकता है कि क्या आप ऐसा महसूस करते हैं कि आप उस विशेष सुविधा में फिट होंगे।



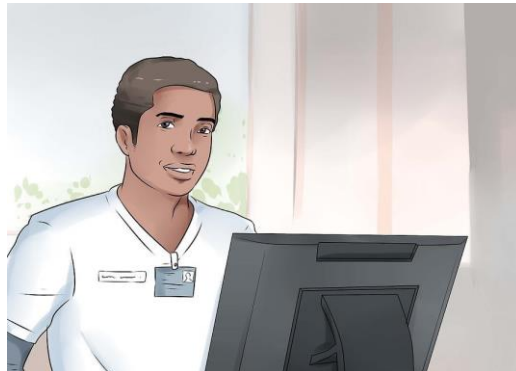
4. अपने राज्य या क्षेत्र में एक नर्सिंग लाइसेंस प्राप्त करें। प्रत्येक परीक्षा के लिए योग्यता देखने के लिए आपको अपने विशिष्ट राज्य में नर्सिंग बोर्ड की वेबसाइट पर जाना होगा। इससे पहले कि आप मैटरनिटी नर्सिंग में विशेषता चुनें, आपको एक लाइसेंस प्राप्त नर्स होना चाहिए।
- प्रत्येक राज्य अपनी स्वयं की लाइसेंस आवेदन प्रक्रिया को नियंत्रित करता है।
 - मिडवाइफबनने के लिए नर्सिंग में मास्टर डिग्री और मिडवाइफरी सर्टिफिकेशन पास करना आवश्यक है।

- सभी प्रकार के मैटरनिटी नर्सिंग के लिए आपको एक नौकरी के लिए आवेदन करने से पहले नर्सिंग प्रोग्राम में दाखिला लेना होगा और एनसीएलईएक्स (लाइसेंस के लिए परीक्षा) लेने और पास करने के लिए आवेदन करना होगा।
- नर्सिंग लाइसेंसिंग टेस्ट उच्च समझ वाले सवालों का एक संयोजन है जो आपको नर्सिंग स्कूल में सीखी गई हर चीज के बारे में गंभीर रूप से सोचने के लिए प्रेरित करता है।

तरीका 2. भर्ती क्षमता को अधिकतम करना



1. अतिरिक्त प्रमाणपत्र प्राप्त करने पर विचार करें। एक प्रमाणित नर्स होने के बाद भी आपकी डिग्री को आगे बढ़ाने के वैकल्पिक तरीके हैं। उदाहरण के लिए, आप एक लैक्टेशन कंसल्टेंट बन सकते हैं, जो एक नर्स है जो स्तनपान कराने वाली महिलाओं की सहायता करती है। लैक्टेशन कंसल्टेंट बनने के लिए, आप एक विशिष्ट परीक्षा दे सकते हैं और स्तनपान कराने वाली महिलाओं की देखभाल के लिए नैदानिक समय पूरा कर सकते हैं।
 - आप लेबर और डिलीवरी के विभिन्न क्षेत्रों में भी प्रमाणित हो सकते हैं। मैटरनिटी नर्सों के प्रमाणपत्र के लिए विकल्प में इन-पेशेंट ऑब्स्टेट्रिक नर्सिंग (आरएनसी-ओबी), मैटरनल न्यूबॉर्न नर्सिंग (आरएनसी-एमएनएन), लो रिस्क नियोनेटल नर्सिंग (आरएनसी-एलआरएन) और नियोनेटल इंटेसिव केयर (आरएनसी-एनआईसी) शामिल है।
 - नर्स प्रमाणीकरण से मरीजों, परिवारों, नियोक्ताओं और नर्स को लाभ होता है। प्रमाणित नर्स उनके मरीजों के लिए महत्वपूर्ण हो जाते हैं क्योंकि उनके मरीजों को पता है कि वे विशेषज्ञ हैं। नियोक्ता प्रमाणित नर्स चाहते हैं क्योंकि यह व्यावसायिकता और प्रतिधारण दर्शाता है। यह दर्शाता है कि नर्स अपने काम से प्यार करती है या सीखना जारी रखना चाहती है। नर्स के रूप में, यह उनके करियर में उपलब्धि की भावना के कारण उन्हें लाभान्वित करता है।



2. विशिष्ट मैटरनिटी अनुभव प्राप्त करें। अस्पताल में डॉक्टरों और मिडवाइफ या स्वयंसेवकों के लिए काम करें। आप उस क्षेत्र में एक नर्स के सहयोगी बनने का भी प्रयास कर सकते हैं जिसमें आप रुचि रखते हैं।

- यद्यपि आपको नौकरी पाने से पहले अनुभव प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए, एक बार काम पर रखे जाने के बाद आप ऑन द जॉब ट्रेनिंग की उम्मीद कर सकते हैं जो आपको मैटरनिटी नर्सिंग के वास्तविक कार्य के लिए तैयार करेगा।



3. मैटरनिटी नर्सिंग के लिए आवश्यक उचित कौशल पर काम करना। उदाहरण के लिए, आपको दबाव को संभालने और तनावपूर्ण परिस्थितियों में व्यवस्थित रहने में सक्षम होना चाहिए। इसके अलावा, संचार और अच्छे पारस्परिक कौशल आवश्यक हैं।

- लोगों को शिक्षित करना सीखें। आपको महिलाओं को यह सिखाना होगा कि नर्स और भागीदारों को कैसे प्रोत्साहित करें, और नए माता-पिता को अपने बच्चों की देखभाल कैसे करनी है। सुनिश्चित करें कि आप वास्तव में जानते हैं कि आप क्या सिखा रहे हैं। आपके मरीजों के पास प्रश्न होंगे और एक विशेष नर्स के रूप में, सटीक जानकारी के साथ उन सवालों के जवाब देने में सक्षम होना महत्वपूर्ण है।
- शारीरिक और भावनात्मक रूप से मजबूत रहने पर काम करें। कई नए लेबर और डिलीवरी नर्स को नाइट शिफ्ट में काम करना होता है और यह शिफ्ट किसी को भी थका सकती है। डिलीवरी के दौरान डॉक्टरों और महिलाओं की सहायता करना थकावट भरा हो सकता है और आपको अपने मरीजों के गर्भधारण के दौरान किसी भी संभावित परिणाम के लिए तैयार रहने की आवश्यकता होगी।

तरीका 3. मैटरनिटी नर्स के रूप में काम खोजना



1. लाइसेंस और कौशल स्तर से मेल खाने वाली नौकरियों की तलाश करें। पूरे नर्सिंग क्षेत्र के लिए रोजगार का दृष्टिकोण आशाजनक है; स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र के बढ़ने के कारण नर्सों की मांग अधिक है। कुछ पदों के लिए एक निश्चित डिग्री स्तर या पिछले अनुभव की आवश्यकता होगी, इसलिए आप सभी मैटरनिटी नर्सिंग पदों के लिए अर्हता प्राप्त नहीं कर सकते हैं।



2. नर्सिंग स्कूल छोड़ने से पहले अपनी खोज शुरू करें। विभिन्न नियोक्ताओं के साथ साक्षात्कार के लिए अपने प्रोग्राम की नौकरी प्लेसमेंट सेवाओं का लाभ उठाएं। अपने प्रशिक्षण और नैदानिक के दौरान एक अच्छी छाप बनाना सुनिश्चित करें; आप अक्सर काम करने वाले स्वास्थ्य पेशेवरों की देखरेख में होंगे जो नई प्रतिभा की तलाश कर रहे हैं।



3. हेल्थकेयर जॉब फेयर अटेंड करें। मैटरनिटी नर्सिंग में अपनी रुचि के बारे में प्रतिनिधियों से बात करें। यहां तक कि अगर आपको नौकरी नहीं मिलती है, तो आपके नेटवर्किंग कौशल में सुधार होगा और संभावित रूप से आपको कोई ऐसा व्यक्ति मिलेगा जो आपको सही नौकरी खोजने में मदद कर सकता है।



4. जॉब लिस्टिंग की जांच करें। कई अस्पताल, चिकित्सक और स्वास्थ्य सेवा केंद्र समाचार पत्र और ऑनलाइन में प्रीनेटल नर्सों के लिए विज्ञापन देते हैं। सामान्य ऑनलाइन रोजगार साइटों, जैसे कि करियर-बिल्डर, इनडीड और सिंपली हायर पर जाएं, लेकिन साथ ही नर्सिंग-विशिष्ट साइटों को भी देखें।

किसी भी विशेषता की नर्सों के लिए सबसे लोकप्रिय नौकरी साइटों में नर्सिंगजॉब्स.ऑर्ग और नर्स.कॉम शामिल है। # प्रिनेटल नर्सों के साथ नेटवर्क करें। अपने क्षेत्र के पेशेवरों को जानें। वे आपके दोस्त और विश्वासपात्र बन सकते हैं और वे आपको किसी नौकरी के बारे में भी बता सकते हैं।



5. एक प्लेसमेंट एजेंसी से संपर्क करें। मैक्सिम स्टाफिंग, नर्ससेफंडर्स और फ्लेक्सआरएन जैसी कंपनियां नर्सों को काम पर रखने में माहिर हैं। इन एजेंसियों के साथ मैटर्निटी नर्सिंग में अपनी रुचि पर चर्चा करें और देखें कि वे आपके लिए क्या ढूंढ सकते हैं।



6. साहसी बनें। मेडिकल स्टाफिंग सॉल्यूशन या फ्लेक्स केयर स्टाफ जैसे मैटर्निटी नर्स के रूप में काम करने के लिए एक ट्रेवल नर्सिंग एजेंसी का पता लगाएं। इस विकल्प में एक कमी यह है कि आपको ट्रेवल नर्स बनने से पहले कम से कम एक वर्ष का अनुभव चाहिए।

मिडवाइफ कैसे बनें

तरीका 1. मिडवाइफ के जीवन के लिए तैयारी करें

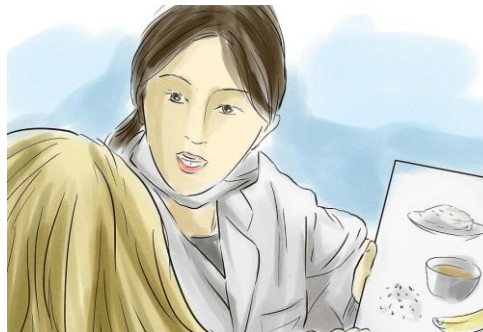


1. एक मिडवाइफ की बहुस्तरीय भूमिका को समझें। मिडवाइफने सदियों से प्रसव की प्रक्रिया के माध्यम से महिलाओं की सहायता करने की भूमिका निभाई है। मिडवाइफ ने पारंपरिक रूप से इस दर्शन के तहत काम किया है कि गर्भावस्था और जन्म देने का कार्य एक महिला के जीवन में एक आध्यात्मिक अनुभव हो सकता है और यह स्वस्थ हो सकता है कि चिकित्सा हस्तक्षेप के कुछ उदाहरण हों। बहुतों का कहना है कि उनके पास जो काम है उसे करने के लिए उनके पास फोन है। दाइयों के पास निम्नलिखित जिम्मेदारियां हैं:

- गर्भावस्था के दौरान मां और भ्रूण के स्वास्थ्य की निगरानी करना।



- प्रीनेटल पोषण और स्वयं की देखभाल के साथ-साथ भावनात्मक कल्याण के लिए मां को मार्गदर्शन प्रदान करें।
- लेबर और डिलीवरी के लिए उपलब्ध विकल्पों पर मां को शिक्षित करें और उन्हें उनके लिए सही निर्णय लेने के लिए सशक्त करें।



- लेबर और डिलीवरी के माध्यम से मां और बच्चे का मार्गदर्शन करें।
- आब्सट्रिशन विशेषज्ञ के साथ काम करने से जटिलताएं पैदा होनी चाहिए।



2. उच्च स्तर की जिम्मेदारी संभालने के लिए तैयार रहें। मिडवाइफ अविश्वसनीय रूप से जानकार, उच्च कुशल चिकित्सक हैं जो सर्वोच्च जिम्मेदारी लेते हैं: वे गर्भावस्था, लेबर और डिलीवरी की अप्रत्याशित प्रक्रिया में पहले उत्तरदाताओं के रूप में कार्य करते हैं।

- चूंकि प्रत्येक गर्भावस्था अलग-अलग होती है और जटिलताओं की एक सीमा के अधीन होती है, इसलिए मिडवाइफ को आपातकालीन स्थितियों में आत्मविश्वास से कार्य करने में सक्षम होना चाहिए। मां और बच्चे दोनों के जीवन की जिम्मेदारी मिडवाइफके हाथों में होती है।
- इसके अलावा मां की भावनात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए मिडवाइफ की जिम्मेदारी भी महत्वपूर्ण है, जो मिडवाइफ को एक नेता के रूप में देखती है और बच्चे के जन्म की भ्रामक, दर्दनाक, कठिन प्रक्रिया के माध्यम से मार्गदर्शन करती है।
- जो महिलाएं आब्सट्रिशन विशेषज्ञ की देखरेख में जन्म देना चाहती हैं, वे मिडवाइफ के साथ काम कर सकती हैं, जो अस्पताल की सेटिंग में महिलाओं के वकील के रूप में काम करने के लिए जिम्मेदार है।



- मिडवाइफ अपने स्वयं के पेशे के लिए खड़े होने के लिए जिम्मेदार हैं; कुछ राज्यों में, मिडवाइफ के रूप में अभ्यास करना गैरकानूनी है।

3. व्यक्तिगत बलिदान करने के लिए तैयार रहें। मिडवाइफ गर्भावस्था की शुरुआत से ही लेबर और डिलीवरी के दौरान और महीनों और कभी-कभी वर्षों तक महिलाओं के साथ काम करती हैं। अपने काम के अंतरंग, असाधारण रूप से महत्वपूर्ण प्रकृति के कारण, दाइयों को अपने ग्राहकों की जरूरतों को अपने स्वयं के आगे रखने के लिए तैयार होना चाहिए।

- मिडवाइफ को हर समय कॉल करना चाहिए, क्योंकि उन्हें नहीं पता होता है कि कब महिलाएं लेबर में जा सकती हैं।



- लेबर कुछ घंटों से लेकर कुछ दिनों तक भी रह सकता है और दाइयों को पूरे समय मौजूद रहना चाहिए।



- मिडवाइफ अक्सर भावुक माताओं के लिए भावनात्मक रूप से उपस्थित होती हैं, अपने सेल फोन नंबर और ईमेल पते को देती हैं और प्रश्नों या तनावपूर्ण क्षणों में कंधे के रूप में उपलब्ध होती हैं।
- कुछ मिडवाइफ को एक अलग शहर या राज्य में जाने के लिए पर्याप्त लचीला होना चाहिए, क्योंकि कुछ स्थानों पर मिडवाइफ का अभ्यास करना मुश्किल है।

तरीका 2. मिडवाइफ बनने के लिए आवश्यक अनुभव प्राप्त करें



1. स्नातक की डिग्री प्राप्त करें। मिडवाइफ बनने के लिए आपको स्नातक की डिग्री की आवश्यकता होगी, इसलिए आपको स्नातक की डिग्री प्राप्त करके शुरुआत करनी होगी। मिडवाइफरी स्नातक प्रोग्राम की जांच करें और जानें कि आपको किस चीज की आवश्यकता है। आपके पास निम्नलिखित क्षेत्रों में एक ठोस आधार होना चाहिए:

- विज्ञान। रसायन विज्ञान, जीव विज्ञान, शरीर रचना विज्ञान, शरीर विज्ञान और स्वास्थ्य में पाठ्यक्रम लें।
- सामाजिक विज्ञान। मनोविज्ञान, समाजशास्त्र और नृविज्ञान में पाठ्यक्रम लें।
- मानविकी पाठ्यक्रम में महिलाओं का अध्ययन और साहित्य शामिल है। यदि संभव हो तो मिडवाइफ के पेशे के इतिहास का अध्ययन करें। मिडवाइफ से उनके विचारों और अनुभवों के बारे में पूछने से आपको अपने नियोजित क्षेत्र पर अधिक परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने में मदद मिलेगी।



2. मिडवाइफ के साथ काम करने का अनुभव प्राप्त करें। यदि संभव हो, तो एक बर्थिंग सेंटर में इंटरनशिप करें या स्वयंसेवक के लिए बात करें। अपने क्षेत्र में मिडवाइफ से संपर्क करें और सूचनात्मक साक्षात्कार के लिए कहें। दाइयों से पूछें कि उन्होंने अपने पेशे में सफलता पाने के लिए क्या कदम उठाए थे।

- मिडवाइफ के प्रचलन से अवगत रहें। इससे आपको यह पता लगाने में मदद मिलेगी कि किस प्रकार के प्रोग्राम पर विचार करना है।

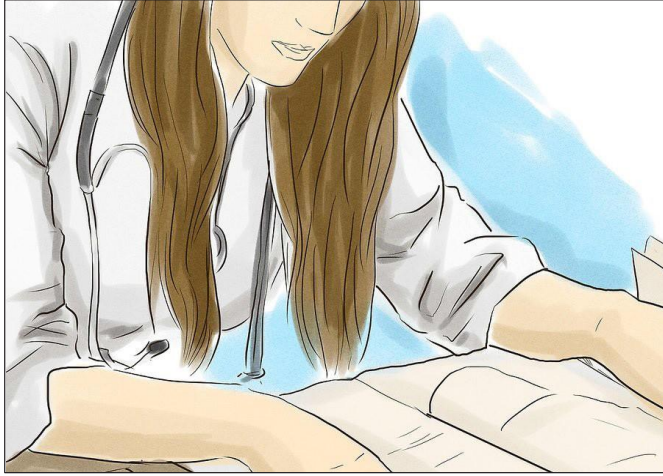
तरीका 3. मिडवाइफरी प्रोग्राम पूरा करें और नौकरी खोजें



मिडवाइफ स्नातक प्रोग्राम के लिए आवेदन करें। प्रत्येक मिडवाइफरी प्रोग्राम का एक अलग "व्यक्तित्व" है।

मिडवाइफरी अध्ययन शुरू होने से पहले कुछ को नर्सिंग में डिग्री की आवश्यकता होती है और कुछ दार्शनिक, राजनीतिक या आध्यात्मिक पहलुओं पर अधिक ध्यान केंद्रित करते हैं। वह प्रोग्राम खोजें जो आपके लिए सही है और आवेदन प्रक्रिया शुरू करें।

- आज संयुक्त राज्य अमेरिका में काम करने वाले अधिकांश मिडवाइक्स सर्टिफाइड नर्स मिडवाइक्स (सीएनएमएस) हैं। यह प्रमाणीकरण सभी पचास राज्यों में मान्यता प्राप्त है।
- नर्स के बिना भी मिडवाइफ बनना संभव है और सर्टिफाइड नर्स मिडवाइक्स (सीएम) बन सकती है। यह प्रमाणन केवल कुछ राज्यों द्वारा मान्यता प्राप्त है। वह पेशेवर रास्ता चुनें जो आपके लिए सही हो।
- जब बात मिडवाइफरी प्रोग्राम की आती है तब आपका व्यक्तित्व आपके ग्रेड के जितना महत्वपूर्ण होता है। मिडवाइक्स द्वारा लिखित पुस्तकें पढ़ें और अपने व्यक्तिगत बयान और निबंध को सूचित करने के लिए पेशे की राजनीति पर शोध करें। मिडवाइफ बनने के अपने जुनून का प्रदर्शन करें। बताएं कि आपको क्यों लगता है कि आज समाज में मिडवाइफ महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं।



3. मिडवाइफरी प्रोग्राम पूरा करें। इसमें पाठ्यक्रम की एक निर्धारित राशि, एक नैदानिक इंटरनशिप और प्रोग्राम के आधार पर, नर्सिंग में एक डिग्री शामिल होगी।



4. अमेरिकन मिडवाइफरी सर्टिफिकेशन बोर्ड (एएमसीबी) द्वारा प्रशासित राष्ट्रीय प्रमाणित परीक्षा उत्तीर्ण करें। अधिकांश देशों में मिडवाइफ अभ्यास करने के लिए आपको परीक्षा देना और उत्तीर्ण करना आवश्यक है।



5. नौकरी खोजें। आप अस्पतालों, क्लीनिकों और बर्थिंग केंद्रों को देख सकते हैं। एक निजी अभ्यास स्थापित करने पर विचार करें।

- मिडवाइफ के रूप में अभ्यास करने के अलावा, आप स्नातक या स्नातक स्तर पर एक शिक्षक के रूप में काम करने के लिए अपने ज्ञान का उपयोग कर सकते हैं।
- स्वास्थ्य नीति सीएनएमएस और सीएमएस के लिए एक और लोकप्रिय विकल्प है।
- कुछ मिडवाइव्स गैर-लाभकारी संस्थाओं या अन्य संगठनों में काम करते हैं जो महिलाओं को अपने स्वयं के स्वास्थ्य निर्णय लेने के लिए वकालत प्रदान करते हैं।

डौला कैसे बनें

एक डौला जन्म देने से पहले, उसके दौरान और बाद में माताओं को सहायता प्रदान करता है। डौला का शाब्दिक अर्थ है "एक महिला जो सेवा करती है," और डौला सदियों से समर्थन करते आ रहे हैं। आज, डौला प्रशिक्षित पेशेवर हैं, जो अपने पेशेवर विशेषज्ञता के लिए अत्यधिक माने जाते हैं। कई तरह के डौला होते हैं, इसमें बर्थ डौला, पोस्ट-पार्टम डौला और मिस्कैरिज शामिल हैं। यदि आप इस रोमांचक पेशे के रैंकों में शामिल होना चाहते हैं, तो आपके लिए सही रास्ता खोजना महत्वपूर्ण है।

भाग 1. आरंभ करना



1. तय करें कि आप किस प्रकार का डौला बनना चाहते हैं। डौला का सबसे आम प्रकार बर्थ डौला है, हालांकि अन्य प्रकार के डौला भी होते हैं। कई डौला एक से अधिक क्षेत्रों में विशेषज्ञ होते हैं, हालांकि यह तय करना महत्वपूर्ण है कि आप किस प्रकार के डौला बनना चाहते हैं ताकि आप अपने क्षेत्र में एक विशेषज्ञ बन सकें। यहां डौला की किस्में बताई गई हैं जिन्हें आप चुन सकते हैं:

- बर्थ डौला। बर्थ डौला का लक्ष्य जन्म प्रक्रिया के दौरान एक मां और उसके परिवार का समर्थन करना है। इसमें भावनात्मक प्रोत्साहन देना, जन्म के बारे में सिखाना, लेबर के दौरान मालिश और शारीरिक सहायता देना और सांस लेने और लेबर पोजीशन तकनीक सिखाना शामिल शामिल है। बर्थ डौला आमतौर पर जन्म के बाद या पहले केवल 1-2 बार अपने परिवार से मिलने जाते हैं।
- एंटीपार्टम डौला। ये डौला आमतौर पर उन महिलाओं की सेवा करते हैं, जो उच्च जोखिम वाली प्रवृत्तियां रखती हैं या जिन्हें बेड-रेस्ट पर रखा जाता है। वे भावनात्मक समर्थन प्रदान करते हैं और कभी-कभी खाना पकाने और घर के छोटे-मोटे काम करने में भी मदद करते हैं।
- पोस्टपार्टम डौला। इस प्रकार की डौला नई माताओं को अपने बच्चों को स्तनपान कराने, सामान्य बच्चे नींद चक्र की समझ हासिल करने या उन्हें शांत करने में मदद करती है। वे जानकारी, समर्थन और कभी-कभी अन्य कामों में भी मदद करते हैं।
- अडॉप्शन डौला। अडॉप्शन डौला अक्सर माता और अडॉप्टिव परिवार दोनों के साथ काम करता है जो भावनात्मक समर्थन प्रदान करता है और बच्चे और साथ ही माता और परिवार दोनों के लिए एक सहज संक्रमण सुनिश्चित करता है।
- मिसकैरेज / लॉस डौला। ये डौला परिवारों को गर्भपात से निपटने और पूरी प्रक्रिया के दौरान शारीरिक रूप से भावनात्मक सहायता प्रदान करते हैं।



2. औपचारिक डौला प्रशिक्षण प्राप्त करने पर विचार करें। हालांकि औपचारिक रूप से डौला के रूप में प्रशिक्षित होना अनिवार्य नहीं है, यह कदम आपके कौशल को डौला के रूप में बनाने और आपको काम करने के लिए एक ठोस आधार देने के लिए महत्वपूर्ण है। एक प्रशिक्षण प्रोग्राम में, आप बच्चे के जन्म की जटिलताओं के बारे में अधिक जानेंगे और वीडियो और रीडिंग के साथ आपके ज्ञान को पूरक करेंगे। आप लेबर सहायता, ग्राहकों को खोजने और यहां तक कि अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने के बारे में भी सीखेंगे। अपने क्षेत्र में वैध संगठनों की तलाश करें और अन्य प्रेरित डौला के साथ काम करने और अपने पेशे के फायदे-नुकसान को सीखने के लिए प्रतिबद्ध हों।

- आपको डोना इंटरनेशनल, इंटरनेशनल डौला इंस्टीट्यूट, इंटरनेशनल चाइल्डबर्थ एजुकेशन एसोसिएशन (आईसीईए), लैमेज़ इंटरनेशनल, या लेबर (विकल्प और संसाधनों के लिए लेबर सहायकों का संगठन) के एक स्थान पर प्रशिक्षित किया जा सकता है।

- जैसा कि आप अपना प्रशिक्षण प्रोग्राम चुनते हैं, आपको न केवल यह सुनिश्चित करना चाहिए कि यह प्रतिष्ठित है, बल्कि यह आपको वह देता है जिसकी आप तलाश कर रहे हैं। आपको विशेष प्रोग्राम के दर्शन, प्रशिक्षण की गहराई और लंबाई, साथ ही लागत पर विचार करना चाहिए - इसकी लागत \$ 500 या अधिक हो सकती है। हालांकि, लागत के कारण अपने आप को रुकने न दें और यह सुनिश्चित करें कि आप छात्रवृत्ति प्रोग्राम को देखते हैं।



3. प्रमाणित होने पर विचार करें। हालांकि प्रमाणीकरण आवश्यक नहीं है, लेकिन यह आपको ज्ञान प्राप्त करने और आपके करियर में आगे बढ़ने में मदद करता है। डौला की आलोचना करने वाले कारणों में से एक औपचारिक या चिकित्सा प्रशिक्षण की कमी है और प्रमाणित होने से आपको इन कुछ मिथकों को दूर करने में मदद मिलेगी। हालांकि प्रशिक्षण पर्याप्त हो सकता है और आपको एक अप्रेंटिसशिप या मेंटरशिप प्रोग्राम भी मिल सकता है, आपको एक प्रोग्राम जैसे कि डोना इंटरनेशनल या इंटरनेशनल डौला इंस्टीट्यूट के माध्यम से प्रमाणित होने पर विचार करना चाहिए। यहां कुछ भत्ते हैं:

- ज्ञान प्राप्त करना। आपके पास ग्राहकों के साथ जुड़ने से लेकर उन्हें स्तनपान कराने में मदद करने तक, डौला होने के विभिन्न पहलुओं के बारे में जानने के अधिक अवसर हैं।
- विश्वसनीयता प्राप्त करना।
- एक डेटाबेस में सूचीबद्ध होना जिससे ग्राहक आपको आसानी से ढूंढ सकते हैं।
- नए ग्राहकों के लिए अधिक विक्री योग्य बनना। यदि आप अपनी विशेषज्ञता का समर्थन करने के लिए कुछ कागजी कार्रवाई करते हैं तो आप पर भरोसा किया जा सकता है।

भाग 2. प्रमाणित होना



1. वह डौला संगठन चुनें जो आपके लिए सही हो। सबसे लोकप्रिय प्रमाणन में से कुछ विकल्पों को आप अपने क्षेत्र में तलाश सकते हैं और देख सकते हैं कि आपके करियर की दृष्टि के लिए सबसे उपयुक्त क्या है।

अपना निर्णय लेने के लिए, आपको विभिन्न संगठनों की प्रमाणीकरण आवश्यकताओं को देखना होगा। यदि आप डोना में रुचि रखते हैं, तो आपको पोजीशन पेपर, अभ्यास मानक और संगठन की आचार संहिता को पढ़ना चाहिए।



2. डौला संगठन के सदस्य बनें। कुछ संगठनों में प्रशिक्षण प्रोग्राम शुरू करने या वर्कशॉप में भाग लेने से पहले आपको सदस्यता शुल्क का भुगतान करना होगा। आप डोना इंटरनेशनल या किसी अन्य संगठन में शामिल हो सकते हैं। आपको कुछ कागजी कार्रवाई पूरी करनी होगी और शुल्क अदा करना होगा। संगठन से आगे बढ़ने और लाभ पाने में सक्षम होने के लिए यह एक आवश्यक कदम है।



3. वर्कशॉप में भाग लें। डोना इंटरनेशनल या इंटरनेशन डौला इंस्टीट्यूट, या उस संगठन से संपर्क करें जिसमें आप रुचि रखते हैं और जाने कि आप कब कहां कैसे ऑनलाइन या व्यक्तिगत रूप से कक्षा ले सकते हैं; यह पहला कदम है जिससे आप डौला के लिए प्रमाणित हो सकें। यद्यपि वर्कशॉप की आवश्यकताएं प्रोग्राम से भिन्न होती हैं, डोना के लिए वर्कशॉप की आवश्यकताएं निम्न हैं:

- वर्कशॉप अनुदेश के 16 घंटे होते हैं।
- चाइल्ड बर्थ एजुकेशन कक्षाओं के 12 घंटे (आप चाइल्ड बर्थ एजुकेशन शृंखला के स्थान पर "डौला कोर्स के लिए बर्थ एजुकेशन परिचय" ले सकते हैं)।

- डीओएनए की आवश्यक रीडिंग लिस्ट से न्यूनतम 5 पुस्तकें पढ़ें। आप वेबसाइट से आवश्यक रीडिंग लिस्ट डाउनलोड कर सकते हैं।



- सर्टिफिकेट पैकेट खरीदें। प्रत्येक संगठन के पास आपके लिए सर्टिफिकेट पैकेट होगा। डोना इंटरनेशनल के लिए, उदाहरण के लिए, सर्टिफिकेट पैकेज लगभग \$ 45 का होगा और तारीख पर मुहर लगाई जाएगी ताकि आप उस तारीख से 2 वर्ष तक आवश्यकताएं पूरी कर सकें। आप अपनी इच्छानुसार कभी भी सर्टिफिकेट पैकेट खरीद सकते हैं, लेकिन वर्कशॉप पूरी करने के बाद आपको प्रमाणन आवश्यकताओं को 4 साल से अधिक समय में पूरा नहीं करना चाहिए।



- अपने संगठन की आवश्यकताओं को पूरा करें। जिन आवश्यकताओं को आपको पूरा करना होगा, वे आपके द्वारा चुने गए प्रोग्राम पर निर्भर करेंगे और कुछ अपवाद डौला के लिए बनाए जाएंगे जो अनुमोदित शिक्षकों से आगे रहते हैं। डोना के लिए, उदाहरण के लिए, आपको निम्न आवश्यकताओं में से कम से कम एक को पूरा करना होगा:

- पूरे चाइल्ड बर्थ तैयारी (एक अपेक्षित माता-पिता के रूप में नहीं) का निरीक्षण करें।
- "इंट्रोडक्शन टू चाइल्ड बर्थ फॉर डौला " वर्कशॉप में भाग लें।
- मिडवाइव्स और चाइल्ड बर्थ एजुकेशन में प्रशिक्षित हों।
- रजिस्टर नर्स (आरएन) के रूप में लेबर और डिलीवरी काम का अनुभव प्राप्त करें।



6. अपने प्रोग्राम की आवश्यकताओं को पूरा करने का प्रमाण प्रस्तुत करें। डोना के लिए, आपको यह साबित करना होगा कि आपने निम्न आवश्यकताओं में से कम से कम एक को पूरा किया है:

- लैक्टेसन कंसल्टेंट, ब्रेस्टफीडिंग पीर काउंसलर और कम्यूनिटी ब्रेस्टफीडिंग एजुकेटर।
- ब्रेस्टफीडिंग की मूल बातें या लैक्टेसन एजुकेशन रिसोर्सिस में 1 ऑनलाइन अनुमोदित प्रोग्राम पूरा किया है।
- 3-घंटे की ब्रेस्टफीडिंग वर्कशॉप को पूरा करना जो ए शिक्षक द्वारा उचित रूप से सिखाया जाता है (आईबीसीएलसी, सीएलई या सीएलसी)।



7. ग्राहकों की आवश्यक संख्या के लिए डौला सेवा प्रदान करें। डीओएनए के लिए, आपको 3 ग्राहकों को डौला सेवा का विवरण प्रदान करने की आवश्यकता होगी, हालांकि आवश्यकताएं प्रोग्राम के अनुसार अलग-अलग होंगी। अन्य सभी वर्कशॉप और प्रमाणन आवश्यकताओं के पूरा होने तक सभी जन्म विवरण प्रस्तुत नहीं किए जा सकते हैं। डीओएनए के लिए, 3 ग्राहकों के लिए आपकी डौला सेवा में निम्नलिखित सभी चीजें शामिल होनी चाहिए:

- एक्टिव लेबर की शुरुआत में या उससे पहले लेबर समर्थन देना।
- कम से कम 15 घंटे तक लेबर समर्थन देना।
- लेबर और जन्म के समय लगातार उपस्थित रहना।
- पोस्टपार्टन समर्थन।
- जन्म रिकॉर्ड शीट के लेबर प्रगति चार्ट पर योनि परीक्षाओं का दस्तावेजीकरण करना।

- क्लाइंट कॉन्फिडेंशियल रिलीज फॉर्म, डोना इंटरनेशन बर्थ रिकॉर्ड शीट, टाइपरिडन अकाउंट फॉर ईच बर्थ (500 से 700 शब्द) , प्रत्येक ग्राहक का मूल्यांकन और प्रत्येक ग्राहक की प्राथमिक देखभालकर्ता का समावेश।
- कम से कम 30 विभिन्न श्रेणियों में कम से कम 45 स्थानीय संसाधनों की सूची।
- नैतिकता और व्यवहार के मानकों के डोना कोड की एक हस्ताक्षरित कॉपी।
- 1 ग्राहक और 1 बर्थ प्रोफेशन के लिए पूर्ण संपर्क जानकारी प्रदान करें जो आपके लिए संदर्भ के रूप में सेवा करने के लिए सहमत है।
- लेबर सहायता के मूल्य और उद्देश्य के बारे में एक लिखित निबंध (500 से 1,000 शब्द) प्रस्तुत करें।
- प्रमाणन प्रसंस्करण शुल्क के लिए चेक प्रदान करें।



8. प्रमाणीकरण प्राप्त करें। एक बार जब आप अपने संगठन के लिए आवश्यक प्रशिक्षण और अनुभव आवश्यकताओं को पूरा कर लेते हैं, तो आपको अपने डॉक्यूमेंट को संगठन को मेल करना होगा और आपको प्रमाणपत्र मिलेगा। आप भविष्य के ग्राहकों को खोजने और नौकरी पर जाने से पहले अपने आप को अधिक आकर्षक उम्मीदवार बनाने में मदद करने के लिए इसका उपयोग कर सकते हैं।

भाग 3. नौकरी पर जाना



1. ग्राहकों के लिए देखें। एक बार जब आप अपना प्रशिक्षण पूरा कर लेते हैं और संभवतः अपना प्रमाणन, तो अब ग्राहकों की तलाश शुरू करने का समय आ जाएगा। जब आप शुरुआत कर रहे हों तो यह एक चुनौती हो सकती है, हालांकि किसी संगठन के डेटाबेस में सूचीबद्ध होना निश्चित रूप से मदद कर सकता है।

आप अन्य डौला से बात कर सकते हैं, अपने क्षेत्र के लोगों को बताएं कि आप व्यवसाय के लिए तैयार हैं, व्यवसाय कार्ड बनाएं हैं और पूछें कि क्या वह आपको डिलीवरी या लेबर सहायता कक्षाएं दिलवा सकते हैं।

- आपका प्रशिक्षण या प्रमाणन प्रोग्राम आपकी मदद करने में सक्षम होना चाहिए, लेकिन आपको अभी भी धैर्य रखने की आवश्यकता है।
- आपके ग्राहक आपसे फोन पर बात करने के बाद आपको बुक नहीं करेंगे। आपको साक्षात्कार प्रक्रिया के दौरान उनके घरों में जाने या उनसे मिलने की आवश्यकता होगी ताकि वे यह सुनिश्चित कर सकें कि वे आप पर भरोसा कर सकते हैं।



2. शारीरिक रूप से मजबूत बनें। शारीरिक शक्ति महत्वपूर्ण है, खासकर यदि आप बर्थ डौला हैं। आपको शारीरिक रूप से मजबूत होने की बेहद आवश्यकता है है क्योंकि आपको लेबर डायरेक्ट सपोर्ट देना पड़ेगा, उन्हें बिस्तर पर पलटने में मदद करने से लेकर उन्हें अन्य लेबर पोजीशन करने में मदद करने की जरूरत होगी। सहनशक्ति उतनी ही जरूरी है जितनी ताकत आवश्यक है। लेबर कई घंटे, या दिन भी रह सकता है और आपको न केवल मजबूत होने की आवश्यकता होगी, बल्कि पूरी प्रक्रिया में ऊर्जावान, सतर्क और उत्साही होने में सक्षम होना चाहिए, चाहे वह कितनी भी लंबी हो।

- भले ही आप बर्थ डौला नहीं हैं, लेकिन आपको घर से बाहर महिलाओं की मदद करने या लेबर के साथ महिलाओं की पोजीशन बदलने में मदद करने के लिए ताकत की आवश्यकता हो सकती है।



3. आसानी से अपने परिवारों से जुड़ने में सक्षम होना चाहिए। परिवार चाहते हैं कि उनके डौला भरोसेमंद, भावनात्मक रूप से आकर्षक और समर्थन और आराम का स्रोत हों। यदि आप जन्म प्रक्रिया के दौरान परिवार की मदद करने के लिए प्रतिबद्धता बनाना चाहते हैं, तो आपको तुरंत उन्हें देखभाल, प्यार और समर्थन दिखाने में सक्षम होने की आवश्यकता होगी।

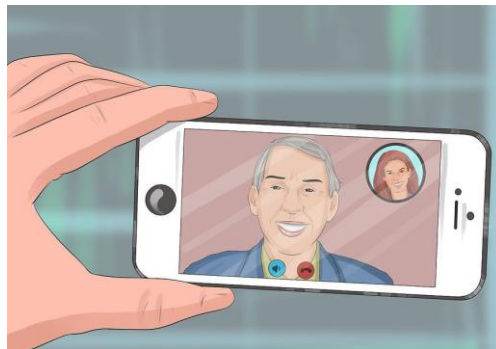
आपको परिवार पर ध्यान केंद्रित करने और अपने अहंकार को एक तरफ धकेलने में सक्षम होना चाहिए, लेकिन परिवार की जरूरतों की वकालत करने के लिए भी मजबूत और मुखर होना चाहिए।

- आपको यह भी जानना होगा कि जन्म देने वाली मां और उसके बच्चे दोनों के साथ किस तरह से प्यार और व्यवहार करना है और परिवार को अपना प्यार और समर्थन देना जारी रखना है।
- अपनी निष्पक्षता बनाए रखने और जन्म देने वाली मां और उसके बच्चे के लिए सबसे अच्छा काम करते हुए, जिन परिवारों के साथ आप काम करते हैं, उनके साथ भावनात्मक संबंध बनाने में सक्षम होना महत्वपूर्ण है।



4. लचीली जीवनशैली के लिए तैयार रहें। एक डौला 9-5 तक काम नहीं करता है। अधिकांश डौला, विशेष रूप से बर्थ डौला को बहुत ही लचीले शेड्यूल और जीवन शैली के लिए तैयार होना जाना चाहिए। जब आप एक जन्म देने वाली मां के साथ काम कर रहे होते हैं और उसे आपकी जरूरत होती है, तो आपसे यह अपेक्षा की जाएगी कि आप उसके पक्ष से क्या करेंगे। आप बहुत बार अंतिम-मिनट की छुट्टियां नहीं ले पाएंगे या बहुत बार "मी टाइम" प्राप्त करने के लिए सप्ताहांत बिताने में सक्षम नहीं होंगे। यदि आपके पास अपनी आय को पूरक करने के लिए एक और नौकरी है, तो उस नौकरी को बहुत लचीला होना चाहिए, जिससे आपको जन्म देने वाली मां की जरूरत पड़ने पर मदद करना आसान हो सके।

- आपका पारिवारिक जीवन भी काफी लचीला होना चाहिए। आपको एक पल की सूचना पर घर छोड़ने में सक्षम होना चाहिए और आपके पास बच्चों की देखभाल के लिए कोई व्यक्ति होना चाहिए।
- यदि आप एक एंटीपार्टम, पोस्टपार्टम या एक डौला हैं, तो आपका शेड्यूल थोड़ा अधिक नियमित हो सकता है, हालांकि उपलब्ध होना हमेशा जरूरी होता है।
- एक लचीला प्रोग्राम होने से आप परिवारों के लिए अधिक वांछनीय उम्मीदवार बनेंगे।



5. कॉल पर रहें। डौला के पास खराब फोन नहीं होना चाहिए। आपको अपना फोन अपने साइड में रखने की आवश्यकता होगी ताकि आप ग्राहकों से जरूरी जानकारी जान सकें। इसमें ग्राहकों को सलाह देना, डॉक्टर के बारे में पूछना और लेबर वाले ग्राहकों के लिए उपलब्ध होना और जरूरत पड़ने पर उनके पास होना।

आपको एक पल के नोटिस में अपने शेड्यूल को पूरी तरह से बदलने के लिए जिम्मेदार होने और अपने समय को अच्छी तरह से प्रबंधित करने के लिए तैयार रहने की आवश्यकता होगी।

- आपको फोन पर सुखदायक और शांत तरीके से रहने की आवश्यकता होगी, क्योंकि आपके कई ग्राहक आपसे आश्वासन पाने के लिए फोन कर रहे होंगे। आपको उन्हें यह बताने की आवश्यकता होगी कि सबकुछ ठीक हो जाएगा और सलाह देनी होगी, खासकर यदि आप अपने रास्ते में हैं और अपने ग्राहकों के पास पहुंचने तक उन्हें शांत रखना चाहते हैं।



6. अन्य डौला से समर्थन प्राप्त करें। डौला होना अविश्वसनीय रूप से फायदेमंद है, लेकिन यह भावनात्मक रूप से भी अच्छा हो सकता है। यह आपके पेशे में अन्य लोगों का समर्थन पाने में मदद करेगा। आप अपने क्षेत्र में एक डौला समूह में शामिल हो सकते हैं, पेशेवर समाचार पत्र देख सकते हैं या ऑनलाइन फोरम में मदद भी पा सकते हैं। आप सलाह ले सकते हैं या बस आराम महसूस कर सकते हैं और जान सकते हैं कि आपके पेशे के अन्य लोग भी उसी तरह महसूस कर रहे हैं जैसे आप करते हैं।

- अन्य डौला से समर्थन प्राप्त करना आपको परिवारों के साथ मुश्किल परिस्थितियों से निपटने में मदद कर सकता है या आपको अपने काम को बेहतर बनाने के लिए व्यावहारिक सुझाव दे सकता है।



7. अपनी आय के पूरक पर विचार करें। औसतन, डौला एक वर्ष में \$ 30 के से कम कमाते हैं और आप परिवारों को अतिरिक्त सेवाएं प्रदान करके अपनी आय को पूरक कर सकते हैं। यहां कुछ चीजें हैं जिन्हें आप कर सकते हैं:

- लैक्टेशन काउंसलिंग। सफल स्तनपान की जटिलताओं को जानने में परिवारों की मदद करें।
- प्लेसेंटा एनकैप्सूलेशन। बच्चे के जन्म के बाद मां द्वारा इस सूखी-पाउडर वाली कैप्सूल को खाया जाता है। कुछ लोगों का कहना है कि इससे मां को शारीरिक और भावनात्मक लाभ होते हैं।

- कक्षाएं देना। आप अपने ज्ञान को अपेक्षित माता-पिता के साथ कक्षाओं में साझा कर सकते हैं। ये कक्षाएं आपकी सेवाओं का विज्ञापन करने में भी आपकी मदद कर सकते हैं।
- फोटोग्राफी। आप खुशहाल परिवारों और उनके नवजात बच्चों की तस्वीरें भी ले सकते हैं।
- बेली कास्टिंग। परिवार को इस रोमांचक समय को याद रखने के लिए आप मां के गर्भवती पेट का एक सांचा बना सकते हैं।

बच्चे को कैसे पकड़ें

तरीका 1. स्रगल करके पकड़ना



1. बच्चे को लेने से पहले शांत और आश्वस्त रहें। यदि आप असहज या परेशान हैं तो बच्चे इस बात को अक्सर समझ जाते हैं। आराम करें। आत्मविश्वास कुंजी है; पहली बार बच्चे को पकड़ना कुछ लोगों के लिए बेहद भयानक हो सकता है। आपको बस यह याद रखना है कि आप ऐसा कर सकते हैं और उस बच्चे को पकड़ने की खुशी सभी चिंताओं को दूर कर देगी। यद्यपि यह हमेशा महत्वपूर्ण है जितना संभव हो उतना सावधान रहना भी याद रखें: बच्चे उतने नाजुक नहीं होते जितना हम सोचते हैं।



2. एक हाथ से बच्चे के सिर का समर्थन करें और दूसरे हाथ से शरीर के निचले हिस्से का समर्थन करें। एक नवजात बच्चे का सिर उनके शरीर का सबसे भारी हिस्सा होता है और एक बच्चे के सिर और गर्दन को सावधानीपूर्वक समर्थन की आवश्यकता होती है। आमतौर पर आप सिर को एक हाथ से धीरे से पकड़ेंगे। बच्चे के तल को ऊपर उठाने के लिए अपने दाहिने हाथ का उपयोग करें। अपने दूसरे हाथ से सिर को सहारा देते हुए ऐसा करें।



3. छाती से छाती तक संपर्क बनाएं। बच्चे को अपनी छाती के करीब लाएं, ताकि वे आपके सीने के खिलाफ अपना सिर रख सकें। बच्चे को आपके दिल की धड़कन सुनकर आराम मिलता है। आपके दाहिने हाथ और बांह को बच्चे के शरीर के अधिकांश वजन का समर्थन करना चाहिए, जबकि आपका बायां हाथ सिर और गर्दन का समर्थन करता है।

- बस यह सुनिश्चित कर लें कि बच्चे का सिर एक तरफ है ताकि वे हमेशा सांस ले सकें।



4. बच्चे के साथ बॉन्डिंग का आनंद लें। एक बच्चे को पकड़ना आपके और बच्चे दोनों के लिए अविश्वसनीय रूप से सुखदायक हो सकता है। यह बच्चे के लिए गाने , पढ़ने, और अगले भोजन, डायपर बदलने, या झपकी के लिए बच्चे के मनोरंजन के लिए एक बढ़िया समय है। आपको समय-समय पर हाथों को बदलने की आवश्यकता होगी। जब आप ऐसा करते हैं, तो अपने हाथों को बदलते समय बच्चे के सिर के नीचे हमेशा एक हाथ रखना याद रखें।

- बच्चे की सुनें। प्रत्येक बच्चे की अपनी प्राथमिकताएं होती हैं कि वे कैसे रहना चाहता है। यदि बच्चे रो रहा है या उधम मचा रहा है, तो एक अलग तरीके से पकड़ने का प्रयास करें।

तरीका 2. अन्य पकड़ने की तकनीकों में माहिर होना



1. पालना पालना पकड़ो। यह शायद बच्चे को पकड़ने का सबसे आम तरीका है और नए बच्चे की आंखों में टकटकी लगाने का एक शानदार तरीका है; यह बच्चे को पकड़ने का सबसे स्वाभाविक और आसान तरीका है। बच्चे को इस तरह पकड़ना सबसे आसान होता है। यहां बताया गया है कि आपको क्या करना चाहिए:

- बच्चे को पकड़ने के लिए, पहले बच्चे को नीचे लिटाएं और एक हाथ को गर्दन और सिर के नीचे और दूसरे को नीचे और कूल्हों के नीचे सरका कर उठाएं।
- अपनी उंगलियों को जितना आप अपने सीने तक उठा सकते हैं उतना फैलाएं ताकि आप जितना संभव हो सके बच्चे को सहारा दे सकें।
- धीरे से उनके सिर और गर्दन को अपनी पीठ के साथ सहारा देते हुए हाथ को स्लाइड करें, ताकि उनका सिर और गर्दन आपके अग्र भाग के साथ स्लाइड करें, जिससे आपकी बांह और कोहनी का हिस्सा उनसे दूर हो जाए।
- बच्चे के कूल्हों और नीचे के हिस्से को सहलाते हुए अपने दूसरे हाथ को वहां रखे जहां वह पहले था। बच्चे को अपने शरीर के करीब लाएं और यदि आप चाहें तो धीरे से उनकी पीठ पर हाथ फेरें।



2. बच्चे और स्वयं को आमने-सामने रखें। यह बच्चे के साथ बातचीत करने के लिए एक महान तरीका है। यहां बताया गया है कि आपको इसे कैसे करना है :

- एक हाथ को बच्चे के सिर और गर्दन के पीछे रखें।
- दूसरे हाथ को उनके नीचे रखें।
- बच्चे को अपने सीने के ठीक नीचे, अपने सामने रखें।
- मुस्कुराएं और अपने बच्चे को कई तरह के चेहरे बना कर दिखाएं।



3. बेली होल्ड करें। यह पकड़ बच्चे को शांत करने के लिए एकदम सही है, जब वे उधम मचा रहे हैं। इस होल्ड को इस प्रकार करें:

- बच्चे के सिर और छाती को अपने अग्रभाग पर दबाएं।
- सुनिश्चित करें कि बच्चे का सिर बाहर की ओर निकला हुआ है, जो आपके हाथ के क्लक के पास है।
- अपने दूसरे हाथ से बच्चे की पीठ को थपथपाएं या रगड़ें।
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि वे हर समय समर्थित हैं, बच्चे के सिर और गर्दन की जांच करें।



4. फुटबॉल होल्ड। यह होल्ड फीडिंग के लिए बहुत अच्छा है और इसका उपयोग आप खड़े हों या बैठकर भी कर सकते हैं। यहां बताया गया है कि आप इसे कैसे कर सकते हैं:

- अपने बच्चे के सिर और गर्दन के नीचे एक हाथ रखें और उसके सिर को पकड़ने के लिए जिस हाथ का उपयोग कर रहे हैं, उसी हाथ से बच्चे की पीठ को आराम दें। आप बच्चे के सिर के नीचे प्लेसहोल्डर के रूप में दूसरे हाथ का उपयोग कर सकते हैं जब तक बच्चे का सिर समायोजित हो जाता है, जब तक आप सुनिश्चित करते हैं कि सिर और गर्दन हर समय समर्थित हैं।
- बच्चे को अपने शरीर के चारों ओर कर्ल करवाएं, जिसमें उसके पैर आगे की ओर हों।
- बच्चे को अपनी छाती या अपनी कमर के करीब खींचें।
- बच्चे को खिलाने के लिए या उसके सिर को अतिरिक्त सहायता देने के लिए अपने खाली हाथ का उपयोग करें।



5. "हैलो वर्ल्ड" होल्ड करें। यदि आपका बच्चा जिज्ञासु है और यह देखना चाहता है कि आसपास क्या चल रहा है तो यह होल्ड महान है। यहां आपको केवल इतना करना है:

- बच्चे की पीठ को अपनी छाती के खिलाफ आराम दें ताकि उसका सिर समर्थित हो।

- उसके नीचे एक हाथ रखें।
- दूसरे हाथ को उसकी छाती के आर-पार रखें।
- सुनिश्चित करें कि बच्चे का सिर आपकी छाती द्वारा समर्थित रहता है।
- यदि आप नीचे बैठे हैं, तो आप बच्चे को अपनी गोद में रख सकते हैं और उसके नीचे हाथ रखने की जरूरत नहीं है।



6. अपने कूल्हे / साइड से बच्चे को तब पकड़ें जब वह अपने सिर को सहारा दे सके। एक बार जब बच्चा थोड़ा बड़ा हो जाता है, 4-6 महीने में वह अपने सिर का समर्थन करने में सक्षम होना चाहिए। एक बार जब बच्चा यह हासिल कर लेता है, तो यहां बताया गया है कि आप उसे अपने कूल्हे पर कैसे पकड़ सकते हैं: (बहुत छोटे बच्चों के लिए यह सबसे आम होल्ड तकनीक है)।

- अपने साइड / कूल्हे के खिलाफ बच्चे को पकड़ें। अपने दाहिने साइड / कूल्हे के खिलाफ बच्चे के बाईं ओर या मिडसेक्शन की ओर से पकड़ें; या इसके विपरीत, आप किस साइड से बच्चे को पकड़ना चाहते हैं। भले ही आपने किसी भी साइड से बच्चे को पकड़ा हो आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चे का मुंह बाहर की ओर हो। (ऊपर दी गई की तस्वीर देखें। मां अपने बच्चे को दाईं ओर / कूल्हे से पकड़ रही है और बच्चे के बायीं ओर (बच्चे का सिर के आगे की तरफ) से पकड़ा है।)
- बच्चे के पैरों और पीठ को सहारा देने के लिए अपने "होल्डिंग" कूल्हे / साइड का प्रयोग करें। दृढ़ता और आराम से बच्चे के लिए समर्थन जोड़ें।
- आप अपने खाली हाथ का उपयोग बच्चे के पैरों, पीठ, नीचे या जहां भी बच्चे को अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो, के तहत अतिरिक्त सहायता के लिए कर सकते हैं। आप इस हाथ का उपयोग बच्चे को खिलाने के लिए या अन्य आवश्यक कार्य करने के लिए भी कर सकते हैं (लेकिन तब तक जब तक बच्चे को अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता न हो और आप इस होल्ड के साथ बहुत सहज महसूस करें)।
- यह होल्ड बहुत ही सामान्य, महत्वपूर्ण और सुविधाजनक है; खासकर जब आपको मल्टीटास्क करना होता है। इस होल्ड को मास्टर करने के लिए समय निकालें, इसे सुरक्षित रूप से उपयोग करें और मैं वादा करता हूँ, आप बहुत खुश होंगे।

नवजात बच्चे को कैसे नहलाएं?

पहली बार नवजात शिशु को नहलाना थोड़ा कठिन हो सकता है। विशेष रूप से अपने पहले कुछ महीनों के दौरान बच्चे को सुरक्षित और आरामदायक रखना महत्वपूर्ण है और स्नान के दौरान ऐसा करना मुश्किल होता है।

सही आपूर्ति और थोड़े अभ्यास के साथ, बच्चे को नहलाना एक मजेदार, चंचल अनुभव होता है और यह आप दोनों के लिए एक साथ बंधन बनाने का सही समय भी हो सकता है। स्नान की तैयारी कैसे करें, बच्चे को सुरक्षित रूप से नहलाएं और समाप्त होने के बाद उन्हें आरामदायक बनाने के बारे में जानने के लिए आगे पढ़ें।

भाग 1. स्नान के समय के लिए तैयारी करें

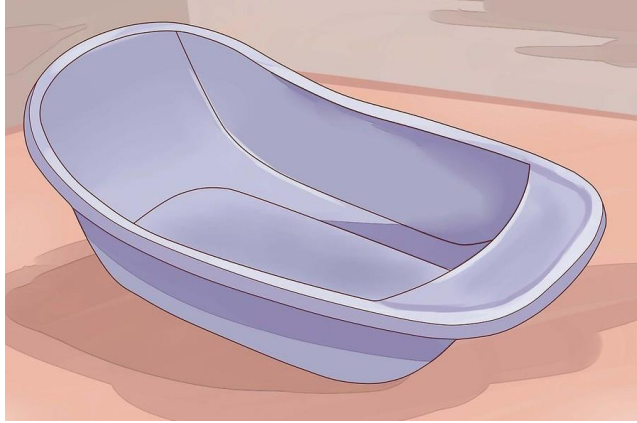


1. सब कुछ पहले से तैयार कर लें। जब बच्चा स्नान कर रहा होता है, तो आप उसे एक पल के लिए भी नहीं छोड़ पाएंगे, इसलिए आपको अपने पास स्नान से संबंधित सारी चीजें अपने पास रखनी चाहिए।

- नवजात बच्चे के स्नान के लिए आपको टब, पानी डालने के लिए एक कप, बेबी सोप, दो वाशक्लॉथ और बच्चे की आंखों और कानों की सफाई के लिए कॉटन बॉल की आवश्यकता होगी।
- वैकल्पिक रूप से, बच्चे के साथ खेलने के लिए कुछ स्नान खिलौने एकत्र करें।
- एक तौलिया, एक ब्रश या कंघी, लोशन या तेल, डायपर और कपड़े के एक साफ सेट रखें।
- जब तक गर्भनाल गिर नहीं जाता है, स्पंज स्नान शायद बच्चे को साफ करने का सबसे आसान तरीका है, क्योंकि वर्तमान में ड्राई कॉर्ड देखभाल की सिफारिश की जाती है - बस स्टंप को अकेले छोड़ दें ताकि वह खुद गिर जाए। आपने जो सुना है, उसके बावजूद, यदि यह अभी भी जुड़ा हुआ है, तो बच्चे के गर्भनाल क्षेत्र को साफ करने के लिए रबिंग अल्कोहल का उपयोग करने की आवश्यकता नहीं है।

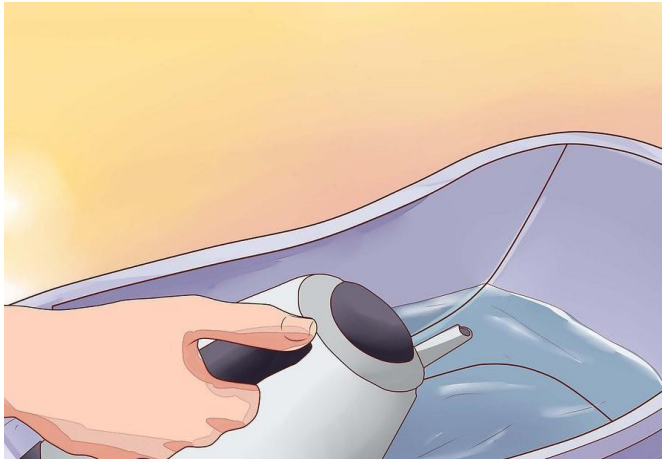


2. उपयुक्त कपड़े पहनें। कुछ ऐसा पहनें जिसके गीले होने से आपको कोई परेशानी न हो। लंबी आस्तीन को ऊपर रोल करें और घड़ियां, अंगूठियां और कंगन जैसे गहने हटा दें। सुनिश्चित करें कि आपके कपड़ों में जिपर या पिन नहीं हैं जो बच्चे की त्वचा को खरोच कर सकते हैं। कई देखभाल करने वाले बच्चे को नहाते समय टेरीकोट बाथरोब पहनना पसंद करते हैं।



3. टब सेट करें। उपलब्ध अधिकांश बेबी टब कई आकार में आते हैं ताकि बच्चे की गर्दन और सिर को सहारा दिया जा सके। उनके पास आमतौर पर एक मैट या स्लिंग होता है जो बच्चे को पानी में पूरी तरह से डूबने से बचाता है। निर्माता के निर्देशों के आधार पर, एक साफ सिंक, बाथटब या फर्श पर बेबी बाथ रखें।

- यदि आपके पास बेबी बाथ नहीं है, तो आप इसके बजाय एक साफ रसोई सिंक का उपयोग कर सकते हैं। बस यह सुनिश्चित करें कि नल बच्चे के सिर को न छुए। आपके सिंक को बेबी-पूफिंग करने के लिए टैप कवर उपलब्ध हैं।
- नवजात बच्चे को स्नान कराने के लिए एक पूर्ण आकार के अडल्ट बाथटब का उपयोग न करें। वे बहुत गहरे होते हैं और यह सुनिश्चित करना मुश्किल होता है कि स्नान के दौरान बच्चा नहीं फिसलेगा।
- अगर बेबी बाथ के तल पर ट्रेड नहीं है तो उसे वॉशक्लॉथ या अलग बाथ मैट से लाइन करें।

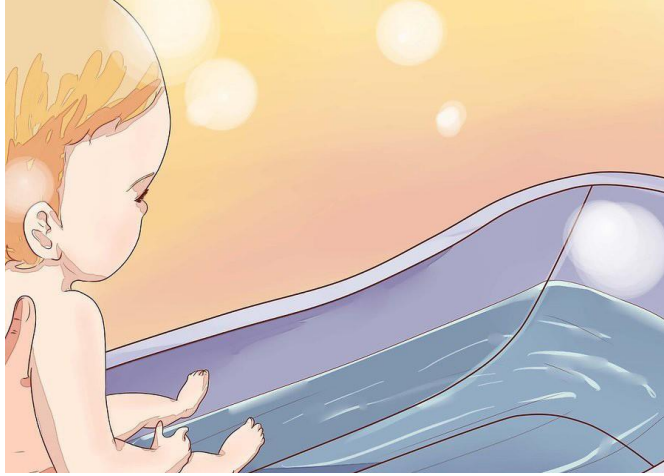


4. टब को कुछ इंच गर्म पानी से भरें। पानी चलाएं और तापमान का परीक्षण करें। आप अपनी कोहनी, कलाई या एक विशेष स्नान थर्मामीटर का उपयोग यह सुनिश्चित करने के लिए कर सकते हैं कि पानी बच्चे के लिए बहुत गर्म या ठंडा नहीं है। पानी इतना गर्म होना चाहिए कि आप आराम से डूब सकें, लेकिन उतना गर्म नहीं जितना आप अपने स्नान या शॉवर के लिए पसंद करते हैं।

- यदि बच्चा अभी भी अपने गर्भनाल से जुड़ा हुआ है, तो एक कटोरे को पानी से भरें ताकि आप स्पंज बाथ करा सकें।
- बच्चे को नहलाने से पहले हमेशा पानी का परीक्षण करें।

- जब संदेह में हों ; बच्चे की संवेदनशील त्वचा की तुलना में आपके हाथ सख्त होते हैं, इसलिए वह आपकी तुलना में अधिक गर्मी महसूस करेंगे।
- एक-दो इंच से ज्यादा टब न भरें। बच्चे को जलमग्न चाहिए। जैसे ही बच्चा थोड़ा बड़ा हो जाता है, आप थोड़ा और पानी जोड़ सकते हैं, लेकिन इतना पानी न मिलाएं कि बच्चा जलमग्न हो जाए।

भाग 2. बच्चे को नहलाना



1. सबसे पहले बच्चे को टब में लिटाएं। एक हाथ द्वारा बच्चे के पीठ, गर्दन और सिर को सहारा दें। पूरे स्नान के दौरान बच्चे को एक हाथ से सहारा देना जारी रखें, और दूसरे हाथ का उपयोग उसे धोने के लिए करें।
- बच्चे काफी छटपटाते हैं और कोमल होते हैं, इसलिए जब बच्चा गीला हो जाता है, इस स्थिति में बेहद सावधान रहें।



2. बच्चे को नहलाना शुरू करें। बच्चे के शरीर को गीला करने के लिए एक कप या अपने हाथ का उपयोग करें। बच्चे के चेहरे, शरीर, हाथ और पैरों को धीरे से धोने के लिए नरम वॉशक्लाथ का उपयोग करें।
- बच्चे की आंख और कान को पोंछने के लिए कॉटन बॉल का इस्तेमाल करें।
- यदि आप चाहें, तो आप एक सेफ बेबी सोप का उपयोग कर सकते हैं, जो बहुत तटस्थ होता है, लेकिन यह आवश्यक नहीं है; बच्चों को साफ रखने के लिए एक सौम्य स्क्रब और वॉश डाउन पर्याप्त हैं।

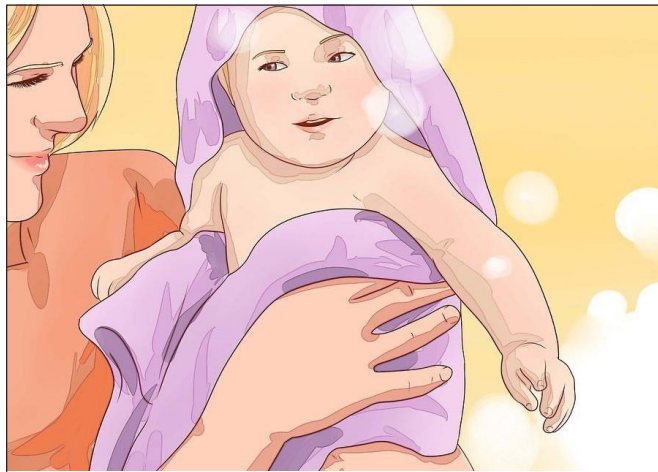
कान के पीछे और गर्दन के नीचे साफ करना न भूलें।

- बच्चे के हाथों और पैरों को धोने के लिए वाशक्लॉथ पर थोड़ा सा बेबी सोप इस्तेमाल करें।
- बच्चे के जननांगों को अंत में साफ करें और बेबी सोप का उपयोग करें। यदि आपका बच्चा लड़का है जिसका खतना किया गया है, तो धीरे से गीले वाशक्लॉथ से पोंछें। संक्रमण को रोकने के लिए लड़कियों को आगे से पीछे तक धोएं।



3. बाल धोएं। यदि बच्चे के बाल धोना आवश्यक है, तो बच्चे को लेटाएं और धीरे से बालों और खोपड़ी में पानी से मसाज करें। बच्चे के सिर पर साफ पानी डालने के लिए कप का उपयोग करें। आप चाहें तो बेबी शैम्पू का उपयोग कर सकते हैं, लेकिन वास्तव में कोई जरूरत नहीं है। बच्चे खोपड़ी को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक सभी प्राकृतिक तेलों के साथ जन्म लेते हैं और शैम्पू आसानी से इस संतुलन को बिगाड़ सकते हैं।

- यदि आप बेबी शैम्पू का उपयोग करते हैं, तो बच्चे की आंखों को सुरक्षित रखने के लिए अपने हाथ का उपयोग करें।
- नहलाने से पहले, यह सुनिश्चित करने के लिए फिर से जांचें कि बहते पानी का तापमान बहुत गर्म नहीं है।



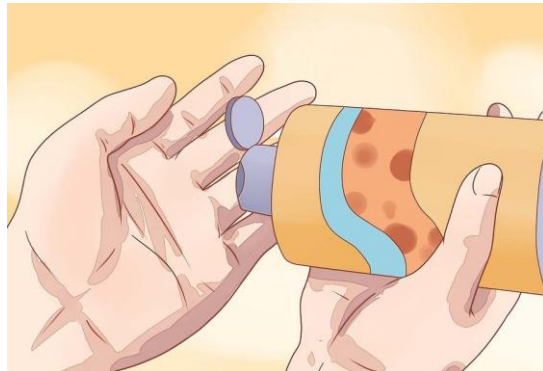
4. बच्चे को टब से उठाएं। एक हाथ से बच्चे के सिर, गर्दन और पीठ को सहारा दें और दूसरे हाथ से साथ उसके नीचे और जांघ को पकड़ें। एक तौलिया में बच्चे को रखें और उसके सिर को ढंक दें।

भाग 3. नहलाने के बाद



1. बच्चे को सूखे तौलिया में रखें। सबसे पहले बच्चे के शरीर को सुखाएं, कानों के पीछे और त्वचा को अच्छी तरह सुखाएं, ताकि वहां कोई अतिरिक्त नमी न रह जाए। जितना हो सके बालों को तौलिए से सुखाएं।

- याद रखें कि बच्चे के बारीक बाल जल्दी सूख जाएंगे। हेअर ड्रायर का उपयोग न करें, क्योंकि यह अनावश्यक और संभावित रूप से खतरनाक होता है।



2. यदि आवश्यक हो तो ऑइंटमेंट लगाएं। अगर आपको डॉक्टर द्वारा सलाह दी गई है तो बच्चे के डायपर रैश या खतना के घाव पर थोड़ा ऑइंटमेंट लगाएं।

- यदि आप चाहें तो बेबी क्रीम, लोशन या तेल लगा सकते हैं, लेकिन ये अनावश्यक हैं।
- यदि बच्चा अभी भी अपने गर्भनाल जुड़ा हुआ है, तो उस क्षेत्र को सूखाने के लिए कॉटन बॉल या ड्राई स्पंज का उपयोग करें। रबिंग अल्कोहल का उपयोग करने की आवश्यकता नहीं है।



3. बच्चे को नैपी पहनाएं और कपड़े पहनाएं। नहलाने के बाद अपने बच्चे को कपड़े पहनाएं। आपके बच्चे के कपड़े में बटन नहीं होने चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि इससे बच्चे को खंरोच आ सकती है।

प्रमाणित डौला कैसे बनें

भाग 1. अपना करियर ट्रैक चुनना



1. करियर के बारे में जानें। इससे पहले कि आप डौला बनने की राह पर चलें, आप करियर के बारे में थोड़ा सीखना चाहते हैं। डौला बनना फायदेमंद हो सकता है, लेकिन तनावपूर्ण भी। प्रशिक्षण और प्रमाणन का पीछा करने से पहले आप यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि क्या यह मार्ग आपके लिए सही है।

- बर्थ डौला के रूप में, आप लेवल के दौरान भावनात्मक सहायता प्रदान करेंगे और सांस लेने और डिलीवरी में महिलाओं की मदद भी करेंगे। कई महिलाएं जो डौला को काम पर रखती हैं, वे घर में जन्म देना पसंद करती हैं, इसलिए आपको अस्पताल की सेटिंग के बाहर काम करने में सहज होना चाहिए। कुछ डौला पोस्टपार्टम डौला होते हैं और एक बच्चे के जीवन के पहले महीनों के दौरान महिलाओं और परिवारों की सहायता करते हैं।
- आप डौला बनकर पैसा कमा सकते हैं। डौला आम तौर पर घर जन्म सेवाओं के लिए \$ 250 और \$ 1,500 के बीच चार्ज करते हैं। आप एक स्वयंसेवक डौला के रूप में भी काम कर सकते हैं, जो शुरुआती अनुभव हासिल करने का एक शानदार तरीका हो सकता है। कुछ डौला अस्पतालों के माध्यम से काम पर रखे जाते हैं, हालांकि अधिकांश स्वतंत्र रूप से छोटे व्यवसाय मालिकों के रूप में काम करते हैं।



2. बर्थ डौला की भूमिका से खुद को परिचित करें। यदि आप एक बर्थ डौला बनना चाहते हैं, तो आप डिलीवरी की वास्तविक प्रक्रिया के दौरान सहायता करेंगे। विभिन्न प्रकार के बर्थ डौला होते हैं और विभिन्न प्रकार लेबर और गर्भावस्था के विशेषज्ञ होते हैं।

- बर्थ डौला गर्भावस्था के आखिरी कुछ हफ्तों में, साथ ही साथ लेबर प्रक्रिया के दौरान महिला का समर्थन करते हैं। डौला के रूप में आपका लक्ष्य गर्भावस्था को महिलाओं के लिए एक सकारात्मक और सशक्त अनुभव बनाना है। चिकित्सा ज्ञान के अलावा, आपके पास अच्छे लोगों का कौशल होना चाहिए क्योंकि आप महिलाओं और उनके परिवारों को डिलीवरी के तनाव का प्रबंधन करने में मदद करेंगे।
- एक एंटीपार्टम डौला विशेष रूप से उच्च जोखिम वाले गर्भधारण के साथ काम करता है। अक्सर, इन गर्भधारण के दौरान महिलाएं अपने विस्तर तक ही सीमित रहती हैं, इसलिए आप महिलाओं के डिलीवरी होने के पहले से ही उनकी सहायता करेंगे।
- कुछ बर्थ डौला विशेष रूप से दत्तक माता-पिता और माताओं के साथ काम करते हैं। डिलीवरी करने के अलावा, आप असली माता-पिता और दत्तक माता-पिता को गोद लेने से जुड़ी भावनाओं को प्रतिबंधित करने में उनकी मदद करेंगे।



3. अन्य प्रकार की सहायता की समीक्षा करें। सभी डौला बच्चे के जन्म के दौरान सहायता नहीं करते हैं। कई डौला चाइल्डकेयर की मदद के लिए महिला पोस्ट पार्टम के साथ काम करते हैं। अन्य डौला एक गर्भपात के बाद महिलाओं को भावनाओं का प्रबंधन करने में मदद करते हैं।

- एक बच्चे के जन्म के बाद पहले कुछ हफ्तों तक पोस्ट पार्टम डौला महिलाओं के साथ काम करते हैं। पोस्ट पार्टम डौला के रूप में, आप महिलाओं को स्तनपान का सबसे अच्छा साधन सीखाने, सामान्य चाइल्डकेयर के साथ सहायता करने और परिवारों को एक नए बच्चे के भावनात्मक संक्रमण का प्रबंधन करने में मदद करेंगे।
- लॉस डौला मुख्य रूप से उन महिलाओं की देखभाल करता है जिन्हें गर्भावस्था के दौरान और गर्भावस्था में नुकसान या हानि हुई है। यदि आवश्यक हो, तो आप महिलाओं को शोक तकनीकों को सीखाने, अंतिम संस्कार की व्यवस्था में सहायता करने में मदद करेंगे और एक परिवार के शोकग्रस्त होने पर बुनियादी घरेलू कामों में मदद करेंगे।



3. राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय डौला संगठनों तक पहुंचें। यदि आप तय करते हैं कि आप डौला बनना चाहते हैं, तो आपको राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय डौला संगठनों पर शोध करना चाहिए। आप इन संगठनों को कॉल या ईमेल कर सकते हैं, या बस उनकी वेबसाइट ब्राउज़ कर सकते हैं। ऐसे संगठन आपको पढ़ने की सामग्री प्रदान कर सकते हैं, साथ ही आपके क्षेत्र में प्रशिक्षण और प्रमाणन प्रोग्राम पर मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं।

- बर्थ आर्ट्स इंटरनेशनल डौला, पोस्टपार्टम डौला, चाइल्ड बर्थ एजुकएटर और बेरेवमेंट सर्टिफिकेशन के लिए अंतर्राष्ट्रीय प्रमाणन और सहायता प्रदान करता है। वे 100 से अधिक देशों में डौला के साथ काम करते हैं और ई-लर्निंग, डिस्टेंस लर्निंग और ट्रेनिंग वर्कशॉप पेश करते हैं।
- डौला फॉर नॉर्थ अमेरिका इंटरनेशनल (डोना) के डौला अंतरराष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय प्रमाणन प्रदान करता है और दुनिया भर में डौला के लिए मार्गदर्शन का एक स्रोत हो सकता है।
- चाइल्ड बर्थ और पोस्ट पार्टम प्रोफेशनल असोसिएशन (सीएपीपीए) उन लोगों के लिए मार्गदर्शन, प्रशिक्षण और प्रमाणन की पेशकश कर सकते हैं, जो डौला और पोस्ट पार्टम डौला के रूप में काम करना चाहते हैं।
- चाइल्डबर्थ इंटरनेशनल दुनिया भर में 100 से अधिक देशों में डौला के साथ काम करता है। यह सभी प्रकार के डौला के लिए प्रमाणन प्रदान करता है और संयुक्त राज्य अमेरिका में इसकी कई शाखाएं हैं।

भाग 2. प्रशिक्षण और प्रमाणन प्राप्त करना



1. विभिन्न प्रकार के सम्मानित प्रशिक्षण प्रोग्राम खोजें। एक बार जब आप प्रशिक्षण के लिए तैयार हो जाते हैं, तो अपने क्षेत्र और मूल्य सीमा में प्रशिक्षण प्रोग्राम की तलाश करें। अपने हाथ पर प्रशिक्षण प्रोग्राम की एक सूची रखें और प्रत्येक प्रोग्राम के फायदे और नुकसान लिखें।

- संगठन की वेबसाइट को ब्राउज़ करना मददगार हो सकता है, इसमें बर्थ आर्ट इंटरनेशनल या डोना शामिल है। आप देख सकते हैं कि आपके क्षेत्र में कोई डौला प्रशिक्षण प्रोग्राम है या नहीं।
- यदि पैसा एक मुद्दा है, तो कुछ संगठन छात्रवृत्ति प्रदान करते हैं या बहुत कम लागत वाले होते हैं। प्रोग्राम ब्राउज़ करते समय ट्यूशन लागत की जांच करें।



2. अपने लिए सही प्रशिक्षण प्रोग्राम का चयन करें। एक बार जब आपके पास संभावित प्रोग्राम की एक लंबी सूची होगी, तो आपको अपने लिए सही प्रोग्राम का चयन करना होगा। विभिन्न प्रकार के कारक हैं कि किस प्रकार का डौला प्रशिक्षण आपकी आवश्यकताओं को पूरा करेगा।

- प्रोग्राम में प्रशिक्षकों को देखें। क्या वे बर्थिंग और पोस्ट पार्टम देखभाल का अभ्यास करते हैं जो आपकी व्यक्तिगत नैतिकता के साथ फिट बैठता है? उन्हें कहाँ प्रशिक्षित किया गया? क्या उनके पास प्रतिष्ठित डौला संगठनों से प्रमाणीकरण है?
- आप सबसे अच्छा कैसे सीखते हैं? यदि आप एक शिक्षार्थी हैं, तो आप एक ऐसा प्रोग्राम चाहते हैं जो मुख्य रूप से आपको क्षेत्र में काम करने की अनुमति देता हो। यदि आप व्याख्यान-आधारित शिक्षा पसंद करते हैं, तो एक प्रोग्राम जो बहुत अधिक पढ़ने और कक्षा का काम प्रदान करता है, आपके लिए बेहतर काम कर सकता है। ऑनलाइन प्रोग्राम भी पर्याप्त हो सकता है।
- यदि आप स्थानीय रूप से प्रशिक्षित हो रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपके प्रशिक्षक को स्थानीय जन्म का दृश्य पता हो। यदि आपका प्रशिक्षक पहले से ही मशहूर है, तो उसके नाम का उपयोग करके आप ग्राहक प्राप्त कर सकते हैं। एक प्रशिक्षक जो जन्म के दृश्य को जानता है, वह आपको स्थानीय अस्पतालों और बर्थिंग केंद्रों से परिचित कराने में भी मदद कर सकता है।

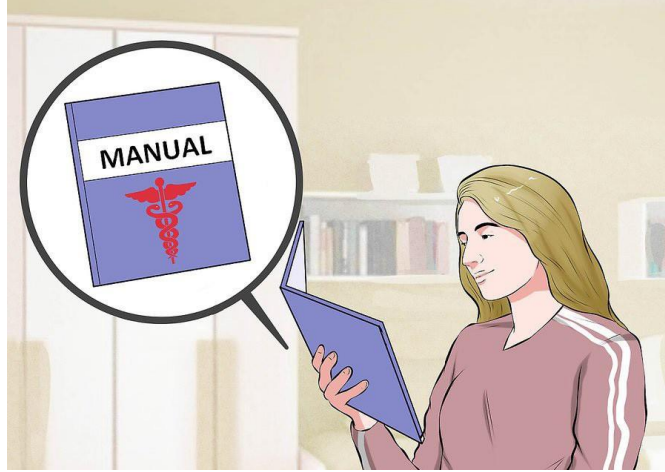


3. मां को भावनात्मक रूप से समर्थन करने के बारे में जानें। कई महिलाएं डौला को पसंद करती हैं क्योंकि वे डॉक्टरों और चिकित्सा पेशेवरों की तुलना में अधिक व्यक्तिगत होते हैं। इसलिए, आपके द्वारा प्रदान किया जाने वाला भावनात्मक समर्थन आपकी नौकरी का एक बड़ा हिस्सा होगा। प्रशिक्षण के दौरान, भावनात्मक रूप से मां की देखभाल कैसे करें, इसके निर्देशों पर ध्यान दें।

- प्रशिक्षण प्रोग्राम द्वारा तकनीक बदलती है। कुछ प्रोग्रामों में, आप एक कक्षा सेटिंग में सीखेंगे। आप बुनियादी मनोविज्ञान के बारे में थोड़ा सीख सकते हैं और आप प्रमाणित और अनुभवी डौला से व्याख्यान प्राप्त कर सकते हैं।

नोट्स लें और चौकस रहें। आप जानना चाहते हैं कि नौकरी के लिए अपनी भावनात्मक बुद्धि कैसे विकसित करें।

- कुछ प्रोग्रामों में आप पोस्ट पार्टम देखभाल या डिलीवरी के दौरान एक अनुभवी डौला के साथ काम कर सकते हैं। ध्यान दें कि यह डौला समर्थन कैसे प्रदान करता है। वह मां के लिए तनाव को कम कैसे करता है?



4. अपने प्रशिक्षण के चिकित्सा पहलुओं पर ध्यान दें। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है यदि आप बर्थ डौला बनने के लिए प्रशिक्षण ले रहे हैं। आपके पास लेबर की शारीरिक रचना पर कक्षाएं होंगी, साथ ही एपिड्यूरल जैसे चिकित्सा हस्तक्षेप भी होंगे।

- आप डौला के रूप में भारी मात्रा में चिकित्सा ज्ञान चाहते हैं। आपको एक मां को जन्म योजना बनाने में मदद करने में सक्षम होना चाहिए और किसी भी प्रश्न का उत्तर देना चाहिए। बच्चे को सफलतापूर्वक डिलीवरी करने के लिए चिकित्सा विशेषज्ञता भी आवश्यक है।
- बच्चे के जन्म, लेबर आदि के संबंध में आवश्यक पढ़ने का एक बड़ा सौदा होगा। सभी पाठ्यपुस्तकों को ध्यान से पढ़ें और यदि आपके पास कोई प्रश्न है तो प्रशिक्षकों से पूछें। आपको बच्चे के जन्म से संबंधित चिकित्सा सवालों के जवाब देने के लिए तैयार किए गए डौला प्रशिक्षण को छोड़ देना चाहिए।



5. प्रशिक्षण पूरा करने के बाद किसी भी आवश्यक कागजी कार्रवाई को पूरा करें। प्रशिक्षण प्रोग्राम की लंबाई अलग-अलग होती है। कुछ को केवल कुछ महीने लग सकते हैं, जबकि अन्य को एक साल या उससे अधिक समय लगेगा। अपने प्रशिक्षण के पूरा होने पर, आप प्रमाणित हो सकते हैं। प्रमाणन प्राप्त करने के लिए आपको अपने प्रोग्राम से कुछ दस्तावेजों की आवश्यकता हो सकती है।

- उदाहरण के लिए, यदि आप एक डोना या बर्थ आर्ट इंटरनेशनल प्रोग्राम के माध्यम से प्रमाणित हुए, तो आपको आवश्यक प्रशिक्षण पूरा करने की पुष्टि करने के लिए कई प्रकार के फॉर्म जमा करने होंगे। एक बार जब आप ये फॉर्म जमा कर लेते हैं, तो आप अपना प्रमाणन प्राप्त करने की उम्मीद कर सकते हैं।
- किन फॉर्म की आवश्यकता है, यह जानने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप अपने प्रशिक्षण प्रोग्राम से पूछें। कोई आपको यह बताने में सक्षम होना चाहिए कि कौन से फॉर्म हैं, यदि कोई हो, तो आपको प्रमाणित होने की आवश्यकता है।



6. अपने प्रमाणीकरण प्राप्त करें। एक बार जब आप अपना प्रशिक्षण प्रोग्राम पूरा कर लेते हैं, तो आप प्रमाणित हो सकते हैं। प्रमाणन के लिए प्रत्येक प्रोग्राम की अलग-अलग आवश्यकताएं होती हैं। अपने प्रोग्राम को पूरा करने पर, आपके प्रोग्राम में एक सलाहकार आपको यह बताने में सक्षम होना चाहिए कि आपके आधिकारिक प्रमाणीकरण हासिल करने के लिए आपको क्या कदम उठाने की आवश्यकता है।
- कुछ प्रोग्राम में, आपको अंतिम दिन या एक स्नातक समारोह में प्रमाणीकरण के साथ प्रस्तुत किया जा सकता है। दूसरों के लिए, आपको अपना प्रमाणन प्राप्त करने के लिए कागजी कार्रवाई में मेल करना पड़ सकता है।

भाग 3. अपने करियर की शुरुआत करना



1. स्वयंसेवक डौला के रूप में अनुभव प्राप्त करें। देखें कि क्या आप स्वयंसेवकों के रूप में डौला प्रोग्राम पा सकते हैं। स्वयंसेवक उन माताओं की मदद करने का एक शानदार तरीका हो सकती है जो डौला का खर्च नहीं उठा सकते हैं। पेशेवर रूप से खुद को स्थापित करते समय यह आपको अनुभव प्राप्त करने में भी मदद कर सकता है।
- अपने क्षेत्र में प्रोग्राम की तलाश करें। एक स्थानीय अस्पताल से संपर्क करें और देखें कि क्या वे इस तरह के प्रोग्राम की पेशकश करते हैं।
 - प्रोग्राम बहुत भिन्न होते हैं। जन्म के लिए अग्रणी सप्ताह के लिए आपको मां के पास रहना पड़ सकता है। हालांकि, आप ऑन-कॉल भी हो सकते हैं। स्वयंसेवक के रूप में साइन अप करते समय आपको किसी भी समय सहायता करने के लिए बुलाया जा सकता है।



2. सही स्थान पर अपनी सेवाओं का विज्ञापन करें। आपको फ्लायर, ब्रोशर और व्यवसाय कार्ड बनाने चाहिए जो आपकी सेवाओं को एक डौला के रूप में विज्ञापित करते हैं। अपने विज्ञापनों को उन स्थानों पर रखना शुरू करें, जहां आप अपेक्षित माताएं पा सकते हैं।

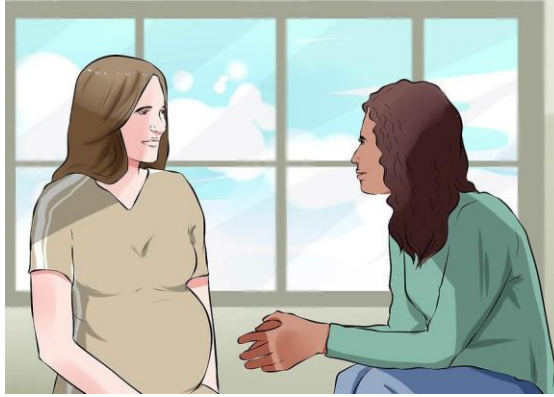
- अस्पताल की सेटिंग्स आपके ब्रोशर को रखने के लिए शानदार स्थान हो सकता है। एक ओबी-जीवाईएन कार्यालय एक अच्छा विकल्प नहीं हो सकता है, क्योंकि यहां माताएं पारंपरिक मार्ग चुन रही हैं। हालांकि, देखें कि क्या आप ब्रोशर को उन सेवाओं पर रख सकते हैं जो अल्ट्रासाउंड जैसी चीजों का संचालन करती हैं।
- आप डेकेयर सेंटर, बच्चों और माताओं के लिए सामुदायिक केंद्र और बच्चे की आपूर्ति बेचने वाले स्टोर जैसी जगहों पर भी देख सकते हैं।
- विज्ञापन लगाने से पहले हमेशा पूछें।



3. कार्यालय स्थान बनाएं। यदि आप पेशेवर दिखना चाहते हैं, तो आपके घर में एक कार्यालय स्थान होना चाहिए। एक कमरा खाली करें और उसमें एक डेस्क रखें और अपने प्रमाणीकरण और कुछ ऐसी चीज को टंगाना सुनिश्चित करें जो आपके प्रशिक्षण और विशेषज्ञता को प्रदर्शित करता है। आप संभावित ग्राहकों के साथ यहां बैठकें कर सकते हैं।

- कार्यालय आपको वैधता दे सकता है। ग्राहक किसी ऐसे व्यक्ति के साथ काम करने में अधिक सहज हो सकते हैं जो पेशेवर माहौल बनाए रखता है।
- अपने व्यवसाय को और विकसित करने के लिए व्यावसायिक शिक्षा प्रोग्राम या ग्राहक आकर्षण प्रशिक्षण लेने पर विचार करें।

- नियमित व्यावसायिक घंटे बनाए रखें। इससे आप पेशेवर भी दिख सकते हैं।



4. अपने मरीजों के प्रति सम्मान रखें। डौला के रूप में, आपका काम माताओं के साथ काम करना है। आप जन्म योजनाओं, साथ ही पोस्ट पार्टम देखभाल की योजनाओं के प्रति सम्मानजनक होना चाहते हैं। सुनिश्चित करें कि आप संचार बनाए रखते हैं और आपके मरीजों के बीच खुले और ईमानदार हैं।

- भावनात्मक समर्थन एक डौला के रूप में आपकी भूमिका का एक बड़ा हिस्सा है। कई महिलाएं और परिवार डॉक्टरों के बजाय डौला का विकल्प चुनते हैं क्योंकि उनका मानना है कि डौला उनके दृष्टिकोण में कम नैदानिक और शांत होगा। इसलिए माताओं और परिवारों के लिए दयालु बनें। डिलीवरी और पोस्ट पार्टम देखभाल के बारे में जानने के अलावा भावनात्मक रूप से बुद्धिमान होना सुनिश्चित करें।

लैक्टेशन सलाहकार

लैक्टेशन/ स्तनपान सलाहकार एक स्वास्थ्य पेशेवर है जो स्तनपान के नैदानिक प्रबंधन में माहिर होता है। इंटरनेशनल बोर्ड ऑफ लैक्टेशन कंसल्टेंट एक्जामिनर्स (आईबीएलसीई) लैक्टेशन कंसल्टेंट्स को प्रमाणित करता है जो इसके मानदंडों को पूरा करते हैं और इसकी परीक्षा पास कर चुके हैं।



मध्य प्रदेश, भारत में एक पोषण पुनर्वासि क्लिनिक में दूध पिलाना या स्तनपान के महत्व को सिखाते हुए

लैक्टेशन सलाहकारों को माताओं को निप्पल और कम दूध की आपूर्ति जैसे स्तनपान कठिनाइयों को रोकने और हल करने में मदद करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। वे आमतौर पर अस्पतालों, चिकित्सक या मिडवाइफ प्रैक्टिस, सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रोग्राम और निजी अभ्यास में काम करते हैं।

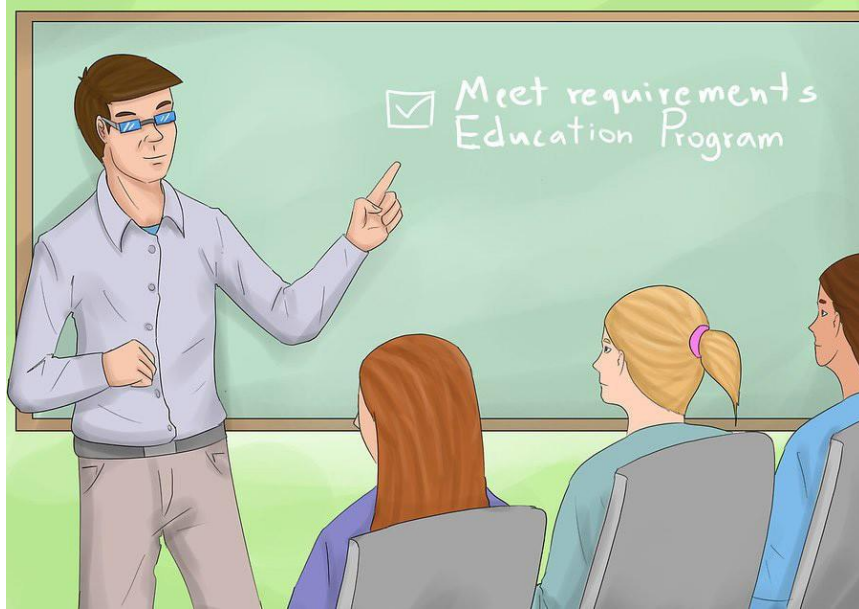
संयुक्त राज्य अमेरिका में, स्तनपान कराने वाली सलाहकार अक्सर नर्स, मिडवाइव्स, नर्स चिकित्सकों और आहार विशेषज्ञ हैं जिन्होंने अतिरिक्त प्रमाणन प्राप्त किया है।

आईबीसीएलसी से सुसज्जित अस्पतालों में जन्म देने वाली माताओं में विशेष और आंशिक स्तनपान अधिक आम हैं। मैटरनिटी अस्पतालों में, प्रत्येक 15 पोस्ट पार्टम माताओं के लिए एक आईबीसीएलसी का अनुपात सुझाया गया है। अमेरिकी सर्जन जनरल की सलाह है कि सभी समुदाय लैक्टेशन सलाहकारों द्वारा प्रदान की जाने वाली सेवाओं तक पहुंच सुनिश्चित करें। साक्ष्य में पाया गया कि लैक्टेशन सलाहकारों और परामर्शदाताओं सहित स्तनपान हस्तक्षेप ने स्तनपान कराने वाली महिलाओं की संख्या में वृद्धि की है।

लैक्टेशन सलाहकार कैसे बनें

स्तनपान कराने की प्रथा एक मां होने का एक स्वाभाविक हिस्सा है, लेकिन यह कौशल की मांग करता है और इसे सफलतापूर्वक करने के लिए उचित तकनीक का उपयोग किया जाना चाहिए। यह वह जगह है जहां लैक्टेशन सलाहकार काम में आते हैं। स्तनपान कराने वाली माताओं को स्तनपान के साथ समस्याओं को रोकने और हल करने में मदद करने के लिए लैक्टेशन सलाहकारों को प्रशिक्षित किया जाता है और हर साल यह पेशा बढ़ रहा है। लैक्टेशन कंसल्टेंट बनने के लिए इंटरनेशनल बोर्ड ऑफ लैक्टेशन कंसल्टेंट एग्जामिनर्स (आईबीएलआई) द्वारा प्रमाणित होना आवश्यक है। एक बार प्रमाणन प्राप्त करने के बाद, आप प्रमाणित सलाहकार के रूप में अस्पताल या स्वास्थ्य क्लिनिक के साथ काम कर सकते हैं। प्रक्रिया के बारे में अधिक जानने के लिए आगे पढ़ें।

भाग 1. शैक्षिक आवश्यकताओं को पूरा करना

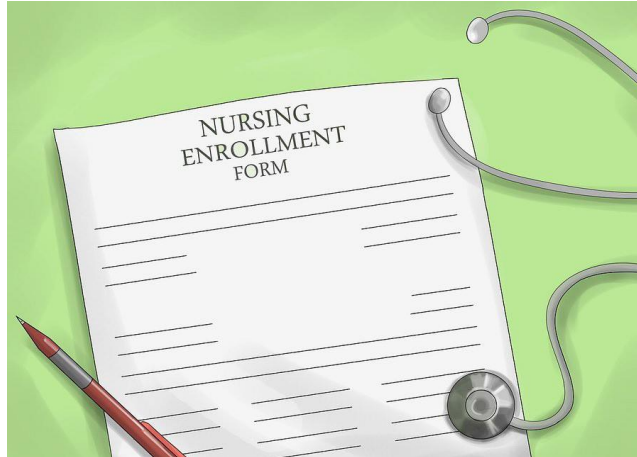


1. स्वास्थ्य विज्ञान शिक्षा प्रोग्राम की आवश्यकताओं को पूरा करना। अधिकांश स्वास्थ्य पेशेवर को स्वास्थ्य विज्ञान में शिक्षा प्रोग्राम का अध्ययन करना चाहिए और पूरा करना चाहिए, जिसमें आईबीएलसीई के स्वास्थ्य विज्ञान शिक्षा गाइड में वर्णित 14 विषय शामिल हैं। इसमें पोषण, जीव विज्ञान, शरीर रचना विज्ञान, मनोविज्ञान और अन्य विषय शामिल हैं।

- यदि आप पहले से ही पंजीकृत नर्स या आईबीएलसीई द्वारा मान्यता प्राप्त किसी अन्य स्वास्थ्य पेशेवर हैं, तो आप अपने लाइसेंस-पंजीकरण सामग्री के साथ आईबीएलसीई को अपने लाइसेंस, पंजीकरण, प्रतिलेख और डिग्री की प्रतियां जमा करके स्वास्थ्य विज्ञान शिक्षा के अपने समापन को प्रदर्शित कर सकते हैं।



- यदि आप पहले से ही स्वास्थ्य पेशेवर नहीं हैं, तो नर्सिंग प्रोग्राम में दाखिला लेना शिक्षा प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका है जिससे आप लैक्टेथन सलाहकार बन सकते हैं।



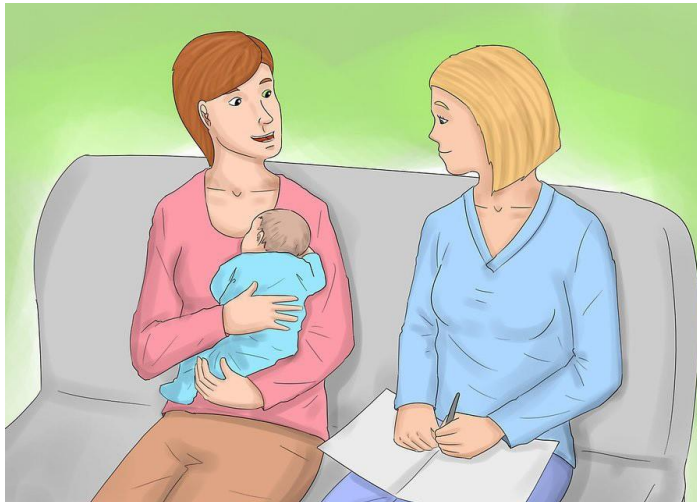
- यदि आप नर्सिंग प्रोग्राम में दाखिला नहीं लेना चाहते हैं, तो आपको निम्नलिखित कॉलेज और सतत शिक्षा पाठ्यक्रम पूरा करना होगा:
 - जीवविज्ञान
 - मानव शरीर रचना विज्ञान
 - मानव मनोविज्ञान
 - शिशु और बाल विकास
 - पोषण
 - मनोविज्ञान या काउंसलिंग या संचार कौशल
 - शोध का परिचय
 - समाजशास्त्र या सांस्कृतिक संवेदनशीलता या सांस्कृतिक नृविज्ञान
 - बुनियादी जीवन समर्थन (उदाहरण के लिए, सीपीआर)

- चिकित्सा दस्तावेज
- चिकित्सा शब्दावली
- स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए व्यावसायिक सुरक्षा
- स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए पेशेवर नैतिकता
- सार्वभौमिक सुरक्षा सावधानियां और संक्रमण नियंत्रण
- वैकल्पिक रूप से, आप ला लेशे लीग के लिए ला लेचे लीडर भी बन सकते हैं, यह एक स्वयंसेवक प्रोग्राम जिसमें स्तनपान कराने वाली अनुभवी महिलाएं अन्य महिलाओं को स्तनपान कराना सीखाती हैं।

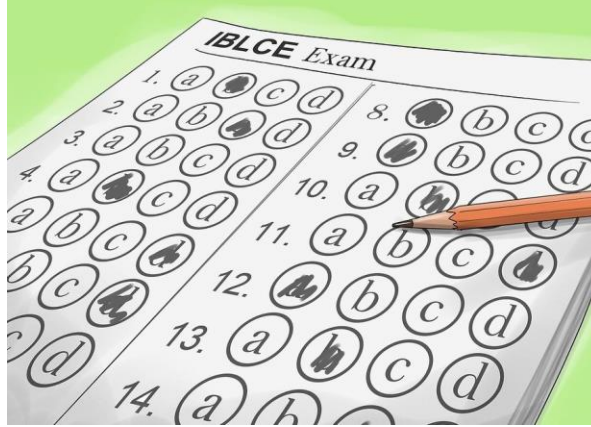


2. लैक्टेशन स्पेसिफिक क्लिनिकल अनुभव प्राप्त करें। इसका अर्थ गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं और पर्यवेक्षण के तहत परिवारों को शिक्षित करने के लिए स्तनपान सहायता प्रदान करना है। इस आवश्यकता को पूरा करने के लिए एक अनुमोदित प्रोग्राम खोजने के लिए आईबीएलसीई से संपर्क करें।

- आपके पास वीनिंग प्रक्रिया के माध्यम से महिलाओं को परामर्श करने का अनुभव होना चाहिए।



- आईबीएलसीई परीक्षा आपके द्वारा महारत हासिल किए गए नैदानिक कौशल के आपके ज्ञान का परीक्षण करेगी।



- आप किस मार्ग को चुनते हैं, इसके आधार पर आपको आईबीएलसीई परीक्षा में बैठने के लिए 300 से 1,000 घंटे के लैक्टेशन स्पेसिफिक क्लिनिकल अनुभव की आवश्यकता होगी। परीक्षा से 5 साल पहले के क्लिनिकल घंटे को गिना जाता है।

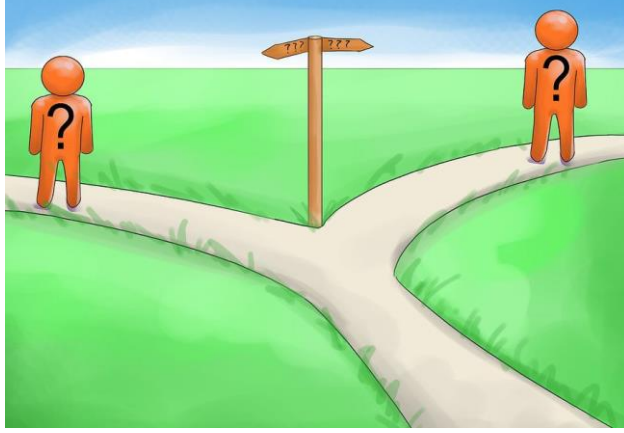


3. लैक्टेशन स्पेसिफिक शिक्षा पूरी करें। आईबीएलसीई परीक्षा में बैठने के लिए आपको एक लैक्टेशन एजुकेशन प्रोग्राम के लिए साइन अप करना होगा और 90 घंटे का कोर्स पूरा करना होगा। कोर्सवर्क स्तनपान कराने के परामर्श और स्तनपान से संबंधित कई विषयों के इतिहास को शामिल करता है।
 - वह प्रोग्राम खोजें जो आपको आईबीएलसीई परीक्षा ब्लूप्रिंट के लिए तैयार करें। चूंकि आईबीएलसीई किसी विशेष प्रोग्राम की सिफारिश नहीं करता है, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि ऐसा व्यक्ति को ढूंढा जाए जो सम्मानित हो और जिसने परीक्षा देने और उसे पास करने के लिए पर्याप्त रूप से तैयारी की हो।



- परीक्षा से पहले 5 वर्षों के भीतर लैक्टेशन स्पेसिफिक शिक्षा पूरी कर ली जानी चाहिए।

भाग 2. प्रमाणन के लिए एक मार्ग चुनना



1. मान्यता प्राप्त स्वास्थ्य पेशेवरों का रास्ता चुनें। यदि आप पहले से ही स्वास्थ्य पेशेवर हैं और स्वास्थ्य विज्ञान शिक्षा से जुड़े आवश्यक शोध कार्य कर चुके हैं, तो आप आईबीएलसीई परीक्षा के लिए पात्रता के लिए इस मार्ग को चुन सकते हैं। आवश्यकताओं में शामिल हैं:

- स्तनपान से परिचित किसी व्यक्ति द्वारा लैक्टेशन स्पेसिफिक क्लिनिकल प्रैक्टिस में 1000 घंटे होना। आपकी परीक्षा से तुरंत पहले 5 वर्षों के भीतर घंटे का आयोजन किया जाना चाहिए।
- आपकी परीक्षा से तुरंत पहले 5 वर्षों के भीतर 90 घंटे की लैक्टेशन स्पेसिफिक शिक्षा पूरी करना।



2. मान्यता प्राप्त शैक्षणिक प्रोग्राम का रास्ता चुनें। यदि आप अपने स्वास्थ्य विज्ञान शिक्षा शोध को पूरा करने के लिए किसी मान्यता प्राप्त प्रोग्राम में दाखिला लेने का निर्णय लेते हैं, तो आप इस रास्ते को चुन सकते हैं, लेकिन आप एक स्वास्थ्य पेशेवर नहीं हैं। आपको ह्यूमन लैक्टेशन और स्तनपान में शैक्षणिक प्रोग्राम से स्नातक होना चाहिए। आवश्यकताओं में शामिल हैं:

- सीधे पर्यवेक्षण लैक्टेशन स्पेसिफिक क्लिनिकल प्रैक्टिस के 300 घंटे (जहां "सीधे पर्यवेक्षण" का अर्थ है एक प्रमाणित आईबीएलसीई द्वारा पर्यवेक्षण)। घंटे परीक्षा से पहले 5 साल के भीतर आयोजित किए जाने चाहिए।



- परीक्षा से तुरंत पहले 5 वर्षों के भीतर 90 घंटों का लैक्टेशन स्पेसिफिक शिक्षा पूरी होना चाहिए।



3. मेंटरशिप चुनें। इस रास्ते पर, आप एक आईवीसीएलसी के साथ काम करते हैं, जो आपके स्वास्थ्य विज्ञान शिक्षा शोध को पूरा करने की प्रक्रिया के दौरान आपके मेंटर के रूप में कार्य करता है। यह सुनिश्चित करें कि आपका मेंटर आईवीएलसीई द्वारा अनुमोदित किया गया है। इस पथ के लिए आवश्यकताओं में शामिल हैं:

- आपकी परीक्षा से पहले 5 वर्षों के भीतर सीधे पर्यवेक्षण किए गए लैक्टेशन स्पेसिफिक क्लिनिकल प्रैक्टिस के 500 घंटे पूरे होने चाहिए।



- आपकी परीक्षा से पहले 5 वर्षों के भीतर 90 घंटे की लैक्टेशन स्पेसिफिक शिक्षा पूरी होनी चाहिए।

भाग 3. प्रमाणित होना



1. आवेदन पत्र को पूरा करें और एक परीक्षण तिथि प्राप्त करें। जब आप सभी आवश्यकताओं को पूरा कर लेते हैं, तो आईबीएलसीई आवेदन पत्र को पूरा करें। परीक्षा तिथि निर्धारित करने के लिए आईबीएलसीई पर लौटें।
 - फॉर्म में भेजते समय आवेदन शुल्क का भुगतान करें। यह \$ 255 से \$ 660 तक होता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप किस देश में रहते हैं।



- आईबीएलसीई परीक्षण केंद्र में परीक्षण तिथि निर्धारित करें।



- परीक्षा साल में सिर्फ एक बार दी जाती है, इसलिए समय सीमा के बारे में पता होना चाहिए। परीक्षा सामान्य रूप से प्रत्येक वर्ष के जुलाई में दी जाती है और आवेदन करने की अंतिम तिथि सामान्य रूप से पिछले वर्ष से कम हो सकती है।



2. परीक्षा पास करें और प्रमाणन प्राप्त करें। एक बार जब आप परीक्षा दे देते हैं और पास हो जाते हैं, तो आप आईसीवीएलसी बन जाएंगे। इसका मतलब है कि आप एक अस्पताल में एक स्वास्थ्य क्लिनिक में, या एक मिडवाइफ की सहायता में स्तनपान कराने वाले सलाहकार के रूप में काम करने के लिए प्रमाणित हैं। आप माताओं के साथ स्वयं काम कर सकते हैं।

प्रीनेटल एक्सरसाइज स्पेशलिस्ट कैसे बनें

फिटनेस प्रशिक्षण में प्रीनेटल प्रशिक्षक - और, विशेष रूप से, बेबी फिट सर्टिफिकेशन - आपको अपने ग्राहक के गर्भावस्था के अनुभव को बेहतर करने और सुविधा प्रदान करने में सक्षम करेगा; और इस अत्यधिक लोकप्रिय और पुरस्कृत व्यावसायिक शीर्षक की धारणा के लिए आपको शिक्षित और तैयार करना मेरा उद्देश्य है।

यदि आप एक निजी प्रशिक्षक हैं या फिटनेस उद्योग में हैं, तो गर्भावस्था के दौरान महिलाओं को प्रशिक्षित करने के लिए प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणन एक अमूल्य कौशल और संपत्ति है। प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणन महिला ग्राहकों के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है; उन्हें पैराथन के लिए तैयार करने के लिए सशक्त बनाना, जो गर्भावस्था है, ठीक होने में मदद करना, उनके स्वास्थ्य को बढ़ाना और अंततः उनके जीवन का विस्तार करना। यह भूमिका आपके ग्राहक की भलाई के लिए महत्वपूर्ण है। एक अपेक्षित मां एक व्यक्ति है जो परिवार में एक नए सदस्य को लाने के साथ-साथ एक नए और पूरी तरह से शारीरिक परिवर्तनों और चुनौतियों का सामना कर रही है। एक प्रमाणित प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणन होने से उचित शक्ति और धीरज का प्रशिक्षण सुरक्षित और प्रभावी रूप से हो सकेगा और आपके प्रशिक्षण प्रदर्शनों में आय की एक और बड़ी धारा जुड़ जाएगी।

एक प्रीनेटल प्रशिक्षक बनने के लिए एक वारंट प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणन अर्जित करना आपके और आपके ग्राहकों के लिए अत्यधिक महत्व रखेगा। एसीई और एनएएसएम जैसी बहुत सी कंपनियां हैं जो प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणपत्रों को आगे बढ़ा रही हैं जिन्हें आप एक दिन में केवल आवेदन करके और एक परीक्षण करके अर्जित कर सकते हैं। दूर रहें। न केवल ये प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणपत्र अनियोजित और अवैध हैं, वे आपके गर्भवती ग्राहक के लिए असुरक्षित भी हैं।

एक महिला को गर्भावस्था के दौरान व्यायाम करने के लिए सक्षम करने और सशक्त बनाने के द्वारा, आप एक प्रीनेटल फिटनेस प्रमाण पत्र के साथ एक प्रशिक्षक के रूप में, सहजता और सुविधा प्रदान कर रहे हैं जो शारीरिक रूप से चुनौतीपूर्ण अनुभव हो सकता है। उम्मीद करने वाले व्यायामकर्ता अपनी गर्भावस्था के दौरान बेहतर महसूस करते हैं और अक्सर लेबर चरण को बहुत तेज और आसान पाते हैं। उनके पोस्टपार्टन रिकवरी अधिक आसानी से हो जाती है, वे जन्म के दो सप्ताह पहले तक फिटनेस खेल में वापस कूदने के लिए तैयार होते हैं।

आप भी उन्हें इस बिंदु पर वापस पकड़ सकते हैं क्योंकि वे सब करने के लिए खुद को तैयार कर सकते हैं। हमारे पास उनका पालन करने के लिए एक सख्त समयरेखा है, जिसमें आपके ग्राहक तैयार होने तक सभी चुनौतीपूर्ण कक्षाओं को वापस रखना शामिल है, जिसे आपको उनकी सुरक्षा का पालन करना होगा।

यह भी कहा जा सकता है कि पहले की गतिहीन महिलाएं जो अपनी गर्भावस्था के 12-14 सप्ताह के बिंदु पर व्यायाम करना शुरू कर चुकी थीं, उन्होंने बेहतर फिटनेस और डिलीवरी के परिणामों का अनुभव किया है। "महिलाओं के साथ तुलना में, जो गतिहीन रहीं, सक्रिय महिलाओं ने एरोबिक फिटनेस और मांसपेशियों की ताकत में सुधार किया, काफी कम सिजेरियन डिलीवरी के साथ तुलनीय आकार के शिशुओं की डिलीवरी की, और तेजी से पोस्टपार्ट रिक्वरी किया, कम से कम सिजेरियन सेक्शन की कम घटनाओं से संबंधित है। सक्रिय महिलाओं ने कोई गर्भावधि उच्च रक्तचाप विकसित नहीं किया और व्यायाम से संबंधित चोटों की कोई सूचना नहीं दी।" (प्राइस, 2012)

गर्भावस्था के दौरान सक्रिय रहने की क्रिया से मां के लिए कई शारीरिक और भावनात्मक लाभ होते हैं-जिनमें बड़ी हुई ऊर्जा, कम होने वाली जटिलताएं और दर्द, एक आसान लेबर और रिक्वरी और अच्छा मूड शामिल है। मॉन्ट्रियल अध्ययन के एक नए विश्वविद्यालय ने हाल ही में खुलासा किया कि गर्भावस्था के दौरान व्यायाम दिनचर्या में भाग लेने से बच्चे पर सकारात्मक प्रभाव भी पड़ सकता है।

जिन व्यायामों को करने से बचना चाहिए (एसीओजी, 2015)

व्यायाम गर्भवती माताओं और उनके बच्चों के लिए फायदेमंद हो सकता है और यह उचित संख्या में जोखिम के साथ जुड़ा हुआ है। कुल मिलाकर, गर्भवती महिलाओं को इन महत्वपूर्ण महीनों के दौरान कुछ फिटनेस शैलियों और युद्धाभ्यास से बचना चाहिए; यह उनके उच्च प्रभाव और जोरदार प्रकृति के कारण है।

अपने ग्राहकों को उनकी गर्भावस्था की अवधि के लिए इन शारीरिक गतिविधियों से गुजरने के लिए कहें:

- खेलों से संपर्क करें (जैसे आइस हॉकी, मुक्केबाजी, फुटबॉल और बास्केटबॉल),
- नीचे गिरने के उच्च जोखिम वाली गतिविधियां (जैसे, डाउनहिल स्कीइंग, वॉटर स्कीइंग, सर्फिंग, ऑफरोड साइक्लिंग, जिमनास्टिक और घुड़सवारी) और घुड़सवारी),
- स्कूबा डाइविंग,
- स्काइडाइविंग,
- 'हॉट' योग / 'हॉट' पिलेट्स
- 6,000 फीट से अधिक की गतिविधियां करना (यदि आप पहले से ही अधिक ऊंचाई पर नहीं रहते हैं) (एसीओजी, 2016)

प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणन: गर्भावस्था में व्यायाम के लिए सापेक्ष अंतर्विरोध (एसीओजी, 2015)

कुछ स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों को भी अपने व्यायाम को सीमित करने या कम से कम बारीकी से निगरानी करने की आवश्यकता हो सकती है - विशेष रूप से दो के लिए आगे बढ़ते समय, जैसा कि हम अपने प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणन में विस्तार से बताते हैं। इन स्वास्थ्य स्थितियों में शामिल हैं:

- एनीमिया
- अविकसित मातृ हृदय अतालता
- क्रॉनिक ब्रॉन्काइटिस
- अनियंत्रित टाइप 1 मधुमेह
- अति रोगिष्ठ मोटापा

- अत्यधिक कम वजन
- अत्यंत गतिहीन जीवन शैली का इतिहास
- वर्तमान गर्भावस्था में अंतर्गर्भाशयी विकास प्रतिबंध
- अत्यधिक नियंत्रित उच्च रक्तचाप
- ऑर्थोपीडिक लिमिटेशन
- सिजुरे विकार
- अनियंत्रित हाइपरथायरायडिज्म
- बहुत धूम्रपान करने वाला

गर्भावस्था में व्यायाम के लिए पूर्ण अंतर्विरोध (एसीओजी, 2015)

यद्यपि यह गर्भावस्था के दौरान व्यायाम करने के लिए आम तौर पर स्वस्थ होता है और इसकी सलाह दी जाती है, हमारी प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणन आपको सिखाएगा कि इस समय के दौरान कुछ निश्चित, बहुत गंभीर स्वास्थ्य स्थितियां जोरदार शारीरिक गतिविधि के लिए निषेधात्मक हैं। इनमें सम्मिलित हैं:

- हेमोडायनामिक सिग्नलिकेन्ट हार्ट डिजीज
- रीस्ट्रिक्टिव लंग डिजीज
- अक्षम गर्भाशय ग्रीवा या सेरक्लेज
- प्रीमैच्योर लेबर के कई संकेत होना
- लगातार सेकेंड - या थर्ड ट्राइमेस्टर में रक्तस्राव
- गर्भधारण के 26 सप्ताह के बाद प्लेसेंटा प्रीविया
- वर्तमान गर्भावस्था के दौरान प्रीमैच्योर लेबर
- टूटी हुई झिल्ली
- प्रीक्लेम्पसिया या गर्भावस्था से प्रेरित उच्च रक्तचाप
- गंभीर एनीमिया

प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणन गर्भावस्था दिशानिर्देश

अपने प्रीनेटल फिटनेस पाठ्यक्रमों को आगे बढ़ाने में, आप अपने ग्राहकों की फिटनेस व्यवस्था की निगरानी और संशोधन के तरीके सीखेंगे।

पहला सामान्य नियम यह है कि आप अपने ग्राहक को एक ऐसे बिंदु पर स्ट्रेच करने की सलाह देंगे जो उन्हें अच्छा महसूस कराए और किसी भी "दर्द" से बचें। यह महत्वपूर्ण है, क्योंकि हमें गर्भवती महिला को यह सिखाना चाहिए कि गर्भावस्था के दौरान उसकी डीप कोर की मांसपेशियों को कैसे मजबूत किया जाए, उसके गर्भवती शरीर को कैसे आराम दिया जाए और यह संयोजन-विशिष्ट मूवमेंट और अभ्यासों के साथ-साथ जन्म के लिए बेहतर तैयारी कैसे कर सकता है?

हमारे नवीनतम स्वास्थ्य प्रमाणन में नवीनतम शोध और चिकित्सीय व्यायाम तकनीकों से सशस्त्र, हम सुधार कर सकते हैं कि हमारे ग्राहक कैसा महसूस करते हैं और कार्य करते हैं और अंततः उनके जीवन पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है।

गर्भावस्था के दौरान काम करना सबसे अधिक फायदेमंद हो सकता है; जब तक निश्चित रूप से, वह गलत व्यायाम मूव न कर रही हो।

यहां तक कि डीप स्ट्रैट्स, रनिंग, जंपिंग आदि जैसी गतिविधियां विशिष्ट महिला पर निर्भर करती हैं और गति की तीव्रता शक्तिशाली और नकारात्मक रूप से उसके जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करती है। दुष्प्रभाव में दर्द, असंयम और यहां तक कि पैल्विक ऑर्गन प्रोलैप्स (एक ऐसी स्थिति भी शामिल हो सकती है, जो अपने सबसे खराब रूप में, हिस्टेरेक्टॉमी के परिणामस्वरूप पूर्ण प्रोलैप्स हो सकती है)। ग्राहकों को सशक्त बनाने के लिए फिटनेस पेशेवरों के रूप में यह हमारा काम है ताकि वे अपने नए फिटनेस रूटीन को पूरी तरह से समझें और ग्रहण करें।

आपका प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणन आपको सिखाएगा कि कुछ महिलाएं गर्भावस्था के दौरान लगातार और अधिक तीव्र गतिविधि करना जारी रख सकती हैं, जबकि विशाल बहुमत को अपनी व्यक्तिगत जरूरतों के अनुसार अपने वर्कआउट को संशोधित करने के लिए मदद की आवश्यकता होती है।

यह अंत करने के लिए आप टॉक टेस्ट के माध्यम से उसका मार्गदर्शन करेंगे, यह देखने के लिए कि क्या वह हल्की बातचीत करने में सक्षम है (कम से कम एक युगल शब्द वाक्य का अर्थ); जब वह बहुत मेहनत कर रही हो और वह बहुत मुश्किल से बोल पा रही हो और आपको उसकी तीव्रता कम करने की आवश्यकता है।

हमेशा ओवर-एक्सरसाइज करने से बचना चाहिए। उसे हमेशा वर्कआउट करे के बाद अच्छा महसूस होना चाहिए।

इसके अलावा, अपने प्रीनेटल के ग्राहकों (उर्फ पारंपरिक क्रंच) के साथ सुपाइन फ्लेक्सन एक्सरसाइज से बचें और बहुत अधिक कोई भी व्यायाम या पोजीशन जो उसके पेट के डायनिंग या डायस्टैसिस रेक्ट्री को बढ़ावा दे सके; और, बदले में, पेट की गुहा और पेल्विक फ्लोर पर बहुत अधिक तनाव डालें।

डायस्टैसिस रेक्ट्री रेक्टस एब्डोमिनिस का पृथक्करण है और फेशियल ऐब्डामनल वॉल का कमजोर होना है।

कुछ अच्छे सामान्य दिशानिर्देश जो आपके ग्राहक को गर्भावस्था के दौरान पेट के अलगाव को रोकने और कम करने में मदद करेंगे:

1. इंद्रा- ऐब्डामनल के दबाव और तनाव में कमी।
2. लेटने और उठने के लिए अपनी तरफ से रोल करें।
3. रेक्टस एब्डोमिनल में तनाव जोड़ने वाले व्यायामों को संशोधित करें।
4. डीप कोर स्ट्रेंथेनिंग का अभ्यास करें।
5. पेट को आवश्यकतानुसार आराम और खिंचाव दें

प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणन गर्भावस्था के लक्षण और चिंताएं

एक बार जब आपका प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणन हो जाता है, तो आपको कुछ लक्षणों और चिंताओं के बारे में पता होना चाहिए जो कई ग्राहकों की भलाई को प्रभावित कर सकते हैं।

लाइंग सुपाइन - अपनी गर्भावस्था के सेकेंड ट्राइमेस्टर के दौरान, उन्हें आराम करने के लिए पांच से 10 मिनट तक पीठ के बल लेटे हुए समय को सीमित करना चाहिए।

यह सीमा विशेष रूप से लगाई जानी चाहिए यदि ग्राहक इससे पीड़ित है:

- चक्कर

- जी मिचलाना
- संकुचन
- या यह अच्छा नहीं लगता।

लो बैक पेन - आपके कुछ ग्राहक पोस्टुरल परिवर्तनों और एक कमजोर डीप कोर के कारण लो बैक पेन से पीड़ित होंगे। प्रतिदिन कम से कम 10 मिनट की अवधि के लिए व्यायाम करने से दर्द को कम करने में मदद मिल सकती है।

साइटिक पेन - तीव्र साइटिक पेन का परिणाम हर्नियेटेड या उभड़ा हुआ डिस्क हो सकता है। लो बैक टेन्डर्नस और साइटिक पेन गर्भावस्था के दौरान हाथ से जा सकता है। ग्लूट्स में सुन्नता, झुनझुनी या दर्द पीठ के निचले हिस्से / या कूल्हों (एपीए, 2016) में जकड़न से संबंधित हो सकता है।

हिप पेन - यद्यपि गर्भावस्था के दौरान कूल्हे के दर्द को स्ट्राइक करने के लिए जाना जाता है, आपका प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणन आपको सिखाएगा कि कूल्हे मजबूत मांसपेशियों और प्रावरणी से घिरे रहने से, बाद के मुद्दों (एपीए, 2017) को रोकने में यह आपके ग्राहकों की मदद करेगा।

राउंड लिगामेंट समस्या - जब आप तेज-तेज चलते हैं तो इस समस्या के कारण आपको जलन, खिंचाव या तेज दर्द हो सकता है।

गर्भावस्था के दौरान इन और अन्य स्वास्थ्य मुद्दों का मुकाबला करने में मदद करने के लिए, आगे बढ़ने से पहले अपने डीप कोर को संलग्न करें, अचानक मूवमेंट परिवर्तन से बचें, बिस्तर में धीरे-धीरे रोल करें, स्ट्रेट्स और लंग्स (मेयो क्लिनिक, 2011) जैसे व्यायाम करते समय गति की सीमा को सीमित करें। पेल्विक झुकाव और हिप रोल (एंड्रयूज, 1994) भी इस समय के दौरान अच्छे व्यायाम विकल्प हैं, बशर्ते कि आप अपने पैरों कूल्हे-चौड़ाई से अलग रखें।

प्यूबिक सिम्फिसिस डिसफंक्शन - प्यूबिक जॉइंट के बीच दर्द होना गर्भावस्था के दौरान काफी प्रचलित है। यह असुविधा आम तौर पर बच्चे के जन्म के बाद दूर हो जाती है, लेकिन यह क्षेत्र कुछ समय के लिए निविदा में रह सकता है। आसन और पेल्विक फ्लोर की ताकत में सुधार, कूल्हों और डीप कोर की मजबूती के साथ, सिम्फिसिस प्यूबिस डिसफंक्शन (प्रेग्मेड, 2017) के लक्षणों का मुकाबला कर सकता है।

नर्व कंप्रेशन सिंड्रोम - कार्पल टनल गर्भवती माताओं में काफी आम है और आमतौर पर गर्भावस्था के बाद चला जाता है; संबंधित नोट पर, गर्भावस्था से जुड़े पानी और वजन बढ़ने से महत्वपूर्ण तंत्रिका मार्गों में तीव्र सूजन हो सकती है। उचित आसन और फॉर्म इन लक्षणों को कम कर सकते हैं (मायो क्लिनिक, 2014)।

पेल्विक ऑर्गन प्रोलेप्स - यह तब होता है जब गर्भवती महिला के अंगों का समर्थन करने वाले फ्लोर की सहायक मांसपेशियां और स्नायुबंधन कमजोर हो जाते हैं और पेल्विक अंग रिअलाइन हो जाते हैं; योनि का एक उभार पैदा करना (प्रोलेप्स) (मेयो क्लिनिक, 2011), या मूत्राशय या आंत।

तनाव - गर्भावस्था के दौरान चिंता का अनुभव ध्रुण के संकट, समय से पहले डिलीवरी, जन्म के समय कम वजन और संभव बचपन की समस्याएं (खाशन, 1994, पोलांस्का, 2017 और टेक्सेरा, 1999) जैसे प्रभाव पैदा कर सकता है। अपने ग्राहकों को हर समय कम प्रभाव, तनाव मुक्त वाले कसरत करने की सलाह दें।

प्रसवपूर्व स्वास्थ्य प्रमाणन - पोस्टुरल परिवर्तन

गर्भवती महिलाओं के लिए पोस्टुरल परिवर्तन आम हैं। प्रीनेटल चरण के दौरान, वह अपनी गर्भावस्था की प्रगति के दौरान अपने पेल्विस को अधिक से अधिक टक करना शुरू कर देगी। यह गर्भावस्था के दौरान एक प्राकृतिक परिवर्तन है, लेकिन यह चरम नहीं है; प्रीनेटल प्रशिक्षक के रूप में आपकी मदद से, वह अच्छी मुद्रा और अलाइमेंट, कोर कनेक्शन और रीढ़ की मुखरता आदि को बनाए रख सकती है;

इस प्रकार गर्भावस्था से संबंधित लो बैक पेन, साइटिक जॉइंट डिस्कफर्ट , गर्दन और कंधे में दर्द, कूल्हे की तकलीफ और दर्द, घुटने के दर्द और बहुत सारी समस्याओं का लगातार सामना करना पड़ता है।

प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणन – ट्राइमेस्टर दिशानिर्देश

प्रीनेटल प्रशिक्षक के रूप में, आपके ग्राहकों को उनकी शर्तों के विभिन्न चरणों में विभिन्न बाधाओं और चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है।

प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणन: ट्राइमेस्टर 1 दिशानिर्देश:

1. गर्भावस्था के शुरुआती महीनों में और शारीरिक रूप से आराम के दौरान (क्लैप, 1985) दौरान महिला की हृदय गति का बढ़ना आम बात है।
2. सुनिश्चित करें कि उसे गर्भावस्था के दौरान व्यायाम करने के लिए अपने चिकित्सक की स्वीकृति है।
3. उसे 8-10 सप्ताह के बाद अविरोधी स्थिति में फॉरवर्ड फ्लेक्सन के कार्य से बचना चाहिए।
4. यदि वह किसी भी उदर "कोनिंग " को देखती है तो उसे फॉरवर्ड फ्लेक्सन से बचना चाहिए।
5. उसे शिथिलता और संतुलन की समस्याओं पर ध्यान देना चाहिए - तदनुसार व्यायाम कार्यक्रम को संशोधित करना चाहिए।
6. उसे ऐसे अभ्यासों का चयन करना चाहिए जो मजेदार हों और प्रदर्शन करने में आसान हों।
7. उसे अपने आराम के स्तर के अनुसार प्रोन होने के लिए प्रोत्साहित करें।
8. मूवमेंट में गड़बड़ी और त्वरित परिवर्तनों से बचें।

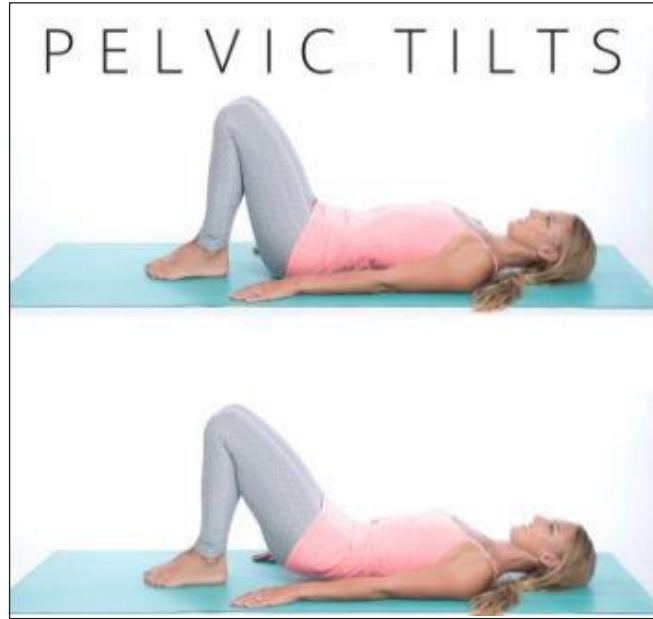
प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणन: ट्राइमेस्टर 2 दिशानिर्देश:

1. वह डॉक्टर के अनुमोदन के साथ दूसरी तिमाही के दौरान व्यायाम कर सकती है।
2. 16-20 सप्ताह के पूरा होने के बाद, अविरोधी व्यायामों को सीमित करें या उनसे बचें।
3. पूरी तरह से डॉक्टर की सलाह के अनुसार अविरोधी व्यायाम से बचें या यदि इन अभ्यासों से असुविधा होती है।
4. सुपाइन फ्लेक्सन व्यायाम न करें।
5. इस ट्राइमेस्टर में ऊर्जा बढ़ सकती है, इस प्रकार गर्भवती मां को अपनी व्यायाम तीव्रता बढ़ाने के लिए लुभा सकती है; सभी उसे शरीर को सुनने के लिए याद दिलाते हुए, आपके साथ संवाद करें और तीव्रता को मापने के लिए 'टॉक टेस्ट 'का उपयोग करें।
6. ऐसे व्यायाम चुनें जिससे अच्छा महसूस हो और उसे थकाएं नहीं।
7. अभ्यास सत्र के बहुमत के लिए डीप कोर को मजबूत करने और जारी करने का अभ्यास करें।

प्रीनेटल फिटनेस प्रमाणन: ट्राइमेस्टर 3 दिशानिर्देश:

1. फिर से, वह अब व्यायाम करना शुरू कर सकती है - भले ही वह पहले 2 ट्राइमेस्टर के दौरान नहीं किया हो - अपने डॉक्टर की स्वीकृति के साथ वह आसान और हल्के मूवमेंट वाले व्यायाम कर सकती है।

2. अविरोधी व्यायामों को सीमित करें या उनसे बचें।
3. यदि उसके डॉक्टर इसके खिलाफ सलाह देते हैं, या अगर वह दर्द या बेचैनी से पीड़ित है तो पूरी तरह से अविरोधी व्यायाम से बचें।
4. इस ट्राइमेस्टर के दौरान सहनशक्ति कम हो सकती है, इसलिए व्यायाम के स्तर को अनुपातिक रूप से कम करें।
5. ऐसे व्यायाम चुनें जिससे अच्छा महसूस हो और उसे थकाएं नहीं।
6. वर्कआउट के बाद आराम और सशक्त महसूस करना चाहिए।
7. फोकस पुश प्रेप टीएम विधि को बढ़ावा दें (जिसे आप प्रीनेटल और पोस्ट प्रीनेटल व्यायाम विशेषज्ञ पाठ्यक्रम में विस्तार से जानेंगे), भले ही एक सिजेरियन जन्म की योजना बनाई गई हो; गहरे कोर कनेक्शन और मजबूती पर ध्यान केंद्रित करना जारी रखें।
8. गर्भावस्था के अंत में आराम की बहुत आवश्यकता होती है; तो 32-34 सप्ताह के बिंदु पर, तो जारी करने और आराम करने पर अधिक ध्यान केंद्रित करें। चिकित्सक के अनुमोदन के साथ, कुछ प्रीनेटल व्यायाम सभी ट्राइमेस्टर के दौरान किए जा सकते हैं:



पेल्विक टिल्ट्स

1. अपनी पीठ के बल लेट जाएं और पैरों से कूल्हे को अलग रखें।
2. सांस लें और अपने पेल्विस और पेल्विक फ्लोर को आराम देने के लिए अपने रिबकेज के किनारों और पीठ तक गहरी सांस लें।
3. सांस छोड़ते हुए, धीरे से एक कीगल (अपनी पेल्विक फ्लोर को हल्के से एक साथ और ऊपर की ओर खींचना) करें और ज़िप करें और अपने पेट को अपने सिर के ऊपर से ऊपर की ओर झुकाएं, जिससे आपकी पेल्विस थोड़ी सी झुक सके।
4. सांस लें, पेल्विस और पेल्विक फ्लोर को आराम देने के लिए अपनी पीठ को आर्क करके वापस जमीन पर लाएं।



हिप रोल

1. पेल्विक टिल्स के # 3 के साथ अपनी गति को जारी रखते हुए, अपनी रीढ़ को ऊपर की ओर रोल करें, एक समय में एक वर्टिब्र को रोल करना जारी रखें। अपनी रीढ़ की हड्डी को और बेहतर बनाने के लिए और बेहतर करें।
2. रुकें और शीर्ष पर सांस लें।
3. फिर धीरे से सांस छोड़ते हुए, अपनी चटाई पर वापस आते हुए अपनी रीढ़ को अर्टिकुलेट करें।
4. एक बार जब आपकी पीठ पूरी तरह से आपकी चटाई पर वापस आ जाती है, तो आपकी पीठ को आर्क करने की अनुमति मिलती है।
5. अपने अगले हिप रोल को शुरू करने के लिए सांस छोड़ें और 5 से 10 बार दोहराने के लिए जारी रहें।

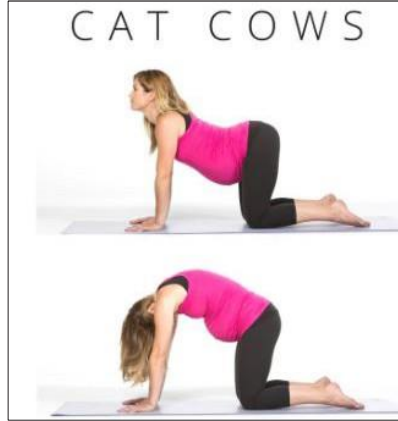


आर्क और राउंड

यह अभ्यास "कैट काउ और चाइल्ड पोज़" का प्रतिनिधित्व करता है।

1. अपनी बाहों को आगे की तरफ करते हुए अपने घुटनों के साथ चाइल्ड पोजीशन में शुरुआत करें।

2. अपनी पीठ के निचले हिस्से को फैलाएं ताकि आप अपनी सिट-बोन और पेल्विक फ्लोर के बीच फैला हुआ महसूस करें। इसके बजाय अपनी सिट-बोन की मदद से कूल्हों को नीचे की ओर करें हैं।
3. पोज में रहने के लिए सांस लें।
4. कोमल केगेल करके मूवमेंट शुरू करने के लिए सांस छोड़ें, अपने पेल्विक फ्लोर को हल्के से एक साथ और ऊपर की ओर खींचते हुए अपनी पीठ के निचले हिस्से को राउंड करने की अनुमति दें, अपने रीढ़ के हिस्से को ऊपर की तरफ राउंड करते रहें, फिर सिट-बोन के साथ वापस बैठ जाएं।



कैट काओ

अपने हाथों और घुटनों पर, जैसा कि आप एक कोमल केगेल करते हैं (अपने पेल्विक फ्लोर को एक साथ और ऊपर की तरफ हल्के से खींचें), यह कूल्हों को टक और रीढ़ को राउंड करने की अनुमति देता है जैसे कि "अपने बच्चे को गले लगाना"। अपनी पीठ को आर्क करके वक्त सांस लें ताकि आपकी रीढ़ लंबी हो सकें।



फॉरवर्ड रोल्स

1. आपके पास स्थित बॉल के साथ अपने घुटनों से शुरुआत करें।
2. सांस छोड़ते हुए, अपनी टुड्डी को अपनी छाती की ओर, टक करते हुए अपनी रीढ़ को राउंड करना और धीरे-धीरे बॉल को अपने सामने से बाहर निकालना।

3. अपने रीढ़ को लंबा करने और होल्ड करने के लिए श्वास लें, बॉल को हल्के से दबाते हुए, अपने कूल्हों को अपने घुटनों के ठीक पीछे रखें।
4. सांस छोड़ते हुए आप अपनी बाहों को बॉल में दबाएं ; अपनी टुड्डी और कूल्हों को टक करें और अपनी रीढ़ को शुरुआती पोजीशन में वापस लाएं- "बच्चे को गले लगाते हुए" जारी रखें।



मरमेड स्ट्रेच

1. अपने दाहिने पैर झुका कर बैठे और बाएं पैर को टक करें , अपने दाहिने हाथ को अपने पीछे जमीन पर रखें।
2. अपने सिर के ऊपर अपने बाएं हाथ तक पहुंचें, अपने कूल्हों को ऊपर की ओर दबाएं, अपने आपको अपने घुटनों पर लाएं।
3. स्ट्रेच को पकड़ें और अपनी साइड और पेट से सांस लें।
4. अपने कूल्हों को वापस जमीन पर रखें।
5. इसे एक ही तरफ 2 से 3 बार दोहराएं, फिर विपरीत पैर को अपने सामने रखकर पोजीशन को बदलें।



विगल स्ट्रेच

अपने सैक्रम के टेलबोन के ठीक ऊपर फोम रोलर पर बैठें। अपने कूल्हों को रोलर में दबाकर, अपने कूल्हों को तेजी से आगे पीछे करें।



अपर ग्लूट रिलीज

अपने सैक्रम के टेलबोन के ठीक ऊपर फोम रोलर पर बैठें और अपने वजन को शिफ्ट करें और अपने शरीर को एक तरफ रोल करें। बहुत धीरे-धीरे अपने अपर ग्लूट के चारों ओर रोल करें।

फिर साइड बदलें।

प्रीनेटल योगा शिक्षक कैसे बनें

स्टेप



1. उस प्रोग्राम की पहचान करें जो आपके आस-पास है और आपकी समय-सारणी और वित्तीय आवश्यकताओं में फिट बैठता है।



2. प्रोग्राम की लंबाई और विश्वसनीयता पर विचार करें। हालांकि कुछ प्रोग्राम सप्ताहांत के प्रारूप की पेशकश कर सकते हैं, यदि आप विषय के लिए पूरी तरह से नए हैं, तो अधिक लंबे समय और गहरे दृष्टिकोण बेहतर हो सकता है।



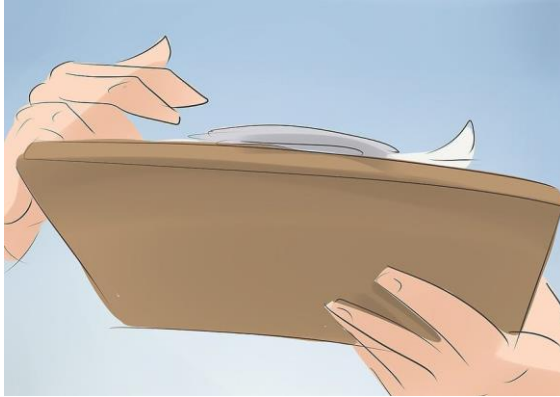
3. औसत प्रशिक्षण 35 घंटे होती है। लेकिन हाल ही में, योगा एलायंस ने प्रीनेटल योगा को "विशेषता" के रूप में मान्यता देना शुरू कर दिया है और 35 की जगह 85 घंटे कर दिया है।



4. तय करें कि योगा एलायंस प्रोग्राम करना आपके लिए सही है। जबकि घंटे लंबे होते हैं, योग एलायंस, एक गैर-लाभकारी संगठन है, जिसका उद्देश्य प्रशिक्षण के लिए मानक निर्धारित करना है ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्राप्त हो।



5. शैली पर ध्यान दें। आप किस तरह के योग का आनंद लेते हैं? वह दृष्टिकोण आपको पढ़ाने के लिए सबसे अच्छा होगा। सभी योगों की तरह, प्रीनेटल योग को कई अलग-अलग तरीकों से सिखाया जाता है। इनमें कुंडलिनी, हल्था, आयंगर शामिल है और यह कुछ ही नाम है।

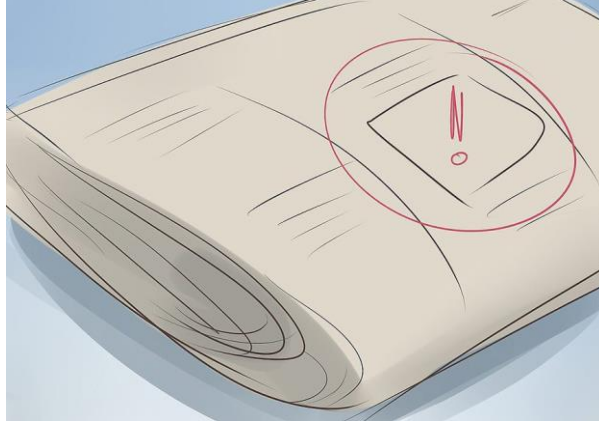


6. ट्यूशन, किताबें, यात्रा और रहने के हिसाब से योजना बनाएं।



7. एक बार जब आप अपना प्रोग्राम समाप्त कर लेते हैं, तो अपने प्रमाणपत्र के साथ अस्पतालों, जिम और योग स्टूडियो से संपर्क करें और काम की तलाश शुरू करें। एक जिम में औसत वर्ग लगभग \$ 20 का भुगतान करता है और स्टूडियो में \$ 30 प्रति क्लास और बहुत सफल शिक्षकों के लिए प्रति क्लास 150 डॉलर तक का भुगतान किया जाता है।

कुछ स्टूडियो घंटे के आधार पर भुगतान करते हैं, जबकि अन्य प्रति छात्र भुगतान करते हैं। अधिकांश शिक्षक प्रति घंटे की दर से शुरुआत करते हैं और अटेंडेंस के सफल होने के बाद बातचीत कर सकते हैं। ऐसे समय होते हैं जब आप एक स्टूडियो या अन्य स्थल के लिए जगह किराए पर लेते हैं। किराये पर लेना मुश्किल हो सकता है। यदि आप छात्रों को आकर्षित नहीं कर रहे हैं।



8. विज्ञापन दें। आप मुफ्त में एक वेबसाइट बना सकते हैं और फेसबुक और ट्विटर पर अपनी कक्षाओं का प्रचार कर सकते हैं। फ्लायर बनाएं और उन्हें हर जगह पोस्ट करें।



9. पढ़ाना। अधिकांश शिक्षक सिर्फ सही जगह और अटेंडेंस की तलाश में एक लंबा समय बिताएंगे। समय के साथ आपको सही स्थान मिल जाएगा और छात्रों की जरूरतों को पूरा करने वाले सही दिनों और समय का पता लगा लेंगे। उन कक्षाओं को जाने देने के लिए तैयार रहें, जो काम नहीं कर रहे हैं, लेकिन केवल एक अच्छी राशि का निवेश करने के बाद इसे बढ़ावा देने और इस सही करने की कोशिश कर रहे हैं।

अल्ट्रासाउंड तकनीशियन कैसे बनें

गर्भ में भ्रूण के विकास के साथ-साथ अंगों के स्वास्थ्य की जांच करने के लिए अल्ट्रासाउंड तकनीक का उपयोग किया जाता है। वे चिकित्सा समस्याओं के निदान और उपचार के साथ डॉक्टरों का समर्थन करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और गर्भावस्था के दौरान मां और भ्रूण के स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने में मदद करते हैं। अल्ट्रासाउंड तकनीशियन बनने के लिए, मानव शरीर रचना विज्ञान का अध्ययन करना और अल्ट्रासाउंड तकनीक का उपयोग करने के लिए प्रशिक्षण प्राप्त करना आवश्यक है। यदि आप अल्ट्रासाउंड तकनीशियन बनने के बारे में अधिक जानना चाहते हैं, तो पढ़ते रहें।

भाग 1. शैक्षिक आवश्यकताओं को पूरा करना



1. हाई स्कूल डिप्लोमा प्राप्त करें। शैक्षिक प्रोग्राम में दाखिला लेने के लिए आपको एक हाई स्कूल डिप्लोमा या जीईडी की आवश्यकता होगी जो आपको अल्ट्रासाउंड तकनीशियन बनने के लिए तैयार करेगा। एक अल्ट्रासाउंड तकनीशियन के रूप में करियर के लिए आपके प्रस्तुतिकरण के हिस्से के रूप में, आपके हाई स्कूल पाठ्यक्रम के भाग के रूप में गणित, अंग्रेजी, कंप्यूटर विज्ञान, स्वास्थ्य और भौतिक और जीवन विज्ञान दोनों का अध्ययन करें।



2. मान्यता प्राप्त अल्ट्रासाउंड तकनीशियन प्रोग्राम पूरा करें। कमीशन ऑफ एकेडिटेशन एलाइड हेल्थ एजुकेशन प्रोग्राम (सीएएचईपी) के एकेडिटेटेड आयोग द्वारा मान्यता प्राप्त एक प्रोग्राम खोजें और असोसिएट की डिग्री प्राप्त करें या स्नातकोत्तर प्रमाणपत्र प्रोग्राम पूरा करें।

- यदि आप स्वास्थ्य देखभाल उद्योग में करियर को स्थानांतरित कर रहे हैं या आप हाई-स्कूल स्नातक हैं, तो आप एक साल का प्रोग्राम ले सकते हैं। ये फास्ट-ट्रैक प्रोग्राम आम तौर पर आपको एक व्यावसायिक प्रमाणपत्र के साथ पुरस्कृत करते हैं।
- दो साल के प्रोग्राम सबसे ज्यादा लोकप्रिय होते हैं और जब आप दो साल पूरे कर लेते हैं तो आप एक असोसिएट की डिग्री अर्जित करेंगे।
- आप चार साल प्रोग्राम ले सकते हैं और स्नातक की डिग्री प्राप्त कर सकते हैं।
- आठ सप्ताह या छह महीने के प्रोग्राम से दूर रहें। न केवल वे आपको अल्ट्रासाउंड तकनीशियन के रूप में करियर के लिए पर्याप्त रूप से तैयार नहीं करते हैं, लेकिन शायद ही कोई फर्क नहीं पड़ेगा क्योंकि आप नौकरी के बाजार में प्रतिस्पर्धी नहीं होंगे।

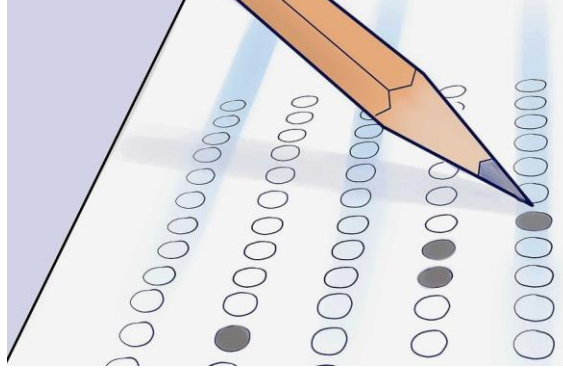
- ध्यान दें कि डायग्नोस्टिक मेडिकल सोनोग्राफर (डीएमएस) प्रोग्राम में स्वीकार किए जाने से पहले कुछ कॉलेज आपसे यह मांग करेंगे कि आपने सर्टिफाइड नर्सिंग एसोसिएट (सीएनए) कोर्स पूरा किया है।
- यदि आपके पास पहले से स्नातक की डिग्री या एसोसिएट की डिग्री है और अल्ट्रासाउंड तकनीशियन बनना चाहते हैं, तो डिप्लोमा प्रोग्राम सबसे अच्छा विकल्प हो सकता है।
 - प्रत्येक प्रोग्राम की अलग-अलग आवश्यकताएं होती हैं, और पहले से अर्जित डिग्री रेडियोलॉजिक टेक्नोलॉजी, न्यूक्लियर मेडिसिन या एलाइड हेल्थ डिसिप्लिन जैसे संबंधित क्षेत्र में हो सकती है या नहीं भी हो सकती है।
 - डिप्लोमा प्रोग्राम आपको अपनी विशेषज्ञता में डायग्नोस्टिक मेडिकल सोनोग्राफी जोड़कर अपने करियर के विकल्पों का विस्तार करने का अवसर प्रदान करते हैं।
 - पिछली डिग्री अर्जित की गई और प्रोग्राम की आवश्यकताओं को निर्धारित करना होगा कि प्रोग्राम को पूरा करने में कितना समय लगेगा, लेकिन आमतौर पर 12-18 महीने लगते हैं।
 - आपको पहले से अर्जित किए गए डिग्री के आधार पर प्रिरिक्विजिट कोर्स को पूरा करने की आवश्यकता होगी।
 - हमेशा एक सीएएएचईपी मान्यता प्राप्त डिप्लोमा प्रोग्राम चुनें।
- डायग्नोस्टिक मेडिकल सोनोग्राफी में मास्टर डिग्री प्राप्त करने से करियर के कई नए विकल्प खुल सकते हैं। यदि आप प्रशासन, शिक्षण, अनुसंधान, प्रकाशन या निजी उद्योग में एक पद पर जाने में रुचि रखते हैं, तो यह डिग्री बेहतर होगी।
 - आपके पास मास्टर डिग्री प्रोग्राम में आवेदन करने के लिए स्नातक डिग्री होनी चाहिए।
 - प्रोग्राम को 12-15 महीनों में पूरा करने के लिए डिजाइन किया गया है।
 - आपको अतिरिक्त पाठ्यक्रम लेने पड़ सकते हैं जो मास्टर डिग्री प्रोग्राम के मुख्य पाठ्यक्रम का हिस्सा नहीं हैं, जो प्रोग्राम को पूरा करने में लगने वाले समय को जोड़ता है।
 - हमेशा एक सीएएएचईपी मान्यता प्राप्त प्रोग्राम में भाग लें।
 - नैदानिक प्रशिक्षण पूरा करना पड़ सकता है।



3. नैदानिक प्रशिक्षण प्राप्त करें। जब आप किसी प्रोग्राम में नामांकित होते हैं, तो आपके पास इंटरशिप लेने के अवसर होते हैं जो नैदानिक अनुभव प्रदान करते हैं। आप एक स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग में अल्ट्रासाउंड कौशल सीखेंगे और जो आपने अभ्यास में सीखा है उसे डालने का अवसर है।
- आप पेशेवर सम्मेलनों और सतत शिक्षा के अवसरों पर अतिरिक्त प्रशिक्षण प्राप्त कर सकते हैं।

- अमेरिकी रजिस्ट्री फॉर डायग्नोस्टिक मेडिकल सोनोग्राफी (एआरडीएमएस) परीक्षा लेने के लिए पर्याप्त घंटे इकट्ठा करने पर काम करें।

भाग 2. प्रमाणित होना और नौकरी ढूँढना



1. अमेरिकी रजिस्ट्री फॉर डायग्नोस्टिक मेडिकल सोनोग्राफी (एआरडीएमएस) परीक्षा लें। अल्ट्रासाउंड तकनीशियनों के लिए इनकी आवश्यकता नहीं है, लेकिन आप अपनी मार्केटिंग क्षमता को बढ़ाएंगे - और बदले में, आपकी तनख्वाह - इन परीक्षाओं को सफलतापूर्वक पूरा करके आप एक प्रमाणित अल्ट्रासाउंड तकनीशियन या पंजीकृत अमेरिकी रजिस्ट्री फॉर डायग्नोस्टिक मेडिकल सोनोग्राफर (आरडीएमएस) बन जाएंगे।
 - परीक्षा में दो भाग शामिल होते हैं: एक सामान्य भौतिकी अनुभाग और आपकी पसंद की एक उप-विशेषता (मोटापा, पेट, आदि)।
 - अधिक से अधिक परीक्षाएं दें क्योंकि आप अतिरिक्त प्रमाणपत्र प्राप्त करना चाहते हैं जो आपको कुछ क्षेत्रों में विशेषज्ञता प्रदान करेगा।



2. नौकरियों के लिए आवेदन करें। आप प्रशिक्षण से गुजर चुके हैं, परीक्षण कर चुके हैं और अब आप आधिकारिक तौर पर पंजीकृत डायग्नोस्टिक मेडिकल सोनोग्राफर हैं। अपने क्षेत्र में अस्पतालों, डॉक्टरों के कार्यालयों और स्वास्थ्य क्लिनिकों में नौकरी के उद्घाटन की तलाश करें।

नवजात बच्चे को आईएम इंजेक्शन कैसे दें

इंट्रामस्क्युलर इंजेक्शन को अक्सर नवजात बच्चे को दवा या टीके लगाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। चाहे आप नर्सिंग स्टाफ पर हों या पेरेंट स्टार्ट आपको जांघ में इंजेक्शन लगाने से शुरुआत करनी चाहिए।

तरीका 1. नर्सिंग स्टाफ

1. सुनिश्चित करें कि आपके पास सही सुई है।
 - ग्रीटर्म शिशुओं <37 सप्ताह से दो महीने की उम्र तक या बहुत छोटे बच्चे: 23-25 गेज 16 मिमी।
 - शिशु, बच्चा, या वयस्क 23-25 गेज 25 मिमी।
2. मेड चार्ट पर लिखित आदेश सुनिश्चित करें और सही दवा, खुराक, समय, मार्ग, अंतराल और रोगी की जांच करें।
3. सुई का उपयोग करके सिरिंज में दवा खींचें।
4. बच्चे को सुक्रोज दें।
5. अभिमुख बृहदिका जांघ की मांसपेशियों के ऊपरी और मध्य तिहाई के जंक्शन का पता लगाएं।
6. बच्चे के श्रोणि के खिलाफ अपना अग्रभाग रखें और अपने अंगूठे और तर्जनी के बीच जांघ को पकड़ें। मांसपेशियों को आराम देने के लिए पैर को मोड़कर रखें।
7. इस क्षेत्र को स्वैब से पोंछ दें। इसे सूखा दें।
8. स्किन प्लेन में 90 डिग्री के कोण पर सुई डालें। महाप्राण (सुई डालने के बाद सिरिंज प्लंजर पर वापस खींच) न करें।
9. धीरे-धीरे दवा इंजेक्ट करें।
10. सुई को उसी कोण पर निकालें।
11. आवश्यकतानुसार रूई लगाएं। रक्तस्राव या सूजन देखें।
12. सुइयों और सिरिंज को शार्प बॉक्स में डालें।
13. बच्चे को आराम दें या उसे उनके माता-पिता को दें।
14. उस इंजेक्शन को लिखें जिसे आपने दिया था।

तरीका 2. घर पर इंजेक्शन लगाना

1. इंजेक्शन वाली जगह को साबुन और पानी से साफ करें और इसे सूखा लें।
2. बच्चे को ग्लूकोज दें। एक तरीका यह है कि आप एक चीनी मिश्रण का उपयोग कर रहे हैं, जिसे आप चीनी के एक पैकेट को दो चम्मच पानी में मिलाकर बना सकते हैं।
3. सिरिंज के शरीर को पकड़ो जैसे आप एक डार्ट होगा। जांघ के क्षेत्र के आसपास की मांसपेशियों को पकड़ें ताकि यह सुरक्षित हो।
4. 90 डिग्री के कोण पर त्वचा के माध्यम से सुई को सीधे धक्का दें। जल्दी न करें। सुई को न हिलाएं।
5. जहां तक यह जाएगा वहां तक प्लंजर को दबाना। एक ही कोण पर सुई को धीरे से बाहर खींचें, जिसे आप अंदर डालते हैं। इसे प्लंजर पर वापस न खींचें।

6. इसके बाद 30 सेकंड के लिए एक कॉटनबॉल को मजबूती से दबाएं। इससे चोट लगने की संभावना कम हो जाएगी। क्षेत्र को रगड़ें नहीं।

7. एक शार्प कंटेनर में सुई को डालें या मोटे कंटेनर में डक्कन को डालें। आप इसे अपने स्थानीय फार्मसी को भी दे सकते हैं।

नियोनेटल नर्स कैसे बनें

एक नियोनेटल नर्स वह नर्स होती है जो नवजात शिशुओं की देखभाल करने में माहिर होती है जो कि जन्मजात विकृति, जन्म दोष, विकृतियों और सर्जिकल समस्याओं सहित विभिन्न समस्याओं के साथ पैदा होते हैं। नियोनेटल नर्स इन शिशुओं की देखभाल उस समय से करती है, जब वे उस समय पैदा होते हैं और जब वे अस्पताल से डिस्चार्ज होते हैं। ये नर्स दैनिक आधार पर माताओं और नवजात शिशुओं के साथ काम करती हैं और हमारे स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली का एक अविश्वसनीय रूप से महत्वपूर्ण हिस्सा हैं।

भाग 1. हाई स्कूल में खुद को तैयार करना



1. गणित और विज्ञान के पाठ्यक्रमों में दाखिला लेना। यह आपके हाई स्कूल की पेशकश पर निर्भर करता है, जितना संभव हो उतने विज्ञान पाठ्यक्रम लेना एक नियोनेटल नर्स बनने के लिए करियर मार्ग पर शुरू करने का एक शानदार तरीका है। आप रसायन विज्ञान, भौतिक विज्ञान और जीव विज्ञान जैसे बुनियादी विज्ञान पाठ्यक्रम, साथ ही कोई भी वैकल्पिक विज्ञान पाठ्यक्रम प्रदान लेना चाहते हैं (उदाहरण के लिए, फॉरेंसिक या शरीर रचना में पाठ्यक्रम सहायक होंगे)। इसके अलावा, आप गणित के पाठ्यक्रमों में दाखिला लेना चाहेंगे, विशेष रूप से बीजगणित और कलन जैसे विषय महत्वपूर्ण हैं। गणित और विज्ञान में मजबूत पृष्ठभूमि होने से आप कॉलेज स्तर के नर्सिंग प्रोग्राम के लिए अधिक आकर्षक उम्मीदवार बनेंगे।

- गणित और विज्ञान पाठ्यक्रमों के अलावा, यदि संभव हो तो आपको अपने पाठ्यक्रम में अंग्रेजी और भाषा कला, मनोविज्ञान और विदेशी भाषा की कक्षाएं शामिल करनी चाहिए। ये सभी कक्षाएं कौशल प्रदान करते हैं, जिससे आप नियोनेटल नर्स बन सकते हैं।
- यदि पेशकश की जाती है तो एडवॉंस प्लेसमेंट (एपी) पाठ्यक्रम लें। ये पाठ्यक्रम आपको एक विशेष रूप से उच्च-ग्रास छात्र के रूप में अलग करने में मदद कर सकते हैं और जब आप कॉलेज शुरू करते हैं तो एक नियोनेटल नर्स बनने के लिए सही प्रक्षेपवक्र की ओर आपको प्रेरित कर सकते हैं।



2. कक्षा में कड़ी मेहनत करें। कॉलेज स्तर के नर्सिंग प्रोग्राम में प्रवेश बहुत प्रतिस्पर्धी है और आपका ग्रेड प्वाइंट एवरेज (जीपीए) महत्वपूर्ण होगा। यदि आप अपने किसी भी पाठ्यक्रम में संघर्ष कर रहे हैं, तो अपने शिक्षक या एक सलाहकार के साथ बात करें ताकि एक खराब ग्रेड प्राप्त करने से रोका जा सके जो प्रतिस्पर्धी नर्सिंग प्रोग्राम में शामिल होने की आपकी संभावनाओं को प्रभावित कर सकता है।

- एक उच्च जीपीए होने के अलावा, आपको अपने कॉलेज की प्रवेश परीक्षा (जैसे एसएटी या एसीटी) पर अच्छा प्रदर्शन करना चाहिए। इन प्रवेश परीक्षाओं में एक अच्छा स्कोर आपको एक महान नर्सिंग प्रोग्राम में जगह पाने में मदद कर सकता है।



3. स्थानीय अस्पताल में स्वयंसेवक के रूप में काम करें। स्वयंसेवा द्वारा अपने समुदाय की मदद करना एक शानदार तरीका है और आप इसे अपने रिज्यूम में भी डाल सकते हैं। हेल्थकेयर सेटिंग में स्वयंसेवा करने से यह पता चलता है कि हेल्थकेयर पेशे में काम करने की मांग है कि आप बीमार लोगों को बेहतर महसूस करने में मदद करने के लिए आप उनकी देखभाल करते हैं और समर्पित हैं।

- स्वयंसेवक के अवसरों को खोजने के लिए, अपने स्थानीय अस्पताल की जांच करें और जानें कि क्या वे हाई स्कूल के छात्र के लिए ग्रीष्मकालीन स्वयंसेवक प्रोग्राम प्रदान करते हैं। अपने आस-पास प्रोग्राम खोजने के लिए, "अस्पताल में स्वयंसेवी अवसरों" के लिए ऑनलाइन खोज करें और आपको कई अवसर मिलेंगे। वैकल्पिक रूप से, अपने स्थानीय अस्पताल में जाएं और आप उनके पास मौजूद किसी भी अवसर के बारे में पूछताछ कर सकते हैं।
- जब आप स्वयं सेवा कर रहे हों, तो नर्सों और नियोजक नर्सों से विशेष रूप से बात करें। वे अपने करियर में सलाह या अंतर्दृष्टि प्रदान करने में सक्षम हो सकते हैं, जिससे मेल खाना मुश्किल है। यदि आप एक नर्स के साथ संबंध विकसित करते हैं, तो आप उससे पूछ सकते हैं कि क्या आप उसे एक दिन के लिए अपने साथ अस्पताल ले जा सकते हैं। उनकी हर गतिविधि पर ध्यान दें और उनके दिन प्रतिदिन के कर्तव्यों और जिम्मेदारियों को देखें, इससे आपको एक बेहतर विचार मिलेगा कि नर्स बनने के लिए आपको क्या-क्या करना पड़ेगा।



4. प्राथमिक चिकित्सा या सीपीआर कक्षा लें। आपका स्कूल इन कक्षाओं को उनके पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में पेश कर सकता है या आप उन्हें स्थानीय सामुदायिक केंद्र में ढूंढ सकते हैं। इनमें से एक कक्षा लेने से यह प्रदर्शित होगा कि आपके पास स्वास्थ्य से संबंधित कौशल के साथ अनुभव है और नर्स बनने के लिए आपकी प्रेरणा भी दिखाएगा।

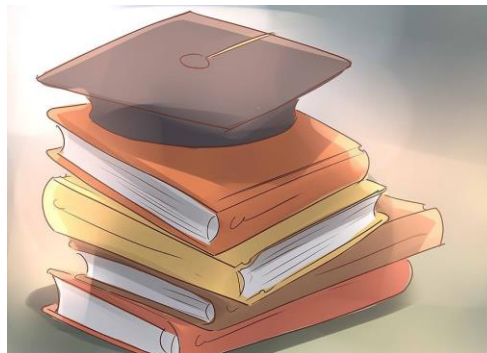
- प्राथमिक चिकित्सा या सीपीआर कक्षाएं खोजने के लिए, अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन की वेबसाइट पर जाएं। वे सामान्य समुदाय के उन पाठ्यक्रमों के लिए विकल्प सूचीबद्ध करते हैं जिनमें आपकी रुचि हो सकती है।



5. नर्सिंग कैम्प में भाग लें। यदि संभव हो, तो आप हाई स्कूल में अपने ग्रीष्मकाल के दौरान नर्सिंग कैम्प में भाग ले सकते हैं। आप यह देखने के लिए एक ऑनलाइन खोज कर सकते हैं कि क्या कोई ऐसा प्रोग्राम है जिसमें आप भाग ले सकते हैं। उदाहरण के लिए, सिएटल चिल्ड्रन अस्पताल विभिन्न नैदानिक सेटिंग्स में एक नर्स की भूमिका के लिए हाई स्कूल के छात्रों के लिए एक ग्रीष्मकालीन नर्सिंग कैम्प प्रदान करता है।

- कुछ नर्सिंग कैम्पों में आपको आवेदन करने की आवश्यकता होती है। आप एक कैम्प के लिए प्रवेश आवश्यकताओं का पता लगाना चाहेंगे।

भाग 2. नियोनेटल नर्सिंग की पढाई करना



1. स्नातक शिक्षण में दाखिला लिया। आप एक कॉलेज या विश्वविद्यालय में दाखिला लेना चाहते हैं जहां आप चार वर्षीय स्नातक विज्ञान की डिग्री प्राप्त कर सकते हैं।

अधिमानतः, आप एक विश्वविद्यालय में जाएंगे जहां आप नर्सिंग (बीएसएन, बीएससीएन) की डिग्री प्राप्त कर सकते हैं।

- बीएसएन प्रोग्राम के भीतर, आप अपने सामान्य शिक्षा पाठ्यक्रम को पूरा करेंगे और गणित और विज्ञान में भी प्रशिक्षण लेंगे जो आपके भविष्य के करियर में नियोनेटल नर्स के रूप में अभिन्न होगा। इन पाठ्यक्रमों में सांख्यिकी, सूक्ष्म जीव विज्ञान, शरीर रचना विज्ञान और शरीर विज्ञान शामिल हैं।
- उन कॉलेजों और विश्वविद्यालयों के लिए ऑनलाइन खोज करें, जिनमें आपकी रुचि हो, जिसमें बीएसएनएल प्रोग्राम हों। यदि आपको प्रोग्राम का पता लगाने में समस्या हो रही है, तो एक मार्गदर्शन काउंसलर या अन्य शिक्षक से बात करें जो आपको प्रोग्राम खोजने में मदद कर सकते हैं जो आपके लिए उपयुक्त होगा।
- अक्सर, राज्यों में विश्वविद्यालय और कॉलेज होते हैं जो नर्सिंग प्रोग्राम की पेशकश करते हैं। राज्य के ट्यूशन की लागत राज्य के बाहर वाले प्रोग्राम की तुलना में कम खर्चीली है और सार्वजनिक विश्वविद्यालय कम महंगा है।
- यह भी आवश्यक है कि आप इस बात की पुष्टि करें कि प्रोग्राम एक राष्ट्रीय संगठन के माध्यम से मान्यता प्राप्त है।



2. अपने ग्रेड बनाए रखें। आपको अपने बीएसएन प्रोग्राम में सभी पाठ्यक्रमों को पूरा करने और अपने ग्रेड बिंदु औसत को यथासंभव उच्च रखने की आवश्यकता होगी। स्नातक नर्सिंग प्रोग्राम (जो नियोनेटल शिशु की विशेषता में प्रशिक्षण के लिए आवश्यक होगा) में दाखिला लेने के लिए, कई प्रोग्राम में कम से कम 3.3 जीपीए (4.0 पैमाने पर) के साथ-साथ विज्ञान और नर्सिंग में बेहतर या बी ग्रेड की आवश्यकता होगी।

- यदि संभव हो, नियोनेटल नर्सिंग इलेक्टिव लें। आपका कॉलेज सलाहकार कुछ प्रासंगिक इलेक्टिव की सिफारिश करने में सक्षम हो सकता है या आप प्रमाणित नियोनेटल नर्सों से यह पता लगाने के लिए बात कर सकते हैं कि वे किस प्रकार की कक्षाएं लेने की सलाह देंगे।



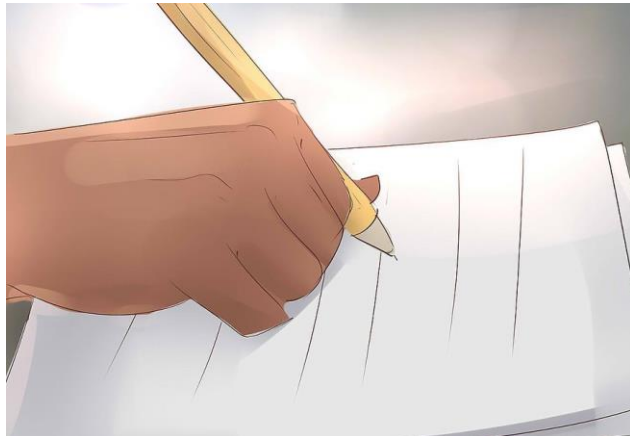
3. प्रासंगिक कार्य अनुभव प्राप्त करें। अच्छे ग्रेड होने के अलावा, आपको प्रासंगिक कार्य अनुभव की आवश्यकता होगी। कई संभावित नियोक्ता चाहते हैं कि आप बीमार शिशुओं के साथ विशेष रूप से काम करने का अनुभव लें। आपके रिज्यूम के निर्माण के लिए यह कार्य अनुभव महत्वपूर्ण होगा।

अस्पताल सेटिंग में काम करने के लिए जितना संभव हो उतना अनुभव प्राप्त करने का प्रयास करें, चाहे आपके कॉलेज या विश्वविद्यालय द्वारा स्थापित इंटरनशिप के माध्यम से या स्थानीय अस्पताल में नियोनेटल नर्सों के लिए स्वयंसेवक का कार्य करके।



4. नेशनल एसोसिएशन ऑफ नियोनेटल नर्स (एनएएनएन) के सदस्य बनें। एनएएनएन में सदस्यता आपको नियोक्ताओं और संभावित नियोक्ताओं के साथ नेटवर्क का अभ्यास करने में मदद कर सकती है। यह अन्य छात्रों के साथ जुड़ने का एक शानदार तरीका है, जो अपने करियर के बाद के चरणों में नियोनेटल नर्स के साथ-साथ नर्स बनने की ख्वाहिश रखते हैं जो मार्गदर्शन और सलाह देने में सक्षम हो सकते हैं।

- एनएएनएन में शामिल होने के लिए, <http://www.nann.org/membership/content/join> या [renew.html](http://www.nann.org/membership/content/renew.html) पर जाएं। आप ईमेल से, सदस्यता एप्लिकेशन को मेल करके या एनएएनएन सदस्य सेवाओं को कॉल करके इस संगठन में शामिल हो सकते हैं।
- आवेदन करते समय, आपसे कुछ बुनियादी जनसांख्यिकीय प्रश्न पूछे जाएंगे, जिसमें आपके शैक्षणिक क्रेडेंशियल्स, आपकी स्थिति, आपके काम की सेटिंग और आपके रोजगार की स्थिति शामिल होगी।
- यदि आप नेशनल स्टूडेंट नर्स एसोसिएशन (एनएसएनए) के सदस्य हैं, तो आप \$ 45 की रियायती दर पर एनएएनएन में शामिल हो सकते हैं।



5. एनसीएलईएक्स परीक्षा उत्तीर्ण करें। अपने बीएसएन के साथ स्नातक करने के बाद, आप एनसीएलईएक्स –आरएन परीक्षा में बैठना चाहते हैं। यह परीक्षा एक व्यापक परीक्षा है जिसे आपको अपना लाइसेंस प्राप्त करने से पहले पास करना होगा। इस परीक्षा को उत्तीर्ण करने से आप अपने राज्य का लाइसेंस प्राप्त कर सकेंगे (और कुछ राज्यों के पास अन्य राज्यों के साथ लाइसेंसिंग समझौते हैं)।

- एनसीएलईएक्स आवेदन करने और पंजीकरण करने के लिए आपको क्या करना है, यह जानने के लिए एनसीएलईएक्स वेबसाइट पर जाएं। आपको नर्सिंग / नियामक संस्था के बोर्ड द्वारा परीक्षण के लिए योग्य घोषित करने की आवश्यकता होगी। आप एनसीएलईएक्स वेबसाइट पर सभी आवश्यक विवरण पा सकते हैं।

भाग 3. अपनी शिक्षा जारी रखना

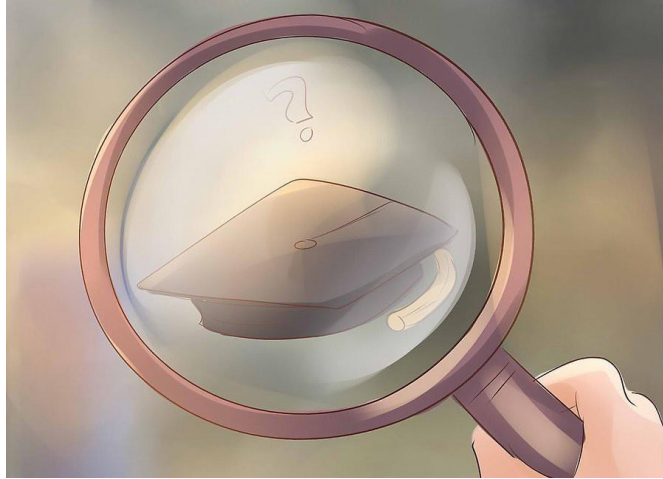


1. एनआईसीयू वाले अस्पताल में नौकरी पाएं। अपनी एनसीएलईएक्स परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद आप एक पंजीकृत नर्स बन जाते हैं, तो आप एक ऐसे अस्पताल में नर्सिंग की नौकरी खोजना चाहेंगे, जिसमें एनआईसीयू हो। यह आपको बीमार नवजात शिशुओं के साथ अनुभव प्राप्त करने का अवसर देगा और आपको उन कौशलों का विकास शुरू करने में सक्षम करेगा जो आपको नियोनेटल नर्सिंग में एक सफल करियर के लिए चाहिए।
 - कई एनआईसीयू स्नातक नर्सों को नियुक्त करेंगे जिनकी नियोनेटल इंटेंसिव देखभाल में रुचि है। एक ऐसे अस्पताल की तलाश करें जो आपको अपना नर्सिंग करियर शुरू करने के साथ ही एनआईसीयू में काम करने का मौका दे।
 - ऐसे अस्पतालों की तलाश करें जो मेंटरशिप प्रोग्राम पेश करते हैं।



2. अपना करियर आगे बढ़ाएं। कई नियोनेटल नर्सों स्टाफ नर्स के रूप में काम करना शुरू करती हैं जो अस्पतालों में बीमार नवजात शिशुओं की देखभाल करती हैं। इस कार्य में एक औसत दिन में स्तनपान वाली माताओं की सहायता करना, प्रीटर्म शिशुओं की डिलीवरी कराना और बीमार पूर्ण अवधि के शिशुओं की देखभाल करना शामिल हो सकता है। जैसा कि आप अपने नियोनेटल नर्सिंग करियर में अधिक अनुभवी हो जाते हैं आप एक नियोनेटल नर्स प्रैक्टिशनर (एनएनपी) बनकर अपना करियर विकसित कर सकते हैं।
 - नर्सिंग स्कूल में आवेदन करने से पहले एक स्टाफ नर्स के रूप में एक एनआईसीयू (अधिमानत: एक स्तर III एनआईसीयू, जो सबसे गंभीर रूप से बीमार और / या प्रीटर्म शिशुओं की देखभाल करने के लिए तैयार है) में नर्सिंग का अभ्यास करने के लिए देखें।

यह आपको आवश्यक अनुभव देगा जो आपको अपने स्नातक विद्यालय आवेदन के लिए आवश्यक है।



3. स्नातक डिग्री प्रोग्राम के लिए देखें। एनएनपी (एक एडवांस प्रैक्टिस नर्स बनने के लिए जो एनआईसीयू में शिशुओं को महत्वपूर्ण देखभाल प्रदान करने के लिए अन्य कर्मचारियों के साथ काम करती है), आपको नियोनेटल नर्सिंग में मास्टर ऑफ नर्सिंग (एमएसएन) डिग्री या डॉक्टर ऑफ नर्सिंग प्रैक्टिस डिग्री की भी आवश्यकता होगी। ये प्रोग्राम आपको गंभीर रूप से बीमार नवजात शिशुओं और डिलीवरी रूम में काम करने के लिए तैयार करेंगे।
 - कई नर्सिंग स्कूल दो साल के एडवांस प्रैक्टिस नियोनेटल नर्सिंग (एपीएनएन प्रोग्राम) के माध्यम से एमएसएन की डिग्री प्रदान करेंगे। इस प्रकार के प्रोग्राम में दाखिला लेने से आपको नर्स प्रैक्टिशनर और नैदानिक नर्स विशेषज्ञ के रूप में लाइसेंस प्राप्त करने के लिए तैयार करते हैं।



4. अपना इच्छित स्तर चुनें। नियोनेटल नर्सिंग विशेषता में तीन अलग-अलग स्तर होते हैं। स्तर मांगों में और गहन जिम्मेदारियों में भिन्न होते हैं। आपको इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि आप किस प्रकार की सेटिंग में काम करना चाहते हैं और विचार करें कि क्या आपकी इच्छा गंभीर रूप से बीमार शिशुओं के साथ काम करने की है। अपने नर्सिंग के स्तर के बावजूद, आप उन शिशुओं के जीवन में बदलाव लाएंगे जिनकी आप परवाह करते हैं।
 - स्तर I नर्स स्वस्थ शिशुओं की देखभाल करता है। जबकि अभी भी तीव्र और मांग है, यह नियोनेटल नर्सिंग का सबसे कम मांग स्तर है।
 - स्तर II नर्स बीमार और प्रीमच्योर बच्चों की देखभाल करती है जिन्हें निरंतर ध्यान देने की आवश्यकता होती है। वे अक्सर नियोनेटल इंटेन्सिव केयर यूनिट (एनआईसीयू) में काम करते हैं।

- स्तर III एनआईसीयू में काम करता है और बीमार और प्रीमच्योर बच्चों की निगरानी करता है। इन शिशुओं की देखभाल करने के अलावा, वे माता-पिता को यह सिखाने के लिए भी जिम्मेदार होते हैं कि वे अपने बीमार बच्चों की सही से देखभाल कैसे करें।

पीडियाट्रिक नर्स कैसे बनें

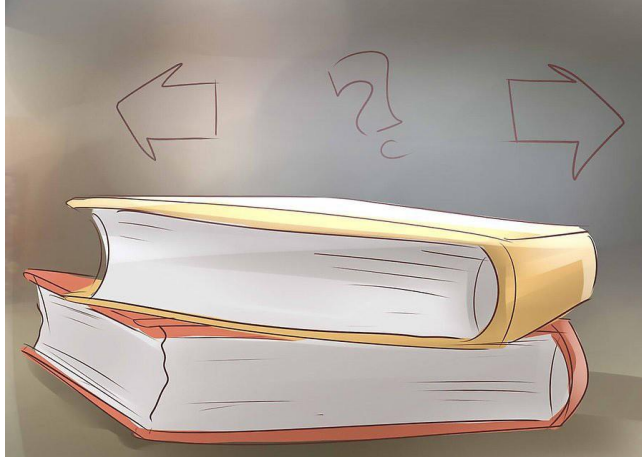
पीडियाट्रिक नर्सों को बच्चों के साथ काम करने की अनूठी चुनौतियों और पुरस्कारों का सामना करना पड़ता है। वे अपने युवा रोगियों को निवारक और तीव्र देखभाल प्रदान करते हैं, जबकि उनके डर (और उनके माता-पिता) को शांत करने में मदद करते हैं। वे अस्पतालों से लेकर चिकित्सक कार्यालयों से लेकर स्कूलों तक की सेटिंग में काम कर सकते हैं और अक्सर अपने युवा रोगियों के लिए चिकित्सा देखभाल की पहली पंक्ति हैं। पीडियाट्रिक नर्स बनने के लिए एक सामान्य नर्सिंग डिग्री, प्रशिक्षण और बच्चों के साथ काम करने का अनुभव और अक्सर अतिरिक्त एडवांस प्रमाणपत्र की आवश्यकता होती है। कई लाभों में एक मजबूत नौकरी दृष्टिकोण और बच्चों के जीवन पर सकारात्मक प्रभाव डालने का दैनिक अवसर शामिल है।

भाग 1. फील्ड में प्रवेश करना



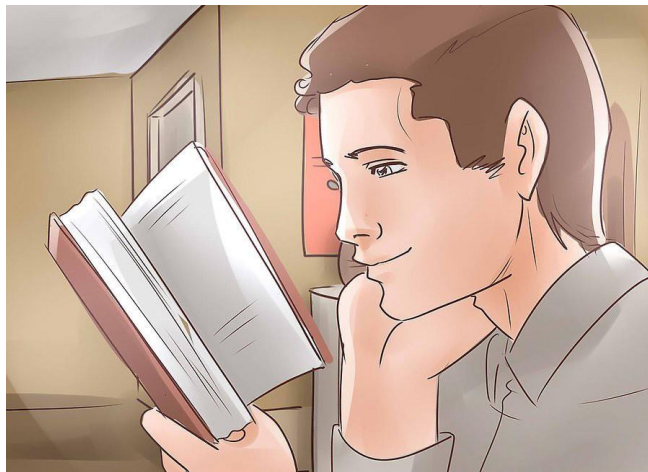
1. पीडियाट्रिक विशेषता के लिए अपनी उपयुक्तता पर विचार करें। बच्चे शारीरिक या मनोवैज्ञानिक रूप से छोटे वयस्क नहीं होते हैं। उनके बढ़ते और बदलते शरीर (और दिमाग) को विशेष प्रकार की देखभाल प्रदान करने के विशिष्ट तरीकों की आवश्यकता होती है।
 - सबसे पहला और सबसे महत्वपूर्ण, आपको बच्चों के साथ काम करने की चुनौतियों और पुरस्कारों को ग्रहण करना चाहिए। आपको उनकी विशिष्ट स्वास्थ्य आवश्यकताओं को समझने के लिए खुद को समर्पित करना चाहिए।
 - आपको अप्रत्याशित चीजों से निपटने के लिए धैर्य, समझ और तैयार रहना चाहिए। आपको छोटे बच्चों और उनके माता-पिता दोनों को चिकित्सा विषयों की व्याख्या करने की क्षमता सहित उत्कृष्ट संचार कौशल की आवश्यकता होगी।
 - आपको कार्यालय में एक प्रमुख व्यक्ति बनने के लिए तैयार रहने और सक्षम होने की आवश्यकता है - आप अक्सर चिकित्सा देखभाल की "पहली पंक्ति" होंगे। आपको रोते हुए शिशुओं को टीकाकरण प्रदान करने में सक्षम होने की जरूरत है, आठ साल के बच्चों को टैटम-फेंकने की परीक्षा और सभी किशोरों को ध्वनि सलाह देना।

- पीडियाट्रिक नर्सों के लिए रोगी शिक्षा और निवारक दवा का विशेष महत्व है। यह समुदाय में बाहर जाने में रुचि रखने में मदद करता है - स्कूलों का दौरा करना, स्वास्थ्य मेलों में काम करना, सलाह और देखभाल प्रदान करना।



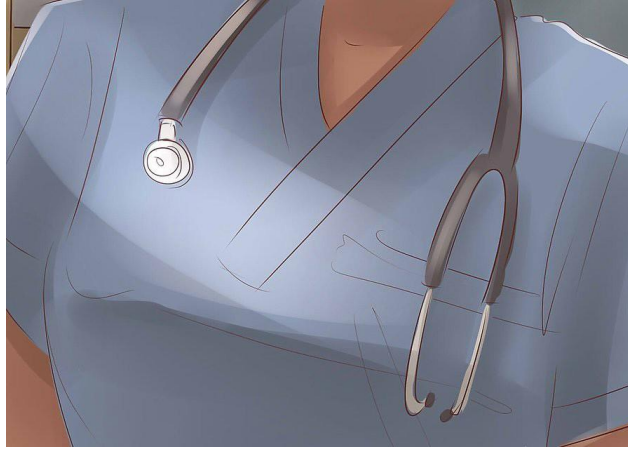
2. नर्सिंग प्रोग्राम चुनें। पीडियाट्रिक नर्सिंग प्रशिक्षित नर्सों के लिए एक विशेषता है, न कि एक अलग कार्य मार्ग है। दूसरे शब्दों में, पीडियाट्रिक नर्स बनने से पहले एक नर्स बनना होगा।

- अमेरिका में, एसोसिएट ऑफ साइंस इन नर्सिंग (एएसएन) की डिग्री के बीच चयन कर सकते हैं, जो आमतौर पर दो साल का होता है, या बैचलर ऑफ साइंस इन नर्सिंग (बीएसएन) की डिग्री, जो आमतौर पर चार साल की होती है। ट्रेड स्कूलों, समर्पित नर्सिंग स्कूलों, सामुदायिक कॉलेजों और विश्वविद्यालयों की बढ़ती संख्या इन विकल्पों में से एक या दोनों विकल्प प्रदान करती है।
- जबकि एएसएन डिग्री तेज पथ प्रदान करता है, बीएसएन डिग्री को आमतौर पर पीडियाट्रिक नर्स (या उस मामले के लिए, किसी अन्य प्रकार की विशेष नर्स) बनने की दिशा में बेहतर मार्ग माना जाता है। नर्सों की मजबूत मांग के साथ, एएसएन और बीएसएन डिग्री-धारकों दोनों को रोजगार मिलना चाहिए, लेकिन एडवांस डिग्री वाले लोग इस क्षेत्र में आगे बढ़ने में एक स्वचालित लाभ प्राप्त करेंगे।



3. पीडियाट्रिक से संबंधित पाठ्यक्रम लें। अधिकांश नर्सिंग स्कूलों में पीडियाट्रिक विशेषताओं के लिए एक विशिष्ट ट्रेक नहीं है, लेकिन वे आमतौर पर पीडियाट्रिक पाठ्यक्रम प्रदान करते हैं। यदि आप एक पीडियाट्रिक नर्स के रूप में एक करियर के बारे में गंभीर हैं, तो नर्सिंग स्कूल में रहते हुए इनमें से कई कक्षाएं लें।

- उदाहरण के लिए, बाल स्वास्थ्य और बाल मनोविज्ञान में पाठ्यक्रम विशेष रूप से उपयोगी होना चाहिए। यदि आप एक कॉलेज या विश्वविद्यालय में एक नर्सिंग प्रोग्राम में हैं, तो आप संभवतः इलेक्टिव पाठ्यक्रमों की एक सरणी पा सकते हैं जो बाल विकास से संबंधित हैं।



4. रजिस्टर्ड नर्स (आरएन) बनें। ऐसा करने से, आप एक नर्स के रूप में आधिकारिक दर्जा हासिल कर लेंगे और फिर पीडियाट्रिक विशेषता की ओर अपना करियर शुरू कर सकते हैं। यू.एस. में आरएन बनने के लिए, आपको एएसएन या बीएसएन डिग्री प्रोग्राम पूरा करना चाहिए और एनसीएलईएक्स परीक्षा उत्तीर्ण करनी चाहिए।

- आरएन के लिए नेशनल काउंसिल लाइसेंसिंग एग्जाम फॉर नेशनल काउंसिल ऑफ स्टेट बोर्ड ऑफ नर्सिंग (एनसीएसबीएन) द्वारा प्रस्तुत की जाती है। परीक्षा को पूरा होने में लगभग छह घंटे लगते हैं और नियमित रूप से कई स्थानों पर पेश किया जाता है। परीक्षा की अधिक जानकारी के लिए एनसीएसबीएन वेबसाइट देखें।



5. बच्चों के साथ काम करने का अनुभव प्राप्त करें। जब आप नर्सिंग के छात्र होते हैं, तो अपने समय का उपयोग करके आप सभी पीडियाट्रिक नर्सिंग क्षेत्र के बारे में जान सकते हैं। किताबें पढ़ें, वेबसाइटों देखें, अपने शिक्षकों से बात करें और वर्तमान पीडियाट्रिक नर्सों से बात करें।

- सोसायटी ऑफ पीडियाट्रिक नर्स की वेबसाइट फील्ड की जानकारी प्रदान करती है और संगठन पीडियाट्रिक नर्सिंग के जर्नल का उत्पादन करती है।
- अपने स्थानीय अस्पताल के पीडियाट्रिक विंग, क्लिनिक, या कहीं और स्वयंसेवक के रूप में काम करें जो बच्चों को देखभाल प्रदान करते हैं।

- इंटरन प्रोग्राम के लिए आवेदन करें जो विशेष रूप से पीडियाट्रिक के लिए प्रशिक्षण प्रदान करते हैं।
- उन साइटों पर काम करने के लिए आवेदन करें, जो बच्चों की देखभाल प्रदान करती हैं, जैसे कि पीडियाट्रिक विशेषज्ञ कार्यालय या पीडियाट्रिक आफ्टर आवर केयर आदि।



6. अपने स्टेट बोर्ड ऑफ नर्सिंग द्वारा एडवांस प्रैक्टिस नर्स (एपीएन) के रूप में मान्यता प्राप्त करें। आप जिस राज्य में अभ्यास करने की योजना बनाते हैं, उसकी नर्सिंग आवश्यकताओं पर शोध करें।

- अतिरिक्त उन्नत प्रमाणपत्रों और लाइसेंसेसों की ओर एक कदम के रूप में एपीएन पद अर्जित करने पर विचार करें जो पीडियाट्रिक नर्सों के लिए भी आवश्यक हैं या अत्यधिक अनुशंसित हैं।
- आप नर्सिंग डिग्री (एमएसएन) में मास्टर ऑफ साइंस हासिल करने के लिए अपनी शिक्षा का विस्तार कर सकते हैं, जिसके लिए सामान्य तौर पर दो साल के अतिरिक्त कोर्स की आवश्यकता होती है। एमएसएन कई एडवांस डिग्री और पीडियाट्रिक नर्सिंग में प्रमाणपत्र के लिए एक कदम है, जैसे कि सर्टिफाइड पीडियाट्रिक नर्स या पीडियाट्रिक नर्स प्रैक्टिशनर बनना।

भाग 2. अपने करियर को आगे बढ़ाना



1. सर्टिफाइड पीडियाट्रिक नर्स (सीपीएन) बनें। कुछ राज्यों में, पीडियाट्रिक नर्सों के लिए सीपीएन पद की आवश्यकता होती है, लेकिन यह क्षेत्र में सभी के लिए अनुशंसित है। यह दर्शाता है कि आप पीडियाट्रिक रोगियों को विशेष देखभाल करने और स्वास्थ्य विषयों पर उन्हें और उनके परिवारों को शिक्षित करने के लिए प्रमाणित हैं।

- सीपीएन बनने के लिए, आपको पहले से ही आरएन होना चाहिए और पिछले दो वर्षों के दौरान पीडियाट्रिक में कम से कम 1,800 घंटे का प्रलेखित अनुभव होना चाहिए। इस अनुभव में एमएसएन प्रोग्राम में काम, प्रशिक्षण या कोर्सवर्क शामिल हो सकते हैं।
- सीपीएन बनने के लिए आपको एक परीक्षा भी पास करनी होगी। पीडियाट्रिक नर्सिंग सर्टिफिकेशन बोर्ड (पीएनसीबी) परीक्षा की देखरेख करता है और परीक्षा स्थलों का पता लगाने, परीक्षा के लिए शुल्क और परीक्षा देने और पंजीकरण कराने की प्रक्रियाओं के बारे में बहुमूल्य जानकारी दे सकता है।



2. पीडियाट्रिक नर्स बनने के बाद अपनी पसंदीदा कार्य सेटिंग निर्धारित करें। जिस तरह पीडियाट्रिक नर्सों के लिए भूमिकाएं और आवश्यकताएं अन्य नर्सों की तुलना में भिन्न होती हैं, जिस सेटिंग में आप अभ्यास करते हैं वह आपके द्वारा किए जाने वाले काम के प्रकार में महत्वपूर्ण अंतर लाएगा।

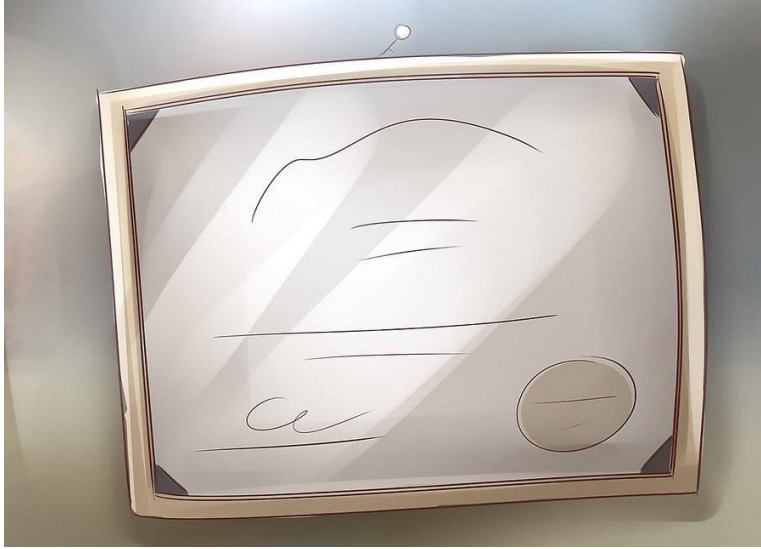
- आप हमेशा एक पीडियाट्रिक नर्स के रूप में अप्रत्याशित चीजों का सामना करेंगे, लेकिन यदि आप प्राथमिक देखभाल सेवाएं प्रदान करना पसंद करते हैं जैसे कि टीकाकरण, चेकअप और कुछ हद तक प्रतिगामी वातावरण में खरोच, चोट आदि या आप पीडियाट्रिक कार्यालय में काम करना चाहते हैं या स्कूल नर्स बनना चाहते हैं।
- यदि आप दीर्घ, अल्पकालिक रूप से बीमार या गंभीर रूप से बीमार बच्चों की देखभाल करना चाहते हैं, तो आप पीआईसीयू (पीडियाट्रिक इंटेसिवकेयर यूनिट) जैसे तीव्र देखभाल और विशेष सेवाओं पर ध्यान देना चाहिए। आप पीएनसीबी जैसे संगठनों से ऐसे क्षेत्रों में एडवांस प्रमाणपत्र प्राप्त कर सकते हैं।
- अपने स्वभाव, बीमारी या चोट के विभिन्न चरणों में बच्चों को संभालने की आपकी क्षमता, तनाव को संभालने की आपकी क्षमता और नौकरी की उपलब्धता और भुगतान जैसी व्यावहारिक दरों के बारे में अधिक व्यावहारिक मामलों पर विचार करें।



पीडियाट्रिक नर्सिंग नौकरी खोजें। नियुक्ता आपके पैरों पर गिरते हुए आपको महान नर्सिंग नौकरियों की पेशकश नहीं कर सकते हैं,

लेकिन अमेरिका में नर्सों (पीडियाट्रिक और अन्यथा) की मांग ज्यादा है, भविष्य के दृष्टिकोण से मांग और नौकरी के उद्घाटन में निरंतर वृद्धि का संकेत मिलता है।

- अपने नर्सिंग स्कूल के प्लेसमेंट कार्यालय का उपयोग करें, साथ ही साथ आपके द्वारा कोर्सवर्क इंटरनशिप और अन्य माध्यम से बनाए गए कनेक्शन का उपयोग करें।
- अस्पताल सेटिंग्स में पीडियाट्रिक नर्सों की मांग आम तौर पर सबसे बड़ी है, तो यह वह क्षेत्र है जिसमें आप अपनी पहली नौकरी को सुरक्षित कर सकते हैं। यदि वह आपकी पसंदीदा सेटिंग नहीं है, तो आप पीडियाट्रिक कार्यालय, स्कूल, क्लिनिक, सरकारी एजेंसी आदि में नौकरी के लिए नजर रखते हुए अस्पताल की सेटिंग में अनुभव प्राप्त करना चाह सकते हैं।
- वास्तविक दुनिया के काम के अनुभव के अलावा, उन्नत प्रशिक्षण और प्रमाणपत्र के द्वारा पीडियाट्रिक नर्सिंग के क्षेत्र में काम पाना आसान हो जाएगा।



4. अतिरिक्त लाइसेंस और प्रमाणपत्र देखें। हेल्थकेयर क्षेत्र में किसी भी नौकरी के साथ, एक पीडियाट्रिक नर्स का प्रशिक्षण वास्तव में कभी भी पूरी तरह से पूरा नहीं किया जाता है। जैसा कि आप अपने करियर में बस जाते हैं, यह हमेशा आपके अगले कदमों पर विचार करने के लिए समझ में आता है, जिसमें अतिरिक्त प्रशिक्षण और प्रमाणपत्र शामिल हैं जो आपके काम को बढ़ा सकते हैं (और जिससे आप संभवतः ज्यादा पैसे कमाते हैं)।

- पीडियाट्रिक नर्सों के लिए कई विशिष्ट प्रमाणपत्र उपलब्ध हैं और वे आमतौर पर किसी न किसी तरह के कोर्सवर्क और परीक्षा पास करने के लिए आवश्यक होते हैं।
- नर्सिंग (एमएसएन) में मास्टर्स के साथ पीडियाट्रिक नर्स आवश्यकताओं को पूरा करके क्लिनिकल नर्स स्पेशलिस्ट (सीएनएस) बनना चुन सकती हैं, जिसमें राष्ट्रीय स्तर पर प्रशासित परीक्षा शामिल है। सीएनएस को विशेष रूप से देखभाल करने के लिए और अन्य विशिष्ट पहलुओं के बीच रोगी परामर्श और शिक्षा में उन्नत विशेषज्ञता प्रदान करने के लिए एक परिवार-केंद्रित दृष्टिकोण प्रदान करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है।
- एमएसएन डिग्री आपको पीडियाट्रिक नर्स प्रैक्टिशनर (पीएनपी) के रूप में प्रमाणन प्राप्त करने की अनुमति भी देती है। पीएनपी के पास उन्नत नैदानिक और उपचार प्रशिक्षण है और सभी पचास अमेरिकी राज्यों में दवा लिखने की शक्ति है। कुछ राज्यों में, पीएनपी को स्वतंत्र रूप से अभ्यास करने की भी अनुमति है।

महिलाओं के लिए सामाजिक कार्यकर्ता

सामाजिक कार्य और महिला वकालत के डोमेन घरेलू हिंसा, स्वास्थ्य देखभाल, एकल मां समर्थन और महिला सशक्तीकरण और समानता जैसे कई मुद्दों में अंतर करते हैं। सामाजिक कार्यकर्ता महिलाओं, तस्करी, गुलामी, आदि के खिलाफ कार्य करते हैं। यह अध्याय महिलाओं की वकालत में विशेषज्ञता वाले सामाजिक कार्यकर्ताओं की कुछ भूमिकाओं और जिम्मेदारियों की पड़ताल करता है, जैसे कि एक रेप संकट परामर्शदाता, स्वास्थ्य परामर्शदाता, घरेलू हिंसा परामर्शदाता आदि और इन क्षेत्रों में एक सफल और फलदायी करियर प्राप्त करने के तरीके का विश्लेषण करता है।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता

स्वास्थ्य शिक्षक लोगों को व्यवहार के बारे में सिखाते हैं जो कल्याण को बढ़ावा देते हैं। वे व्यक्तियों और समुदायों के स्वास्थ्य में सुधार के लिए रणनीतियों का विकास और कार्यान्वयन करते हैं। सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता समुदाय, स्वास्थ्य शिक्षकों और अन्य स्वास्थ्य सेवा और सामाजिक सेवा पेशेवरों के बीच एक कड़ी प्रदान करते हैं। वे व्यक्तियों और समुदायों के स्वास्थ्य में सुधार के लिए रणनीतियों का विकास और कार्यान्वयन करते हैं। वे डेटा एकत्र करते हैं और विशिष्ट आबादी या समुदायों के सदस्यों के साथ स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं पर चर्चा करते हैं। यद्यपि दोनों व्यवसाय अक्सर साथ काम करते हैं, स्वास्थ्य शिक्षकों और सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की जिम्मेदारियां अलग-अलग होती हैं।

कर्तव्य

स्वास्थ्य शिक्षक आमतौर पर निम्नलिखित कार्य करते हैं:

- उन लोगों और समुदायों की स्वास्थ्य आवश्यकताओं का आकलन करें जिनकी वे सेवा करते हैं।
- स्वास्थ्य विषयों के बारे में लोगों को सिखाने के लिए कार्यक्रमों और इवेंट का विकास करना।
- लोगों को सिखाएं कि मौजूदा स्वास्थ्य स्थितियों का प्रबंधन कैसे करें।
- कार्यक्रमों और शैक्षिक सामग्रियों की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करें।
- लोगों को स्वास्थ्य सेवाओं या जानकारी के बारे में खोजने में मदद करें।
- सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं या अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए प्रशिक्षण प्रोग्राम प्रदान करें।
- स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों को लागू करने वाले कर्मचारियों का पर्यवेक्षण करें।
- किसी विशेष समुदाय के बारे में जानने और कार्यक्रमों और सेवाओं को बेहतर बनाने के लिए डेटा का विश्लेषण करें।
- स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले बेहतर स्वास्थ्य संसाधनों और नीतियों के लिए वकील।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता आमतौर पर निम्नलिखित कार्य करते हैं:

- सामुदायिक सदस्यों के साथ स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं पर चर्चा करें

- स्वास्थ्य सेवाओं के महत्व और उपलब्धता के बारे में लोगों को शिक्षित करें, जैसे कि कैंसर स्क्रीनिंग।
- डेटा इकट्ठा करना।
- स्वास्थ्य शिक्षकों और अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के लिए रिपोर्ट खोजना।
- अनौपचारिक परामर्श और सामाजिक समर्थन प्रदान करें।
- आउटरीच प्रोग्राम का संचालन करें।
- स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच को सुगम बनाना।
- व्यक्तिगत और सामुदायिक जरूरतों के लिए वकील।

स्वास्थ्य शिक्षकों के कर्तव्यों, जिन्हें स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञों के रूप में भी जाना जाता है, उनकी कार्य सेटिंग के साथ भिन्न होते हैं। ज्यादातर स्वास्थ्य सुविधाओं, कॉलेजों, सार्वजनिक स्वास्थ्य विभागों, गैर-लाभकारी संस्थाओं और निजी व्यवसायों में काम करते हैं। मध्य और उच्च विद्यालयों में स्वास्थ्य कक्षाएं पढ़ाने वालों को शिक्षक माना जाता है। अधिक जानकारी के लिए, मध्य विद्यालय के शिक्षकों और हाई स्कूल के शिक्षकों के प्रोफाइल देखें।

स्वास्थ्य सुविधाओं में, स्वास्थ्य शिक्षक मरीजों के साथ या उनके परिवारों के साथ काम कर सकते हैं। वे रोगियों को उनके निदान के बारे में और किसी भी आवश्यक उपचार या प्रक्रियाओं के बारे में सिखाते हैं। उन्हें रोगी नाविक कहा जा सकता है क्योंकि वे उपभोक्ताओं को उनके स्वास्थ्य बीमा विकल्पों के बारे में पता लगाने में मदद करते हैं और लोगों को बाहरी संसाधनों, जैसे सहायता समूहों या घरेलू स्वास्थ्य एजेंसियों के लिए निर्देशित करते हैं। वे प्रमुख स्वास्थ्य मुद्दों और आसपास के समुदायों की चिंताओं और उन जरूरतों को पूरा करने के लिए विकासशील प्रोग्राम की पहचान करने के लिए सर्वेक्षण के विकास और प्रशासन में अस्पताल के प्रयासों का नेतृत्व करते हैं। स्वास्थ्य शिक्षक भी ब्लड प्रेशर की जांच, और कार की सीट को सही तरीके से स्थापित करने जैसे विषयों पर स्वास्थ्य कक्षाओं को व्यवस्थित करने में मदद करते हैं। वे रोगियों के साथ अधिक प्रभावी ढंग से बातचीत करने के लिए चिकित्सा कर्मचारियों को प्रशिक्षित करने के लिए प्रोग्राम भी बनाते हैं। उदाहरण के लिए, वे डॉक्टरों को सरल भाषा में रोगियों को जटिल प्रक्रियाओं की व्याख्या करने का तरीका सिखा सकते हैं।

कॉलेजों में, स्वास्थ्य शिक्षक युवा वयस्कों को प्रभावित करने वाले विषयों पर प्रोग्राम और कंटेंट बनाते हैं, इसमें धूम्रपान और शराब का उपयोग शामिल है। वे छात्रों को सहकर्मि शिक्षक बनने के लिए प्रशिक्षित कर सकते हैं और व्यक्तिगत रूप से या सोशल मीडिया के माध्यम से छात्रों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्रदान कर सकते हैं। स्वास्थ्य शिक्षक भी स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए परिसर की नीतियों की वकालत करते हैं।

सार्वजनिक स्वास्थ्य विभागों में, स्वास्थ्य शिक्षक आपातकालीन तैयारी, टीकाकरण, उचित पोषण या तनाव प्रबंधन जैसे विषयों पर सार्वजनिक स्वास्थ्य अभियान चलाते हैं। वे अन्य सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा उपयोग की जाने वाली सामग्री विकसित करते हैं। आपात स्थिति के दौरान, वे जनता और मीडिया को सुरक्षा जानकारी प्रदान कर सकते हैं। कुछ स्वास्थ्य शिक्षक सार्वजनिक नीतियों को बनाने के लिए अन्य पेशेवरों के साथ काम करते हैं जो स्वस्थ व्यवहार और वातावरण का समर्थन करते हैं। वे जनता के स्वास्थ्य में सुधार के लिए अनुदान और अनुदान-प्राप्त प्रोग्राम की देखरेख भी कर सकते हैं। कुछ राज्यव्यापी और स्थानीय समितियों में भाग लेते हैं जो उम्र बढ़ने जैसे विषयों पर बात करते हैं।

गैर-लाभकारी संस्थाओं (सामुदायिक स्वास्थ्य संगठनों सहित) में, स्वास्थ्य शिक्षक समुदाय द्वारा सामना किए जाने वाले स्वास्थ्य मुद्दों के बारे में प्रोग्राम और सामग्री बनाते हैं। वे संगठनों को धन और अन्य संसाधन प्राप्त करने में मदद करते हैं। वे सार्वजनिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के तरीकों और स्वास्थ्य और रोग जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए प्रोग्राम के लिए अनुदान राशि हासिल करने के तरीकों के बारे में नीति निर्माताओं को शिक्षित कर सकते हैं।

कई गैर-लाभकारी किसी विशेष बीमारी या दर्शकों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, इसलिए इन संगठनों में स्वास्थ्य शिक्षक उस विशिष्ट विषय या दर्शकों के लिए प्रोग्राम को सीमित करते हैं। उदाहरण के लिए, एक स्वास्थ्य शिक्षक मधुमेह से पीड़ित लोगों को सिखाने के लिए एक प्रोग्राम तैयार कर सकता है कि उनकी स्थिति को कैसे बेहतर बनाया जा सकता है या अपने नवजात शिशुओं की देखभाल के लिए किशोर माताओं के लिए एक प्रोग्राम बनाया जा सकता है।

निजी व्यवसायों में, स्वास्थ्य शिक्षक कर्मचारियों के बीच आम स्वास्थ्य समस्याओं की पहचान करते हैं और स्वास्थ्य में सुधार के लिए प्रोग्राम बनाते हैं। वे कर्मचारियों के लिए स्वस्थ व्यवहार अपनाने के लिए प्रोत्साहन विकसित करने के लिए प्रबंधन के साथ काम करते हैं, जैसे कि वजन कम करना या कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करना। स्वास्थ्य शिक्षक कर्मचारी स्वास्थ्य में सुधार के लिए कार्यस्थल में बदलाव की सलाह देते हैं, जैसे कि धुआं रहित क्षेत्र बनाना।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को उन समुदायों की गहन जानकारी होती है जिनकी वे सेवा करते हैं। अपने समुदाय के भीतर, वे स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों की पहचान करते हैं, डेटा एकत्र करते हैं और उन लोगों के साथ स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं पर चर्चा करते हैं जिनकी वे सेवा करते हैं। उदाहरण के लिए, वे मेडिकेड या मेडिकेयर जैसे प्रोग्राम में शामिल होने वाले पड़ोसियों को इन प्रोग्राम से मिलने वाले लाभों की व्याख्या कर सकते हैं। सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता भोजन, आवास, शिक्षा और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं जैसी आवश्यकताओं के लिए देखभाल करने और रेफरल प्रदान करने के लिए किसी भी बाधा को संबोधित करते हैं।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता स्वास्थ्य शिक्षकों और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ जानकारी शेयर करते हैं ताकि स्वास्थ्य शिक्षक नए प्रोग्राम बना सकें या समुदाय की आवश्यकताओं के अनुरूप मौजूदा प्रोग्राम या आयोजनों को समायोजित कर सकें। सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता समुदाय के सदस्यों की स्वास्थ्य आवश्यकताओं की वकालत भी करते हैं। इसके अलावा, वे सामुदायिक निवासियों को जोड़ने, स्वास्थ्य प्रणाली नेविगेशन के साथ निवासियों की सहायता करने और देखभाल समन्वय में सुधार करने के लिए आउटरीच का संचालन करते हैं।

स्वास्थ्य शिक्षक कैसे बनें

एक स्वास्थ्य शिक्षक के रूप में, आप एक स्वस्थ जीवन शैली जीने और चिकित्सा स्थितियों को रोकने के बारे में, व्यक्तिगत रूप से या समूहों में लोगों को पढ़ाने के लिए जिम्मेदार हैं। उदाहरण के लिए, आप किशोरों को यौन संचारित रोगों (एसटीडी) को रोकने या स्वस्थ खाने के तरीके सीखा सकते हैं। एक स्वास्थ्य शिक्षक के रूप में काम करने के लिए अच्छे संचार कौशल और ब्रोशर और पैम्फलेट जैसे डॉक्यूमेंट बनाने की क्षमता की आवश्यकता होती है। हालांकि, आपको पता होना चाहिए कि स्वास्थ्य शिक्षक कैसे बन सकते हैं।

स्टेप



1. स्वास्थ्य शिक्षा में स्नातक की डिग्री प्राप्त करें। यह न्यूनतम शैक्षणिक आवश्यकता है।

- डिग्री कॉलेजों और विश्वविद्यालयों में दी जाती है। डिग्री अर्जित करने के लिए आपको मनोविज्ञान, स्वास्थ्य शिक्षा सिद्धांत और मानव विकास में पाठ्यक्रम पूरा करने की आवश्यकता होती है।

आपको इलेक्ट्रिक और गणित जैसे सामान्य शिक्षा पाठ्यक्रम भी लेने पड़ सकते हैं।



2. व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करें। नियोजित क्षेत्र में कुछ अनुभव वाले स्वास्थ्य शिक्षक को काम पर रखना पसंद करते हैं।

- इंटरनशिप पूरी करें। इंटरनशिप आपके लिए आवश्यक हो सकती है।
- व्यवसाय, चिकित्सा देखभाल सेटिंग्स और गैर-लाभकारी संगठनों में स्वयंसेवक के रूप में काम करें।



3. स्नातक की उपाधि प्राप्त करें।

- आप स्वास्थ्य संवर्धन, स्कूल स्वास्थ्य शिक्षा या सामुदायिक स्वास्थ्य शिक्षा जैसे क्षेत्रों में प्रमुख चुन सकते हैं।
- आप विशिष्ट स्वास्थ्य शिक्षा पाठ्यक्रम लेंगे, लेकिन आपको कोई वैकल्पिक या सामान्य शिक्षा कक्षाएं लेने की आवश्यकता नहीं है।



4. सर्टिफाइड हेल्थ एजुकेशन स्पेशलिस्ट (सीएचईएस) डिप्लोमा अर्जित करें।

- सीएचईएस की पेशकश नेशनल कमीशन ऑफ हेल्थ एजुकेशन क्रेडेंशियलिंग इंक द्वारा की जाती है। आपके पास स्नातक की डिग्री होनी चाहिए या परीक्षा देने योग्य होने के लिए स्नातक में केवल 3 महीने ही बचे होने चाहिए।
- परीक्षा आपको स्वास्थ्य शिक्षा और एक स्वास्थ्य शिक्षक की जिम्मेदारियों से संबंधित विषयों पर परीक्षण करती है।



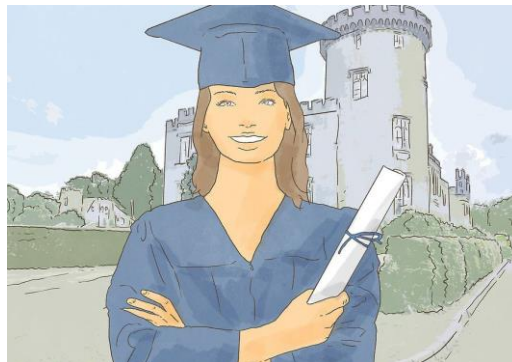
5. एक स्वास्थ्य शिक्षक के रूप में काम करें।

- आप अन्य स्वास्थ्य शिक्षकों के साथ नेटवर्किंग के माध्यम से नौकरी पा सकते हैं। इसके अलावा, आप ऑफलाइन और ऑनलाइन रोजगार लिस्टिंग के माध्यम से देख सकते हैं।
- आपके नियोक्ता द्वारा प्रदान की जाने वाले ऑन-द जॉब ट्रेनिंग को पूरा करें।

सामाजिक कार्यकर्ता कैसे बनें

सामाजिक कार्यकर्ता उच्च शिक्षित पेशेवर हैं जो बच्चों और वयस्कों को कठिन परिस्थितियों से निपटने में मदद करते हैं। सामाजिक कार्यकर्ताओं को संस्थानों, सरकारी एजेंसियों, अस्पतालों और निजी अभ्यास द्वारा नियोजित किया जा सकता है। जबकि एक सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में एक करियर बहुत फायदेमंद है, वहीं कई चीजें हैं जिन्हें करके आप अपनी नौकरी सुरक्षित कर सकते हैं। हालांकि, शैक्षिक आवश्यकताओं को पूरा करने, लाइसेंस प्राप्त करने और नौकरी पाने के लिए कदम उठाकर, आप सामाजिक कार्यकर्ता बनने के रास्ते पर हैं।

भाग 1. शिक्षा आवश्यकताओं को पूरा करना



1. हाई स्कूल डिप्लोमा या इक्विवेलेंट अर्जित करें। चार साल के हाई स्कूल को पूरा करें।

उच्च विद्यालय की शिक्षा आपको सामाजिक कार्यकर्ता बनने के लिए आवश्यक कॉलेज पाठ्यक्रम कार्य की कठोरता के लिए तैयार करने में मदद करेगी।

- यदि आपने हाई स्कूल से स्नातक नहीं किया है, तो जीईडी अर्जित करने पर विचार करें।



2. मान्यता प्राप्त सामाजिक कार्य प्रोग्राम वाले कॉलेज में प्रवेश लें। सभी कॉलेजों और विश्वविद्यालयों के पास ऐसे प्रोग्राम नहीं हैं जिन्हें काउंसिल ऑन सोशल वर्क एजुकेशन - एक शिक्षा और मान्यता प्राप्त संगठन द्वारा अनुमोदित किया जाता है। एक मान्यता प्राप्त संस्थान से डिग्री के बिना, आप नौकरी पाने में सक्षम नहीं हो सकते हैं।

- यदि आप संयुक्त राज्य के बाहर रहते हैं, तो अपने देश या क्षेत्र में मान्यता प्राप्त संस्थानों की पहचान करें।
- सीएलडब्ल्यूई डिग्री मान्यता अक्सर बीमा कंपनियों, स्नातक कार्यक्रमों और कई नियोक्ताओं द्वारा आवश्यक है।



3. कोर्सवर्क पूरा करें। अपनी डिग्री की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए, आपको पाठ्यक्रमों का एक विशिष्ट सेट पूरा करना होगा। ये पाठ्यक्रम आपको नींव और विशिष्ट जानकारी प्रदान करेंगे जो आपको सामाजिक कार्य के करियर में सफल होने के लिए आवश्यक है।

- प्री-सोशल वर्क कक्षा शामिल हैं: सामाजिक कार्य का परिचय, मनोविज्ञान का परिचय और मानव जीव विज्ञान।
- कोर कोर्स में शामिल हैं: सामाजिक कल्याण नीति, मानव व्यवहार और सामाजिक कार्य अभ्यास।
- तीसरे और चौथे वर्ष के कोर्स में शामिल हैं: सामाजिक न्याय, सांस्कृतिक विविधता और सामाजिक कल्याण प्रोग्राम, नीतियां और मुद्दे।



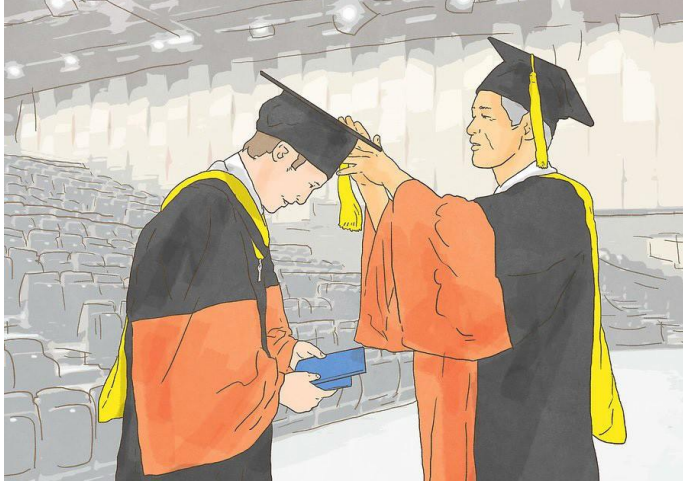
4. विशेषज्ञता चुनें। सामाजिक कार्य के क्षेत्र में, ऐसे कई क्षेत्र हैं जिन्हें आप विशेष रूप से चुन सकते हैं। आखिरकार, विशिष्टीकरण उन विभिन्न सामाजिक समूहों के लिए टूट जाता है जिनके साथ आप काम कर सकते हैं। कुछ क्षेत्रों में शामिल हैं:

- जरारोगविद्या सामाजिक कार्यकर्ता, जो बुजुर्गों पर ध्यान केंद्रित करते हैं।
- बाल और पारिवारिक सामाजिक कार्यकर्ता, जो उन परिवारों की मदद करते हैं जिन्हें सहायता की आवश्यकता होती है।
- धर्मशाला सामाजिक कार्यकर्ता, जो उन लोगों की सहायता करते हैं जो अपने जीवन के अंतिम चरण में हैं।
- मादक द्रव्यों वाले सामाजिक कार्यकर्ता करते हैं।
- शिक्षा सामाजिक कार्यकर्ता, जो एक स्कूल सेटिंग में छात्रों के साथ काम करते हैं।



5. फील्ड वर्क पूरा करें। कोर्स वर्क के अलावा, आपको अपनी डिग्री की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए फील्ड वर्क के एक निश्चित अनुभव को पूरा करना होगा। आपका फील्डवर्क इंटरनशिप की तरह होगा। आपको अपने पास एक गैर-लाभकारी या सरकारी संगठन में रखा जाएगा। वहां, आप लाइसेंस प्राप्त सामाजिक कार्यकर्ताओं की देखरेख में काम करेंगे।

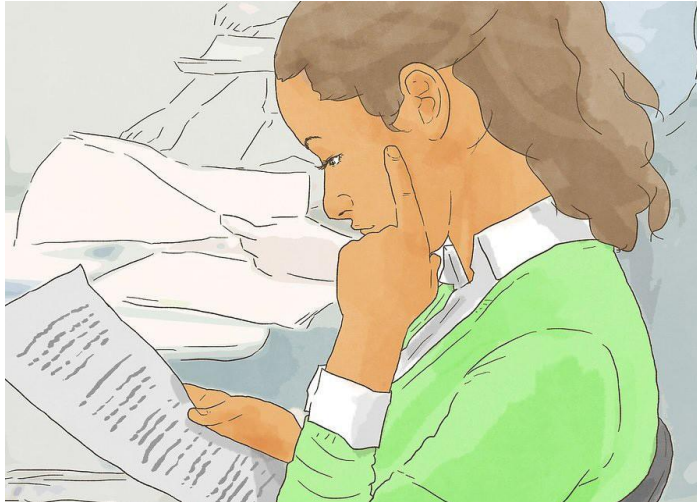
- संयुक्त राज्य अमेरिका के कई विश्वविद्यालयों में 480 घंटे के प्रैक्टिकल फील्ड वर्क की आवश्यकता होती है। यह आमतौर पर डिग्री के 4 वें वर्ष के दौरान 2 सेमेस्टर में पूरा होता है।
- जब आप अपना कोर्स वर्क और फील्ड वर्क पूरा कर लेते हैं, तो आप स्नातक कर पाएंगे।



6. यदि आप चाहते हैं या ऐसा करने के लिए आवश्यक हैं, तो एक मास्टर प्रोग्राम में दाखिला लें। अपनी स्नातक शिक्षा पूरी करने के बाद, आपको सामाजिक कार्य में एक मान्यता प्राप्त मास्टर प्रोग्राम में दाखिला लेना पड़ सकता है। यह महत्वपूर्ण है, क्योंकि पेंसिल्वेनिया जैसे कुछ राज्यों में लाइसेंस प्राप्त करने के लिए मास्टर डिग्री की आवश्यकता होती है।

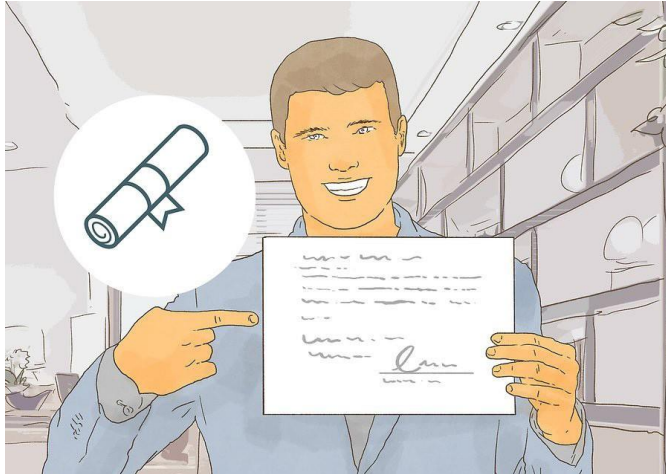
- मास्टर डिग्री प्रोग्राम को पूरा करने और पाठ्यक्रम और व्यावहारिक अनुभव घटकों को पूरा करने में आमतौर पर 1 या 2 साल लगते हैं।
- पश्चिमी यूरोप में कई सामाजिक कार्य नौकरियों को एक शर्त के रूप में स्नातकोत्तर डिग्री की आवश्यकता होती है।
- जब आप सिर्फ एक स्नातक के साथ एक लाइसेंस प्राप्त सामाजिक कार्यकर्ता बन सकते हैं, तो अधिकांश राज्यों में लाइसेंस प्राप्त नैदानिक कार्यकर्ता बनने के लिए आपके पास एक मास्टर की डिग्री होनी चाहिए।

भाग 2. लाइसेंस प्राप्त करना और प्रमाणित होना



1. लाइसेंस प्राप्त सामाजिक कार्यकर्ता बनने के लिए परीक्षा दें। यदि आप ऐसी अवस्था में हैं, जिसके लिए सामाजिक कार्यकर्ता बनने के लिए स्नातक की डिग्री की आवश्यकता है, तो आप एएसडब्ल्यूवी (एसोसिएशन ऑफ सोशल वर्क बोर्ड्स) लाइसेंस परीक्षा लेने के लिए आवेदन कर सकते हैं। एक बार जब आपके पास आपकी डिग्री होती है, तो अपने क्षेत्र के लिए परीक्षा विक्रेता के साथ पंजीकरण करें। परीक्षण पास करने के बाद, आप राज्य से अपना लाइसेंस प्राप्त करेंगे।

- कई राज्य और सरकारी निकाय आपको कम से कम दो बार परीक्षा देने की अनुमति देते हैं।



2. लाइसेंस मास्टर सोशल वर्कर (एलएमएसडब्ल्यू) बनें। लाइसेंस मास्टर सोशल वर्कर बनने के बाद अगला कदम एलएमएसडब्ल्यू बनना है। यदि आप सामाजिक कार्य में मास्टर डिग्री रखते हैं और एएसडब्ल्यू परीक्षा पास करते हैं, तो आप अपने राज्य से एलएमएसडब्ल्यू लाइसेंस के लिए आवेदन करने के लिए पात्र होंगे।

- एलएमएसडब्ल्यू बच्चों या सार्वजनिक सहायता की मांग करने वाले लोगों के लिए प्रबंधन के क्षेत्र में काम करता है। वे एक लाइसेंस प्राप्त नैदानिक सामाजिक कार्यकर्ता, मनोचिकित्सक या एक मनोवैज्ञानिक के अधीन काम करते हैं।
- कुछ राज्य केवल उन सामाजिक कार्यकर्ताओं को लाइसेंस देंगे जो मास्टर डिग्री रखते हैं।



3. 3,000 से 4,000 घंटे का नैदानिक अनुभव प्राप्त करें। यदि आप एक अलग करियर पथ में जाना चाहते हैं, तो आप एक लाइसेंस प्राप्त नैदानिक सामाजिक कार्यकर्ता बन सकते हैं। एलसीएसडब्ल्यू के रूप में लाइसेंस प्राप्त करने के लिए, आपको सामाजिक कार्य में स्नातक की डिग्री प्राप्त करनी होगी और आपके पास राज्य के लाइसेंसिंग प्राधिकरण द्वारा अनिवार्य नैदानिक घंटे की संख्या होनी चाहिए।

- एलएमएसडब्ल्यू के विपरीत जो केस प्रबंधन में काम करते हैं, एलसीएसडब्ल्यू रोगियों के साथ एक-एक करके चिकित्सा और अन्य नैदानिक सहायता प्रदान करने के लिए काम करता है।



4. एएसडब्लूवी एलसीएसडब्लू परीक्षा दें। एक बार जब आपको एलसीएसडब्लू बनने के लिए आवश्यक अनुभव प्राप्त हो जाता है, तो एलसीएसडब्लू एएसडब्लूवी परीक्षा दें। यह परीक्षा एलसीएसडब्लू के कार्य और अनुभव की ओर अधिक सक्षम है। यह आपको नैतिकता, सुरक्षा मुद्दों, नैदानिक हस्तक्षेप और बहुत कुछ पर परीक्षण करेगा। जब आप एएसडब्लूवी एलसीएसडब्लू परीक्षा पास कर लेते हैं, तो आपको लाइसेंस प्राप्त नैदानिक सामाजिक कार्यकर्ता का शीर्षक मिलेगा।

भाग 3. नौकरी पाना



- पेशेवर संगठनों में शामिल हों। आप जहां भी रहते हैं, वहां ऐसे पेशेवर संगठन होंगे जो सामाजिक कार्यकर्ताओं को एकजुट करने और शिक्षित करने में मदद करते हैं और पेशे के रूप में सामाजिक कार्यों के लिए मानक निर्धारित करते हैं। अपने देश के प्रमुख संगठनों को पहचानें और उनसे जुड़ें।
 - नेशनल एसोसिएशन ऑफ सोशल वर्क (एनएसडब्लू) एक प्रमुख अमेरिकी सामाजिक कार्य पेशेवर संगठन है। संयुक्त राज्य अमेरिका के हर राज्य में इसका एक अध्याय है। एनएसडब्लू के माध्यम से, आपके पास निरंतर शिक्षा तक पहुंच होगी और वार्षिक और आप अर्ध-सम्मेलनों में भाग लेने में सक्षम होंगे।
 - ब्रिटिश एसोसिएशन ऑफ सोशल वर्कर्स एनएसडब्लू की तरह है। यह वार्षिक बैठकें और सम्मेलन आयोजित करता है।
 - जापानी एसोसिएशन ऑफ सर्टिफाइड सोशल वर्कर्स अपने अमेरिकी और ब्रिटिश काउंटरपार्ट के समान है।
 - अपने क्षेत्र के आधार पर, आप अन्य व्यावसायिक संगठनों में भी शामिल हो सकते हैं।

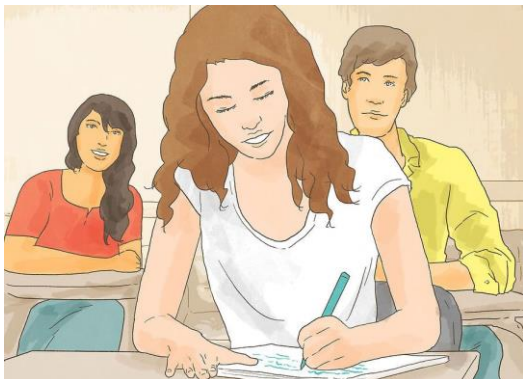


2. एक सरकारी संगठन के साथ रोजगार प्राप्त करें। सरकार सामाजिक कार्यकर्ताओं के लिए रोजगार का प्राथमिक स्रोत है। सरकार के साथ रोजगार खोजने के लिए, स्थानीय, राज्य / प्रांतीय और राष्ट्रीय वेबसाइटों पर नौकरी पोस्टिंग खोजें।

- संयुक्त राज्य सरकार के लिए सामाजिक कार्य नौकरियों की खोज करने के लिए यूएसए.जॉब्स.गव पर जाएं।
- अपने समुदाय में सामाजिक कार्य नौकरियों की तलाश करने के लिए अपने स्थानीय और राज्य / प्रांतीय सरकार की वेबसाइटों पर जाएं।



3. गैर लाभकारी संगठन के लिए काम करें। सरकारी नौकरियों के आगे, गैर-लाभकारी संगठन सामाजिक कार्यकर्ताओं के सबसे बड़े नियोक्ता हैं। जबकि गैर-लाभकारी के लिए काम करने के कई अवसर हैं, आपको उन अवसरों की पहचान करने में कुछ समय लगाना होगा। लोकप्रिय ऑनलाइन नौकरी वेबसाइटों पर जाने पर विचार करें, अपने क्षेत्र में गैर-लाभकारी की पहचान करें और राष्ट्रीय स्तर पर नौकरियों की तलाश करें।



4. हर साल या दो साल में शिक्षा आवश्यकताओं को पूरा करना। आपके पास अपना पहली नौकरी होने के बाद, आपको यह शोध करना होगा कि क्या आपके राज्य / प्रांतीय सरकार को आपके लाइसेंस को बनाए रखने के लिए सतत शिक्षा की आवश्यकता है। यदि ऐसा है, तो आपको हर एक या दो साल में सतत शिक्षा कक्षाओं में दाखिला लेना होगा।

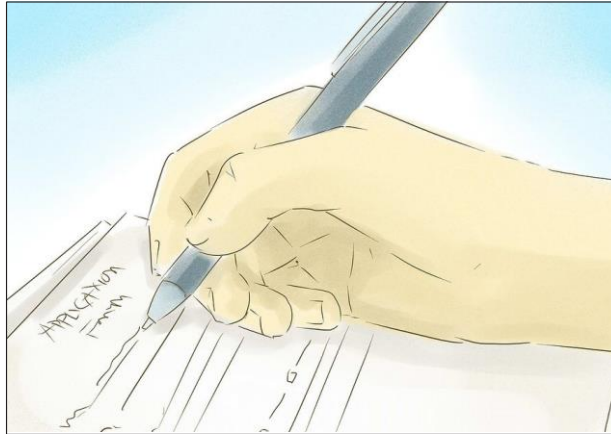
- बदलती शिक्षा आवश्यकताओं के बारे में अपने लाइसेंसिंग प्राधिकरण से संपर्क करें, क्योंकि वे अलग-अलग होते हैं।



5. अनुभव प्राप्त करने के बाद पर्यवेक्षी नौकरियों के लिए आवेदन करें। एक बार जब आपने कई वर्षों तक प्रवेश-स्तर की नौकरी कर लेते हैं, तो आपको पर्यवेक्षी या प्रबंधन नौकरियों के लिए आवेदन करने पर विचार करना चाहिए। हालांकि इन पदों के लिए अधिक जिम्मेदारी की आवश्यकता होती है, लेकिन वे उच्च वेतन भी प्रदान करते हैं।

लाइसेंस प्राप्त सामाजिक कार्यकर्ता कैसे बनें

भाग 1. सामाजिक कार्य में मास्टर की डिग्री अर्जित करें



1. एक मान्यता प्राप्त सामाजिक कार्य में मास्टर की डिग्री के लिए आवेदन करें। हालांकि कुछ राज्य उन श्रमिकों को लाइसेंस की अलग-अलग डिग्री प्रदान करेंगे जिनके पास सामाजिक कार्य (बीएसडब्ल्यू) में स्नातक हैं, अधिकांश नैदानिक सामाजिक कार्यकर्ताओं को अभ्यास करने के लिए लाइसेंस प्राप्त करने के लिए एमएसडब्ल्यू होना आवश्यक है।
 - जबकि बीएसडब्ल्यू आमतौर पर एक एमएसडब्ल्यू कार्यक्रम में प्रवेश करने के लिए एक मजबूत संपत्ति है, कई प्रोग्राम आवेदकों को डिग्री की एक विस्तृत शृंखला के साथ भी अपनाते हैं। संबंधित क्षेत्र जैसे मनोविज्ञान या समाजशास्त्र में स्नातक की डिग्री होने से भी आपके प्रवेश की संभावना बढ़ जाएगी।

यदि आपके पास वीएसडब्ल्यू नहीं है, तो आपके प्रोग्राम में सबसे अधिक 60 सेमेस्टर घंटे क्रेडिट की आवश्यकता होगी, जबकि वीएसडब्ल्यू आवेदक 30 सेमेस्टर घंटे क्रेडिट पूरा कर सकते हैं।

- यदि आपकी स्नातक की डिग्री सामाजिक कार्य से असंबंधित क्षेत्र में है, तो ऐसे संगठन में स्वयं सेवा करने पर विचार करें जो सामाजिक कार्य करता है, इसमें महिलाओं और बच्चों के लिए आश्रय, मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिक या यूथ रिस्क शामिल है। यह आपके एमएसडब्ल्यू की प्रवेश समिति को उनके प्रोग्राम में आपकी रुचि के संकेत देगा।



2. अपने आवेदन सामग्री तैयार करने में महत्वपूर्ण समय व्यतीत करें। अधिकांश एमएसडब्ल्यू प्रोग्राम के लिए एक अच्छे जीपीए(3.00 या उच्चतर), जीआरई स्कोर, सिफारिश के 3-4 पत्र और 1-3 पेज के आवेदन निबंध की आवश्यकता होगी। प्रत्येक एमएसडब्ल्यू प्रोग्राम के लिए अपने आवेदन सामग्री को बेहतर बनाने के लिए आपको अपने स्नातक संस्थान में करियर केंद्र से परामर्श करना चाहिए। वे आपको रिज्यूम को बेहतर बनाने के लिए सलाह दे सकते हैं और जीआरई के लिए अध्ययन करने में मदद कर सकते हैं।
- सुनिश्चित करें कि आपका एमएसडब्ल्यू प्रोग्राम काउंसिल ऑन सोशल वर्क एजुकेशन (सीएसडब्ल्यूई) द्वारा मान्यता प्राप्त है। 238 से अधिक मान्यता प्राप्त एमएसडब्ल्यू प्रोग्राम हैं और आप इन प्रोग्राम की एक निर्देशिका यहां पा सकते हैं:



3. अपने एमएसडब्ल्यू में एक विशेषता का चयन करें। अधिकांश एमएसडब्ल्यू प्रोग्राम को आपको अपने शोध में किसी विशेष क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होगी। यदि आप एक नैदानिक या गैर-नैदानिक सेटिंग में काम करना चाहते हैं तो आपको विचार करना होगा, क्योंकि नैदानिक कार्य के लिए आवश्यक होगी कि आप मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायी के रूप में लाइसेंस प्राप्त करें। आपको बच्चों, परिवारों, बुजुर्गों जैसी एक विशेष आबादी पर भी ध्यान केंद्रित करना पड़ सकता है। अन्य प्रोग्राम मादक द्रव्यों के सेवन, सामुदायिक विकास, कॉर्पोरेट संगठन, स्वास्थ्य देखभाल और शिक्षा में विशेषज्ञता प्रदान करते हैं।



4. फील्ड वर्क या इंटरनशिप को पूरा करें। अधिकांश एमएसडब्लू प्रोग्राम के लिए आवश्यक होगा कि आप समुदाय में विविध प्रकार के ग्राहकों के साथ कम से कम 900 घंटे के फील्डवर्क को पूरा करें। जैसा कि आप संभावित एमएसडब्लू प्रोग्राम पर शोध कर रहे हैं, विचार करें कि समुदाय में फील्डवर्क भागीदारों के रूप में उनके पास किस प्रकार के संगठन हैं।

- आपको उन फील्डवर्क अवसरों का भी चयन करना चाहिए जो व्यावहारिक कौशल का वहन करते हैं जिन्हें व्यापक श्रेणी में लागू किया जा सकता है। इसमें संघर्ष समाधान, परियोजना प्रबंधन, अनुदान लेखन, डेटा विश्लेषण इत्यादि जैसे कौशल शामिल होंगे, यह व्यक्त करने में सक्षम होने के नाते कि आपकी डिग्री ने आपको क्षेत्र का व्यवहारिक अनुभव प्रदान किया है और आपके पास कौशल है, यह सब आपको अन्य उम्मीदवारों से अलग बनाता है।

भाग 2. पर्यवेक्षित पद पर कार्य करना



1. पर्यवेक्षण पद में 2-3 साल का काम पूरा करें। अधिकांश राज्यों में, आप अपने एमएसडब्लू प्रोग्राम से स्नातक होने के तुरंत बाद नैदानिक कार्य के लिए लाइसेंस प्राप्त नहीं कर सकते हैं। इसके बजाय, इससे पहले कि आप एक नैदानिक लाइसेंसिंग परीक्षा दें आपको अपने एमएसडब्लू प्राप्त करने के बाद भुगतान की विस्तारित अवधि, पूर्णकालिक काम पूरा करना आवश्यक है। अपने विशेष राज्य की सभी आवश्यकताओं के लिए, आपको सामाजिक कार्य बोर्डों की एसोसिएशन से परामर्श करना चाहिए।

- कई राज्यों को नैदानिक सामाजिक कार्यकर्ताओं के अलावा गैर-सामाजिक सामाजिक कार्यकर्ताओं के लिए पर्यवेक्षण कार्य की आवश्यकता होती है।



2. पर्यवेक्षित पद खोजने में मदद के लिए अपने स्नातक विश्वविद्यालय के करियर केंद्र से परामर्श करें। संभवतः आपके पास अपने एमएसडब्लू के दौरान अपने क्षेत्र के कार्य अनुभव से पहले से ही एक पेशेवर नेटवर्क होगा; पर्यवेक्षित कार्य देखने के लिए आपको अपने क्षेत्र कार्य से अपने सभी कनेक्शनों का पता लगाना चाहिए। आपको अपने प्रोफेसरों, अपने सहयोगियों और संभावित प्रोग्राम के अवसरों के बारे में पूर्व छात्रों से भी बात करनी चाहिए।

- आप नेशनल एसोसिएशन ऑफ सोशल वर्कर्स वेब साइट के जॉबलिक अनुभाग में पर्यवेक्षित कार्य के लिए एक देशव्यापी खोज का संचालन कर सकते हैं .. आप स्वास्थ्य और मानव सेवाओं, अस्पतालों और मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिकों, स्कूल के लिए सरकारी वेब साइटों पर जॉब लिस्टिंग की जांच भी कर सकते हैं।



3. एक उपयुक्त पर्यवेक्षक का पता लगाएं। कई राज्यों के लिए आवश्यक है कि आपके पर्यवेक्षक के पास लाइसेंस क्लिनिकल सोशल वर्क (एलसीएसडब्लू) और एमएसडब्लू में डिग्री हो, यदि आपको क्लिनिकल कार्य के लिए पर्यवेक्षण किया जा रहा है। इसका मतलब है कि आप एक पर्यवेक्षक के अधीन काम पूरा नहीं कर सकते हैं जिसके पास मानसिक स्वास्थ्य देखभाल के लिए एक अलग तरह का लाइसेंस है। सुनिश्चित करें कि आपके पर्यवेक्षक को आपके राज्य के सामाजिक कार्य मंडल के अध्याय द्वारा अनुमोदित किया गया है; आप ऐसे पद में काम करने में समय व्यतीत नहीं करना चाहते हैं जो लाइसेंस परीक्षा लेने के लिए आपके द्वारा आवश्यक घंटों की गणना नहीं करेगी क्योंकि आपके पर्यवेक्षक के पास उपयुक्त क्रेडेंशियल्स नहीं हैं।



4. काम के आवश्यक घंटे पूरे करना। अधिकांश राज्यों को लाइसेंस के लिए आवेदन करने के लिए न्यूनतम घंटे की आवश्यकता होती है; आम तौर पर, यह लगभग 3,000 घंटे होता है। आपको अपने राज्य की आवश्यकताओं के अनुसार इन घंटों का डॉक्यूमेंट भी देना होगा।

भाग 3. एसडब्ल्यूबी सामाजिक कार्य लाइसेंसिंग परीक्षा पास करना



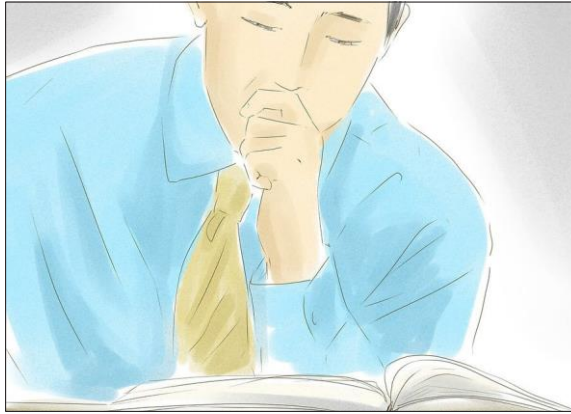
1. अपने राज्य के एसोसिएशन ऑफ सोशल वर्क बोर्ड (एसडब्ल्यूबी) के सामाजिक कार्य लाइसेंसिंग परीक्षा के लिए पंजीकरण करें। आपके द्वारा अपनी पर्यवेक्षित कार्य आवश्यकताओं को पूरा करने के बाद, आपको अपने राज्य की लाइसेंसिंग परीक्षा उत्तीर्ण करनी होगी। विभिन्न स्तरों पर चार प्रकार की परीक्षाएं होती हैं: इसमें स्नातक, मास्टर, नैदानिक या उन्नत सामान्य जनरलिस्ट शामिल है। अधिकांश राज्यों को आपके पर्यवेक्षण कार्य के बाद नैदानिक या एडवांस जनरलिस्ट की आवश्यकता होती है, लेकिन आपको अपने राज्य की एसडब्ल्यूबी के साथ उनकी विशिष्ट आवश्यकताओं की जांच करनी चाहिए। परीक्षा के लिए पंजीकरण करने से पहले आपको अपने राज्य के बोर्ड द्वारा अनुमोदित किया जाना चाहिए।

- स्नातक या मास्टर परीक्षा के लिए शुल्क \$ 230 है। एडवांस जनरलिस्ट और नैदानिक परीक्षा के लिए शुल्क \$ 260 है।



2. परीक्षण के प्रारूप के बारे में जानें। परीक्षा में आम तौर पर चार घंटे लगते हैं और पास करने के लिए 170 मल्टीपल ऑर्डर शामिल होते हैं। एएसडब्ल्यूबी आपको परीक्षण के लिए अध्ययन करने में मदद करने के लिए कई संसाधन प्रदान करता है। इनमें एएसडब्ल्यूबी गाइड टू सोशल वर्क एग्जाम (2015 के लिए अपडेटेड) जैसे स्टडी गाइड शामिल हैं, जो प्रिंट या ईबुक के रूप में उपलब्ध है।

वे \$ 85 में ऑन-लाइन अभ्यास परीक्षण भी प्रदान करते हैं। अलग-अलग राज्यों को लाइसेंस प्राप्त करने के लिए परीक्षा के अतिरिक्त मौखिक और लिखित रूपों की आवश्यकता हो सकती है।



3. परीक्षण के लिए अध्ययन करें। प्रश्न आम तौर पर नैदानिक अभ्यास, विशेष रूप से मानव व्यवहार और विकास और निदान और मूल्यांकन के मानकों, साथ ही मनोचिकित्सा और अन्य नैदानिक देखभाल के लिए मानकों से संबंधित विषयों की एक श्रृंखला को कवर करेंगे।

- परीक्षा देने से पहले एक समीक्षा पाठ्यक्रम लेने पर विचार करें। यह पाठ्यक्रम आपके स्नातक विश्वविद्यालय या एनएएसडब्ल्यू के आपके राज्य के अध्याय द्वारा प्रस्तुत किया जा सकता है। पाठ्यक्रम आपको एक व्यापक दृष्टिकोण देगा कि आप किस प्रकार के प्रश्न आएंगे।
- एक अध्ययन अनुसूची तैयार करें जो आपके लिए एक विस्तारित अवधि में काम करे। इसे रटे नहीं। परीक्षण के लिए विभिन्न प्रकार के प्रश्नों का अभ्यास करने के लिए अपने आप को समय दें। एक अध्ययन भागीदार खोजने पर विचार करें जो तैयार करने के लिए कई हफ्तों या महीनों की श्रृंखला में अध्ययन करने में आपकी मदद करेगा।



4. परिणाम प्राप्त करें। क्योंकि अधिकांश राज्यों को परीक्षा के लिए पंजीकरण करने के लिए एएसडब्ल्यूबी से अनुमोदन की आवश्यकता होती है, इसलिए एएसडब्ल्यूबी आपको अपने परिणामों की सूचना भी देगा। 2014 में, नैदानिक परीक्षा के लिए पास दर 77.8% थी। यदि आप परीक्षा में असफल होते हैं, तो एएसडब्ल्यूबी आपको परीक्षा में अपने प्रदर्शन का अवलोकन प्रदान करेगा ताकि आपको पता चल सके कि किन क्षेत्रों में सुधार की आवश्यकता है।

कुछ राज्य आपके द्वारा परीक्षा को दोबारा देने की संख्या को सीमित कर सकते हैं और सभी राज्यों में परीक्षा से पहले पंजीकरण करने के लिए कम से कम 90 दिनों की आवश्यकता होती है।



- अपने राज्य की लाइसेंसिंग आवश्यकताओं के बारे में अपडेट रहें। अपनी सामाजिक कार्य लाइसेंसिंग परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद, आपको अपने लाइसेंस को सक्रिय और अपडेट रखने के लिए अपने राज्य की एएसडब्ल्यूवी आवश्यकताओं की जांच करनी चाहिए। इनमें अतिरिक्त प्रमाणन या शैक्षिक आवश्यकताएं शामिल हो सकती हैं। ध्यान रखें कि यदि आप किसी अन्य राज्य में जाते हैं, तो आपको यह सब दोबारा करना पड़ सकता है क्योंकि प्रत्येक राज्य की अलग-अलग आवश्यकताएं हो सकती हैं।

रेप क्राइसिस काउंसलर कैसे बनें

रेप क्राइसिस काउंसलर, जिसे यौन उत्पीड़न काउंसलर भी कहा जाता है, आघात रिकवरी प्रक्रिया के माध्यम से पीड़ितों की मदद करने में अद्वितीय और महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वे कॉलेजों और विश्वविद्यालयों, अस्पतालों, मानसिक स्वास्थ्य क्लिनिकों और वकालत एजेंसियों सहित कई सेटिंग्स में काम करते हैं। पेशेवर रेप क्राइसिस काउंसलर बनने में रुचि रखने वाले काउंसलरों को पहले से ही संबंधित क्षेत्रों, जैसे सामाजिक कार्य, काउंसलिंग, विवाह और परिवार चिकित्सा या मनोविज्ञान में स्नातकोत्तर उपाधि होनी चाहिए।

स्व-मूल्यांकन करें

रेप क्राइसिस काउंसलर के रूप में कार्य मनोचिकित्सा या "नियमित" परामर्श प्रदान करने से भिन्न होता है। प्रासंगिक शिक्षा और आवश्यकता में लोगों की मदद करने की तीव्र इच्छा के साथ भी, आपको इस क्षेत्र की चुनौतियों का एहसास करना चाहिए। उदाहरण के लिए, मिनेसोटा सेंटर अगेस्ट वायलेंस एंड एब्यूज के अनुसार, रेप काउंसलरों के लिए यह असामान्य नहीं है कि वे करुणा थकान, माध्यमिक दर्दनाक तनाव या विकराल अभिघात जैसे माध्यमिक आघात सिंड्रोम से जुड़ी भावनाओं का अनुभव करें। सुनिश्चित करें कि आपके पास तनाव और भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए व्यक्तिगत संसाधन हैं, जैसे एक मजबूत समर्थन नेटवर्क या अपनी खुद मनोचिकित्सा का इस्तेमाल करना।

विशेष प्रशिक्षण पूरा करना

अधिकांश रेप क्राइसिस काउंसलर पदों के लिए उम्मीदवारों को रेप क्राइसिस इंटरवेंशन प्रोसीजर पूरा करने की आवश्यकता होती है। जबकि अधिकांश स्नातक ह्यूमन सर्विस प्रोग्राम इस क्षेत्र में कुछ प्रशिक्षण प्रदान करते हैं, आपको अपने स्थानीय रेप क्राइसिस सेंटर द्वारा प्रस्तावित एक विशेष कोर्स भी पूरा करना चाहिए।

रेप क्राइसिस इंटरवेंशन प्रशिक्षण में यौन उत्पीड़न के प्रभाव, पीड़ितों का समर्थन करने की तकनीक और विशिष्ट परिस्थितियों में प्रक्रियाओं का पालन करने की जानकारी शामिल है। संगठन जैसे ऑफिस फॉर विक्टिम ऑफ क्राइम ट्रेनिंग और तकनीकी असिस्टेंस सेंटर योग्य उम्मीदवारों के लिए ऑनलाइन पीड़ित सहायता प्रशिक्षण प्रोग्राम भी प्रदान करते हैं।

स्वयंसेवी अनुभव प्राप्त करना

रेप क्राइसिस सेंटर में स्वयंसेवा आपको प्रशिक्षण, अनुभव और क्षेत्र में अन्य पेशेवरों के साथ नेटवर्क करने का मौका प्रदान करता है। आरएआईएनएन जैसे राष्ट्रीय संगठन - रेप, दुर्व्यवहार और अनाचार राष्ट्रीय नेटवर्क - या नियोजित पैरेंटहुड विभिन्न सेटिंग्स में संभावित स्वयंसेवक अवसर प्रदान करते हैं, जैसे कि नेशनल सेक्सुअल असॉल्ट हॉटलाइन या सीधे प्लान्ड पैरेंटहुड या आरएआईएनएन सहयोगी कंपनियों के लिए काम करना। उपलब्ध अवसरों के बारे में पूछताछ करने के लिए आप अपने स्थानीय कॉलेज या विश्वविद्यालय परामर्श केंद्र से भी संपर्क कर सकते हैं।

प्रमाणन होना

अपने स्थानीय रेप क्राइसिस सेंटर के माध्यम से स्वयंसेवक प्रशिक्षण को पूरा करना अक्सर एक परामर्शदाता वकील के रूप में अनंतिम या बुनियादी प्रमाणीकरण की ओर जाता है। इस प्रमाणीकरण के लिए आवश्यकताओं में प्रशिक्षण की एक निश्चित संख्या को पूरा करना और वार्षिक सतत शिक्षा में संलग्न होना शामिल है। यद्यपि यह आमतौर पर रोजगार के लिए आवश्यक नहीं है, पेशेवर परामर्शदाता जो अपनी विशेषज्ञता का प्रदर्शन करना चाहते हैं, वे मध्यवर्ती या उन्नत स्तरों पर नेशनल एडवोकेट क्रेडेंशियलिंग प्रोग्रामों को पूरा करने की इच्छा रख सकते हैं, जो संबंधित विषयों पर अधिक गहन प्रशिक्षण प्रदान करता है, जैसे साक्षात्कार तकनीक, डीएनए साक्ष्य और रेप की पुलिस जांच आदि।

किसी ऐसे व्यक्ति का समर्थन कैसे करें जो रेप या यौन उत्पीड़न का शिकार हुआ हो

आलोचना न करें

आपको उस व्यक्ति को उस जगह पर मौजूद होने, उस वक्त न चिल्लाने और पहले ही इस बारे में बात न बताने वाली जैसी चीजों के लिए नहीं कहना चाहिए। कोई भी, कहीं भी, उम्र, लिंग, रूप, पोशाक और इतने पर की परवाह किए बिना, दुर्व्यवहार का शिकार हो सकता है। परिस्थितियों के बावजूद "नहीं" का अर्थ "नहीं" है, और कोई भी रेप के योग्य नहीं है।

महिलाओं के बारे में मिथक "इसके लिए पूछना" या पुरुषों को "खुद की मदद करने में असमर्थ" होना उस व्यक्ति पर दोष का बोझ पैदा करना होता है और वे पहले से ही आंशिक रूप से जिम्मेदार महसूस कर सकते हैं। उनके द्वारा स्थिति को संभालना, या तो हमले के दौरान या उसके बाद जैसी आलोचना बस उस दोष बोध को बढ़ा देता है और यह महत्वपूर्ण है कि दोष को दृढ़ता से रखा जाए, जो इसका कारण है - उस व्यक्ति पर जिसने यह किया है या था।

समझें

सुनें और समझने की कोशिश करें कि वे इसे होने से रोकने में असमर्थ क्यों थे। वे भय से डरे हुए हो सकते हैं, या भरोसेमंद रहे हैं या उन्हें धमकी दी जा सकती है या शारीरिक रूप से हमला किया जा सकता है और अगर वे विरोध करते हैं तो वास्तविक रूप से बुरा हो सकता है। आप किसी ऐसे व्यक्ति से अपेक्षा नहीं करेंगे, जिस पर हमला किया गया है जो इसे रोकने में सक्षम है।

उनके कारणों को सुनें

यदि उन्होंने आपको तुरंत इस बारे में नहीं बताया है तो उनके कारणों को सुनें। ऐसा हो सकता है कि वे आपकी प्रतिक्रिया से डरे हुए हों, उन्हें आपको बताने में शर्म महसूस हो रही हो, वे शायद आपको इसलिए नहीं बता रहे हैं ताकि आपको बुरा महसूस न हो, हो सकता है कि उन्होंने इस बारे में पहले सोचने के लिए चुना हो या लोगों से व्यक्तिगत रूप से कम बात करना।

"यदि केवल" और "दोष" के बीच भेद करने में मदद करें

उनकी इच्छा के बीच अंतर करने में उनकी मदद करने की कोशिश करें कि ऐसा कभी नहीं हुआ था, इच्छा के संदर्भ में वे उस समय वहां नहीं थे, या वह कहे जो उन्होंने कहा और इसी तरह, और यह उनकी गलती है। प्रत्येक व्यक्ति को धमकी, उत्पीड़न या हमले से मुक्त होने का मूल मानव अधिकार है।

अत्यधिक-सरलीकृत न करें

यह कहकर अति-सरलीकृत करने की कोशिश करें कि जो कुछ हुआ है वह बहुत बुरा नहीं है, "बुरा मत मानना", "इसे भूल जाओ"। उन्हें यह कहने दें कि वे कैसा महसूस करते हैं और उन्हें अपने समय में इसके माध्यम से काम करने की अनुमति देते हैं।

उन्हें आश्वस्त करें कि आप वहां हैं

उन्हें आश्वस्त करें कि आप उन्हें अपना समर्थन देंगे और उन्हें इसके माध्यम से काम करने का समय देंगे। यह स्पष्ट करें कि आप अभी या भविष्य में बात करने के लिए हमेशा उनके पास मौजूद रहेंगे और उन्हें भरोसा दिलाएं कि आप बिना उनकी मर्जी के उनसे इस बारे में बताने पर कोई जबरदस्ती नहीं करेंगे। उनसे पूछें कि क्या वे किसी अन्य मित्र को जानते हैं जिनसे वे आसानी से बात कर पाएंगे या यदि वे एक रेप काउंसलर को देखना चाहते हैं और यदि वे आपको पसंद करते हैं तो उन्हें इसे व्यवस्थित करने में मदद करने की पेशकश करें, लेकिन याद रखें कि उन्हें किसी भी ऐसी चीज के लिए दबाव न डालें जिसके लिए वे तैयार महसूस नहीं करते हैं।

नियंत्रण न लें

यौन शोषण लोगों को आक्रमण, परिवर्तन और नियंत्रण से बाहर होने का एहसास कराता है; यह कल्पना करने की कोशिश करें कि यह कैसा महसूस होता है, और ऐसा करने की कोशिश करें जो आपको बेहतर महसूस कराने के बजाय उनकी मदद करता है - वे जो चाहते हैं उसे सुनें। यह महत्वपूर्ण है कि वे अपने स्वयं के निर्णय लेने में सक्षम हों और विश्वास और शक्ति के पुनर्निर्माण के लिए अपने जीवन में जो कुछ भी होता है, उस पर फिर से प्रभाव डाल सकें।

प्रियजनों के लिए, खुद को व्यथित करना, उनके लिए कदम उठाना, बहुत सुरक्षात्मक होना या उनके लिए अलग-अलग व्यवहार करना और उनके लिए अपने निर्णय लेना आम बात है, जिससे वे अधिक निराश हो सकते हैं। उनसे पूछें कि वे कैसी मदद चाहते हैं और ऐसा करने की कोशिश से उनके विश्वास का पुनर्निर्माण करेंगे।

उन्हें सुरक्षित महसूस करने में मदद करना

उन्हें सुरक्षित महसूस करने और फिर से चीजों में भाग लेने में मदद करें, लेकिन केवल उनकी गति से और उन तरीकों से जिनसे उन्हें अच्छा लगता है। यह जानकर कि वे आपसे असुरक्षित महसूस करने के बारे में बात कर सकते हैं और जरूरत पड़ने पर आपके साथ के लिए पूछ सकते हैं, वे आश्वस्त होंगे क्योंकि वे कठिन चीजों से निपटते हैं।

उन्हें भयभीत न करें

उनके पीछे जाना या उन्हें अप्रत्याशित रूप से या इस तरह से छूना कि उन्हें हमले की याद आ जाए। वे आयोजित और आराम करना चाहते हैं, या तब तक नहीं पसंद कर सकते हैं जब तक कि वे सुरक्षित महसूस न करें - पूछें कि उन्हें सबसे अच्छा क्या लगता है।

दुर्व्यवहार के बाद यदि आपका साथी आपके पास नहीं आ पाता है या आपसे जुड़ नहीं पाता है तो इस बारे में बुरा न मानें। ऐसा इसलिए है क्योंकि उन्हें इससे चीजें वापस याद आ सकती हैं।

उन्हें प्रोत्साहित आरामदायक और सुरक्षित रहने के लिए प्रोत्साहित करें और उनसे पूछें कि वे आपके साथ अपना समय कैसे बिताना चाहते हैं। यदि आप पाते हैं कि हमले के बाद आपके बीच भावनात्मक दूरी आ गई है, तो उन्हें दोष देने की कोशिश न करें और न ही उन पर दबाव डालें कि वे इसे जल्दी भूल जाएं। किसी ऐसे व्यक्ति से अपने लिए सहायता लें जो समझ सकता है - दोष या दबाव महसूस करना उन्हें चीजों के प्रति और भी खराब बना सकता है। यह महसूस करना कि आप दूसरी ओर सुन रहे हैं और प्रतिक्रिया दे रहे हैं, इससे उन्हें निकटता और विश्वास की भावनाओं को फिर से स्थापित करने में मदद मिलेगी।

उन पर गुस्सा न करें

उस गुस्से और हताशा को निर्देशित न करें जिससे पीड़ित व्यक्ति अत्यधिक दुखी हो सकता है। वे पहले से ही चिंतित होंगे कि उनके साथ जो हुआ है, वह उनके करीबियों को चोट पहुंचाएगा।

उन्हें आश्वस्त करें कि आप जानते हैं कि यह उनकी गलती नहीं है और यदि आप गुस्सा महसूस करते हैं, तो यह स्पष्ट करें कि यह उन लोगों के लिए निर्देशित है जिन्होंने दुर्व्यवहार किया था। याद रखें कि कानून को अपने हाथों में लेने की धमकी देना मददगार नहीं है; यह उन्हें और भी असुरक्षित महसूस करवा सकता है, उन्हें आपको इतना परेशान देखकर व्यथित कर सकता है, या उन्हें चिंता में डाल सकता है कि आप भी मुसीबत में पड़ जाएंगे या चोट लग जाएगी। यह उन्हें स्थिति के नियंत्रण से बाहर होने का भी एहसास करा सकता है और उन्हें लग सकता है कि उनकी जरूरतों को फिर से नजरअंदाज किया जा रहा है।

आपको गुस्सा और हताशा वाली भावनाओं से निपटने के लिए दोस्तों और अन्य विश्वसनीय लोगों से समर्थन और विचारों के लिए पूछना पड़ सकता है।

स्वयं को दोष न दें

जो कुछ भी आपके साथ हुआ, उसके लिए खुद को दोष न दें क्योंकि आप उनके साथ नहीं थे, उनकी रक्षा नहीं की। इस केवल उन लोगों को सोचना चाहिए जिन्होंने यह दुर्व्यवहार किया।

उनके लिए न बोलें

जब तक वे विशेष रूप से आपको नहीं चाहते, तब तक उनके लिए न बोलें। जब दोस्त, पुलिस, डॉक्टर, आदि पूछते हैं कि वे कैसा महसूस करते हैं, तो हमेशा उन्हें खुद के लिए बोलने दें। यदि वे किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना चाहते हैं जो भावनात्मक रूप से उनके करीब नहीं है, तो यह स्पष्ट करें कि वे यह चुन सकते हैं कि आप उनके साथ रहें या नहीं।

मेडिकल चेकअप के लिए प्रोत्साहित करें

यह याद रखें कि भले ही वह पुलिस को हमले की रिपोर्ट करने के लिए चुनते हैं या नहीं, उन्हें मेडिकल चेकअप कराना चाहिए और गर्भावस्था, एचआईवी या एसटीडी टेस्ट की आवश्यकता हो सकती है, हालांकि फिर से याद रखें कि उन पर दबाव न डालें।

स्वयं से बहुत ज्यादा उम्मीद न रखें

उन्हें विभिन्न लोगों के विभिन्न प्रकार के समर्थन की आवश्यकता हो सकती है। कोई भी व्यक्ति उनके लिए सब कुछ नहीं कर सकता है। यह आपको यह जानने में भी मदद कर सकता है कि यदि वे चुनते हैं तो वे समर्थन के लिए अन्य लोगों के पास जा सकते हैं। कभी-कभी, एक काउंसलर या विश्वसनीय दोस्त और सहकर्मी उनकी मदद कर सकते हैं।

आप जादुई रूप से सब कुछ बेहतर नहीं कर पाएंगे, लेकिन उन्हें यह दिखा कर कि आप उन पर विश्वास करते हैं, आप उन्हें दोष नहीं देंगे, और यह कि आप उनकी भावनाओं को सम्मान देते हुए, जीवन पर नियंत्रण पाने में उनकी मदद करना चाहते हैं और उनके विचारों को ध्यान में रखते हुए, आप एक अच्छा बदलाव ला सकते हैं और उन्हें फिर से ठीक करने में मदद कर सकते हैं।

रेप की रिपोर्ट कैसे करें

भाग 1. जितनी जल्दी हो सके यौन उत्पीड़न की रिपोर्ट करें



1. हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें। यदि आपको या आपके किसी परिचित पर यौन उत्पीड़न हुआ है और आपको मदद की जरूरत है या आप जानते हैं कि आप खतरे में हैं, तो हेल्पलाइन नंबर डायल करें। बताएं कि यह यौन उत्पीड़न का मामला है ताकि आपके पास एक पुलिस अधिकारी हो जो यौन उत्पीड़न के मामलों को संभालने में प्रशिक्षित है।



2. जितनी जल्दी हो सके पुलिस रिपोर्ट दर्ज करें। अपने क्षेत्र में पुलिस की डायरेक्ट लाइन देखें या स्टेशन जाएं। यौन उत्पीड़न के मामलों में प्रशिक्षित पुलिस अधिकारी से बात करने को कहें। पुलिस के पास यौन उत्पीड़न की रिपोर्टिंग के लिए सीमाओं की एक प्रतिमा है। ये राज्य द्वारा भिन्न होते हैं।

- यदि आपके पास यौन उत्पीड़न फॉरेंसिक एग्जाम था, लेकिन उत्पीड़न की रिपोर्ट नहीं लिखवाई, तो एग्जाम खारिज होने से पहले अपनी रिपोर्ट दर्ज करें। ये समय सीमाएं मेल नहीं खा सकती हैं।
- आप यहां अपने राज्य की सीमाओं की जांच कर सकते हैं:

- अपने राज्य की स्टोरेज नीति के बारे में अपने स्थानीय यौन उत्पीड़न सेवा प्रदाता से यौन उत्पीड़न फोरेंसिक एग्जाम के लिए पूछें:



3. कैम्पस पुलिस से संपर्क करें। यदि आप कॉलेज परिसर में द्वात्र हैं, तो आप सहायता के लिए कैम्पस पुलिस से संपर्क कर सकते हैं। कैम्पस पुलिस को बुलाएं और यौन उत्पीड़न के मामलों में प्रशिक्षित किसी व्यक्ति से बात करें।



4. यौन उत्पीड़न फोरेंसिक एग्जाम प्राप्त करें। किसी ऐसे अस्पताल या स्वास्थ्य केंद्र पर जाएं, जहां सर्वाइवर केयर हो। नेशनल सेक्सुअल असॉल्ट हॉटलाइन को कॉल करें और अपने आस-पास के केंद्र के लिए कहें जो आपको यौन उत्पीड़न फोरेंसिक एग्जाम दे सके। यदि आप अस्पताल में मारपीट से संबंधित चोटों के लिए इलाज करवा रही हैं, तो उन्हें समझाएं कि आपके साथ मारपीट की गई है और आप अपराध की रिपोर्ट करना चाहते हैं।

- एक यौन उत्पीड़न फोरेंसिक एग्जाम, जिसे कभी-कभी "रेप किट" कहा जाता है, आपके स्वास्थ्य की रक्षा करने, गर्भावस्था और एसटीआई को रोकने में मदद करेगा, और यदि आप अदालत जाना चाहते हैं तो महत्वपूर्ण सबूत प्रदान करें।
- आप अपने द्वारा चुने गए एग्जाम के किसी भी चरण को छोड़ सकते हैं।
- स्नान न करें। उत्पीड़ने किए जाने के बाद, स्नान करने, टॉयलेट का उपयोग करने, अपने बालों को कंघी करने या अपने कपड़े बदलने से बचें।
- यदि आप अपने कपड़े बदलते हैं, तो उन्हें एक पेपर बैग में रखें और उन्हें स्वास्थ्य केंद्र में ले जाएं।

भाग 2. पुलिस रिपोर्ट दाखिल करना



1. गोपनीयता के लिए पूछें। जब आप रिपोर्ट दर्ज करते हैं, तो आपसे प्रश्न पूछे जाएंगे, जिनमें से कुछ प्रश्न संवेदनशील लग सकते हैं। इस जानकारी को एक शांत और निजी स्थान पर देना आपका अधिकार है। यदि आप एक निजी स्थान पर नहीं जाते हैं, तो अधिक गोपनीयता दिए जाने पर जोर दें।



2. ब्रेक लें। आपकी पहली रिपोर्ट में कई घंटे लग सकते हैं और बाद में रिपोर्ट लंबी भी हो सकती है। जब भी आपको जरूरत लगे तो ब्रेक मांगें। आप पानी या स्नैक के लिए भी पूछ सकते हैं।



3. पर्यवेक्षक से बात करने के लिए कहें। आपको संभवतः एक अधिकारी सौंपा जाएगा जो यौन उत्पीड़न की रिपोर्टिंग में प्रशिक्षित है, यदि आपके पास कोई सहायक नहीं है तो एक अलग अधिकारी के लिए पूछने के लिए तैयार रहें। यदि आपको लगता है कि आपको गंभीरता से नहीं लिया जा रहा है, या आपको सौंपा गया अधिकारी बोलने में सहज महसूस नहीं कर रहा है, तो उस अधिकारी के पर्यवेक्षक या किसी अन्य अधिकारी से बात करने के लिए कहें।

- याद रखें, आपकी बात सुनना अधिकारी का काम है।



4. समर्थन के लिए पूछें। रिपोर्ट देते समय आपके साथ आपका कोई परिजन व्यक्ति रह सकता है। यदि आपका अधिकारी आपसे निजी तौर पर बात करने के लिए कहता है, तो आप मना कर सकते हैं। आप एक प्रशिक्षित वकील के लिए पूछ सकते हैं। कुछ पुलिस स्टेशनों में पेशेवर वकील हैं जो रेप की रिपोर्टिंग के अनुभव के माध्यम से आपकी मदद करने के लिए प्रशिक्षित हैं।

- नेशनल सेक्सुअल असॉल्ट हॉटलाइन, 800.656.HOPE (4673) पर कॉल करें और अपने क्षेत्र में एक प्रशिक्षित वकील से जुड़ने के लिए कहें।
- आप किसी ऐसे व्यक्ति से भी पूछ सकते हैं जिसे आप जानते हैं, जैसे कि एक परिवार के सदस्य या दोस्त आदि।
- यदि आपके पास कमरे में परिवार का कोई सदस्य या दोस्त है, तो मामले की सुनवाई के लिए उन्हें गवाह के रूप में बुलाया जा सकता है।



5. कई साक्षात्कार और दोहराए जाने वाले प्रश्नों के लिए तैयार रहें। आपसे कई बार कई सवाल पूछे जाएंगे, उनमें से कुछ असहज भी होंगे। यदि आपको कई बार एक प्रश्न पूछा जाता है, तो इसका मतलब यह नहीं है कि अधिकारी आप पर विश्वास नहीं करता है। एक प्रश्न पूछने के कई तरीके कभी-कभी लोगों को विवरण को याद रखने में मदद करते हैं जिनका उपयोग रिपोर्ट में किया जा सकता है। यदि कोई प्रश्न दर्दनाक है, तो अपना समय लें।

- यदि आपको लगता है कि आप किसी चीज के बारे में बताना भूल गए हैं, तो आपको अपनी कहानी में संशोधन करने के लिए चिंतित नहीं होना चाहिए, या यदि आप नहीं जानते हैं कि प्रश्न का उत्तर कैसे देना है। आघात से बचे लोग अक्सर विवरण भूल जाते हैं।
- विवरण की पुष्टि करने के लिए आपको कई बार साक्षात्कार देना पड़ सकता है।



6. सच्चाई का जवाब देने से न डरें। आपके साथ जो हुआ वह अपराध था। भले ही आप उस समय कुछ गैरकानूनी कर रहे थे, जैसे कि ड्रग्स का उपयोग करना, तो जो कुछ हुआ उसमें आपकी गलती नहीं है। याद रखें: किसी भी स्थान पर होना, किसी पदार्थ का उपयोग करना, या कुछ कपड़े पहनना किसी को भी आपको छूने की अनुमति नहीं देता है। आप सेक्स के लिए उत्साह से सहमत होकर सहमति देते हैं, और तब भी, यदि आप वयस्क हैं और ऐसा करने के लिए तैयार हैं।

- जो लोग नशे में होते हैं वे सेक्स के लिए सहमति नहीं दे सकते हैं।

भाग 3. चार्ज लगाना



1. हमले की रिपोर्ट को संशोधित करें। आपके साक्षात्कार के बाद, आपकी गवाही एक हमले की रिपोर्ट में लिखी जाएगी। आपको एक कॉपी भेजी जाएगी। इसकी समीक्षा करें और किसी भी विवरण को जोड़ें। यदि आपके पास कोई अतिरिक्त सबूत है, जैसे कि अपराधी का मैसेज, तो इसे आप उस रिपोर्ट में जोड़ सकते हैं।



2. प्रेस चार्ज चुनें। एक अभियोजक निर्धारित करेगा कि चार्ज लगाने के लिए पर्याप्त सबूत हैं या नहीं। सभी मामले आगे नहीं बढ़ सकते हैं: वास्तव में, अधिकांश बलात्कारी जेल नहीं देखते हैं।

हालांकि, यदि चार्ज लगाना संभव है, तो आप ऐसा करना चुन सकते हैं।

- राज्य आपकी मंजूरी के बिना कानूनी रूप से चार्ज लगा सकता है, लेकिन यौन उत्पीड़न के मामलों में यह दुर्लभ है।



3. संरक्षण या निरोधक आदेश की तलाश करें। जब आप अदालत में उत्पीड़न का मुकदमा दायर करते हैं, तो एक सुरक्षात्मक आदेश प्राप्त करें (कुछ राज्यों में "निरोधक आदेश" या "सुरक्षा का आदेश") कहा जाता है .. यह एक अदालत का आदेश है जो अपराधी को आपके निकट आने या आपको परेशान करने से रोकता है। आप या आपके वकील आपके स्थानीय अदालत में इन कागजात को प्राप्त कर सकते हैं और दाखिल कर सकते हैं।

- अपने राज्य में सुरक्षात्मक आदेश केंद्रों से या नगरपालिका या न्याय अदालत से कागजात प्राप्त किए जा सकते हैं।

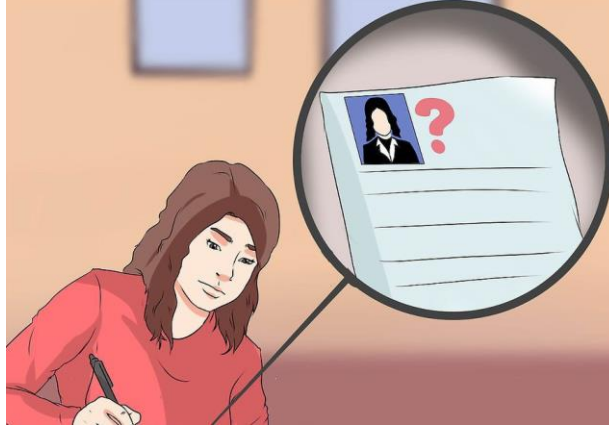
भाग 4. अपने समुदाय को रिपोर्ट करना



1. कैम्पस सुरक्षा को रिपोर्ट करें। यदि आप एक छात्र हैं, तो पुलिस के साथ-साथ कैम्पस सुरक्षा के लिए अपने यौन उत्पीड़न की रिपोर्ट करें। आपका कैम्पस आपको अपराधी से दूर करने में सक्षम हो सकता है और अपराधी को अनुशासित भी कर सकता है। सभी स्कूलों में हमले के मामलों का अच्छा रिकॉर्ड नहीं है, इसलिए पुलिस को रिपोर्ट करना सुनिश्चित करें।

- एक गैर प्रकटीकरण-समझौते पर हस्ताक्षर करने से इनकार। कुछ स्कूल प्रशासन आपको एक गैर-कानूनी समझौते पर हस्ताक्षर करने के लिए दबाव डाल सकते हैं जो आपको उत्पीड़न पर चर्चा करने से रोकते हैं। आप इस पर हस्ताक्षर करने के लिए बाध्य नहीं हैं और ऐसा करने से आपको निष्कासन का खतरा हो सकता है।

- यदि आपका स्कूल आपको एक गैर-कानूनी समझौते पर हस्ताक्षर करने के लिए दबाव डालता है और चार्ज नहीं लगाने के लिए दबाव डालते हैं, आपकी शिकायत को गंभीरता से नहीं लेते हैं या किसी भी तरह से हतोत्साहित करते हैं, तो वे टाइटल आईएक्स का उल्लंघन कर रहे हैं।
- इस मामले में, टाइटल आईएक्स अनुभव वाले वकील से परामर्श करें।



2. अनाम रिपोर्ट दर्ज करें। यदि अपराधी एक छात्र था, तो सुनिश्चित करें कि स्कूल के पास उनके अपराध का रिकॉर्ड है। कुछ स्कूल सीरियल रेपिस्टों को ट्रैक करने के प्रयास में अनाम शिकायतों की फाइल रखते हैं। वे चार्ज नहीं लगाते हैं, लेकिन वे सबूत इकट्ठा करने में मदद करते हैं यदि कोई व्यक्ति चार्ज लगाने का चयन करता है या ऑन-कैंपस कार्रवाई करता है। ऑनलाइन फॉर्म है या नहीं यह देखने के लिए कैंपस की सुरक्षा और छात्र स्वास्थ्य वेबसाइटों की जांच करें।



3. अपने समुदाय के भीतर रिपोर्ट करें। यदि आप बताना चाहते हैं कि आपके साथ रेप हुआ है तो यह बात उस व्यक्ति को बताएं जिसके साथ आप सुरक्षित महसूस करते हैं। आप अपने दोस्तों, परिवार और समुदाय के सदस्यों की ओर रुख कर सकते हैं। आप उन लोगों से समर्थन के लायक हैं जो आपसे प्यार करते हैं, जबकि आप हमले के आघात से उबरते हैं।

- अधिकांश बलात्कारी बार-बार अपराध करते हैं और लोगों को बताना कि आपके साथ किसने उत्पीड़न किया है, इससे सामने वाला व्यक्ति भी इस हमले का शिकार होने से बच सकता है।
- यदि आप अपराधी के साथ काम करते हैं, तो अपने बॉस और अपने एचआर को बताएं। वह आपकी स्थिति को गंभीरता से लेने और आपको कार्यालय में सुरक्षा प्रदान करने के लिए कानूनी रूप से बाध्य है। कुछ मामलों में, यदि आपके पास नहीं है, तो आपके एचआर निदेशक को पुलिस को अपराध की रिपोर्ट करने की आवश्यकता हो सकती है।

मानव तस्करी की पहचान कैसे करें

यदि आपको संदेह है कि आप मानव तस्करी के एक मामले के गवाह हो सकते हैं, तो कुछ संकेत हैं, जिनसे आप एक संभावित शिकार की पहचान कर सकते हैं और उनके शोषण पर रोक लगा सकते हैं। व्यक्ति के कपड़ों की शैली और स्थिति की जांच करें, साथ ही अन्य विशेषताओं जैसे कि चोट और टैटू जो शारीरिक शोषण की ओर इशारा करते हैं। उनके तरीके पर विशेष रूप से ध्यान दें, खासकर जब कानून प्रवर्तन या अन्य प्राधिकरण के आंकड़ों की उपस्थिति में बात की जाए। कार्रवाई करने के लिए, अपनी स्थानीय कानून प्रवर्तन एजेंसी को कॉल करें या अपने क्षेत्र के इन चार्ज को विवेकपूर्ण ढंग से सूचित करें।

तरीका 1. शारीरिक चेतावनियों की पहचान करना



1. पीड़ित की सामान्य विशेषताओं के साथ खुद को परिचित करें। मानव तस्करी के शिकार लगभग हमेशा महिलाएं, आमतौर पर बच्चे या युवा वयस्क होते हैं। वे आमतौर पर अकेले या किसी अन्य व्यक्ति या छोटे समूह की कंपनी में पाए जाते हैं। उनके आस-पास के लोग अक्सर पुरुष होते हैं और पीड़ित व्यक्ति की तुलना में अधिक उम्र के दिखाई दे सकते हैं।

- मानव तस्करी की बात आने पर कोई नियम पुस्तिका नहीं है। पीड़ित किसी भी लिंग, आयु, जातीयता या सामाजिक स्थिति के हो सकते हैं।



2. शारीरिक शोषण के सबूतों के लिए देखें। ब्रुइज़, कटे और जले के निशान सबूत हो सकते हैं कि पीड़ित को कैद करने वाले से चोट लगी है। ये निशान विशेष रूप से कलाई, टखने, हाथ और गर्दन के आसपास पाए जाते हैं, क्योंकि पीड़ित को बल द्वारा नियंत्रित किया जाता है।

अलग-थलग पड़ना या कटना एक दुर्घटना हो सकती है - एक ही क्षेत्र में कई चोटें एक बहुत अधिक गंभीर कारण को इंगित कर सकती हैं।

- पतली, लाल रेखाएं कलाई और टखनों पर निशान होते हैं, ऐसा तब होता है जब पीड़ित को बांध दिया जाता है।
- कुरूपता या एक गंदा या अस्वच्छ उपस्थिति उपेक्षा के कारण हो सकता है, भले ही नुकसान के कोई स्पष्ट संकेत न हों।
- यदि आपको लगता है कि आप मानव तस्करी के शिकार व्यक्ति के संपर्क में आए हैं, तो आपको बहुत डर लग सकता है, लेकिन सतर्क और चौकस रहने से, आप अपनी जान बचा सकते हैं।



3. इल-फिटिंग या अनुचित कपड़ों पर ध्यान दें। संदिग्ध पीड़ित द्वारा पहने गए वस्त्र उनके लिए बहुत बड़े या छोटे हो सकते हैं या अत्यधिक यौन लग सकते हैं। ऐसा अक्सर इसलिए होता है क्योंकि उन्हें यह ट्रैफिकर्स द्वारा दिया जाता है। स्कार्फ, लंबी आस्तीन और सनग्लास जैसे बेमेल सामान का उपयोग पीड़ित को पहचानने या दुरुपयोग के संकेत छिपाने के लिए भी किया जा सकता है।

- लो-कट टॉप, शॉर्ट स्कर्ट या शॉर्ट्स, या स्पष्ट रूप से दिखाई देने वाले अंडरगारमेंट्स जैसे आइटम पहने हुए बच्चे और युवा किशोरों को यौनकर्मियों के रूप में शोषण का सामना करना पड़ सकता है।
- यात्रा करते समय, निर्धारित करें कि व्यक्ति की पोशाक की शैली उनके इच्छित गंतव्य से मेल खाती है या नहीं। एक बच्चा जो ठंडे देश वाली फ्लाइच में बैठा हो और उसने केवल एक टैंक टॉप, शॉर्ट्स और सस्ते फ्लिप-फ्लॉप पहने हुए है, उसने उन कपड़ों को अपने लिए नहीं चुना होगा।



4. बार कोड या पुरुषों के नाम के टैटू के लिए जांच करें। ट्रैफिकर्स अक्सर अपनी संपत्ति को चिह्नित करने के लिए टैटू का उपयोग करते हैं।

एक बार कोड प्रतीक या डॉलर चिह्न एक पीड़ित की ओर संकेत दे सकता है जिसको खरीदा, बेचा या कारोबार किया जाना है। यौन तस्करी के दौरान, ये लोग किसी विशिष्ट व्यक्ति के नाम, या "डैडी" जैसे उपनाम का उपयोग कर सकते हैं।

- कलाई, ऊपरी बांह और गर्दन के पिछले भाग जैसे स्थानों पर अजीब या अलग-थलग टैटू देखें।
- टैटू देखना न भूलें। इससे कुछ हद तक उस व्यक्ति का पता चलता है।

तरीका 2. व्यवहारिक संकेतों की पहचान करें



1. चिंतित या डरपोक व्यवहार को समझने की कोशिश करें। तस्करी के शिकार लोग कहीं जाने के लिए जल्दी में हो सकते हैं या बातचीत में प्रयास बंद कर सकते हैं। जब वे बात करते हैं, तो वे अक्सर आंखों से संपर्क करने में अनिच्छुक होते हैं या वे घबराहट के साथ देख सकते हैं। कुछ मामलों में, वे अपने आस-पास के अन्य लोगों की उपेक्षा करेंगे या संचार से पूरी तरह से बचेंगे।

- देखें कि वह व्यक्ति क्या कर रहा है और किसके साथ है।
- सतर्क तस्कर हमेशा पीड़ित की ओर से आपसे बात करेंगे।



2. कानून प्रवर्तन पर उस व्यक्ति की प्रतिक्रिया का निरीक्षण करें। यदि वे दूर देखते हैं, छोड़ने के लिए उठते हैं या पास में कोई पुलिस अधिकारी या सुरक्षा गार्ड होने पर खुद को गुम रखने की कोशिश करते हैं, तो वे नोटिस होने के बारे में चिंतित हो सकते हैं।

इसी कारण से, वे उन स्थानों से भी बचते हैं जहां पुलिस को बड़ी संख्या होती है, जैसे कि भीड़-भाड़ वाली सड़कों और पब्लिक इवेंट आदि।

- मानव तस्करी के शिकार लोगों को ध्यान आकर्षित करने के लिए दंडित होने के डर से प्राधिकरण के आसपास अदृश्य कार्य करने के लिए वातानुकूलित किया जाता है।



3. दवाओं या शराब के बाहरी प्रभावों के लिए देखें। देखें कि क्या संदिग्ध पीड़ित अपनी हरकतों पर नियंत्रण नहीं रख पाता है। एक व्यक्ति जिसे ड्रग दिया गया है, वह मूल कार्यों को नहीं कर पाएगा, ठोकर खा सकता है या समन्वय की कमी हो सकती है। ऐसी स्थिति में वे अपना सिर ऊपर करके नहीं बैठ पाते हैं।

- तस्करी करने वाले कभी-कभी नशे के पदार्थों को अपने पीड़ितों को प्रभावित करने और हेरफेर करने के साधन के रूप में उपयोग करते हैं।
- यदि वह व्यक्ति आपके करीब है तो अल्कोहल की गंध, सुई के निशान जैसे अन्य लक्षणों की पहचान करें।



4. एक नियंत्रित व्यक्ति से अवगत रहें। तस्कर आम तौर पर अपने पीड़ितों को दृष्टि से बाहर नहीं जाने देते हैं। ऐसे व्यक्ति को खोजें, जो पीड़ित का नेतृत्व कर रहा है या उन्हें बता रहा है कि क्या करना है। यह व्यक्ति पुरुष या महिला दोनों हो सकते हैं, लेकिन ज्यादातर मामलों में वे काफी बड़े होंगे।

- पीड़ित व्यक्ति भय या व्याकुलता दिखा सकता है, जब उनके पास तस्कर मौजूद हो।
- पीड़ितों से उनके संबंध की व्याख्या करने और लोगों को सवाल पूछने से रोकने के लिए तस्करों और उनके सहयोगियों को बाँस, व्यापार भागीदारों, माता-पिता या बाँयफ्रेंड के रूप में होना असामान्य नहीं है।

तरीका 3. संदिग्ध तस्करी के खिलाफ कार्रवाई करना



1. हस्तक्षेप करने के आग्रह का विरोध करें। हो सकता है कि आप पीड़ित व्यक्ति को दूसरे तरीके से बोलने या उसकी मदद करने के लिए लुभा रहे हों, लेकिन ऐसा करने से आपकी खुद की सुरक्षा खतरे में पड़ सकती है। इसके बजाय, जो कुछ भी आप देखते हैं उसके बारे में स्पष्ट, विस्तृत मानसिक नोट्स लें। इस तरह, आप उस पीड़ित व्यक्ति की मदद करने के लिए किसी अन्य व्यक्ति को इस स्थिति को बेहतर ढंग से समझ पाएंगे।
 - मानव तस्करी के एक मामले घबराना या हकलाना सामान्य है। शांत रहने की पूरी कोशिश करें। याद रखें कि आप अपनी खुद की भलाई के साथ-साथ पीड़ित की तलाश करके सही काम कर रहे हैं।
 - खुद पर ध्यान आकर्षित करने से बचें। यदि संदिग्ध तस्करों को लगता है कि वे पकड़े जा सकते हैं तो वह आपसे दूर हो जाएंगे।



2. पुलिस को बुलाएं। अपने देश की आपातकालीन प्रतिक्रिया संख्या डायल करें और डिस्पैचर को सूचित करें कि आप मानव तस्करी के साक्षी हैं। अपना स्थान और सटीक संकेत या व्यवहार निर्दिष्ट करें जिससे आपको संदेह हुआ। आपकी स्थानीय कानून प्रवर्तन एजेंसी स्थिति का आकलन करने के लिए एक अधिकारी को भेजेगी। वे आपकी रिपोर्ट को किसी अन्य एजेंसी को भी सौंप सकते हैं जो अपहरण और मानव तस्करी के अपराधों में माहिर हों।

- आपसे आगे की जानकारी देने की अपेक्षा की जा सकती है, जिसमें व्यक्ति और उनके साथ होने वाला विस्तृत विवरण शामिल है।
- यदि आप शामिल होने के बारे में असहज महसूस कर रहे हैं, तो अनाम रहने के लिए कहें।



3. किसी हवाई अड्डे या बस स्टेशन के कर्मचारियों से मदद लें। यदि आपको यात्रा के दौरान कुछ बुरा एहसास होता है, तो सीधे ग्राहक सेवा कार्यालय में जाएं और वहां मौजूद प्रभारी को वह सब बताएं जो आपने देखा है। वे अधिकारियों को सतर्क करेंगे, और संदिग्ध ट्रेफिककर्ता को हिरासत में लेने में मदद करने के लिए उड़ान या यात्रा में देरी भी कर सकते हैं।

- फ्लाइट अटेंडेंट, कस्टम एजेंट और कंडक्टर जैसे पेशेवरों को अक्सर संभावित मानव तस्करी के मामलों का पता लगाने और प्रतिक्रिया देने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है।
- ऑन-साइट पुलिस या सुरक्षा तब संदिग्ध को पकड़ सकेगी और पीड़ित को सुरक्षा प्रदान कर सकेगी।



4. मानव तस्करी संगठन से संपर्क करें। यदि पीड़ित तत्काल खतरे में है या वहां से चला गया है, तो राष्ट्रीय मानव तस्करी हॉटलाइन को कॉल करें। कुछ समूह तस्करी के शिकार लोगों के लिए आपातकालीन सहायता और अन्य संसाधन प्रदान करते हैं और जो लोग साहसी हैं वे उन अपराधों की रिपोर्ट करते हैं।

- यदि आप चाहें, तो [https:// humantraffickinghotline](https://humantraffickinghotline) पर जाकर ऑनलाइन रिपोर्ट जमा कर सकते हैं। आपको ऑर्ग / रिपोर्ट-ट्रेफिकिंग और फॉर्म को भरना पड़ेगा।
- इनमें से कई संगठन उन लोगों के लिए क्राइसिस काउंसलर की सेवा भी प्रदान करते हैं जिन्होंने मानव तस्करी के दर्दनाक प्रभावों का अनुभव किया है। इन लोगों में से एक तक पहुंचने में संकोच न करें।

प्रमाणित घरेलू हिंसा काउंसलर कैसे बनें

घरेलू हिंसा में किसी व्यक्ति का उसके अंतरंग साथी द्वारा शारीरिक, मानसिक, वित्तीय या भावनात्मक शोषण शामिल है। यद्यपि पुरुष भी कभी-कभी घरेलू हिंसा के शिकार होते हैं, वे महिलाओं के खिलाफ हिंसा के अपराधी अधिक होते हैं। हर चार महिलाओं में से एक अपने जीवनकाल में घरेलू हिंसा का शिकार होगी, यह बात घरेलू हिंसा के खिलाफ राष्ट्रीय गठबंधन कहता है। घरेलू हिंसा काउंसलर पीड़ितों को दुर्व्यवहार से उबरने और उनके जीवन के पुनर्निर्माण की प्रक्रिया शुरू करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

शिक्षा

घरेलू हिंसा काउंसलर अक्सर सामाजिक कार्य, मनोविज्ञान या परामर्श जैसे क्षेत्रों में डिग्री अर्जित करते हैं, लेकिन ऐसा हमेशा नहीं होता है। कई घरेलू हिंसा काउंसलर वकालत और शिक्षण संस्थान द्वारा पेश किए गए घरेलू हिंसा काउंसलिंग में विशेष प्रशिक्षण पूरा करते हैं। घरेलू हिंसा काउंसलिंग शिक्षा प्रोग्राम में आमतौर पर घरेलू हिंसा के इतिहास, हिंसा के प्रकार और परामर्श हस्तक्षेप जैसे क्षेत्रों में 40 घंटे का कोर्स पूरा करना शामिल होता है। पाठ्यक्रम आमतौर पर ऑनलाइन या व्यक्तिगत रूप से पूरा किया जा सकता है।

आवश्यक कौशल

घरेलू हिंसा काउंसलर के रूप में काम करना आसान नहीं है, लेकिन यह आपके ग्राहकों के जीवन में महत्वपूर्ण बदलाव लाने का एक पुरस्कृत और सार्थक तरीका हो सकता है। भावी काउंसलरों को इस करियर पथ को चुनने से पहले यह ध्यान से मूल्यांकन करने की आवश्यकता है कि क्या उनके पास नौकरी के लिए सही व्यक्तित्व और स्वभाव है। घरेलू हिंसा काउंसलर को अपने ग्राहकों की आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील होना चाहिए। उनके पास उत्कृष्ट पारस्परिक और संचार कौशल होना चाहिए और मजबूत भावनाओं और अनुग्रह और करुणा के साथ कठिन परिस्थितियों को संभालने में सक्षम होना चाहिए। एक ही समय में, उनके पास दृढ़ सीमाएं होनी चाहिए और बर्नआउट और थकान जैसी चीजों से बचना चाहिए।

राज्य प्रमाणन

घरेलू हिंसा काउंसलर के रूप में काम करने की आवश्यकताएं राज्य, रोजगार सेटिंग और प्रमाणित संगठन द्वारा बदलती हैं; सभी सेटिंग्स को घरेलू हिंसा काउंसलिंग में विशिष्ट प्रमाणन की आवश्यकता नहीं होती है और सभी राज्य घरेलू हिंसा काउंसलिंग प्रमाणीकरण की पेशकश नहीं करते हैं। कुछ रोजगार सेटिंग्स उन काउंसलर को स्वीकार करते हैं जो मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता या सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में राज्य लाइसेंस रखते हैं। अपने राज्य में प्रमाणित होने के इच्छुक लोगों को आवश्यकताओं को सत्यापित करने के लिए अपने राज्य के लाइसेंस या प्रमाणन बोर्ड से जांच करनी चाहिए। उदाहरण के लिए, इलिनॉयस में, घरेलू हिंसा काउंसलर को 40 घंटे के प्रशिक्षण प्रोग्राम को पूरा करने, परीक्षा उत्तीर्ण करने और 150 घंटे का पर्यवेक्षण अनुभव प्राप्त करने की आवश्यकता होती है, जबकि न्यू जर्सी में, उम्मीदवारों को घरेलू हिंसा शिक्षा के 180 घंटे पूरे करने चाहिए, 1,000 घंटे प्रत्यक्ष अनुभव और एक व्यक्तिगत बयान लिखना होता है।

स्वैच्छिक प्रमाणीकरण

नेशनल एसोसिएशन ऑफ फॉरेंसिक काउंसलर्स (एनएएफसी) घरेलू हिंसा परामर्शदाताओं के लिए स्वैच्छिक नैदानिक और गैर-नैदानिक प्रमाणन प्रदान करता है। घरेलू हिंसा परामर्शदाता के रूप में नैदानिक प्रमाणन के लिए एक मास्टर डिग्री या उच्चतर की आवश्यकता होती है, विशेषज्ञता के आपके क्षेत्र में एक राज्य लाइसेंस, यदि लागू हो, 40 घंटे की घरेलू हिंसा प्रशिक्षण, घरेलू हिंसा परामर्शदाता के रूप में तीन साल का पर्यवेक्षण कार्य अनुभव और एनएएफसी प्रमाणन परीक्षा पास करना है। गैर-नैदानिक प्रमाणीकरण के लिए एक स्नातक की डिग्री, एक राज्य लाइसेंस जहां लागू हो, 40 घंटे की घरेलू हिंसा प्रशिक्षण, घरेलू हिंसा परामर्शदाता के रूप में दो साल का पर्यवेक्षण अनुभव और एनएएफसी प्रमाणन परीक्षा पास करना आवश्यक है।

घरेलू हिंसा के संकेतों को कैसे पहचानें

घरेलू हिंसा, जिसे कभी-कभी अंतरंग साथी हिंसा या "पिट्टाई" भी कहा जाता है, शारीरिक, यौन या मनोवैज्ञानिक दुरुपयोग का एक पैटर्न है जो एक साथी दूसरे पर शक्ति और नियंत्रण हासिल करने के लिए उपयोग करता है। यह आमतौर पर एलजीबीटीक्यू संबंधों में विषमलैंगिक संबंधों के रूप में होता है। यद्यपि घरेलू हिंसा के शिकार अधिक बार महिलाएं होती हैं, पुरुष भी घरेलू हिंसा और दुर्व्यवहार का अनुभव कर सकते हैं। घरेलू हिंसा समय के साथ एक रिश्ते में खराब होती जाती है। संयुक्त राज्य अमेरिका में एक रोमांटिक साथी द्वारा प्रति मिनट लगभग 20 लोगों का शारीरिक शोषण किया जाता है। यदि आप चिंतित हैं कि कोई मित्र या प्रियजन घरेलू हिंसा का शिकार है, तो संकेतों को पहचानने के कुछ तरीके यहां दिए गए हैं।

तरीका 1. शारीरिक हिंसा के संकेतों को पहचानना



1. समझें कि शारीरिक हिंसा चक्रों में आती है और आगे बढ़ती है। अपमानजनक रिश्ते की शुरुआत शारीरिक रूप से होने वाली हिंसा से शुरू नहीं होते हैं। वे पहली बार में "सही" लग सकते हैं, यहां तक कि "सच होने के लिए बहुत अच्छा" भी हो सकता है। सभी प्रकार की घरेलू हिंसा समय के साथ बदतर होती जाती है। यह प्रारंभिक "हनीमून चरण" अक्सर दुर्व्यवहार करने वाले भागीदारों को बाद में रहने के लिए मना लेता है, क्योंकि उनका मानना है कि वे अपने साथी के साथ अच्छा बर्ताव करके उन्हें फिर से "प्यार" कर सकते हैं।

- एक रिश्ते में शारीरिक हिंसा आमतौर पर एक चक्रीय पैटर्न में दिखाई देती है। शांत अवधि हो सकती है, जहां अपमानजनक व्यक्ति अच्छा होता है और यहां तक कि दूसरे व्यक्ति के साथ अच्छा व्यवहार करता है।

इसके बाद तनाव बढ जाता है, जिसके बाद धिनौनी घटना होती है। घटना के बाद, अपमान करने वाला व्यक्ति माफी मांग सकता है, बदलने का वादा कर सकता है या घटना की गंभीरता को कम कर सकता है। एक और शांत अवधि हो सकती है, लेकिन हिंसा हमेशा होती है।

- शारीरिक शोषण शायद ही कभी होता है। पीड़िता को नियंत्रण में रखने के लिए भावनात्मक, मौखिक, यौन और अन्य प्रकार के दुरुपयोग का उपयोग किया जाता है। दुरुपयोग करने वाला व्यक्ति पीड़ित को यह समझाने में भी सक्षम हो सकता है कि हिंसा उसी का दोष है।



2. खरोंच और चोट देखें। शारीरिक शोषण में गला घोटना, मारना या धक्का देने जैसे चोट के निशान होते हैं। सामान्य चोटों में खरोंच, काली आंखें और गर्दन पर निशान शामिल हैं।

- घरेलू हिंसा के शिकार लोग अक्सर कपड़े या मेकअप के साथ अपने चोटों को छिपाने की कोशिश करते हैं। यदि आप किसी प्रियजन के बारे में चिंतित हैं, तो उसके मूवमेंट में अंतर देखें। खरोंच और अन्य चोटों के दर्द के कारण अक्सर सामान्य रूप से चलने में मुश्किल होती है।
- पीड़ित आमतौर पर अपनी चोटों के बारे में बहाने बनाते हैं। उनकी चोट अधिक गंभीर हो सकती है।

3. अन्य प्रकार के शारीरिक शोषण को पहचानें। शारीरिक हिंसा सिर्फ घुट, मारने, मुक्का मारने या लात मारने से ज्यादा हो सकती है। अन्य प्रकार के शारीरिक शोषण में शामिल हैं:

- भोजन या नींद को अस्वीकार करना या प्रतिबंधित करना।
- सामान या संपत्ति नष्ट करना।
- प्रतिबंध लगाने या व्यक्ति को चिकित्सा की तलाश करने की अनुमति नहीं देना है।
- व्यक्ति को घर या कार से बाहर धक्का देना।
- व्यक्ति को अकेला छोड़ना या व्यक्ति को अजीब या खतरनाक स्थानों पर छोड़ना।
- जन्म नियंत्रण और अन्य दवाओं तक पहुंच को नियंत्रित करना।
- गर्भावस्था या गर्भपात के बारे में निर्णय लेने के लिए नियंत्रित करना।

तरीका 2. भावनात्मक दुरुपयोग के संकेतों को पहचानना



1. सुनें कि कैसे संभावित अपमानजनक व्यक्ति कैसे बात करता है। घरेलू हिंसा शारीरिक शोषण तक सीमित नहीं है। भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार आमतौर पर बाहर संकेत नहीं छोड़ता है, लेकिन यह हानिकारक है। निम्नलिखित कुछ भावनात्मक शोषण के उदाहरण यहां दिए गए हैं:

- अपमान या जानबूझकर शर्मिंदा करना। यह सार्वजनिक रूप से हो सकता है, क्योंकि दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति आमतौर पर विश्वास नहीं करता है कि वह कुछ गलत कर रहा है। किसी को "बेवकूफ," "पागल," या "बदसूरत" कहना सामान्य अपमान के सामान्य प्रकार हैं। ऐसे व्यक्ति अपने साथी को लगातार नीचा दिखा सकते हैं या अपने साथी को परेशान करने के लिए सार्वजनिक रूप से निजी या शर्मनाक बातों पर चर्चा कर सकते हैं।
- चिल्लाना या चीखना। यह एक चेतावनी संकेत है, खासकर जब यह अनियंत्रित या हिंसक लगता है।
- लगातार आलोचना करना। एक अपमानजनक व्यक्ति छोटी-छोटी बातों की भी "आलोचना" कर देगा। वह आपके प्रियजन की उपस्थिति, वजन, कपड़े, खर्च करने की आदत, शौक आदि की आलोचना कर सकता है।
- अत्यधिक स्वत्वात्मकता। ऐसे व्यक्ति बहुत ईर्ष्या और नियंत्रण प्राप्त करने की कोशिश करते हैं। उनके कथन पहले "रोमांटिक" लग सकते हैं, जैसे "मैं _____ के बिना नहीं रह सकता" या "_____ मेरे लिए सब कुछ है।" उन्हें सीमाओं का कोई बोध नहीं है और वे मानते हैं कि वे अपने प्रियजनों के जीवन में एकमात्र व्यक्ति होना चाहिए।
- दूसरे व्यक्ति की उपेक्षा या खारिज करना। दुरुपयोग करने वाले व्यक्ति रिश्ते के सभी क्षेत्रों में हावी होते हैं। वे अपने साथी के सुझावों, विचारों या आवश्यकताओं को नहीं सुनते हैं। वे अक्सर इनमें से बहुत सी चीजों को खारिज कर देते हैं या यदि दूसरा व्यक्ति कुछ साझा करने की कोशिश करता है तो वे नाराज हो सकते हैं।



2. डराने या धमकी के लिए देखें। दुरुपयोग करने वाला व्यक्ति आमतौर पर अपने पीड़ितों को अपने नियंत्रण में रखने की धमकी देंगे।

इन धमकियों को पीड़ित को छोड़ने से रोकने के लिए डिजाइन किया गया है ताकि वह अपमानजनक कार्यों के लिए खुद को जिम्मेदार महसूस करे। अपमानजनक हो सकता है:

- पीड़ित की संपत्ति को नष्ट करने की धमकी देना।
- पालतू जानवरों को नुकसान पहुंचाने की धमकी देना।
- खुद को नुकसान पहुंचाने या मारने की धमकी देना।
- अपने साथी को नुकसान पहुंचाने या मारने की धमकी देना।
- अपने बच्चों को नुकसान पहुंचाने या मारने की धमकी देना।



3. अपने प्रियजन के सामाजिक जीवन की जांच करना। दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति सहकर्मियों के साथ दोस्ती करने या समाजीकरण की अनुमति नहीं देता है। यदि वे अन्य लोगों के साथ बाहर जाते हैं, तो दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति आमतौर पर "चेक-इन" की मांग करेंगे या उन पर प्रतिबंध लगा सकते हैं, जिनके साथ वे जुड़ सकते हैं।

- दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति अक्सर अपने साथियों को स्कूल जाने या काम पर जाने से रोकते हैं। बहुत से अप्रयुक्त या असामान्य अनुपस्थिति घरेलू हिंसा का संकेत हो सकते हैं।
- दुर्व्यवहार के शिकार लोगों को घर से बाहर निकलने में मुश्किल हो सकती है। उन्हें कार का उपयोग करने में सक्षम या अनुमति नहीं होती है।
- पीड़ित पागलपन-संबंधित हो सकते हैं, वे चिंतित इसलिए होते हैं कि वे कुछ करके अपने साथी को "नाराज" कर देंगे या गुस्सा दिला देंगे। वे दूसरों के लिए भी अनुकूल हो सकते हैं और उनके साथ भी ऐसा कर सकते हैं।



4. अन्य चेतावनी संकेतों के लिए देखें। घरेलू हिंसा के शिकार लोगों के पास पैसे या तकनीक तक मुफ्त या आसान पहुंच नहीं हो सकती है। निम्नलिखित दुर्व्यवहार के संकेत हो सकते हैं:

- आपके प्रियजन को खर्च के बारे में अपने साथी के साथ "चेक इन" करना पड़ता है, यहां तक कि मामूली रकम के लिए भी ऐसा करना पड़ता है।
- आपका प्रिय व्यक्ति धन के बारे में अत्यधिक चिंतित लगता है, विशेष रूप से उसका साथी उसके बारे में क्या कहेगा।
- आपके प्रियजन के पास डेबिट या क्रेडिट कार्ड तक पहुंच नहीं होगी।
- आपके प्रियजन के पास सेल फोन नहीं होगा। या उसे अपने साथी से बात करने या मैसेज का जवाब देने के लिए किसी भी समय सेल फोन की आवश्यकता हो सकती है।
- आपका प्रियजन ईमेल और सोशल मीडिया अकाउंट से बहुत सतर्क होगा। दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति उनकी निगरानी कर सकता है। पीड़िता के पास दुराचारी के साथ केवल "जॉइंट" अकाउंट हो सकते हैं।



5. सुनें कि आपका प्रियजन कैसे बातचीत करता है। घरेलू हिंसा का शिकार होने वाले लोग अपने आप को इसके लिए जिम्मेदार महसूस कर सकते हैं। वह दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति के लिए बहाने बना सकता है। वह एकमात्र व्यक्ति होने का दावा कर सकता है जो "समझने" या अपमान करने वाले व्यक्ति को "ठीक" कर सकता है।

- अगर सामना होता है, तो वह ऐसी बातें कह सकता है, जैसे "लेकिन मेरे साथी ने मुझे नहीं मारा" या "मैं इस लायक हूँ जो मेरे साथ यह हो रहा है।"
- वह उदास या चिंतित लग सकता है। वह उन तरीकों से भी व्यवहार कर सकता है जो असामान्य लगते हैं, जैसे कि बहुत आरक्षित होना/ जब वह आमतौर पर बाहर घूमने गई या गया हो।
- वह काम या स्कूल में गलत होने वाली चीजों के लिए स्वयं को दोषी ठहरा सकता है। दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति लगातार अपने पीड़ितों को बताते हैं कि दुरुपयोग उनकी गलती है।

तरीका 3. मदद की पेशकश करना



1. सुरक्षित स्थान पर बात करें। यदि आप किसी प्रियजन के बारे में चिंतित हैं, तो उसके साथ बात करने के लिए एक सुरक्षित जगह ढूँढें।

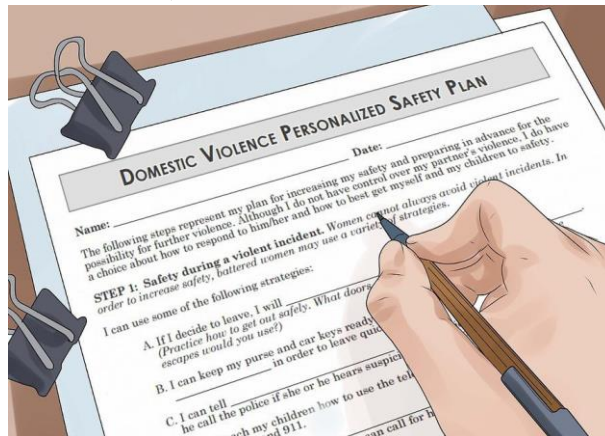
संभावित अपमानजनक साथी के सामने अपनी चिंताओं का उल्लेख न करें। यह आपके प्रियजन को अधिक खतरे में डाल सकता है।

- अपनी चिंताओं के प्रति ईमानदार रहें। याद रखें कि यह चर्चा करने के लिए एक भयानक विषय हो सकता है, इसलिए धैर्य रखें यदि आपके प्रियजन चर्चा नहीं करना चाहते हैं।



2. निर्णय के बिना समर्थन की पेशकश करें। आपके लिए यह सोचना आसान हो सकता है, "आप इस अपमानजनक स्थिति को क्यों नहीं छोड़ते?" हालांकि, कई लोगों के लिए, छोड़ना एक जटिल मुद्दा है। उस व्यक्ति के बच्चे हो सकते हैं जिसकी वजह से वह ऐसा न कर पा रहा हो। वह वास्तव में अपमानजनक साथी को प्यार करता हो और आशा करता है कि वह बदल जाए। अपने प्रियजन के निर्णयों की आलोचना न करें और न ही यह कहें कि आपके पास "सभी उत्तर हैं।"

- व्यक्ति पर विश्वास करें। यदि आपका प्रियजन आपको दुर्व्यवहार के बारे में बताता है, तो वह कम या कमजोर नहीं है। "ओह, यह बहुत बुरा नहीं है" जैसी बातें कहना सहायक नहीं होता है।
- अपने प्रियजन को याद दिलाएं कि यह सब उसकी गलती नहीं है।
- अपने प्रियजन की भावनाओं को मान्य करें। घरेलू हिंसा के सबसे हानिकारक पहलुओं में से एक इसका प्रभाव किसी व्यक्ति के आत्म-सम्मान पर पड़ता है। दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति लगातार अपने पीड़ितों को बताते हैं कि वे इतने अच्छे या स्मार्ट नहीं हैं कि वे इसे अपने दम पर बना सकें, और पीड़ित इस बात पर विश्वास कर सकते हैं। वे उदास, भ्रमित, डरे हुए या अभिभूत महसूस कर सकते हैं। अपने प्रियजन की भावनाओं को मान्य करें और उसे आश्वस्त करें कि ये भावनाएं सामान्य हैं।



3. सुरक्षा योजना विकसित करने के लिए अपने प्रियजन के साथ काम करें। घरेलू और यौन हिंसा पर राष्ट्रीय केंद्र में घरेलू हिंसा के पीड़ितों की मदद के लिए एक पीडीएफ फॉर्म है, जिसमें उनकी सुरक्षा बढ़ाने की योजना है।

आप इस योजना को बनाने में अपने प्रियजन की मदद कर सकते हैं।

- अपमानजनक भागीदार अपने साथी के इंटरनेट और कंप्यूटर के उपयोग की निगरानी कर सकते हैं। अपने प्रियजन को फॉर्म प्रिंट आउट करने के लिए अपने कंप्यूटर का उपयोग करने दें या उसे सार्वजनिक पुस्तकालय में ले जाने की पेशकश करें।
- इस योजना की एक कॉपी स्वयं रखें। इस तरह, यदि आपके प्रियजन को मदद की जरूरत है, तो आपको पता होगा कि वास्तव में क्या करना है।
- एक कोड शब्द तैयार करना। कई अपमानजनक साथी अपने पीड़ितों के सेलफोन और अन्य प्रौद्योगिकी उपयोग की निगरानी करते हैं। एक कोड शब्द पर सहमत हों जिससे आपका प्रियजन आपको बता सकें कि वह सुसीबत में है।



4. अपने प्रियजन के लिए वहां रहें। यदि आपका प्रिय व्यक्ति अपमानजनक साथी को छोड़ने का फैसला करता है, तो आप संसाधनों की पेशकश करके मदद कर सकते हैं। घरेलू हिंसा के शिकार लोगों के पास अक्सर पैसा या रहने के लिए एक सुरक्षित स्थान नहीं होता है, जिसका अर्थ यह हो सकता है कि वे विकल्प की कमी के कारण अपमानजनक स्थितियों में रह सकते हैं।

- अपने क्षेत्र में घरेलू हिंसा आश्रयों के नाम और संख्या का पता लगाएं।
- अपने प्रियजन को पैसा या एक प्री-पेड सेल फोन प्रदान करें। अपने घर पर उनके पासपोर्ट और जन्म प्रमाण पत्र जैसे महत्वपूर्ण दस्तावेजों की कॉपी रखने की पेशकश करें।



5. अपने प्रियतम पर दबाव डालने से बचें। अपने प्रियजन को आपत्तिजनक स्थिति में देखना निराशाजनक हो सकता है। याद रखें कि उस व्यक्ति को छोड़ने का फैसला स्वयं आपके प्रियजन का हो। अपने प्रियजन पर दबाव न डालें या यदि वह ऐसा नहीं करता है तो उसे जज न करें। "

मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ कैसे बनें

यद्यपि अधिकांश सामाजिक कार्यकर्ताओं को सामाजिक कार्य में स्नातक की डिग्री की आवश्यकता होती है, लेकिन नैदानिक सामाजिक कार्यकर्ताओं के पास पर्यवेक्षित नैदानिक सेटिंग में मास्टर डिग्री और पोस्ट-मास्टर में 2 साल का अनुभव होना चाहिए। नैदानिक सामाजिक कार्यकर्ताओं को उस राज्य में भी लाइसेंस प्राप्त होना चाहिए जिसमें वे अभ्यास करते हैं।

शिक्षा

प्रवेश स्तर के पदों के लिए सामाजिक कार्य (बीएसडब्ल्यू) में स्नातक की डिग्री सबसे आम आवश्यकता है। हालांकि, कुछ नियोजता उन श्रमिकों को नियुक्त कर सकते हैं जिनके पास संबंधित क्षेत्र में स्नातक की डिग्री है, जैसे मनोविज्ञान या समाजशास्त्र।

बीएसडब्ल्यू छात्रों को केसवर्कर या मानसिक स्वास्थ्य सहायक जैसे प्रत्यक्ष-सेवा के पदों के लिए तैयार करता है। ये प्रोग्राम छात्रों को विविध आवादी, मानव व्यवहार, सामाजिक कल्याण नीति और सामाजिक कार्यों में नैतिकता के बारे में सिखाते हैं। सभी प्रोग्रामों में छात्रों को पर्यवेक्षित फील्डवर्क या इंटरशिप पूरा करने की आवश्यकता होती है।

कुछ पदों के लिए मास्टर इन सोशल वर्क (एमएसडब्ल्यू) डिग्री की आवश्यकता होती है, जिसे पूरा होने में आम तौर पर 2 साल लगते हैं। सामाजिक कार्य में मास्टर डिग्री प्रोग्राम छात्रों को उनकी चुनी हुई विशेषता में काम करने के लिए तैयार करते हैं। वह ऐसा नैदानिक मूल्यांकन और प्रबंधन कौशल विकसित करके करते हैं। सभी प्रोग्राम में छात्रों को एक पर्यवेक्षित अभ्यास या इंटरशिप पूरा करने की आवश्यकता होती है।

सामाजिक कार्य में मास्टर डिग्री कार्यक्रम में प्रवेश करने के लिए सामाजिक कार्य में स्नातक की डिग्री की आवश्यकता नहीं होती है। यद्यपि लगभग किसी भी प्रमुख में एक डिग्री स्वीकार्य है, मनोविज्ञान, समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र और राजनीति विज्ञान में पाठ्यक्रमों की सिफारिश की जाती है। कुछ कार्यक्रम 1 वर्ष में स्नातक की डिग्री के साथ सामाजिक कार्य में स्नातक की अनुमति देते हैं।

2015 में, सामाजिक कार्य शिक्षा परिषद द्वारा मान्यता प्राप्त 500 से अधिक स्नातक प्रोग्राम और 200 से अधिक मास्टर डिग्री प्रोग्राम थे।

कुछ विश्वविद्यालय सामाजिक कार्य में डॉक्टरेट प्रोग्राम प्रदान करते हैं, जहां छात्र डॉक्टरेट ऑफ सोशल वर्क (डीएसडब्ल्यू) या पीएचडी अर्जित कर सकते हैं। सामाजिक कार्य में अधिकांश डॉक्टरेट प्रोग्रामों के लिए छात्रों को सामाजिक कार्य और क्षेत्र में अनुभव के लिए मास्टर की आवश्यकता होती है। कई डॉक्टर के छात्र पोस्टसेकंडरी शिक्षकों के रूप में काम करते हैं।

लाइसेंस, प्रमाणपत्र और पंजीकरण

अधिकांश राज्यों में गैर-सामाजिक सामाजिक कार्यकर्ताओं के लिए लाइसेंस या प्रमाणन आवश्यकताएं हैं। आवश्यकताएं राज्य द्वारा बदलती हैं।

सभी राज्यों के नैदानिक सामाजिक कार्यकर्ताओं को लाइसेंस प्राप्त करने की आवश्यकता होती है। हालांकि, कुछ राज्य नैदानिक सामाजिक कार्यकर्ताओं के लिए छूट प्रदान करते हैं जो सरकारी एजेंसियों में काम करते हैं। एक लाइसेंस प्राप्त नैदानिक सामाजिक कार्यकर्ता बनने के लिए सामाजिक कार्य में मास्टर डिग्री और स्नातक होने के बाद न्यूनतम 2 साल की नैदानिक अनुभव की आवश्यकता होती है। अपने पर्यवेक्षित अनुभव को पूरा करने के बाद, नैदानिक सामाजिक कार्यकर्ताओं को लाइसेंस प्राप्त करने के लिए एक नैदानिक परीक्षा उत्तीर्ण करनी चाहिए।

क्योंकि लाइसेंस की आवश्यकताएं राज्य द्वारा भिन्न होती हैं, इच्छुक लोगों को अपने राज्य बोर्ड से संपर्क करना चाहिए।

राज्य द्वारा विनियामक लाइसेंस बोर्ड के बारे में अधिक जानकारी के लिए, सामाजिक कार्य बोर्डों के संघ से संपर्क करें।

महत्वपूर्ण गुण

संचार कौशल। ग्राहक अपने जीवन की चुनौतियों के बारे में सामाजिक कार्यकर्ताओं से बात करते हैं। प्रभावी रूप से मदद करने के लिए, सामाजिक कार्यकर्ताओं को अपने ग्राहकों की जरूरतों को सुनने और समझने में सक्षम होना चाहिए।

सहानुभूति। सामाजिक कार्यकर्ता अक्सर ऐसे लोगों के साथ काम करते हैं जो तनावपूर्ण और कठिन परिस्थितियों में होते हैं। मजबूत रिश्ते विकसित करने के लिए, उन्हें अपने ग्राहकों के प्रति दया और सहानुभूति रखनी चाहिए।

पारस्परिक कौशल। लोगों के विभिन्न समूहों के साथ काम करने में सक्षम होना सामाजिक कार्यकर्ताओं के लिए आवश्यक है। उन्हें अपने ग्राहकों और सहकर्मियों के साथ स्वस्थ और उत्पादक संबंधों को बढ़ावा देने के लिए मजबूत लोगों के कौशल की आवश्यकता होती है।

संगठनात्मक कौशल। सामाजिक कार्यकर्ताओं को कई ग्राहकों की सहायता और प्रबंधन करना चाहिए, उन्हें कागजी कार्रवाई या उनके उपचार का दस्तावेजीकरण रखने में मदद करना आवश्यक है।

समस्या को सुलझाने का कौशल। सामाजिक कार्यकर्ताओं को अपने ग्राहकों की समस्याओं के लिए व्यावहारिक और समाधान विकसित करने की आवश्यकता है।

समय प्रबंधी कौशल। सामाजिक कार्यकर्ताओं के पास अक्सर कई ग्राहक और प्रशासनिक जिम्मेदारियां होती हैं। उन्हें अपने सभी ग्राहकों को पर्याप्त सेवा प्रदान करने के लिए अपने समय का प्रभावी प्रबंधन करना चाहिए।

यौन उत्पीड़न जागरूकता प्रोग्राम कैसे बनाएं

चरण 1: उद्देश्य निर्धारित करें

हर संगठन अलग होता है, इसलिए कोई भी दो अभियान एक जैसे नहीं होते हैं। यौन उत्पीड़न जागरूकता अभियान के आयोजन का पहला चरण यह पता लगाना है कि आप क्या हासिल करना चाहते हैं। यह समझना कि स्थापना में कौन से विशिष्ट मुद्दे मौजूद हैं, आपको अपने मुख्य उद्देश्यों की पहचान करने में मदद मिलेगी और माप योजना को लागू करने के लिए सबसे अच्छा क्या होगा।

उद्देश्यों की पहचान करने के लिए ज्ञात मुद्दों का उपयोग करना



अपने अभियान को अपनी स्थापना की जनसंख्या के साथ जोड़ना महत्वपूर्ण है। सर्वोत्तम रोकथाम वास्तविक होने से रोकता है, मूर्त मुद्दों को होने से रोकता है और वहां से नीचे गिरा देता है।

अपने उद्देश्यों की पहचान करने में, पहले अपने विशेष स्थापना के भीतर मुख्य मुद्दों पर ध्यान दें। ये मुद्दे आदर्श रूप से ट्रैक किए गए डेटा पर आधारित होने चाहिए। फिर निर्धारित करें कि आप क्या सहायता प्रदान कर सकते हैं। अपने सदस्यों को प्रभावित करने वाले मुद्दों को जानकर, आप प्रभावी रूप से अपने अभियान लक्ष्यों तक पहुंच सकते हैं।

सफलता को मापना

अपने उद्देश्यों की पहचान करने का एक हिस्सा यह जानना है कि सफलता क्या है और आप इसे कैसे मापते हैं। ये माप कई लक्ष्यों को पूरा कर सकते हैं, लेकिन इनमें कई शक्तिशाली चीजें शामिल हो सकती हैं:



- आबादी।
- उपलब्ध संसाधनों का उपयोग करने वाले लोगों की संख्या।
- मौजूदा घटनाओं की रिपोर्टिंग में वृद्धि।
- उपस्थित लोगों से प्रतिक्रिया ली गई।
- इकाई और राय का औपचारिक मूल्यांकन।
- इवेंट में उपस्थिति।
- जागरूकता की पहल में भागीदारी।

यह महत्वपूर्ण है कि आप पहचानें कि आपके अभियान को शुरू करने से पहले सफल क्या माना जाएगा। ये माप स्पेसिफिक, मेज़रेबल, एकशनेबल, रीयलिस्टिक और टाइम ऑरीएंटेड होनी चाहिए (स्मार्ट)। अंततः, ये माप आपको अपने अभियान के प्रभाव की पहचान करने में मदद करेंगे, प्रचारक संसाधनों पर आपके द्वारा खर्च की जाने वाली लागत को उचित ठहराएंगे और भविष्य के प्रोग्रामों के लिए संभावित भागीदारों को आकर्षित करेंगे।

अपने अभियान उद्देश्यों को पहचानना सबसे पहले आपके प्रोग्राम की योजना, इवेंट के निर्धारण और जागरूकता प्रशिक्षण के लिए अनुमति देता है।

चरण 2: अपने संसाधन निर्धारित करें



यौन उत्पीड़न जागरूकता अभियानों के लिए संसाधनों की प्रचुरता की आवश्यकता होती है। यह संभावना है कि आपको अपने जागरूकता अभियान को लागू करने के लिए बजट आवंटित किया गया है। जैसा कि किसी भी इवेंट प्लानर या प्रोग्राम ऑर्गेनाइजर को पता होता है, मौद्रिक संसाधन एकमात्र चिंता नहीं है जिसे आप संसाधनों पर विचार करते समय संबोधित करना चाहिए। निम्नलिखित संसाधन हैं जिनका महत्व अधिक है।

वित्तीय

पहचान करने का सबसे आसान संसाधन आपका वित्त है। ये आपके अभियान के दौरान उपयोग की जाने वाली प्रचार सामग्री से लेकर बाहर के प्रोग्राम, सुरक्षित इवेंट स्थानों, आदि में लाने की आपकी क्षमता तक सब कुछ प्रभावित करेंगे। वित्त को अप्रैल से पहले अच्छी तरह से माना जाना चाहिए और पहले ही वर्ष के लिए आपके बजट में लिखा जा सकता है। वित्त की जांच करते समय, यह निर्धारित करना महत्वपूर्ण है कि क्या अच्छा काम करता है और क्या नहीं। भले ही इस वर्ष का वित्त निर्धारित किया गया हो, आपको स्टॉक में चीजें रखनी चाहिए और अपने संसाधनों के द्वारा पता लगाएं कि आप अगले वर्ष आप अपने संसाधनों का और अच्छे तरीके से कैसे इस्तेमाल कर सकते हैं।



समय

समय एक संसाधन है, खासकर जब आपके पास कई जिम्मेदारियां या एक सेट हो, सीमित संख्या में कर्मचारी या स्वयंसेवक हो जो इवेंट को पूरा करते हैं। सतर्क रहें और यथार्थवादी रहें क्योंकि आप प्रत्येक इवेंट के लिए एक समयरेखा स्थापित करते हैं। सटीक समय को जानने से स्वयंसेवकों से पूछने में मदद मिलेगी और तैयारी करने में भी मदद मिलेगी।

कोई भी अंतिम समय में उपलब्ध कर्मचारियों या स्वयंसेवकों को खोजना नहीं चाहता है। श्रमिक घंटों के लिए विचार में शामिल होना चाहिए कि आयोजन से पहले कितने सेटअप समय की आवश्यकता होगी, इवेंट के दौरान कर्मचारियों को क्या आवश्यक है और इवेंट के बाद किन संसाधनों की आवश्यकता है।



मार्केटिंग और प्रचार सामग्री

रुचि को आकर्षित करने के लिए जागरूकता अभियान अक्सर प्रचार सामग्री का उपयोग करते हैं। ये प्रचार सामग्री किसी भी अभियान के लिए अभिन्न होती हैं क्योंकि आपकी टीम किसी इवेंट में बहुत अधिक सेटअप, विशेषज्ञ शिक्षा या सक्रिय भागीदारी की आवश्यकता के बिना जानकारी साझा कर सकती है। मार्केटिंग और प्रचार सामग्री आम तौर पर दो तरह से दिखाई देती हैं:

- सामान्य प्रचार सामग्री आप एक बड़े स्रोत से प्राप्त कर सकते हैं जो आपके दर्शकों को राष्ट्रीय स्तर पर इस मुद्दे की समझ प्रदान करता है।
- दर्शक विशिष्ट प्रचार या मार्केटिंग सामग्री सैन्य विशिष्ट आंकड़ों को उजागर करती हैं क्योंकि वे डीओडी, सशस्त्र बलों और योजनाओं और इवेंट से संबंधित होते हैं।

प्रचार सामग्री खरीदते या बनाते समय, उन पर विचार करें जिनकी असामयिक होने की अधिक संभावना है। आंकड़ों के साथ मार्केटिंग सामग्री जो परिवर्तनशील हो सकती है या इसमें रिवाँल्विंग इवेंट को शामिल किया जा सकता है जिसे बार-बार फिर से तैयार करना होगा। हमेशा अपने जागरूकता अभियान के शुभारंभ से पहले पर्याप्त समय के साथ अपने ऑर्डर रखें।

कुल मिलाकर, आपके संसाधन आपके अभियान के दायरे और आपके द्वारा होस्ट की जाने वाले इवेंट के प्रकार को निर्धारित होंगे। उद्देश्यों के साथ, अपने अभियान के किसी अन्य भाग के साथ आगे बढ़ने से पहले इन संसाधनों को संबोधित करना महत्वपूर्ण है।

मार्केटिंग और प्रचार सामग्री

रुचि को आकर्षित करने के लिए जागरूकता अभियान अक्सर प्रचार सामग्री का उपयोग करते हैं। ये प्रचार सामग्री किसी भी अभियान के लिए अभिन्न होती हैं क्योंकि आपकी टीम किसी इवेंट में बहुत अधिक सेटअप, विशेषज्ञ शिक्षा या सक्रिय भागीदारी की आवश्यकता के बिना जानकारी साझा कर सकती है। मार्केटिंग और प्रचार सामग्री आम तौर पर दो तरह से दिखाई देती हैं:

- सामान्य प्रचार सामग्री आप एक बड़े स्रोत से प्राप्त कर सकते हैं जो आपके दर्शकों को राष्ट्रीय स्तर पर इस मुद्दे की समझ प्रदान करता है।
- दर्शक विशिष्ट प्रचार या मार्केटिंग सामग्री सैन्य विशिष्ट आंकड़ों को उजागर करती हैं क्योंकि वे डीओडी, सशस्त्र बलों और योजनाओं और इवेंट से संबंधित होते हैं।

प्रचार सामग्री खरीदते या बनाते समय, उन पर विचार करें जिनकी असामयिक होने की अधिक संभावना है। आंकड़ों के साथ मार्केटिंग सामग्री जो परिवर्तनशील हो सकती है या इसमें रिवाँल्विंग इवेंट को शामिल किया जा सकता है जिसे बार-बार फिर से तैयार करना होगा। हमेशा अपने जागरूकता अभियान के शुभारंभ से पहले पर्याप्त समय के साथ अपने ऑर्डर रखें।

कुल मिलाकर, आपके संसाधन आपके अभियान के दायरे और आपके द्वारा होस्ट की जाने वाले इवेंट के प्रकार को निर्धारित होंगे। उद्देश्यों के साथ, अपने अभियान के किसी अन्य भाग के साथ आगे बढ़ने से पहले इन संसाधनों को संबोधित करना महत्वपूर्ण है।

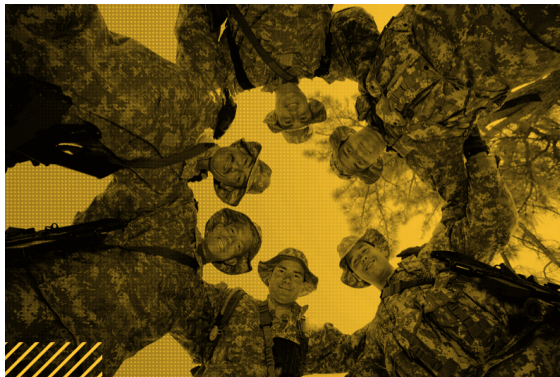
चरण 3: अपने दर्शकों को सेगमेंट करें

यौन उत्पीड़न जागरूकता और रोकथाम के लिए चल रहे मिशन के साथ एक संगठन के रूप में, यह संभावना है कि आपके पास पहले से ही बजट आवश्यकताओं या सार्वजनिक नीति के कारण एक लक्षित बाजार हो। इसी समय, आपके पास इन अन्य व्यक्तियों तक पहुंचने का मौका होगा। आपके तात्कालिक विचार आपके इंस्टालेशन के भीतर आपके अभियान की पहुंच होंगे, आप कितनी दूर तक जानकारी फैला सकते हैं और विभिन्न सामुदायिक जनसांख्यिकी पर आप किस स्तर पर जोर देंगे।

इंस्टॉलेशन में एक बड़े और विविध दर्शकों को शामिल किया गया है। बड़े दर्शकों के भीतर सेगमेंट को पहचानने से आपको महत्वपूर्ण समूहों और व्यक्तियों को अधिक प्रभावी ढंग से लक्षित करने में मदद मिलेगी। अधिकांश यौन उत्पीड़न जागरूकता प्रोग्राम में, आपके द्वारा पहचाने जाने वाले तीन बुनियादी दर्शक होंगे:

- उन पर यौन हिंसा के दुष्परिणामों का खतरा है।
- जो यौन हिंसा का अनुभव करते हैं, या जोखिम में हैं।
- बाइस्टैंडर जो हिंसा को रोक सकते हैं या प्रभावित कर सकते हैं।

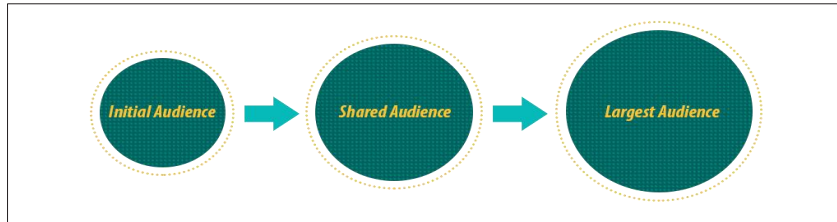
आपके दर्शकों के साथ अगला विचार यह है कि आप इनमें से प्रत्येक सेगमेंट को कितना शैक्षिक समर्थन प्रदान कर सकते हैं। अपने प्रत्येक अभियान लक्ष्य को देखें और जानें कि कौन सा लक्ष्य किस समूह को लक्षित करता है। फिर, मंथन करें कि आप प्रत्येक सेगमेंट को शैक्षिक संसाधन कैसे आवंटित करेंगे। आप इनमें से कई समूहों तक पहुंचने के दौरान अभी भी अपने समग्र अभियान लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन आपको अपनी स्थापना के भीतर इन विशिष्ट समूहों को शिक्षा प्रदान करने में सक्षम होना चाहिए। यह आपका तत्काल फोकस है। यहां से, अतिरिक्त आबादी आपके काम से लाभान्वित हो सकती है



प्रत्येक दर्शक सेगमेंट विभिन्न सूचनाओं और इवेंट से प्रभावित होने वाला है। चूंकि आपके उद्देश्य सेट हैं, इसलिए इन्हें बदलने की आवश्यकता नहीं है।

इसके बजाय, आपको उन सभी दर्शकों तक पहुंचने के लिए अलग-अलग रास्ते पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जो इन उद्देश्यों का एक हिस्सा हैं।

यह जानना महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक सेगमेंट के साथ किस प्रकार की जानकारी प्रतिध्वनित होगी। यह जानना भी महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक सेगमेंट के लिए आपको कितने संसाधनों की आवश्यकता होगी और उस दर्शकों तक कौन से रास्ते सर्वश्रेष्ठ रूप से पहुंचेंगे। आप उद्देश्यों को प्राथमिकता देना चाहते हैं, फिर संसाधनों द्वारा और वहां से आगे बढ़ेंगे।



अंत में, निर्धारित करें कि आप आउटरीच की छोटी मात्रा के साथ कई दर्शकों के बीच कैसे पहल का विस्तार कर सकते हैं।

आपकी विभिन्न पहलों के साथ पहिए को सुदृढ़ करने की कोई आवश्यकता नहीं है। अभियान चलाने का सबसे कुशल तरीका है कि अधिक से अधिक बर्बाद संसाधनों के साथ अधिक से अधिक सदस्यों तक पहुंचना। जागरूकता (शैक्षिक सत्र) बढ़ाने के लिए दोनों निष्क्रिय अभियान विधियां (सार्वजनिक प्रचार सामग्री) और सक्रिय विधियां हैं जिन्हें कई दर्शकों के अनुरूप बनाया जा सकता है।

अपने दर्शक सेगमेंट की पहचान करके और अपने अभियान की शुरुआत में पहुंचकर, यह आपको पूरे अभियान के दौरान सदस्यों के लिए बाजार में आने का अधिकार देता है।

चरण 4: इवेंट की अनुसूची का निर्माण करना



फाउंडेशन रखने के साथ, यह आपके यौन उत्पीड़न जागरूकता अभियान की बारीकियों की योजना बनाने का समय है। ये बारीकियां आपके उद्देश्यों, संसाधनों और दर्शकों को विभिन्न सक्रिय और निष्क्रिय जागरूकता अभियानों को उत्पन्न करने के लिए तैयार करेंगी।

सक्रिय इवेंट वे होते हैं जिसमें आपके यूनिट के सदस्यों की इंगेजमेंट की आवश्यकता होती है। ये इवेंट प्रतिभागियों से समय, ध्यान और संभावित कार्रवाई में योगदान करने के लिए कहते हैं। संभावित रूप से सबसे बड़े प्रभाव की पेशकश करते हुए, इन इवेंट की स्थापना से आपके स्वयंसेवकों, टीम और संसाधनों के अंत में अधिक योजना बनाने के लिए सबसे बड़े निवेश की आवश्यकता होती है।

दूसरी ओर, निष्क्रिय इवेंट, इसमें कोई संलिप्तता नहीं होने की मांग करती हैं। जागरूकता सामग्री के वितरण और प्रसार के माध्यम से देखा गया है, ये इवेंट स्थापना के भीतर हो सकते हैं और केवल सामान्य जागरूकता की आवश्यकता होती है। प्रचार सामग्री पढ़ने या वीडियो देखने के लिए बहुत कम प्रयास करना पड़ता है। सर्वोत्तम लाभ प्राप्त करने के लिए निष्क्रिय और सक्रिय इवेंट को प्रतिच्छेद किया जाना चाहिए।

मासिक शेड्यूल बनाते समय, ऐसी गतिविधियों को लक्षित करें जिनमें सक्रिय भागीदारी की आवश्यकता होती है, लेकिन यह पूरे इंस्टॉलेशन में निष्क्रिय रूप से होती है। सफल अभियान आपके विभिन्न दर्शकों को विभिन्न प्रकार के शिष्टाचार में लक्षित करने पर भी ध्यान केंद्रित करते हैं। उदाहरण के लिए, यदि स्थापना में पीड़ित समर्थन पर शिक्षा प्रदान करने के साथ काम करना है तो एक ही जानकारीपूर्ण सत्र की मेजबानी करना कई बार अन्य इकाइयों के नए सदस्यों को संलग्न करेगा, जो इन संदेशों से लाभान्वित हो सकते हैं।

आपके अभियान की सफलता के लिए इरादतन इवेंट की योजना बनाना महत्वपूर्ण है। संसाधनों, श्रोताओं और उद्देश्यों के मूल लेआउट को आपकी अधिकांश चिंताओं का समाधान करना चाहिए। जैसा कि आप अनुमान लगाते हैं यह अलग-अलग समय की राशि ले जाएगा जिससे आरे स्वयंसेवक और अन्य लोग बर्न आउट हो सकते हैं। एक अच्छी अनुसूची में विविध प्रकार के प्रोग्राम उपलब्ध कराए जाएंगे। जब आप अपने प्रोग्राम की योजना बनाते हैं, तो अतिव्यापन होना भी ठीक है।

इन सबसे ऊपर, इवेंट को हमेशा उद्देश्यों से बांधना चाहिए। आपके द्वारा बनाए गए प्रत्येक इवेंट को कम से कम एक की आवश्यकता को पूरा करना चाहिए, यदि कई उद्देश्य नहीं हैं।

चरण 5: कार्य योजना तैयार करें

एक बार जब आपके पास एक प्रोग्राम होता है और आपने अपने अभियान में प्रत्येक पहल को रेखांकित किया है, तो विशिष्ट बनें। हर इवेंट या प्रोग्राम के लिए योजना की आवश्यकता होती है। यह सुनिश्चित करने के लिए तैयार रहें कि आप समय या संसाधनों के बर्नआउट को रोक रहे हैं। हाथ में कैलेंडर के साथ, प्रत्येक प्रोग्राम के लिए एक सूची सेट करें जो और इस सूची पर काम करें। इनमें से सामान्य मूल बातें कौन, क्या, कहां, कब और क्यों शामिल होगी।

कौन

उन दर्शकों के सदस्यों और स्वयंसेवक, कर्मचारियों, टीम के सदस्यों, को शामिल करें जिन तक आप पहुंचने की उम्मीद कर रहे हैं या विशेषज्ञ जो आपके प्रोग्राम की मेजबानी करेगा।

क्या

इवेंट का वर्णन करें। इस प्रोग्राम के दौरान किस प्रकार की गतिविधियां होंगी? इवेंट के पीछे शामिल संसाधन क्या हैं? "क्या" यह इस इवेंट को सफल बनाने के लिए आवश्यक संसाधनों के सभी लॉजिस्टिक्स पर ध्यान केंद्रित करता है।

कहां

दोनों को शामिल करता है, जहां इवेंट घटित होगा और जहां आप अपने प्रोग्राम की मार्केटिंग करने जा रहे हैं।

कब

इसमें दिनांक और समय शामिल होता है, लेकिन इसमें योजना और लक्ष्य भी शामिल है। आप इवेंट का प्रसारण कब शुरू करेंगे? इवेंट कब होगा?

क्यों

सुनिश्चित करता है कि आपके प्रोग्राम आपके अभियान के वांछित लक्ष्यों को पूरा कर रहे हैं। अपने "क्यों" में, इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि प्रत्येक इवेंट को पूरा करने के लिए कौन सा उद्देश्य निर्धारित किया गया है और इवेंट इन उद्देश्यों को कैसे पूरा करेगा।

आपको अपने प्रोग्राम के प्रत्येक इवेंट के बारे में इनमें से प्रत्येक प्रश्न का उत्तर देने में सक्षम होना चाहिए और आगे आने वाले माप की तैयारी करना चाहिए।

चरण 6: रणनीतिक भागीदार खोजें

भागीदार इन अभियानों को बहुत आसान बनाते हैं, खासकर जब आप सही समूहों को लक्षित करते हैं। संयुक्त सहयोग एक अधिक प्रसार तक पहुंच प्रदान करता है। यौन शोषण जागरूकता माह का एक राष्ट्रीय अभियान होने का लाभ इस मुद्दे पर देश भर की पूरी आबादी द्वारा ध्यान केंद्रित किया गया है। आप अपना अभियान चलाने के लिए जिम्मेदार हैं, लेकिन आप अकेले नहीं हैं। मजबूत भागीदारी बनाने में मदद करने के लिए राष्ट्रीय ध्यान केंद्रित करें और न केवल अपने अभियान, बल्कि अन्य क्षेत्र में भी निवेश करें।



जब भी आप संभावित भागीदार से मिलेंगे, उनसे पूछें कि उन्हें क्या चाहिए। साझेदारी परस्पर लाभकारी होनी चाहिए। सबसे शक्तिशाली प्रश्न जो आप पूछ सकते हैं, वह है, "आप हमारा कैसे समर्थन कर सकते हैं?" आपके द्वारा दूसरों को प्रदान किए जा सकने वाले समर्थन के बारे में जागरूक होने से आपके आपसी सहयोग प्राप्त करने की संभावना बढ़ जाएगी। हमेशा प्रोग्राम खत्म होने के बाद इन संबंधों को बनाने और बनाए रखना याद रखें ताकि भविष्य में उनके उपलब्ध होने की अधिक संभावना हो।

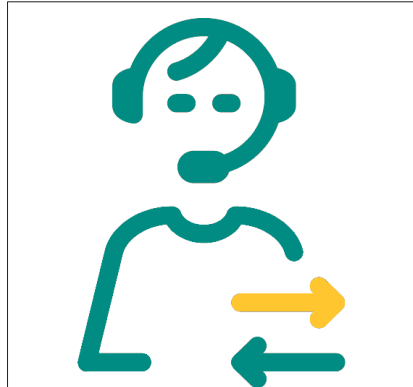
चरण 7: कार्य योजना निष्पादित करें

किसी भी अभियान का मुख्य बिंदु आपके व्यक्तिगत और सामूहिक कार्य योजना का कार्यान्वयन है।

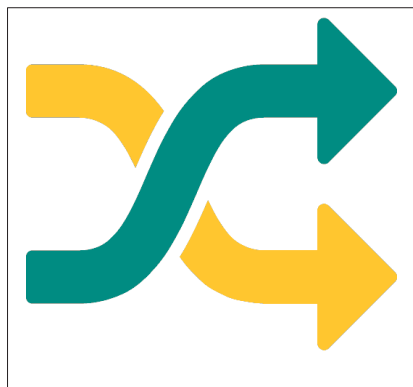
पूरे अभियान के दौरान, आपका ध्यान अपने लक्ष्यों तक पहुंचने , चल रहे इवेंट के लिए आवश्यक चीजों को धारण करने और प्रभाव को मापने पर होना चाहिए। एक महीने लंबे यौन उत्पीड़न जागरूकता अभियान का संचालन करते समय, शिक्षा की थकान हो सकती है क्योंकि कई दर्शक सदस्य कई इवेंट में भाग ले रहे होते हैं।



यह शिक्षा की प्रचुर मात्रा में स्थापना की आबादी को संतुप्त करने के लिए बुरा नहीं है, लेकिन अपने अभियान के प्रभाव को मापने की क्षमता को न खोने के लिए सावधान रहें। हर पहल के बाद प्रतिक्रिया लें। प्रत्येक इवेंट के बाद या इवेंट के दौरान अपने दर्शकों का मूल्यांकन करें, ताकि आप अपनी प्रतिक्रिया प्राप्त कर सकें और परिणाम को एक कुशल तरीके से माप सकें।



लचीले बनें। संभावित अनुबंधों या निवेशों को छोड़कर जो सेट किए गए हैं, यह महीने के विकसित होते ही अपनी योजनाओं में परिवर्तन या उन्हें बदलना ठीक है। यदि आप किसी ईवेंट को बदलते या हटाते हैं, तो अपने सदस्यों को आवश्यक रूप से अपडेट करना सुनिश्चित करें। उचित योजना और समर्थन के साथ, आपको अपने अभियान को तदनुसार अनुकूलित और मापने में सक्षम होना चाहिए।



चरण 8: अभियान का मूल्यांकन करें

आपके पूरे अभियान के दौरान चल रहे मैट्रिक्स के महत्व को आपके जागरूकता अभियान के बाद माप की आसानी की गारंटी है। अभियान की योजना और कार्यान्वयन भागों के दौरान एकत्र किए गए उद्देश्यों के चरण और फीडबैक के दौरान मैट्रिक्स को सेट किया जाना चाहिए। इस संयोजन को मूल्यांकन को एक आसान प्रक्रिया बनाना चाहिए। यह महत्वपूर्ण है जब अभियान को प्रत्येक इवेंट के साथ दोनों को व्यक्तिगत रूप से मापने के लिए विचार किया जाए, लेकिन पूरे अभियान के दौरान भी ऐसा किया जाए।

इवेंट माप प्रत्येक और हर इवेंट की प्रतिक्रिया को देखकर हो सकता है। ये व्यक्तिगत माप आपको सबसे कुशल और सफल पहल निर्धारित करने की अनुमति देते हैं।

एक पूरे के रूप में मापन जटिल है, जिससे आपको इवेंट मैट्रिक्स के संयोजन पर ध्यान देने की आवश्यकता होती है, लेकिन आगे के मैट्रिक्स को व्यक्तिगत मूल्यांकन द्वारा आवश्यक रूप से वितरित नहीं किया जाता है। अपने संपूर्ण अभियान की सफलता का आकलन करने के लिए, प्रतिक्रिया संग्रह के लिए वैकल्पिक तरीकों पर विचार करें।

हमारे द्वारा सुझाए गए दो मुख्य तरीकों में अतिरिक्त सर्वेक्षणों का आग्रह करना और फोकस समूहों का संचालन करना शामिल है।

सर्वेक्षणों के माध्यम से अतिरिक्त प्रतिक्रिया की मांग करते हुए, आप पूरे अभियान की समीक्षा के लिए एक पूरी तरह से अलग प्रक्रिया बनाना चाहेंगे। फिर से, सभी दर्शकों को लक्षित करें। प्रतिभागियों को उन इवेंट के आधार पर वर्गीकृत करें, जिनमें उन्होंने भाग लिया था और अभियान के दौरान वे किस प्रकार की गतिविधियों से अवगत हुए थे। इसके अतिरिक्त, सामान्य समुदाय का सर्वेक्षण करें भले ही वे इवेंट में शामिल न हुए हों। आपकी मूल्यांकन प्रक्रिया का एक हिस्सा यह तय करना होगा कि आप किसे प्राप्त करना चाहते हैं और यह कैसे करना चाहते हैं।

औपचारिक सर्वेक्षणों के अलावा, अधिक गहराई से फोकस समूहों या इन-पर्सन इंटरव्यू आयोजित करना महत्वपूर्ण हो सकता है। मानकीकृत प्रश्नों के लिए केवल लिखित प्रतिक्रियाओं के बजाय, पारस्परिक साक्षात्कार आगे की जांच और अधिक विस्तृत प्रतिक्रिया के लिए अनुमति दे सकते हैं।

चरण 9: जागरूकता जारी रखें

यौन उत्पीड़न जागरूकता अभियान न केवल एक महीने के लिए होना चाहिए, बल्कि सैन्य में सामाजिक विकास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होना चाहिए। यद्यपि आप अप्रैल से पहले इस महीने की तैयारी के लिए महत्वपूर्ण समय बिताने जा रहे हैं, आपके अभियान के निर्माण का उपयोग दीर्घकालिक, चल रहे संचालन की तैयारी के लिए भी किया जा सकता है।

पूरे वर्ष में अपने अभियान को पूरा करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक इवेंट या पहलों को दोहराने के लिए जारी रखना है, जिससे वे आपके प्रोग्राम के कुछ हिस्सों को जारी रख सकें। एक अन्य विकल्प यह है कि लोगों को इंगेज करने के नए तरीकों पर ध्यान केंद्रित किया जाए, उनकी सूचनाओं का ध्यान रखा जाए और एक जारी सूची को बनाए रखा जाए जो स्वेच्छा से आपकी सेवा में रुचि रखने या व्यक्त करने के लिए तैयार हो। सबसे अच्छा जागरूकता अभियान अप्रैल और वर्ष में अच्छी तरह से आगे बढ़ता है, जो चल रहे इवेंट और नए तरीकों के विकास का मिश्रण होता है।

महिला अधिकार कार्यकर्ता

महिलाओं के अधिकार उन अधिकारों और हक को संदर्भित करते हैं जिनका दुनिया भर में महिलाओं द्वारा दावा किया जाता है। यौन हिंसा और हिंसा से मुक्ति, वोट देने का अधिकार और सार्वजनिक कार्यालयों को रखने का अधिकार, समान संपत्ति के अधिकार रखना, काम करने और उचित वेतन और समान वेतन पाने का अधिकार, शिक्षा और संपत्ति का अधिकार, आदि सभी को महिला अधिकार माना जाता है। यह अध्याय महिलाओं के अधिकारों में सामाजिक सक्रियता और लैंगिक समानता के लिए एक कार्यकर्ता के रूप में काम करने और वकालत करने, लिंग के आधार पर सभी प्रकार के भेदभाव के खिलाफ सुरक्षा आदि की खोज करता है।

महिलाओं के अधिकार



महिलाओं के अधिकार दुनिया भर में महिलाओं और लड़कियों के लिए दावा किए गए अधिकार और हक हैं और उन्नीसवीं शताब्दी में महिलाओं के अधिकार आंदोलन और 20 वीं शताब्दी के दौरान नारीवादी आंदोलन का आधार बना। कुछ देशों में, इन अधिकारों को संस्थागत रूप से या कानून, स्थानीय प्रथा और व्यवहार द्वारा समर्थित किया जाता है, जबकि अन्य में इन्हें अनदेखा और दबा दिया जाता है। वे पुरुषों और लड़कों के पक्ष में महिलाओं और लड़कियों द्वारा अधिकारों के अभ्यास के खिलाफ एक अंतर्निहित ऐतिहासिक और पारंपरिक पूर्वाग्रह के दावों के माध्यम से मानव अधिकारों की व्यापक धारणाओं से अलग हैं।

महिलाओं के अधिकारों की धारणाओं से जुड़े मुद्दों में यह अधिकार शामिल हैं: शारीरिक अखंडता और स्वायत्तता ; यौन हिंसा से मुक्त होना; मतदान करना; सार्वजनिक पद धारण करना; कानूनी अनुबंध में प्रवेश करना; पारिवारिक कानून में समान अधिकार; काम करना; उचित वेतन या समान वेतन पाना; संपत्ति का अधिकार पाना; शिक्षा प्राप्त करना आदि ।

मूल अवधारणा प्राकृतिक अधिकार

ब्रिटेन और अमेरिका में 17 वीं शताब्दी के प्राकृतिक विधि दार्शनिकों, जैसे कि थॉमस हॉब्स, जीन-जैक्स रूसो और जॉन लोके ने प्राचीन दार्शनिकों जैसे कि अरस्तू और ईसाई धर्मशास्त्री एक्विनास के संदर्भ में प्राकृतिक अधिकारों का सिद्धांत विकसित किया। प्राचीन दार्शनिकों की तरह, 17 वीं शताब्दी के प्राकृतिक कानून दार्शनिकों ने गुलामी और कानून में महिलाओं की स्थिति का बचाव किया।

प्राचीन यूनानी दार्शनिकों पर भरोसा करते हुए, प्राकृतिक कानून दार्शनिकों ने तर्क दिया कि प्राकृतिक अधिकार भगवान से प्राप्त नहीं थे, लेकिन "सार्वभौमिक, स्व-स्पष्ट और सहज" थे, एक ऐसा कानून जो प्रकृति में पाया जा सकता था। उनका मानना था कि प्राकृतिक अधिकार "सभ्य आदमी" के लिए स्पष्ट थे, जो "समाज के उच्चतम रूप" में रहते हैं। मानव प्रकृति से प्राप्त प्राकृतिक अधिकार, एक अवधारणा जो पहली बार प्राचीन यूनानी दार्शनिक जेनो ऑफ सिटियम द्वारा कॉन्सेरिंग ह्यूमन नेचर में स्थापित की गई थी। जेनन ने तर्क दिया कि प्रत्येक तर्कसंगत और सभ्य पुरुष यूनानी नागरिक के पास एक "दिव्य चिंगारी" या "आत्मा" थी जो शरीर से स्वतंत्र थी। जेनो ने स्टोइक दर्शन की स्थापना की और एक मानव प्रकृति के विचार को अन्य यूनानी दार्शनिकों और बाद में प्राकृतिक कानून दार्शनिकों और पश्चिमी समाजवादियों ने अपनाया। अरस्तू ने तर्कसंगतता विचार विकसित किया, यह तर्क देते हुए कि मनुष्य एक "तर्कसंगत जानवर" था और इस तरह की प्राकृतिक शक्ति के कारण ऐसा होता है। प्राचीन ग्रीस में मानव प्रकृति की अवधारणा लिंग, जातीय और अन्य योग्यताओं पर निर्भर थी और 17 वीं शताब्दी के प्राकृतिक कानून दार्शनिक महिलाओं के साथ-साथ बच्चों, दासों और गैर-गोरों के संबंध में आए थे, यह न तो "तर्कसंगत" और न ही "सभ्य" के रूप में थे। प्राकृतिक विधि दार्शनिकों ने दावा किया कि महिलाओं की हीन स्थिति "सामान्य ज्ञान" और "प्रकृति" का मामला था। उनका मानना था कि महिलाओं को उनके "आंतरिक स्वभाव" के कारण समान नहीं माना जा सकता है। 17 वीं शताब्दी के प्राकृतिक कानून दार्शनिकों के विचारों को 18 वीं और 19 वीं शताब्दी में विलियम विल्वरफोर्स और चार्ल्स स्पर्जन जैसे इंग्लिश प्राकृतिक धर्मशास्त्र दार्शनिकों द्वारा विरोध किया गया था, जिन्होंने गुलामी के उन्मूलन के लिए तर्क दिया और महिलाओं के लिए पुरुषों के समान अधिकार की बकालत की। आधुनिक प्राकृतिक कानून सिद्धांतकार और प्राकृतिक अधिकारों के पैरोकार, दावा करते हैं कि सभी लोगों के पास लिंग, जातीयता या अन्य योग्यताओं की परवाह किए बिना एक मानव प्रकृति है, इसलिए सभी लोगों के पास प्राकृतिक अधिकार हैं।

समान रोजगार



महिलाओं के लिए रोजगार के अधिकार में महिलाओं को नौकरी और समान वेतन के लिए गैर-भेदभावपूर्ण पहुंच शामिल है। 1970 के दशक की शुरुआत तक ब्रिटिश हांगकांग सरकार द्वारा महिलाओं और पुरुषों को समान काम के लिए समान वेतन और समान लाभ के अधिकारों का खुले तौर पर खंडन किया गया था। हांगकांग चाइनीज सिविल सर्वेंट्स एसोसिएशन (1965-68) के अध्यक्ष लेस्ली वाह-लेउंग चुंग (1917- 2009) ने विवाहित महिलाओं को स्थायी कर्मचारी होने का अधिकार सहित पुरुषों और महिलाओं के लिए समान वेतन की स्थापना में योगदान दिया। इससे पहले, जब एक महिला की शादी हो जाती थी तो एक महिला की नौकरी की स्थिति स्थायी कर्मचारी से अस्थायी कर्मचारी में बदल जाती थी, इस तरह पेंशन का लाभ खो दिया जाता था। उनमें से कुछ ने अपनी नौकरी भी खो दी। चूंकि नर्सों ज्यादातर महिलाएं थीं, इसलिए विवाहित महिलाओं के अधिकारों में सुधार का मतलब नर्सिंग के पेशे से ज्यादा था। कुछ यूरोपीय देशों में, विवाहित महिलाएं कुछ दशकों पहले तक अपने पति की सहमति के बिना काम नहीं कर सकती थीं, उदाहरण के लिए फ्रांस में 1965 तक और स्पेन में 1975 तक ऐसा था। इसके अलावा, मैरिज बार, 19 वीं सदी के अंत से अपनाई जाने वाली प्रथा है। 1970 के दशक में ऑस्ट्रिया, ऑस्ट्रेलिया, आयरलैंड, कनाडा और स्विट्जरलैंड सहित कई देशों में विवाहित महिलाओं को कई व्यवसायों में रोजगार से प्रतिबंधित कर दिया।

कार्यस्थल में लैंगिक समानता का बीमा करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण मुद्दा मैटरनिटी अधिकारों और महिलाओं के प्रजनन अधिकारों का सम्मान है। मैटरनिटी अवकाश (और कुछ देशों में पैटरनिटी अवकाश) और पेरेंटल अवकाश, बच्चे के जन्म के तुरंत पहले और बाद में दिए गए रोजगार से अनुपस्थिति की अवधि होती है ताकि बच्चे की देखभाल की जा सके और मां को सही होने का समय मिले। विभिन्न देशों में मैटरनिटी अवकाश, पैटरनिटी अवकाश और पेरेंटल छुट्टी के संबंध में अलग-अलग नियम हैं। यूरोपीय संघ (ईयू) में देश की नीतियों में काफी भिन्नता है, लेकिन यूरोपीय संघ के सदस्यों को गर्भवती श्रमिकों के न्यूनतम मानकों और पेरेंटल छुट्टी के निर्देशों का पालन करना चाहिए।

मताधिकार



बांग्लादेश में मतदान करने के लिए कतार में खड़ी महिलाएं।



19 वीं शताब्दी के दौरान कुछ महिलाओं ने मांग करने और फिर आंदोलन करने और मतदान के अधिकार के लिए प्रदर्शन करना शुरू कर दिया - अपनी सरकार और इसके कानून बनाने में भाग लेने का अधिकार की मांग की थी। अन्य महिलाओं ने मताधिकार का विरोध किया, जैसे हेलेन केंड्रिक जॉनसन, जिन्होंने 1897 के पैम्फलेट वुमन और रिपब्लिक में तर्क दिया कि महिलाएं बिना मतदान के भी कानूनी और आर्थिक समानता हासिल कर सकती हैं। सार्वभौमिक मताधिकार के साथ-साथ महिलाओं के मताधिकार के आदर्श विकसित हुए और आज महिलाओं के मताधिकार को एक अधिकार माना जाता है (महिलाओं के खिलाफ भेदभाव के सभी रूपों के उन्मूलन पर कन्वेंशन के तहत)। 19 वीं शताब्दी के दौरान कई देशों में मतदान का अधिकार धीरे-धीरे बढ़ाया गया और महिलाओं ने मतदान के अपने अधिकार के लिए अभियान शुरू किया। 1893 में न्यूजीलैंड पहला देश बना जिसने महिलाओं को राष्ट्रीय स्तर पर मतदान करने का अधिकार दिया। ऑस्ट्रेलिया ने महिलाओं को 1902 में मतदान का अधिकार दिया।

20 वीं शताब्दी की शुरुआत में कई नॉर्डिक देशों ने महिलाओं को मतदान देने का अधिकार दिया था - इनमें फिनलैंड (1906), नॉर्वे (1913), डेनमार्क और आइसलैंड (1915) शामिल हैं। प्रथम विश्व युद्ध के अंत के साथ कई अन्य देशों ने भी महिलाओं को यह अधिकार दिया - इसमें नीदरलैंड (1917), ऑस्ट्रिया, अज़रबैजान, कनाडा, चेकोस्लोवाकिया, जॉर्जिया, पोलैंड और स्वीडन (1918), जर्मनी और लक्जमबर्ग (1919), तुर्की (1934), और संयुक्त राज्य अमेरिका (1920) शामिल हैं।

1952 में यूरोप में भी ऐसा ही हुआ, स्विट्जरलैंड (1971 में संघीय स्तर पर; 1959-1991 स्थानीय मुद्दों पर केंटन स्तर पर), पुर्तगाल (1976 में पुरुषों के साथ समान शर्तों पर, 1931 से प्रतिबंध के साथ) और साथ ही सैन मैरिनो के माइक्रोस्टेट में 1959, 1962 में मोनाको, 1970 में अंडोरा और 1984 में लिक्टेस्टीन ने भी ऐसा ही किया।

कनाडा में, अधिकांश प्रांतों ने 1917-1919 के बीच महिलाओं के मताधिकार को लागू किया, 1922 में प्रिंस एडवर्ड आइलैंड, 1925 में न्यूफाउंडलैंड और 1940 में क्यूबेक ने बाद में इसे लागू किया।

लैटिन अमेरिका में कुछ देशों ने 20 वीं सदी के पहले हिस्से में महिलाओं को मतदान देने का अधिकार दिया - इक्वाडोर (1929), ब्राजील (1932), अल साल्वाडोर (1939), डोमिनिकन गणराज्य (1942), ग्वाटेमाला (1956) और अर्जेंटीना (1946)) है। भारत में, औपनिवेशिक शासन के तहत, 1935 में सार्वभौमिक मताधिकार प्रदान किया गया था। अन्य एशियाई देशों ने 20 वीं शताब्दी के मध्य में महिलाओं को मतदान देने का अधिकार दिया था - इसमें जापान (1945), चीन (1947) और इंडोनेशिया (1955) शामिल है। अफ्रीका में, महिलाओं को आमतौर पर सार्वभौमिक मताधिकार दिया गया - इसमें लाइबेरिया (1947), युगांडा (1958) और नाइजीरिया (1960) के माध्यम से पुरुषों के साथ मतदान करने का अधिकार मिला। मध्य पूर्व में कई देशों में द्वितीय विश्व युद्ध के बाद सार्वभौमिक मताधिकार प्राप्त किया गया था, हालांकि दूसरों में, जैसे कुवैत, मताधिकार बहुत सीमित है। 16 मई 2005 को, कुवैत की संसद ने महिलाओं के लिए 35-23 मत से मताधिकार बढ़ाया।

संपत्ति का अधिकार

19 वीं शताब्दी के दौरान संयुक्त राज्य अमेरिका और ब्रिटेन में अर्नेस्टाइन रोज़, पॉलिना राइट डेविस, एलिजाबेथ केडी स्टैटन, हैरियट बीचर स्टोवे जैसी कुछ महिलाओं ने ऐसे कानूनों को चुनौती देना शुरू कर दिया, जिनसे उन्हें अपनी संपत्ति के अधिकार से वंचित कर दिया गया, क्योंकि उन्होंने विवाह किया था। आश्रय के सामान्य कानून के तहत पतियों ने अपनी पत्नियों की अचल संपत्ति और मजदूरी पर नियंत्रण प्राप्त किया। 1840 के दशक में, संयुक्त राज्य अमेरिका और ब्रिटिश संसद में राज्य विधानसभाओं ने ऐसे कानून पारित करने शुरू किए, जिन्होंने महिलाओं की संपत्ति को उनके पति और उनके पति के लेनदारों से सुरक्षित रखी। इन कानूनों को विवाहित महिला संपत्ति अधिनियम के रूप में जाना जाता था। 19 वीं शताब्दी के संयुक्त राज्य अमेरिका में न्यायालयों को भी विवाहित महिलाओं की प्रिवी परीक्षाओं की आवश्यकता होती रही, जिन्होंने अपनी संपत्ति बेच दी। एक प्रिवी परीक्षा एक प्रथा थी जिसमें एक विवाहित महिला जो अपनी संपत्ति बेचना चाहती थी, को अपने पति की उपस्थिति के बाहर शांति के न्यायाधीश या न्याय द्वारा अलग से जांच करनी पड़ती थी और पूछा जाता था कि क्या उसका पति दस्तावेज पर हस्ताक्षर करने का दबाव बना रहा है। 1960-70 के कानूनी सुधारों तक कई यूरोपीय देशों में महिलाओं के लिए संपत्ति के अधिकार को प्रतिबंधित किया गया। उदाहरण के लिए, पश्चिमी जर्मनी में, ग्रामीण कृषि उत्तराधिकार से संबंधित कानून 1963 तक पुरुष उत्तराधिकारियों के पक्षधर थे। अमेरिका में, हेड और मास्टर कानून, जो पति को वैवाहिक संपत्ति का एकमात्र नियंत्रण देते थे, कुछ दशक पहले तक आम थे। किर्चबर्ग बनाम फ्रिनस्ट्रा (1981) में सर्वोच्च न्यायालय ने ऐसे कानूनों को असंवैधानिक घोषित किया।

आंदोलन की स्वतंत्रता



सीईडीएडब्लू के अनुच्छेद 15 (4) सहित अंतर्राष्ट्रीय उपकरणों द्वारा मान्यता प्राप्त आंदोलन की स्वतंत्रता एक आवश्यक अधिकार है। फिर भी, दुनिया के कई क्षेत्रों में, महिलाओं के लिए कानून में या व्यवहार में यह सख्त रूप से प्रतिबंधित है। उदाहरण के लिए कुछ देशों में महिलाएं पुरुष अभिभावक के बिना या पति की सहमति के बिना घर से बाहर नहीं जा सकती हैं - उदाहरण के लिए यमन के पर्सनल लॉ में कहा गया है कि एक पत्नी को अपने पति का पालन करना चाहिए और बिना पति की सहमति के घर से बाहर नहीं निकलना चाहिए। यहां तक कि जिन देशों में कानूनी प्रतिबंध नहीं हैं, वहां भी महिलाओं के आंदोलन को सामाजिक और धार्मिक मानदंडों जैसे कि पुरदाह द्वारा रोका जा सकता है। महिलाओं को यात्रा से प्रतिबंधित करने वाले कानून कुछ पश्चिमी देशों में हाल ही तक मौजूद थे: 1983 तक, ऑस्ट्रेलिया में विवाहित महिला के पासपोर्ट आवेदन को उसके पति द्वारा अधिकृत किया जाता था।

महिलाओं की स्वतंत्रता की गति को प्रतिबंधित करने के लिए विभिन्न प्रथाओं का ऐतिहासिक रूप से उपयोग किया गया है, जैसे कि पैर बंधन, युवा चीनी लड़कियों के पैरों में दर्दनाक रूप से तंग बंधन लगाने का रिवाज है, जो 10 वीं और 20 वीं शताब्दी के बीच आम था।

महिलाओं की आवाजाही की स्वतंत्रता को कानूनों द्वारा प्रतिबंधित किया जा सकता है, लेकिन सार्वजनिक स्थानों पर महिलाओं के प्रति दृष्टिकोण से भी इसे प्रतिबंधित किया जा सकता है। जिन क्षेत्रों में महिलाओं को घर से बाहर निकलने के लिए सामाजिक रूप से स्वीकार नहीं किया जाता है, वे महिलाएं जो बाहर हैं, अपमान, यौन उत्पीड़न और हिंसा जैसे दुर्व्यवहार का सामना कर सकती हैं। महिलाओं को आंदोलन की स्वतंत्रता पर प्रतिबंध के कई उपाय महिलाओं की "सुरक्षा" करने के उपायों के रूप में दिए गए हैं। उदाहरण के लिए, 2017 की गर्मियों में, भारत की एक महिला जिसका नाम वर्णिका कुंडू था, ने देर रात दो पुरुषों द्वारा पीछा किए जाने के बारे में फेसबुक पर एक कहानी साझा की। कुंडू दोस्तों के साथ नाइट आउट के बाद घर आ रही थी जब दो आदमी उसका पीछा करने लगे। हालांकि कुंडू को कोई चोट नहीं आई, लेकिन इस घटना के बाद वह काफी हिल गई थी। उसने फेसबुक पर अपनी कहानी पोस्ट की, जिसमें जागरूकता लाने और अन्य महिलाओं को चेतावनी देने की उम्मीद की गई थी, लेकिन उसका साथ देने के बजाय ट्रोलर उसे बताने लगे कि वह देर से बाहर निकली है और यह उस स्थिति में होने के लिए उसकी गलती थी। इस घटना ने #AintNoCinderella आंदोलन को जन्म दिया, जहां दुनिया भर की महिलाओं ने लैंगिक रूढ़ियों और पूर्वाग्रह का मुकाबला करने के लिए आधी रात को हैशटैग के साथ बाहर होने की तस्वीरें साझा कीं।

महिलाओं को उनके कानूनी अधिकारों की जानकारी देना

कई महिलाओं के बीच कानूनी ज्ञान की कमी, विशेष रूप से विकासशील देशों में, महिलाओं की स्थिति में सुधार के लिए एक बड़ी बाधा है। संयुक्त राष्ट्र जैसे अंतर्राष्ट्रीय निकायों ने कहा है कि राज्यों का दायित्व न केवल प्रासंगिक कानूनों को पारित करने में शामिल है, बल्कि महिलाओं को ऐसे कानूनों के अस्तित्व के बारे में सूचित करने के लिए भी है, ताकि वे न्याय की तलाश कर सकें और अधिकार को व्यवहार में महसूस कर सकें। इसलिए, राज्यों को कानूनों के बारे में, लोकप्रिय मिथकों में उत्पन्न होने वाली अज्ञानता या गलत धारणाओं को रोकने के लिए, कानूनों को लोकप्रिय बनाना चाहिए और उन्हें जनता को स्पष्ट रूप से समझाना चाहिए। संयुक्त राष्ट्र विकास कार्यक्रम में कहा गया है कि, लैंगिक न्याय को आगे बढ़ाने के लिए, "महिलाओं को अपने अधिकारों को जानना चाहिए और कानूनी प्रणालियों का उपयोग करने में सक्षम होना चाहिए" और 1993 के संयुक्त राष्ट्र घोषणा कला के खिलाफ हिंसा के उन्मूलन पर 4 (डी) "राज्यों को भी इस तरह के तंत्र के माध्यम से निवारण की तलाश में अपने अधिकारों की महिलाओं को सूचित करना चाहिए"।

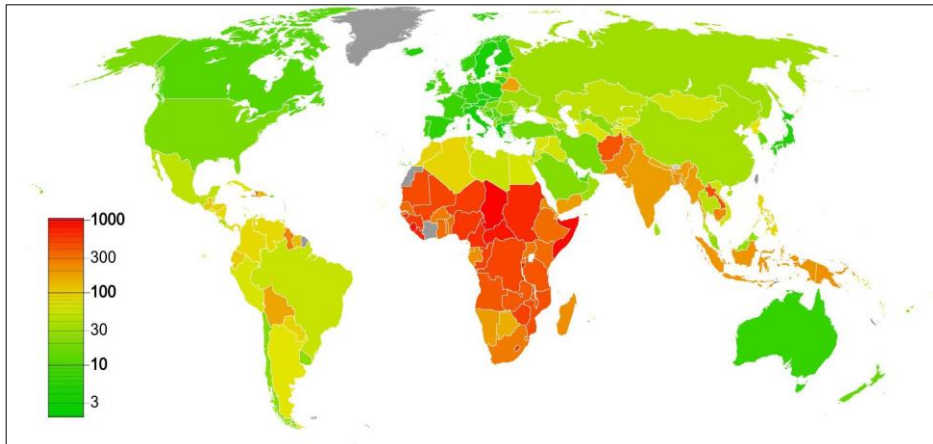
भेदभाव

महिलाओं के अधिकारों के आंदोलन महिलाओं के भेदभाव को समाप्त करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। इस संबंध में, भेदभाव की परिभाषा ही महत्वपूर्ण है। ईसीएचआर के न्यायशास्त्र के अनुसार, भेदभाव से मुक्ति के अधिकार में न केवल राज्यों का दायित्व है कि वे उसी तरह से व्यवहार करें, जो अनुरूप स्थितियों में हैं, बल्कि अलग-अलग परिस्थितियों में अलग-अलग व्यक्तियों के साथ व्यवहार करने का दायित्व भी शामिल है। इस संबंध में इक्रिटी, न केवल "समानता" महत्वपूर्ण है।

इसलिए, राज्यों को कभी-कभी महिलाओं और पुरुषों के बीच अंतर करना चाहिए - उदाहरण के लिए मैट्रनिटी अवकाश या गर्भावस्था और प्रसव के आसपास के अन्य कानूनी सुरक्षा की पेशकश (प्रजनन की जैविक वास्तविकताओं को ध्यान में रखना) या एक विशिष्ट ऐतिहासिक संदर्भ को स्वीकार करना। उदाहरण के लिए, महिलाओं के खिलाफ पुरुषों द्वारा की गई हिंसा के कार्य एक निर्वात में नहीं होते हैं, बल्कि एक सामाजिक संदर्भ का हिस्सा हैं: ओपुज़ वी तुर्की में, ईसीएचआर ने महिलाओं के खिलाफ हिंसा को महिलाओं के खिलाफ भेदभाव के रूप में परिभाषित किया; यह इस्तांबुल कन्वेंशन की स्थिति भी है जो अनुच्छेद 3 में कहा गया है कि "महिलाओं के खिलाफ हिंसा" को मानव अधिकारों का उल्लंघन और महिलाओं के खिलाफ भेदभाव का एक रूप समझा जाता है।

जहां महिलाओं और पुरुषों के बीच अंतर करना उचित है, वहां पर अलग-अलग विचार हैं और एक दृष्टिकोण यह है कि संभोग का कार्य एक ऐसा कार्य है जहां इस अंतर को स्वीकार किया जाना चाहिए, दोनों महिला के लिए शारीरिक जोखिम में वृद्धि के कारण, और इसके कारण सामाजिक रूप से अधीनस्थ स्थिति में (विशेषकर शादी के दौरान और युद्ध के दौरान) महिलाओं के ऐतिहासिक संदर्भ को जबर्न संभोग के अधीन किया गया। राज्यों को स्वास्थ्य सेवा के संबंध में यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि महिलाओं का स्वास्थ्य - विशेष रूप से प्रजनन स्वास्थ्य जैसे कि गर्भावस्था और प्रसव के संबंध में - उपेक्षित नहीं है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार "स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग्स में भेदभाव कई रूप लेता है और अक्सर तब प्रकट होता है जब किसी व्यक्ति या समूह को स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं पहुंच से वंचित कर दिया जाता है जो अन्यथा दूसरों के लिए उपलब्ध होते हैं। यह उन सेवाओं को अस्वीकार करने के माध्यम से भी हो सकता है जो केवल कुछ समूहों द्वारा आवश्यक हैं, इसमें महिलाएं शामिल हैं।" महिलाओं की विशिष्ट आवश्यकताओं को स्वीकार करने से राज्यों का इनकार, जैसे कि मातृ मृत्यु दर को कम करने में राज्यों के मजबूत निवेश जैसी विशिष्ट नीतियों की आवश्यकता भेदभाव का एक रूप हो सकती है। इस संबंध में महिलाओं और पुरुषों के साथ समान व्यवहार नहीं किया जाता है क्योंकि कुछ जैविक पहलुओं जैसे कि मासिक धर्म, गर्भावस्था, श्रम, प्रसव, स्तनपान, साथ ही साथ कुछ चिकित्सीय स्थितियां, केवल महिलाओं को प्रभावित करती हैं। महिलाओं के खिलाफ भेदभाव के उन्मूलन पर समिति अपनी सामान्य सिफारिश नंबर 35 में महिलाओं के खिलाफ लिंग आधारित हिंसा पर मुहर लगाती है, सामान्य सिफारिश नंबर 19 को अपडेट करती है जिसमें कहा गया है कि "लिंग तटस्थ कानूनों और नीतियों की जांच करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे सृजन या अपराध नहीं करते हैं" यदि वे ऐसा करते हैं तो असमानताएं और उन्हें निरस्त या संशोधित करती हैं" (पैराग्राफ 32)। लिंग तटस्थ नीति का एक और उदाहरण जो महिलाओं को परेशान करता है वह यह है कि केवल पुरुषों पर चिकित्सा परीक्षणों में परीक्षण की गई दवा का उपयोग महिलाओं पर यह मानकर किया जाता है कि कोई जैविक अंतर नहीं है।

स्वास्थ्य का अधिकार



वैश्विक मातृ मृत्यु दर प्रति 100 000 जीवित जन्म, (2010)

स्वास्थ्य को विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा "पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण और केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति की स्थिति" के रूप में परिभाषित किया गया है। महिलाओं के स्वास्थ्य से तात्पर्य महिलाओं के स्वास्थ्य से है, जो पुरुषों से कई विशिष्ट तरीकों से अलग है। असमानता, घर में भेदभाव, चिकित्साकर्मियों की उदासीनता, महिलाओं की स्वायत्तता की कमी, महिलाओं के वित्तीय संसाधनों की कमी जैसे कारकों के कारण दुनिया के कुछ हिस्सों में महिलाओं का स्वास्थ्य बुरी तरह बिगड़ा हुआ है।

महिलाओं के खिलाफ भेदभाव चिकित्सा सेवाओं से इनकार के माध्यम से भी होता है जो केवल महिलाओं द्वारा आवश्यक हैं। महिलाओं के स्वास्थ्य के अधिकार के उल्लंघन के परिणामस्वरूप मातृ मृत्यु हो सकती है, प्रति वर्ष 300.000 से अधिक मौतें हो सकती हैं, उनमें से अधिकांश विकासशील देशों में हैं। कुछ पारंपरिक प्रथाएं, जैसे कि महिला जननांग विकृति भी महिलाओं के स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। दुनिया भर में युवा महिलाएं और किशोरियां एचआईवी / एड्स से सबसे अधिक प्रभावित होती हैं।

शिक्षा का अधिकार



ईरान में विश्वविद्यालय में प्रवेश करने वाली महिलाओं का पहला समूह

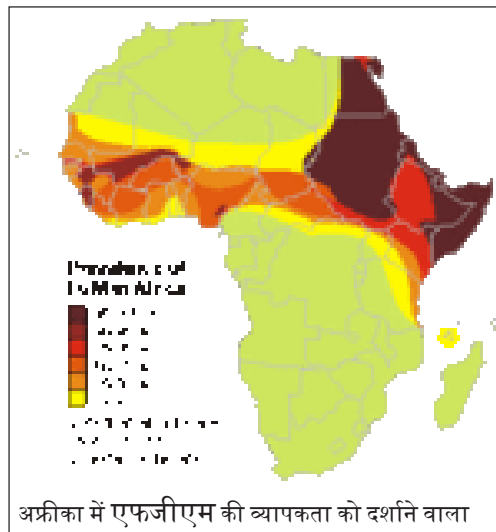
शिक्षा का अधिकार शिक्षा का एक सार्वभौमिक अधिकार है। शिक्षा में भेदभाव के खिलाफ कन्वेंशन शिक्षा में भेदभाव को प्रतिबंधित करता है, भेदभाव के रूप में परिभाषित किया जाता है "किसी भी भेद, बहिष्करण, सीमा या वरीयता जो जाति, रंग, लिंग, भाषा, धर्म, राजनीतिक या अन्य राय, राष्ट्रीय या सामाजिक मूल पर आधारित है। आर्थिक स्थिति या जन्म, शिक्षा में उपचार की समानता को कम करने या बिगाड़ने का उद्देश्य या प्रभाव है"। अंतर्राष्ट्रीय, आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों पर वाचा 3 अनुच्छेद में कहा गया है कि "राज्यों के पक्ष में मौजूद पक्षकार सभी वर्तमान आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों के आनंद के लिए पुरुषों और महिलाओं के समान अधिकार को सुनिश्चित करने का वचन देते हैं।", अनुच्छेद 13 में "शिक्षा के लिए सभी के अधिकार "को मान्यता दी गई है।" जबकि शैक्षणिक शिक्षा तक महिलाओं के अधिकार को बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है, यह मान्यता प्राप्त है कि शैक्षणिक शिक्षा को मानव अधिकारों, गैर-भेदभाव, नैतिकता और लैंगिक समानता पर शिक्षा के साथ पूरक होना चाहिए, ताकि सामाजिक उन्नति संभव हो सके। यह संयुक्त राष्ट्र के मानवाधिकारों के वर्तमान उच्चायुक्त जैद राद अल हुसैन द्वारा बताया गया, जिन्होंने सभी बच्चों के लिए मानवाधिकार शिक्षा के महत्व पर बल दिया: "मानवता के लिए यह कितना अच्छा था कि जोसेफ मेंजेल के पास चिकित्सा में उन्नत डिग्री थी। नृविज्ञान, यह देखते हुए कि वह सबसे अमानवीय अपराध करने में सक्षम था? 1942 में वेनिसी में प्रलय की योजना बनाने वाले 15 लोगों में से आठ ने पीएचडी की।

वे अकादमिक रूप से चमकते थे और फिर भी वे दुनिया के लिए विषैले थे। रादोवन कारादिज़ एक प्रशिक्षित मनोचिकित्सक थे। पोल पाँट ने पेरिस में रेडियो इलेक्ट्रॉनिक्स का अध्ययन किया। क्या यह मामला है, जब उनमें से किसी ने भी नैतिकता और समझ का सबसे छोटा हिस्सा नहीं दिखाया? " लैंगिक समानता के महत्व के प्रति छात्र जागरूकता बढ़ाने के लिए हाल के दशकों में ध्यान दिया गया है।

प्रजनन अधिकार



"और खलनायक अभी भी उसका पीछा करता है।" व्यंग्यात्मक विक्टोरियन युग पोस्टकार्ड।



कानूनी अधिकार

प्रजनन अधिकार कानूनी अधिकार और प्रजनन और प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित स्वतंत्रता हैं। प्रजनन अधिकारों को बीस साल के काहिरा प्रोग्राम ऑफ एक्शन द्वारा समर्थन दिया गया था, जिसे 1994 में काहिरा में जनसंख्या और विकास (आईसीपीडी) पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन और 1995 में बीजिंग घोषणा और बीजिंग प्लेटफॉर्म फॉर एक्शन द्वारा अपनाया गया था।

1870 के दशक में नारीवादियों ने स्वैच्छिक मातृत्व की अवधारणा को अनैच्छिक मातृत्व की राजनीतिक आलोचना के रूप में आगे बढ़ाया और महिलाओं की मुक्ति की इच्छा व्यक्त की। स्वैच्छिक मातृत्व के लिए अधिवक्ताओं ने गर्भनिरोधक की अस्वीकृति की, यह तर्क देते हुए कि महिलाओं को केवल यौन संबंध के उद्देश्य से यौन संबंधों में संलग्न होना चाहिए और आवधिक या स्थायी संयम रखना चाहिए।

प्रजनन अधिकार एक व्यापक अवधारणा का प्रतिनिधित्व करता है, जिसमें कुछ या सभी निम्नलिखित अधिकार शामिल हो सकते हैं: कानूनी या सुरक्षित गर्भपात का अधिकार, किसी के प्रजनन कार्यों को नियंत्रित करने का अधिकार, गुणवत्ता प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग करने का अधिकार और शिक्षा और अधिकार प्रजनन विकल्प, भेदभाव और हिंसा से मुक्त बनाने का आदेश। प्रजनन अधिकारों को गर्भनिरोधक और यौन संचारित संक्रमणों के बारे में शिक्षा को शामिल करने के लिए भी समझा जा सकता है।

प्रजनन अधिकारों को अक्सर फीमेल जेनिटल म्यूटिलेशन (एफजीएम) से स्वतंत्रता और जबरन गर्भपात और जबरन नसबंदी को शामिल करने के लिए परिभाषित किया जाता है। इस्तांबुल कन्वेंशन अनुच्छेद 38 में इन दो अधिकारों को मान्यता देता है - महिला जननांग विकृति और अनुच्छेद 39 - जबरन गर्भपात और जबरन नसबंदी।

प्रजनन अधिकारों को पुरुषों और महिलाओं दोनों के अधिकारों के रूप में समझा जाता है, लेकिन महिलाओं के अधिकारों के रूप में अक्सर उन्नत होते हैं।

1960 के दशक में, प्रजनन अधिकार कार्यकर्ताओं ने कई देशों में अगले दशकों के दौरान गर्भनिरोधक और गर्भपात के लिए कानूनी पहुंच प्राप्त करने के लिए इन सामाजिक आंदोलनों के साथ महिलाओं के शारीरिक स्वायत्तता के अधिकार को बढ़ावा दिया।

जन्म नियंत्रण



मागरिट सेंगर द्वारा प्रकाशित 1919 बर्थ कंट्रोल रिव्यू का यह कवर है। "हम कानून कैसे बदलेंगे?" के संबंध में सेंगर ने लिखा "गर्भ निरोधकों से संबंधित निर्देश के लिए महिलाएं व्यर्थ अपील करती हैं। चिकित्सक गर्भपात करने के लिए तैयार होते हैं जहां उन्हें आवश्यक उच्चारण किया जाता है, लेकिन वे निवारक के उपयोग को निर्देशित करने से इनकार करते हैं जो गर्भपात को अनावश्यक बना देगा। "मैं यह नहीं कर सकता - कानून इसकी अनुमति नहीं देता है।"

20 वीं शताब्दी की शुरुआत में तत्कालीन फैशनबल पारिवारिक मर्यादा और स्वैच्छिक मातृत्व के विकल्प के रूप में जन्म नियंत्रण को उन्नत किया गया था। वाक्यांश "जन्म नियंत्रण" 1914 में अंग्रेजी भाषा में दर्ज किया गया था और मागरिट सेंगर द्वारा लोकप्रिय किया गया था, जो मुख्य रूप से अमेरिका में सक्रिय थे, लेकिन 1930 के दशक में एक अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त की थी। ब्रिटिश जन्म नियंत्रण प्रचारक मैरी स्टॉप्स ने 1920 के दशक में ब्रिटेन में वैज्ञानिक दृष्टि से इसे तैयार करके गर्भनिरोधक स्वीकार्य किया था। कई ब्रिटिश उपनिवेशों में जन्म नियंत्रण आंदोलनों को रोकने में मदद करता है। गर्भनिरोधक के लिए जन्म नियंत्रण आंदोलन की वकालत की गई ताकि गर्भावस्था के जोखिम के बिना संभोग की अनुमति दे सके। नियंत्रण पर जोर देकर, जन्म नियंत्रण आंदोलन ने तर्क दिया कि महिलाओं को अपने प्रजनन पर नियंत्रण होना चाहिए, एक विचार जो नारीवादी आंदोलन के विषय के साथ निकटता से जुड़ा हुआ है। "हमारे अपने शरीर पर नियंत्रण" जैसे नारों ने पुरुष वर्चस्व की आलोचना की और महिलाओं की मुक्ति की मांग की, एक धारणा जो परिवार नियोजन, जनसंख्या नियंत्रण और यूजीनिक्स आंदोलनों से अनुपस्थित है।

1960 और 1970 के दशक में सरकारों द्वारा गर्भनिरोधक के बारे में गर्भपात और बड़े पैमाने पर शिक्षा अभियान के वैधीकरण के लिए जन्म नियंत्रण आंदोलन की वकालत की गई। 1980 के दशक में जन्म नियंत्रण और जनसंख्या नियंत्रण संगठनों ने गर्भनिरोधक और गर्भपात के अधिकारों की मांग में सहयोग किया, जिसमें "पसंद" पर जोर दिया गया।

संयुक्त राज्य अमेरिका की राजनीति में जन्म नियंत्रण एक प्रमुख विषय बन गया है। प्रजनन संबंधी मुद्दों को अपने अधिकारों का उपयोग करने के लिए महिलाओं की शक्तिहीनता के उदाहरण के रूप में उद्धृत किया जाता है। जन्म नियंत्रण की सामाजिक स्वीकृति ने सेक्स से अलगाव को अलग कर दिया, 20 वीं शताब्दी में जन्म नियंत्रण को अत्यधिक विवादास्पद विषय बना दिया। संयुक्त राज्य अमेरिका में जन्म नियंत्रण उदार और रूढ़िवादी मूल्यों के बीच संघर्ष का एक क्षेत्र बन गया है, जिसमें परिवार, व्यक्तिगत स्वतंत्रता, राज्य हस्तक्षेप, राजनीति में धर्म, यौन नैतिकता और सामाजिक कल्याण के बारे में सवाल उठते हैं। प्रजनन अधिकार, यानी यौन प्रजनन और प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित अधिकार, पर पहली बार संयुक्त राष्ट्र के 1968 के मानव अधिकारों पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में मानवाधिकारों के सबसेट के रूप में चर्चा की गई थी।

गर्भपात



गर्भपात सेवाओं तक पहुंच दुनिया भर में काफी भिन्न होती है, संबंधित अधिकारों की स्थिति कई देशों में एक सक्रिय और प्रमुख राजनीतिक विषय है।

महिलाओं के प्रजनन अधिकारों को एक सुरक्षित और कानूनी गर्भपात तक आसान पहुंच के अधिकार सहित समझा जा सकता है। गर्भपात कानून एक पूर्ण निषेध (डोमिनिकन गणराज्य, अल सल्वाडोर, माल्टा, निकारागुआ, वेटिकन) से भिन्न होते हैं जैसे कनाडा जैसे देश, जहां कोई कानूनी प्रतिबंध नहीं हैं। कई देशों में जहां कानून द्वारा गर्भपात की अनुमति है, महिलाओं को केवल सुरक्षित गर्भपात सेवाओं तक सीमित पहुंच हो सकती है। कुछ देशों में गर्भपात की अनुमति केवल गर्भवती महिला के जीवन को बचाने के लिए दी जाती है या यदि गर्भावस्था बलात्कार या अनाचार के परिणामस्वरूप होती है। ऐसे देश भी हैं जहां कानून उदार है, लेकिन व्यवहार में यह बहुत मुश्किल है कि ज्यादातर डॉक्टर ईमानदार कर्तव्यनिष्ठ होने के कारण गर्भपात कर रहे हैं। तथ्य यह है कि कुछ देश जहां गर्भपात कानूनी है, वहां वास्तव में प्रवेश करना बहुत मुश्किल है और यह विवादास्पद है; महिलाओं और लड़कियों के खिलाफ सभी प्रकार की हिंसा को रोकने और समाप्त करने के प्रयासों के गहनता पर संयुक्त राष्ट्र के 2017 के अपने प्रस्ताव में संयुक्त राष्ट्र: घरेलू हिंसा ने राज्यों से "सुरक्षित गर्भपात की पहुंच की गारंटी देने का आग्रह किया, जहां राष्ट्रीय कानून द्वारा ऐसी सेवाओं की अनुमति है"।

महिलाओं के खिलाफ भेदभाव के उन्मूलन पर समिति गर्भपात के अपराधीकरण को "महिलाओं के यौन और प्रजनन स्वास्थ्य और अधिकारों का उल्लंघन" और "लिंग आधारित हिंसा" का एक रूप मानती है; महिलाओं के खिलाफ लिंग आधारित हिंसा पर अपनी सामान्य सिफारिश संख्या 35 का अनुच्छेद 18, सामान्य सिफारिश नंबर 19 को अपडेट करता है जिसमें कहा गया है: "महिलाओं के यौन और प्रजनन स्वास्थ्य और अधिकारों का उल्लंघन, जैसे जबरन नसबंदी, जबरन गर्भपात, जबरन गर्भावस्था, गर्भपात का अपराधीकरण, सुरक्षित गर्भपात और पोस्ट गर्भपात की देखभाल में देरी, गर्भावस्था, महिलाओं और लड़कियों के यौन शोषण और दुर्व्यवहार, यौन और प्रजनन संबंधी स्वास्थ्य संबंधी जानकारी, सामान और सेवाओं की तलाश जारी रखने के लिए मजबूर करना, लिंग आधारित हिंसा के रूप में हैं, जो परिस्थितियों के आधार पर, अत्याचार या क्रूरता, अमानवीय या अपमानजनक उपचार हो सकता है।" समान सामान्य सिफारिश भी अनुच्छेद 31 में देशों से विशेष रूप से, निरस्त करने का आग्रह करती है: ऐसे प्रावधान जो महिलाओं के खिलाफ लिंग आधारित हिंसा की अनुमति, सहिष्णुता या संघनित रूप प्रदान करते हैं, जिसमें कानून भी शामिल है जो गर्भपात को गैर-कानूनी मानता है।"

ह्यूमन राइट्स वॉच के अनुसार, "गर्भपात एक अत्यधिक भावनात्मक विषय है और ऐसा व्यक्ति जो गहरी राय रखता है। हालांकि, सुरक्षित गर्भपात सेवाओं के लिए न्यायसंगत पहुंच सबसे पहले और एक मानवीय अधिकार है। जहां गर्भपात सुरक्षित और कानूनी है, किसी को भी मजबूर नहीं होना चाहिए। जहां गर्भपात गैरकानूनी और असुरक्षित है, महिलाओं को गंभीर स्वास्थ्य परिणामों और यहां तक कि मृत्यु के लिए अवांछित गर्भधारण करने के लिए मजबूर किया जाता है। दुनिया भर में मातृ मृत्यु का लगभग 13% असुरक्षित गर्भपात के लिए जिम्मेदार हैं – जिनमें 68,000 से 78,000 तक सालाना मौतें होती हैं।"

कैथोलिक चर्च और कई अन्य ईसाई धर्म, विशेष रूप से ईसाई लोग इसे अधिकार मानते थे और अधिकांश रूढ़िवादी यहूदी गर्भपात को एक अधिकार के रूप में नहीं, बल्कि एक नैतिक बुराई और एक नश्वर पाप के रूप में मानते हैं।

रूस पहला देश था जिसने गर्भपात को वैध किया और ऐसा करने के लिए राज्य के अस्पतालों में मुफ्त चिकित्सा सेवा प्रदान की थी। अक्टूबर क्रांति के बाद, बोल्शेविक पार्टी (ज़ेनोटडेल) की महिला विंग ने बोल्शेविकों को गर्भपात को वैध बनाने के लिए राजी किया (एक 'अस्थायी उपाय' के रूप में)। बोल्शेविकों ने नवंबर 1920 में गर्भपात को वैध कर दिया। यह विश्व इतिहास में पहली बार था कि महिलाओं ने राज्य के अस्पतालों में गर्भपात के अधिकार को जीत लिया था।

बच्चे के जन्म के दौरान दुरुपयोग

प्रसव के दौरान महिलाओं का दुरुपयोग हाल ही में पहचानी गई वैश्विक समस्या और एक महिला के अधिकारों का मूल उल्लंघन है। बच्चे के जन्म के दौरान दुरुपयोग उपेक्षा, शारीरिक शोषण और प्रसव के दौरान सम्मान की कमी है। इस उपचार को महिला के अधिकारों का उल्लंघन माना जाता है। यह महिलाओं को प्रसव पूर्व देखभाल करने और अन्य स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं का उपयोग करने से रोकने का भी प्रभाव है।

बाल विवाह

बाल विवाह एक ऐसी प्रथा है जो दुनिया भर में व्यापक है और अक्सर गरीबी और लैंगिक असमानता से जुड़ी हुई है। बाल विवाह युवा लड़कियों के प्रजनन स्वास्थ्य को खतरे में डालता है, जिससे गर्भावस्था या प्रसव में जटिलताओं का खतरा बढ़ जाता है। इस तरह की जटिलताएं विकासशील देशों में लड़कियों के बीच मृत्यु का एक प्रमुख कारण हैं।

जबरन गर्भावस्था

जबरन गर्भावस्था एक महिला या लड़की को गर्भवती होने के लिए मजबूर करने का प्रचलन है, अक्सर एक जबरन विवाह के हिस्से के रूप में, जिसमें दुल्हन के अपहरण के माध्यम से, बलात्कार के माध्यम से (वैवाहिक बलात्कार, युद्ध बलात्कार और नरसंहार बलात्कार सहित) या एक प्रजनन दासी कार्यक्रम का हिस्सा होता है। यह प्रजनन जबरन का एक रूप है, ऐतिहासिक रूप से सामान्य था और अभी भी दुनिया के कुछ हिस्सों में ऐसा होता है। 20 वीं शताब्दी में, राज्य में आबादी को बढ़ाने के उद्देश्य से जबरन विवाह को कुछ अधिनायकवादी सरकारों द्वारा प्रचलित किया गया था, विशेष रूप से कंबोडिया में खमेर रूज शासन के दौरान, जिसने व्यवस्थित रूप से लोगों को विवाह करने के लिए मजबूर किया ताकि जनसंख्या में वृद्धि हो सके और क्रांति जारी रखें। जबरन गर्भावस्था को दुल्हन की कीमत के रिवाज से मजबूती से जोड़ा जाता है।

हिंसा से मुक्ति

महिलाओं के खिलाफ हिंसा, सामूहिक रूप से, हिंसात्मक कार्य है जो मुख्य रूप से या विशेष रूप से महिलाओं के खिलाफ प्रतिबद्ध है। महिलाओं के खिलाफ हिंसा के उन्मूलन पर संयुक्त राष्ट्र की घोषणा, "महिलाओं के खिलाफ हिंसा पुरुषों और महिलाओं के बीच ऐतिहासिक रूप से असमान शक्ति संबंधों की अभिव्यक्ति है" और "महिलाओं के खिलाफ हिंसा एक महत्वपूर्ण सामाजिक तंत्र है, जिसके द्वारा महिलाओं को अधीनस्थ स्थिति में मजबूर किया जाता है। "महिलाओं और घरेलू हिंसा के खिलाफ हिंसा को रोकने के लिए यूरोप कन्वेंशन की परिषद, जिसे इस्तांबुल कन्वेंशन के रूप में भी जाना जाता है, महिलाओं के खिलाफ हिंसा की निम्नलिखित परिभाषा प्रदान करती है: "महिलाओं के खिलाफ हिंसा "को मानव अधिकारों का उल्लंघन और एक रूप में समझा जाता है महिलाओं के खिलाफ भेदभाव और लिंग-आधारित हिंसा के सभी कृत्यों का मतलब होगा, जिसके परिणामस्वरूप महिलाओं को शारीरिक, यौन, मनोवैज्ञानिक या आर्थिक नुकसान या पीड़ित होने की संभावना है, जिसमें इस तरह के कामों का खतरा शामिल है, जबरदस्ती या स्वतंत्रता से वंचित करना। चाहे यह सार्वजनिक या निजी जीवन में घटित हो"। महिलाओं के खिलाफ हिंसा व्यक्तियों द्वारा, समूहों द्वारा या राज्य द्वारा अपराध हो सकती है। यह निजी या सार्वजनिक रूप से हो सकता है। महिलाओं के खिलाफ हिंसा यौन हिंसा, शारीरिक हिंसा, मनोवैज्ञानिक हिंसा, सामाजिक आर्थिक हिंसा हो सकती है। महिलाओं के खिलाफ हिंसा के कुछ रूपों में लंबी सांस्कृतिक परंपराएं हैं: ऑनर किलिंग, दहेज हिंसा, महिला जननांग विकृति आदि। महिलाओं के खिलाफ हिंसा को विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा "एक प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य समस्या और महिलाओं के मानवाधिकारों का उल्लंघन" माना जाता है।

परिवारिक कानून

पुरुष वर्चस्व वाले परिवारिक कानून के तहत, महिलाओं के पास पति या पुरुष रिश्तेदारों के नियंत्रण में होने के कारण कुछ, यदि कोई अधिकार होता है। सदियों से चली आ रही कानूनी अवधारणाओं, जैसे कि आवरण, वैवाहिक शक्ति, हेड और मास्टर कानूनों ने महिलाओं को उनके पतियों के सख्त नियंत्रण में रखा। शादी के कानूनों से प्रतिबंध भी सार्वजनिक जीवन तक बढ़ाए गए, इसमें मैरिज बार शामिल है। दहेज या दुल्हन की कीमत जैसी प्रथाएं थीं और आज भी दुनिया के कुछ हिस्सों में बहुत आम हैं। कुछ देशों में आज भी महिलाओं के लिए एक पुरुष अभिभावक की आवश्यकता है, जिनके बिना महिला नागरिक अधिकारों का प्रयोग नहीं कर सकती है। अन्य हानिकारक प्रथाओं में युवा लड़कियों की शादी शामिल है, अक्सर बहुत बड़े पुरुषों के साथ उनकी शादी करा दी जाती है।

महिला अधिकार कार्यकर्ता कैसे बनें

यदि आप महिला अधिकारों के मुद्दों और दुनिया भर में लोगों के जीवन में सुधार के बारे में परवाह करते हैं, तो आप महिला अधिकार कार्यकर्ता बनने में दिलचस्पी ले सकते हैं। महिला अधिकार सक्रियता के माध्यम से, आप अन्य लोगों की मदद करने और उनके जीवन में वास्तविक अंतर लाने में सक्षम होंगे। आपकी मेहनत और समर्पण किसी के दुख और खुशी के बीच का अंतर हो सकता है। आप उन लोगों की मदद कर सकते हैं जो किसी समस्या से जूझ रहे हैं।

तरीका 1. एक कारण चुनना



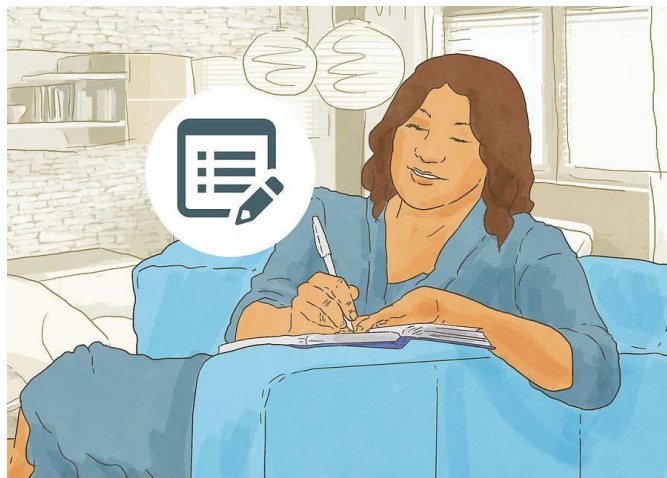
1. महिला अधिकार के कारण पर शोध करें। जानें कि कौन से कारण आपके लिए महत्वपूर्ण हैं, ऑनलाइन खोज करना या परिवार या उन दोस्तों से बात करना जिन्हें आप जानते हैं कि वे महिला अधिकारों के मुद्दों के बारे में स्वयंसेवक या देखभाल करते हैं। महिला अधिकारों की सक्रियता के विभिन्न क्षेत्रों के बारे में शोध और सीखने से आपको एक कारण मिल सकता है कि आप इसके बारे में जोशिले हैं, जिसके बारे में आप पहले नहीं जानते थे।

- महिला अधिकारों की सक्रियता की ऑनलाइन खोज करने के लिए इंटरनेट का उपयोग करें। आप "महिला अधिकार सक्रियता," "महिला अधिकार मुद्दे," या "महिला अधिकार स्वयंसेवा" के लिए सर्च इंजन का उपयोग कर सकते हैं। जो परिणाम सामने आते हैं उससे आपको अंदाजा होना चाहिए कि महिला अधिकार, समूह और मुद्दे क्या हैं।
- आप अन्य महान कार्यकर्ताओं, जैसे मार्टिन लूथर किंग जूनियर या नेल्सन मंडेला के काम से प्रेरित होने के लिए प्रसिद्ध महिला अधिकार कार्यकर्ताओं की खोज के लिए ऑनलाइन सर्च इंजन का उपयोग कर सकते हैं।
- उन परिवार या दोस्तों से बात करें जो महिला अधिकार कार्यकर्ता हैं और उनसे पूछें कि वे कैसे स्वयंसेवक हैं और वे किन क्षेत्रों पर ध्यान केंद्रित करते हैं और क्यों। आप उन मुद्दों के बारे में सुनकर बहुत कुछ सीख सकते हैं जो उनके लिए बहुत सार्थक हैं।



2. एमनेस्टी इंटरनेशनल की वेबसाइट पर जाएं। एमनेस्टी इंटरनेशनल महिलाओं के अधिकारों के लिए दुनिया का सबसे बड़ा संगठन है। उनकी वेबसाइट में महिला अधिकारों के मुद्दों के बारे में बहुत सारी जानकारी उपलब्ध है। उनकी वेबसाइट पर जाकर, आप संयुक्त राज्य अमेरिका और दुनिया भर में महिला अधिकारों के उल्लंघन के बारे में जान सकते हैं।

- Www.amnestyusa.org पर जाएं।
- शीर्ष मेनू में "गेट इन्वाल्ड " पर क्लिक करें।
- पेज के बाईं ओर स्थित मेनू में "इशू" पर क्लिक करें।
- पेज पर सूचीबद्ध महिला अधिकार मुद्दों को ब्राउज़ करें। इस पेज पर महिला अधिकार मुद्दों के कई क्षेत्र हैं, जिनमें गरीबी, शरणार्थी और प्रवासी अधिकार, महिलाओं के अधिकार और बच्चों के अधिकार शामिल हैं।
- इसके बारे में अधिक जानने के लिए किसी एक इशू पर क्लिक करें। महिला अधिकारों के विभिन्न क्षेत्रों के बारे में पढ़ने से आपको बेहतर समझ मिलेगी कि आप किस पर ध्यान केंद्रित करना चाहते हैं।



3. सूची बनाना। कागज और एक कलम या पेंसिल का उपयोग करके या माइक्रोसॉफ्ट डॉक्यूमेंट का उपयोग करके, उन कारणों को लिखें जो आपके लिए बहुत मायने रखते हैं। कई कारण हो सकते हैं या कुछ ही हो सकते हैं।

- उन कारणों की सूची को एक या दो तक सीमित करें जो आपके लिए सबसे अधिक मायने रखते हैं। अपना ध्यान केंद्रित करने से, आप अपने आप को पूरी तरह से एक कारण के लिए समर्पित कर देंगे, जो आपके और उन लोगों के लिए सबसे अधिक फायदेमंद होगा, जिनकी आप मदद करना चाहते हैं।
- उदाहरण के लिए, यदि आप एलजीबीटी अधिकारों, सेंसरशिप, शरणार्थी और प्रवासी अधिकारों, महिलाओं के अधिकारों और मृत्युदंड के बारे में परवाह करते हैं, तो आप एक या दो का चयन कर सकते हैं जो आपके लिए सबसे अधिक प्रासंगिक हैं, जैसे सेंसरशिप और महिलाओं के अधिकार आदि। जिस चीज के बारे में आप अधिक समझ रखते हैं, आप उस विषय को महत्व दे सकते हैं।



4. किसी कारण पर निर्णय लें। अपने आप को समर्पित करने का कारण चुनने से, आपको अपने चुने हुए क्षेत्र में फर्क करने में आसानी होगी। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपके पास इस विशेष कारण को समर्पित करने के लिए अधिक समय और संसाधन होंगे, बजाय इसके कि आप अपने समय और संसाधनों को फैलाने के बजाय कई कारणों में शामिल हो सकते हैं।

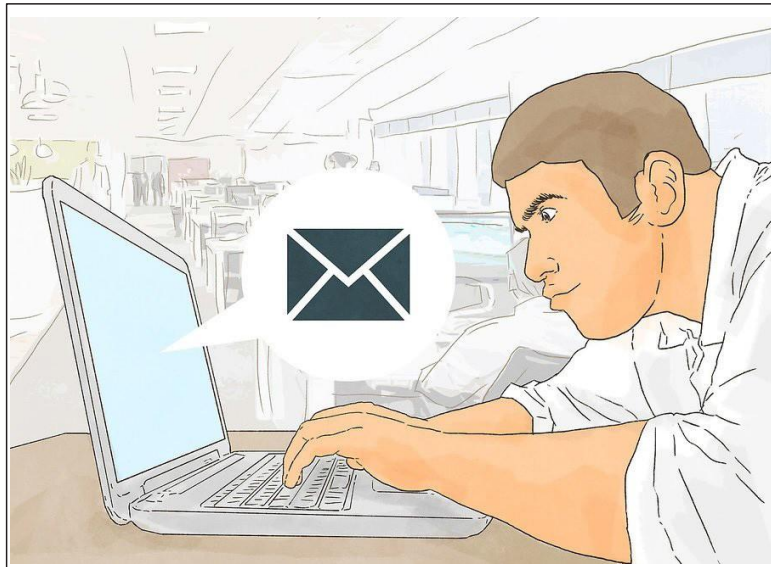
- आप अपने हितों के आधार पर मिलान करने के लिए वालंटियर मैच.ऑर्ग पर जा सकते हैं। यह एक महान संसाधन है क्योंकि आप अपने क्षेत्र में गैर-लाभकारी संगठनों से सुझाव और जानकारी प्राप्त कर सकते हैं जिन्हें आपकी सहायता की आवश्यकता है।

तरीका 2. एक समूह में शामिल होना



1. महिला अधिकार समूह पर शोध करें। महिला अधिकार के मुद्दे पर निर्णय लेना जो आपके लिए सार्थक और महत्वपूर्ण है, अब आप अपने क्षेत्र में एक समूह पा सकते हैं जो उन मुद्दों पर काम करता है जिसमें आप रुचि रखते हैं।

- अपने क्षेत्र में महिला अधिकार समूहों को देखने के लिए सर्च इंजन का उपयोग करें। उदाहरण के लिए, आप "डेट्रायट एमआई में महिलाओं के अधिकारों की सक्रियता" के लिए खोज कर सकते हैं और देख पाएंगे कि परिणाम क्या आए। इससे आपको अपने क्षेत्र में समूहों का पता लगाने में मदद मिलेगी।
- कई राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय समूहों में स्थानीय अध्याय हैं, जैसे एमनेस्टी इंटरनेशनल और रेड क्रॉस।
- यदि आपके क्षेत्र में कोई समूह नहीं है जो उस मुद्दे पर काम करता है जिसमें आप रुचि रखते हैं, तो आप दूरस्थ रूप से काम करने के बारे में क्षेत्रीय, राष्ट्रीय या अंतर्राष्ट्रीय समूहों से संपर्क कर सकते हैं। आप अपने घर छोड़े बिना भी फोन कॉल कर सकते हैं, पत्र लिख सकते हैं या संगठन को ईमेल भेज सकते हैं। वुमन राइट वॉच आपको कुछ कारणों से मदद करने के बारे में निर्देश देगी, जिसमें आमतौर पर मुद्दे के बारे में ट्वीट करना या अपने स्थानीय और क्षेत्रीय राजनेताओं को लिखना या ईमेल करना शामिल होता है।



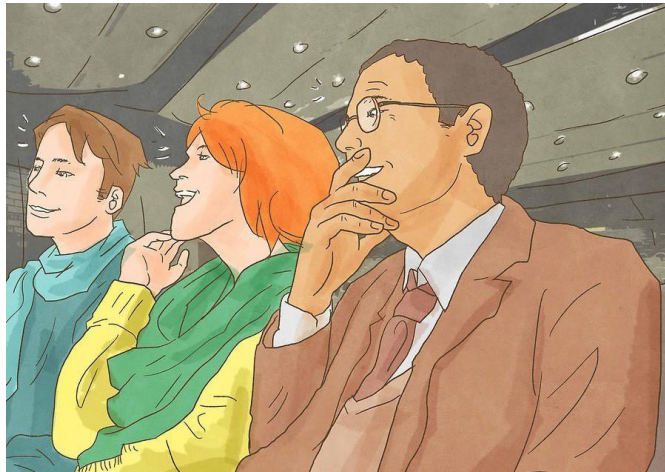
2. संगठन से संपर्क करें। एक बार जब आप एक महिला अधिकार समूह पा लेते हैं, जिसमें आप शामिल होना चाहते हैं, तो एक मैनू विकल्प के लिए उनकी वेबसाइट खोजें जो "जॉइन नाउ" या "अबाउट अस" कहता है। इससे आपको यह जानकारी मिलनी चाहिए कि आप किससे संपर्क कर सकते हैं और समूह या संगठन से कैसे जुड़ सकते हैं।

- ईमेल, सोशल मीडिया या फोन कॉल के माध्यम से समूह के नेताओं तक पहुंचें। इस बात की अत्यधिक संभावना है कि वे आपकी बात सुनकर प्रसन्न होंगे और आपकी सहायता प्राप्त करने के लिए आभारी होंगे। उनसे पूछें कि आप उनसे कैसे जुड़ सकते हैं और उन्हें सबसे अधिक सहायता की आवश्यकता कहाँ है। आप कुछ ऐसा कह सकते हैं, "मैं आपके संगठन में शामिल होने में रुचि रखता हूँ या रखती हूँ। किसी नए को शामिल करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?"
- आपको कुछ संगठनों से जुड़ने के लिए एक आवेदन भरना होगा। "हाउ टू जॉइन" पेज आपको इस जानकारी और आवेदन के लिए निर्देशित करेगा। यह भुगतान किए गए पदों के लिए होगा।
- यदि आपको किसी के लिए संपर्क जानकारी नहीं मिल रही है, तो आप ऑनलाइन फॉर्म के माध्यम से अपनी जानकारी या प्रश्न प्रस्तुत कर सकते हैं। इस प्रकार का फॉर्म, यदि लागू हो, "कॉन्टैक्ट अस" के तहत पाया जा सकता है। वे एक सामान्य फोन नंबर या ईमेल भी सूचीबद्ध कर सकते हैं जिसका आप उपयोग कर सकते हैं।



3. आगामी बैठक में जाएं। राष्ट्रीय संगठनों और छोटे महिला अधिकार कार्यकर्ता समूहों के कई स्थानीय अध्याय अपनी वेबसाइट पर एक कार्यक्रम पोस्ट करेंगे या अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर आगामी मीडिया के बारे में पोस्ट करेंगे। ये बैठकें आमतौर पर प्रत्यक्ष सक्रियता के बारे में होती हैं और इसके सदस्य निकट भविष्य में क्या कर सकते हैं, जैसे कि विरोध प्रदर्शन या रैलियां आदि।

- वेबसाइट और सोशल मीडिया अकाउंट की निगरानी करें ताकि आप जान सकें कि अगली बैठक कब होगी और आप अपने कैलेंडर पर एक नोट बना सकें।
- यदि बैठक कहीं भी पोस्ट नहीं की जाती है, तो आप ऑनलाइन, ईमेल, कॉल, या समूह / संगठन के नेता द्वारा यह पता लगाने में सक्षम हो सकते हैं कि वे कब और अगर क्या वे मिल सकते हैं।

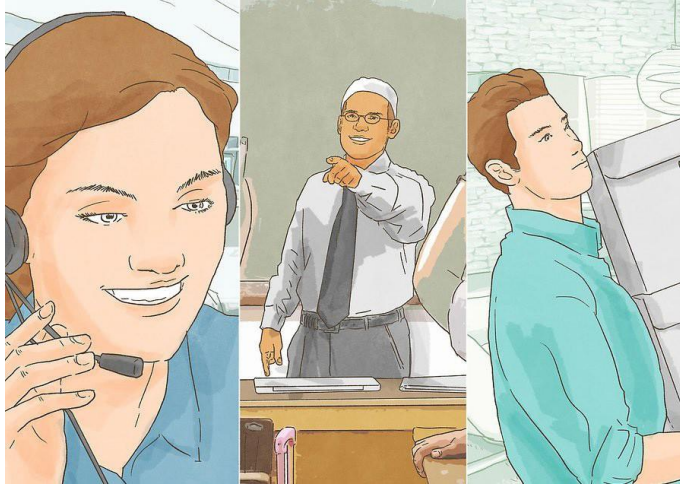


4. सम्मिलित हों। आपके द्वारा समूह या संगठन के नेताओं से संपर्क करने और एक बैठक या दो में भाग लेने के बाद, यदि लागू हो, तो आपको संगठन और उस कार्य से परिचित होना चाहिए जिन्हें वे करते हैं और सक्रिय भूमिका निभाने में सक्षम हैं।

- नियमित रूप से बैठकों और समूह की गतिविधियों में भाग लें। इससे आपको मुद्दों के बारे में नवीनतम समाचारों को जानने में मदद मिलेगी और दूसरे लोग कैसे मदद कर रहे हैं। इससे आपको गतिविधियों को पहचानने में भी मदद मिलेगी।
- उन गतिविधियों में स्वयंसेवक के रूप में काम करें जिनके साथ सहज हैं। अपने अनुभव और योग्यताओं के आधार पर, आप मेलिंग के लिए लिफाफे भरने, फोन कॉल करने, दरवाजों पर दस्तक देने, यात्रा करने और परियोजनाओं के निर्माण,

कानून प्रवर्तन के साथ काम करने, संसाधन प्रदान करने, अनुसंधान करने, दुर्व्यवहार की साइट पर जांच करने जैसी चीजों में मदद कर सकते हैं, महिला अधिकारों के मुद्दों, या परामर्श व्यक्तियों के बारे में रिपोर्ट / आलेखों का मसौदा तैयार करना शामिल है।

तरीका 3. सक्रिय बनना



1. अपना समय दान करें। महिला अधिकार कार्यकर्ता बनने का एक शानदार तरीका यह है कि आप अपने समय का उपयोग उन मुद्दों के लिए सक्रिय रूप से अभियान चलाने के लिए करें जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। कई संगठन और समूह अन्य लोगों की भौतिक उपस्थिति और सहायता पर भरोसा करते हैं और अन्यथा ऑपरेशन में सक्षम नहीं होंगे।
 - उन व्यक्तियों से बात करें, जो चार्ज में हैं और यह पता लगाएं कि आप किस तरह से मदद कर सकते हैं, अपने अनुभव के आधार पर और आप किसके साथ सहज हैं। संगठन के आधार पर, यह व्यापक फर्श से लेकर घर बनाने तक कुछ भी हो सकता है। कड़ी मेहनत करने के लिए तैयार रहें, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप क्या करते हैं।



2. धन का दान करें। यदि आपके पास समय की कमी है या आपके पास पर्याप्त पैसा है, तो आप समूहों / संगठनों को धन दान कर सकते हैं जो आपके लिए सबसे अधिक मायने रखते हैं। कई संगठन आपके जैसे व्यक्तियों के दान पर पूरी तरह से भरोसा करते हैं।

- वेबसाइट पर देखें या उन व्यक्तियों से बात करें जो संगठन के लिए काम करते हैं ताकि आप यह पता कर सकें कि आप पैसे कैसे दान कर सकते हैं। इसे नकद, चेक या ऑनलाइन लेनदेन जैसे पेपाल के माध्यम से किया जा सकता है। अधिकांश संगठन वेबसाइट या सोशल मीडिया पेज यह सूचीबद्ध करते हैं कि आप पैसे कैसे दान कर सकते हैं।
- कर उद्देश्यों के लिए बचाने के लिए अपने धर्मार्थ दान से रसीद प्राप्त करें। आप अक्सर अपने करों पर धर्मार्थ दान लिख सकते हैं।
- यदि आपके पास दान करने के लिए अतिरिक्त धन नहीं है, तो चिंता न करें। आप अपने समय का दान करके उनकी मदद कर सकते हैं।



3. पीस कॉर्प्स में शामिल हों। पीस कॉर्प्स संयुक्त राज्य सरकार द्वारा चलाए जाने वाले वयस्कों के लिए एक स्वयंसेवी संगठन है जो विदेश में समुदाय में एक अंतर बनाने पर केंद्रित है। पीस कॉर्प्स के सदस्य कुछ समय के लिए अन्य देशों की यात्रा करेंगे, आमतौर पर लगभग दो साल, असाइनमेंट पर काम करने के लिए और यह भुगतान पद होते हैं। यदि आप इसे चुनते हैं तो यह एक महत्वपूर्ण प्रतिबद्धता मार्ग है।

- असाइनमेंट को आमतौर पर शिक्षा, कृषि, स्वास्थ्य, सामुदायिक आर्थिक विकास, पर्यावरण या युवा विकास जैसे क्षेत्रों में वर्गीकृत किया जाता है। आपकी योग्यता और रुचि के आधार पर, आप एक स्कूल में अध्यापन कर सकते हैं, किसानों को मिट्टी के कटाव के बारे में पढ़ा सकते हैं, अपने उत्पादों को विकसित करने और विपणन करने के लिए उद्यमियों और व्यापार मालिकों के साथ एक कक्षा में काम कर सकते हैं, संगठनों और स्कूलों को पर्यावरण जागरूकता सिखा सकते हैं और स्वास्थ्य को बढ़ावा देना और जरूरतमंद लोगों के लिए सहायता प्रदान करने के लिए कार्यक्रम आयोजित करना।
- अपने इंटरनेट ब्राउजर में, www.peacecorps.gov पर जाएं।
- शीर्ष दाएं कोने में, "अप्लाई नाउ" पर क्लिक करें।
- "स्टार्ट यॉर एप्लीकेशन" पर क्लिक करें।
- भरें और आवेदन जमा करें।
- सुनिश्चित करें कि आप दी गई समय सीमा के भीतर आवेदन कर रहे हैं। यह सलाह दी जाती है कि आपको छोड़ने के लिए नौ से बारह महीने पहले आवेदन भरना होगा।



4. में अमेरिकॉर्प्स शामिल हों। यदि आप देश नहीं छोड़ना चाहते हैं और संयुक्त राज्य में लोगों की मदद करना चाहते हैं, तो अमेरिकॉर्प्स आपके लिए आदर्श संगठन है। अमेरिकॉर्प्स संयुक्त राज्य अमेरिका की सीमाओं के भीतर स्वयंसेवा करने की इच्छा रखने वाले वयस्कों के लिए संघ द्वारा संचालित प्रोग्राम है। यह आमतौर पर दस महीने से एक वर्ष तक का होता है और यह एक भुगतान की स्थिति है।

- अपने ब्राउज़र में, www.nationalservice.gov/programs/amicorps टाइप करें।
- बाएं हाथ के मेन्यू में, "जॉइन अमेरिकॉर्प्स" पर क्लिक करें।
- "जॉइन अमेरिकॉर्प्स" के तहत, "आई एम रेडी टू सर्व" पर क्लिक करें।
- अपनी रुचि के क्षेत्र और उस राज्य का चयन करें, जिसमें आप काम करना चाहते हैं।
- प्रोग्राम की एक सूची सामने आएगी। एक (या अधिक) के लिए इन अवसरों को ब्राउज़ करें।
- उन प्रोग्राम पर क्लिक करें जो आपसे अपील करते हैं।
- "एप्लआई नाउ" पर क्लिक करें और अपना आवेदन जमा करें।



5. मिशन ट्रिप पर जाएं। यदि आप अन्य लोगों की मदद करने के लिए देश या विदेश की यात्रा करने में रुचि रखते हैं, अपेक्षाकृत कम समय के लिए, जैसे कि कुछ दिन या महीने के लिए, तो एक मिशन ट्रिप आपके लिए एक अच्छा विकल्प होगा।

- संगठनों के भीतर पूछताछ करें और जानें कि क्या कोई मिशन ट्रिप है जो योजनाबद्ध है।

- राष्ट्रीय या अंतर्राष्ट्रीय संगठन से पूछताछ करें कि आप कैसे यात्रा कर सकते हैं और दूसरों की मदद कर सकते हैं, इसमें हैबिटेट फॉर ह्यूमैनिटी या रेड क्रॉस शामिल है। आप कैसे जुड़ सकते हैं और क्या आवश्यक है, यह देखने के लिए उनकी वेबसाइट पर जाएं।
- यदि आपको अपने क्षेत्र में आने वाली किसी भी मिशन यात्रा की जानकारी नहीं है, तो ऑनलाइन खोजें या दोस्तों और परिवार से पूछें। आप अपने सर्च इंजन का उपयोग " मिशन ट्रिप इन डेट्रायट. एमआई " के लिए कर सकते हैं।

तरीका 4. महिला अधिकारों की सक्रियता को करियर में बदलना



1. करियर मार्ग चुनें। आप महिला अधिकारों की सक्रियता में सीधे तौर पर शामिल होने वाले करियर के लिए क्या करना चाहते हैं, इसका अंदाजा आप इस बात से लगा सकते हैं और आप अपने करियर की योजना बना सकते हैं। कई भुगतान महिला अधिकार कार्यकर्ता दुनिया भर के व्यक्तियों की स्थितियों को बदलने के लिए महत्वपूर्ण वकालत का काम करते हैं जो सरकारों और अंतर्राष्ट्रीय संस्थानों की नीतियों से पीड़ित हैं।
 - आपके द्वारा वर्तमान में किए जा रहे स्वयंसेवक के काम के अनुरूप करियर को चुनना उपयोगी है, ताकि आप भविष्य में भुगतान की स्थिति प्राप्त करने के लिए अनुभव प्राप्त कर सकें। उदाहरण के लिए, यदि आप एलजीबीटी अधिकारों के लिए काम करना चाहते हैं और उस क्षेत्र में पहले से ही स्वयं सेवा कर रहे हैं, तो आपको यह जारी रखना चाहिए ताकि आप अपने अनुभव को भुगतान में बदल सकें।



2. प्रमुख चुनें। यदि आपने कॉलेज का मार्ग चुना है और कॉलेज के अपने पहले वर्ष में प्रवेश कर रहे हैं, या अपने प्रमुख को बदलना चाह रहे हैं, तो आप एक ऐसा पद चुन सकते हैं, जो आपकी महिला अधिकार सक्रियता से संबंधित क्षेत्र में नौकरी के लिए उपयुक्त होगा।

- कुछ प्रमुख में सामाजिक कार्य, समाजशास्त्र, महिलाओं के अध्ययन, दर्शन और कानून शामिल हैं।
- उदाहरण के लिए, यदि आप वकील बनना चाहते हैं, तो आप कानून या पूर्व-कानून में प्रमुख हो सकते हैं, यह जिस संस्था में आप भाग ले रहे हैं और आपके अध्ययन का स्तर है, और अंतर्राष्ट्रीय कानून या महिला अधिकार कानून का अध्ययन पर निर्भर करता है।



3. पदों के लिए आवेदन करें। यदि आप महिला अधिकार सक्रियता में भुगतानयुक्त पद प्राप्त करना चाहते हैं तो आपको अधिक से अधिक पदों के लिए आवेदन करना होगा। इससे इंटरव्यू मिलने की संभावना बढ़ जाएगी।

- ऑनलाइन नौकरी के अवसरों की तलाश करें और साथी कार्यकर्ताओं से पूछें कि क्या उन्हें किसी भी अवसर का पता है। आप पूछ सकते हैं, "क्या आप किसी ऐसी नौकरी के बारे में जानते हैं जो निकट भविष्य में खुल रही है?" यह वह लोग हो सकते हैं जिनके साथ आप काम करते हैं।
- ह्यूमन राइट्स केयर डॉट कॉम वुमन राइट्स जॉब बोर्ड जैसी कुछ वेबसाइटें हैं जो वुमन राइट्स एक्टिविस्ट जॉब को इंडेक्स करती हैं।
- कई महिला अधिकार कार्यकर्ता पदों को पिछले स्वयंसेवक काम से स्वयं सेवा और संदर्भ के साथ पिछले अनुभव की आवश्यकता होगी। उन व्यक्तियों के संपर्क में रहना सुनिश्चित करें जिनके साथ आपने अतीत में काम किया है ताकि आप उन्हें भुगतानयुक्त पद प्राप्त करने के लिए एक संदर्भ के रूप में उपयोग कर सकें।

21 वीं सदी के सामाजिक कार्यकर्ता कैसे बनें

भाग 1. सक्रियतावाद को समझना



1. 21 वीं सदी के सामाजिक कार्यकर्ता होने का क्या मतलब जानें। संक्षेप में, यह एक व्यक्ति है जो आधुनिक संचार प्रौद्योगिकी का उपयोग करता है, जैसे कि टेक्स्ट मैसेज, ब्लॉगिंग, ट्विटर और फेसबुक आदि।

यह कोई ऐसा व्यक्ति भी है जो पारंपरिक साधनों का उपयोग करता है, जैसे कि पुस्तक लिखना, भाषण देना, विरोध रैली आयोजित करना आदि। 21 वीं सदी में, आपके पास मैसेज को अधिक व्यापक रूप से प्राप्त करने के लिए अपने निपटान में कई साधनों का उपयोग करने का अवसर होता है।।



2. गहन शोध करें। सबसे अच्छा सामाजिक कार्यकर्ता एक सूचित व्यक्ति है और वह चीजों के पीछे का कारण जानता है। सूचना और तथ्यों के लिए ध्वनि स्रोतों को इंगित करने में सक्षम एक सामाजिक कार्यकर्ता पर अन्य लोगों भरोसा कर सकते हैं। यदि आप अपने बयानों का समर्थन करने के लिए तथ्यों की खोज कर रहे हैं, तो आप अभी तक कारण को बढ़ावा देने के लिए तैयार नहीं हैं।

- कारण पर शोध करने के लिए ऑनलाइन सर्च इंजन का उपयोग करें। इसके अलावा, विभिन्न सोर्स से पढ़ें; जो आप मानते हैं उसके विपरीत पक्ष को पढ़ें ताकि आप अपने कारण का विरोध करने वालों के तर्क को समझ सकें।
- गाइडस्टार जैसी साइटों का उपयोग करके अपने कारण के लिए सर्वोत्तम गैर-लाभकारी पर शोध करें।

भाग 2. सोशल मीडिया टूल्स के माध्यम से जागरूकता बढ़ाना



1. जागरूकता बढ़ाएं। एक गलत, एक अन्याय या एक समस्या के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग करें। एक कहानी को संक्षिप्त, स्पष्ट शब्दों में बताएं, ताकि यह आपके पाठकों को जल्दी से आकर्षित कर लें। यदि वे चाहते हैं तो उन्हें वह लिंक दें जहां से वे अधिक विवरण पा सकते हैं; अधिक विश्वास करने वाले पाठकों को कारण पर भरोसा करने से पहले अधिक पढ़ना होगा।

- यहां तक कि एक अनाम फेसबुक समूह या कहीं पोस्टिंग एक क्रांति को भड़का सकता है, अगर यह सही नोट को हिट करता है और अन्याय को उजागर करता है। हालांकि, यदि आप गुमनाम रहना चुनते हैं, तो सही शोध करें, ढूंढने के लिए लिंक और चित्र आदि को छोड़ें ताकि लोग सत्यापित कर सकें कि आप क्या कह रहे हैं। यदि आपको गुमनाम रहने की आवश्यकता है तो आपको अपने आईपी एड्रेस और अन्य साधनों को बंद करने पर भी विचार करना चाहिए, जिसके द्वारा लोग जान सकते हैं कि आप कौन हैं।



2. ट्वीट करें। हैशटैग का उपयोग करें - शब्दों या वाक्यांशों को "हैश" या "पाउंड" प्रतीक के साथ उपसर्ग करें - एक निश्चित विषय के बारे में जानकारी को फैलाने, शेयर करने और व्यवस्थित करने में मदद करने के लिए ट्विटर पर हैशटैग चलाएं। हैशटैग का उपयोग विरोध प्रदर्शनों को समन्वित करने, लोगों को चल रहे संकट के बारे में अपडेट करने और सूचनाओं को एकत्र करने के लिए किया जा सकता है।



3. अपने कारण के लिए एक विकी शुरू करें। विकी जल्दी से जानकारी शेयर करने का एक शानदार तरीका है और इसका उपयोग इवेंट को व्यवस्थित करने के लिए भी किया जा सकता है।



4. इसे यूट्यूब पर पोस्ट करें। उस व्यक्ति से बात की है जिसके साथ अन्याय हुआ है? इसे अपने सेल फोन पर रिकॉर्ड करें और यूट्यूब पर पोस्ट करें।

आपको एक मोबाइल सेटअप के साथ यूट्यूब अकाउंट की आवश्यकता होगी जो आपको अपने फोन से सीधे अपने यूट्यूब चैनल पर अपलोड करने की अनुमति देता है। या ग्रांट रिपोर्ट प्रदान करने के लिए लाइव वीडियो प्रसारण ऐप का उपयोग करें।



5. अपने कारण के लिए एक ऑनलाइन याचिका बनाएं। साइट फ्री.ऑर्ग एक कनाडाई किताबों की दुकान मोगुल के पढ़ने के बाद शुरू हुई कि एक ईरानी महिला को बैगेल व्यभिचार के लिए पत्थर मारकर मौत की सजा सुनाई गई थी। जनता का दबाव मां के लिए फांसी की सजा के रूप में रहा।



6. राजनीतिक नेताओं को ईमेल भेजें। ईमेल नवीनतम तकनीक नहीं हो सकती है, लेकिन अधिकांश राजनीतिक और व्यापारिक नेता ईमेल का उपयोग करते हैं, इसलिए यह लोगों से संपर्क करने का सबसे अच्छा तरीका है।

भाग 3. सक्रियता के अन्य रूपों का उपयोग करना



1. टेक्स्ट-टू-डोनेट प्रोग्राम सेट करके एक अच्छे कारण के लिए पैसे जुटाएं, जहां लोग किसी कीवर्ड को शॉर्टकोड नंबर पर टेक्स करके धर्मार्थ दान कर सकते हैं।

दान को आम तौर पर उपयोगकर्ता के मासिक फोन बिल में जोड़ा जाता है।



2. साइन याचिकाओं का पता लगाएं। कई ऑनलाइन याचिका वेबसाइटें मौजूद हैं जो आपको अपने कारणों से संबंधित याचिकाओं और नए कारणों की खोज करने दे सकती हैं।



3. स्वयंसेवक के लिए स्थान खोजें। वालंटियर मैच और आइडियालिस्ट डॉट ऑर्ग जैसी वेबसाइटों का उपयोग करें ताकि स्वयंसेवक के अवसरों और आपके कारण से संबंधित इंटरनशिप का पता लगाया जा सके।

वकालत समूह कैसे शुरू करें

वकालत समूह में ऐसे व्यक्ति शामिल होते हैं जो किसी विशेष कारण के लिए चर्चा करने, तलाशने, प्रचार करने या लॉबी करने के लिए इकट्ठा होते हैं। होमलेसनेस, विकलांग, पर्यावरण संबंधी चिंताएं और बाल शोषण ऐसे मुद्दों के कुछ उदाहरण हैं जो एक वकालत समूह बनाने के लिए समाधान की तलाश में लोगों को प्रेरित करते हैं। ऐसे समूह को 1 या 2 लोगों या पूरे संगठनों द्वारा शुरू किया जा सकता है। यहां बताया गया है कि कैसे आप वकालत समूह शुरू कर सकते हैं।

स्टेप



1. समूह बनाने के कारण की पहचान करें। विकलांग लोगों के लिए एक वकालत समूह या स्वयं सहायता समूह सदस्यों को सहायता प्रदान करने और प्रासंगिक मुद्दों के बारे में सामाजिक जागरूकता बढ़ाने के लिए इकट्ठा हो सकता है। एक समूह जो बेघरों की सहायता करने के लिए समर्पित है, संसाधनों और सहायता करने के लिए मंथन के तरीकों पर इकट्ठा हो सकता है। कारण और अपने उद्देश्य के बारे में विशिष्ट रहें।



2. यह निर्धारित करने के लिए अनुसंधान का संचालन करें कि क्या समान संगठन पहले से मौजूद है। आपके भौगोलिक स्थान में एक कारण-विशिष्ट वकालत समूह की उपस्थिति के लिए ऑनलाइन खोज करने से आपको पहले से मौजूद संगठनों के नाम, संपर्क जानकारी और कार्यक्षेत्र का पता लगाने में मदद मिलेगी।
 - अधिक जानने के लिए स्थानीय संगठनों से संपर्क करें। मौजूदा वकालत समूहों के एडमिनिस्ट्रेटर से पूछें कि क्या वह पहले से ही आपके समान कोई कार्य तो नहीं कर रहे हैं। आप उनके प्रयासों में शामिल होने या उनकी गतिविधियों को पूरा नहीं करने की आवश्यकता को पूरा करने का निर्णय ले सकते हैं।



3. साथी आयोजकों का पता लगाएं। अपने सोशल नेटवर्क, पेशेवर सहयोगियों, समुदाय के नेताओं और अन्य लोगों से बात करें जो वकालत समूह की गतिविधियों को व्यवस्थित करने में मदद करने में रुचि रखते हैं।



समूह में उपस्थित लोगों को खोजने के लिए इच्छुक समूहों, व्यक्तियों या संगठनों से संपर्क करें। यदि आप स्कूल के दोपहर के भोजन के पोषण में सुधार करने में रुचि रखते हैं, उदाहरण के लिए, उन माता-पिता तक पहुंचें जो अपने बच्चों के लिए यह चाहते हैं।



4. बैठक के स्थान पर निर्णय लें। सामुदायिक केंद्रों, पुस्तकालयों, चर्चों और अन्य संगठनों से संपर्क करें जो एक मुफ्त बैठक स्थल की पेशकश कर सकते हैं। वह जगह चुनें जो केंद्र में स्थित है और जिसमें पार्किंग की भी सुविधा हो।



5. सुविधाजनक बैठक समय चुनें। अपने उपस्थित लोगों के कार्यक्रम को ध्यान में रखें। यदि आप छोटे बच्चों की माताओं को लक्षित कर रहे हैं, उदाहरण के लिए, आप अपनी बैठकों का समय तब निर्धारित कर सकते हैं जब उनके बच्चे स्कूल में हों।



6. अपनी बैठक में वितरित करने के लिए जानकारीपूर्ण सामग्री तैयार करें। प्रासंगिक मुद्दों के बारे में अपने ज्ञान को और बढ़ाने के लिए हैंडआउट और अपने समूह की दृष्टि और उद्देश्य के लिखित विवरण को वकालत समूह के सदस्यों को प्रदान करें।

- सदस्यों से संपर्क करने और जानकारी वितरित करने के लिए प्रौद्योगिकी का उपयोग करें। अपने वकालत समूह के लिए एक वेबसाइट बनाएं और सदस्यों को मासिक समाचार पत्र ईमेल करें।



7. सम्मेलनों और अन्य कार्यक्रमों में भाग लेकर समूह की सदस्यता बढ़ाएं। अपने समूह में रुचि उत्पन्न करने के लिए समान विचारधारा वाले संगठनों द्वारा प्रायोजित इवेंट में बोलें। इस तरह के आयोजनों में अपनी बैठक की तारीख और स्थान की घोषणा करें।



8. किसी भी स्टार्ट-अप लागत को कवर करने के लिए फंडिंग विकल्पों का अन्वेषण करें।

- अपने अधिकार क्षेत्र में राजनीतिक अधिकारियों से बात करें। अपने विशिष्ट कारण के लिए धन बढ़ाने के लिए उपलब्ध धन या कानून के बारे में पूछताछ करें।
- निजी धन विकल्प पर शोध करें। फंड और फंड रेजिंग के लिए निजी फंडिंग एजेंसियों से संपर्क करें।



9. इवेंट आयोजित करें। एक दिन के इवेंट का प्रायोजन करके सामाजिक और राजनीतिक रूप से अपनी पहुंच का विस्तार करें।

- वकालत समूह समर्थकों से इस इवेंट के बारे में बताने के लिए कहें। रुचि रखने वाले लोगों के लिए फ्लायर बनाएं।
- वक्ताओं और विधायकों को उपस्थित होने के लिए आमंत्रित करें। वक्ताओं द्वारा जानकारीपूर्ण और प्रेरणादायक वार्ता जो आपके कारण से परिचित हैं, दूसरों को प्रेरित करेंगे और जागरूकता बढ़ाएंगे। स्थानीय राजनेताओं और विधायकों के कार्यालय से संपर्क करके उन्हें या उनके प्रतिनिधियों को अपने इवेंट में आमंत्रित करें।

लिंग समानता को कैसे बढ़ावा दिया जाए

भाग 1. समानता के लिए एक मुखर अधिवक्ता होना



1. लैंगिक समानता के बारे में जानें। यदि आप लैंगिक समानता के लिए खड़े हैं, तो अपने आप को शिक्षित करना महत्वपूर्ण है। कुछ प्रमुख मुद्दों के बारे में जानने के लिए कुछ समय लें, जैसे कि कार्यस्थल में असमानता आदि। आप विषय के बारे में विद्वानों के लेख पढ़ सकते हैं क्योंकि आप इस विषय पर एक विशेषज्ञ, उद्देश्य चाहते हैं।

- आप लिंग समानता पर ऑनलाइन शोध करके शुरुआत कर सकते हैं। गूगल विद्वान या जेस्टोर से शैक्षणिक डेटाबेस जैसे सर्च इंजनों का उपयोग करके लेख पढ़ सकते हैं।
- आप स्थानीय कॉलेज या ऑनलाइन भी लिंग पर एक पाठ्यक्रम ले सकते हैं।



2. लिंग समानता के बारे में दूसरों को शिक्षित करें। आप जो सीख चुके हैं उसे दूसरों के साथ शेयर कर सकते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि आपको हर किसी को इसके बारे में बताना चाहिए, लेकिन आप निश्चित रूप से गलत धारणाओं को सही कर सकते हैं।

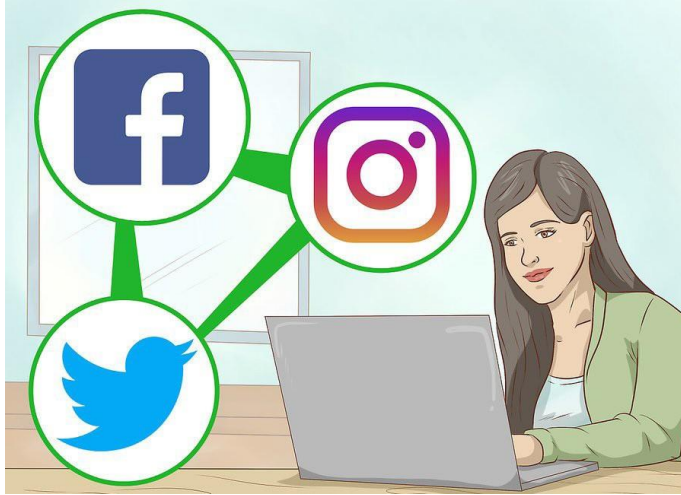
- उदाहरण के लिए, यदि कोई काम करने वाला व्यक्ति कहता है कि वे यह नहीं मानते हैं कि वेतन अंतर सही है, तो आप कह सकते हैं, "वास्तव में, यह सच है कि सांख्यिकीय रूप से महिलाओं को पुरुषों की तुलना में कम भुगतान किया जाता है।"
- सुनिश्चित करें कि आप बातचीत पर हावी न हों। अन्य लोगों के पास भी शेयर करने के लिए उपयोगी जानकारी हो सकती है। सुनने के लिए तैयार रहें।



3. यदि आप सेक्सिज़्म के साक्षी हैं तो बोलें। आप हर दिन सेक्सिज़्म के उदाहरण देखती हैं। यह लैंगिक रूढ़ियों, अनुचित टिप्पणियों, या अवांछित प्रगति के रूप में हो सकता है। यदि आपको ऐसा कुछ दिखाई देता है जो गलत है, तो यह संभवतः गलत होगा। बोलने से डरे नहीं।

- हो सकता है कि आपने अपने किसी मित्र को एक महिला खेल रिपोर्टर को नीचा दिखाते हुए देखा हो। बोलें, "महिलाएं बेसबॉल के बारे में बात करने के लिए पुरुषों के समान योग्य हैं।"

- यदि सड़क पर कोई आपको छेड़ता है , तो आप आपत्तिजनक महसूस कर सकते हैं। आपके पास कहने का अधिकार है, "बंद करो।"
- उदाहरण के लिए, यदि आप एक बार में हैं और एक संरक्षक एक महिला सर्वर को छूता रहता है, तो आप कह सकते हैं, "क्षमा करें, वह अपना काम करने की कोशिश कर रही है। चीजों को पेशेवर रखें।"
- सुरक्षा के बारे में जागरूक रहें। यदि व्यक्ति अस्थिर लगता है, तो उनका सामना न करें। आपकी सुरक्षा सबसे महत्वपूर्ण है।

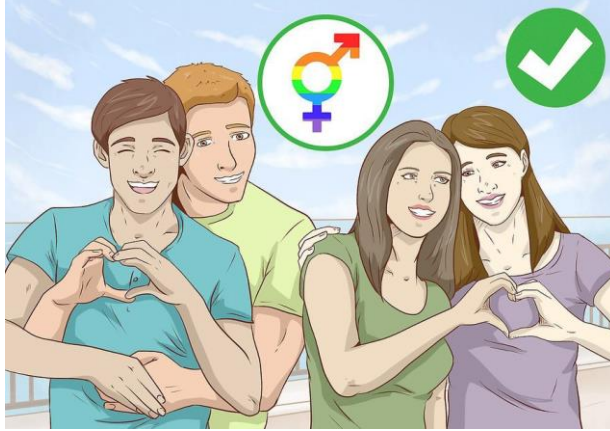


4. प्लेटफॉर्म के रूप में सोशल मीडिया का उपयोग करें। आप लैंगिक समानता को बढ़ावा देने के लिए अपने सोशल मीडिया अकाउंट का उपयोग कर सकते हैं। यह भविष्य में होने वाले इवेंट के बारे में जानकारी शेयर करने का तरीका है। आप अपने क्षेत्र में एक महिला मार्च के लिए एक लिंक पोस्ट कर सकते हैं और कह सकते हैं, "मैं वहां रहूंगा। कौन मुझसे जुड़ना चाहता है?"
- आप #मीटू जैसे बड़े सोशल मीडिया अभियानों का भी समर्थन कर सकते हैं। यदि आपका जानकार व्यक्ति अपनी कहानी शेयर करता है, तो एक सहायक वक्तव्य पेश करें।



5. अपने आप को अंतर्विरोध के बारे में शिक्षित करें। अंतर्विरोध का मतलब है कि पहचान के सभी पहलुओं पर विचार किया जाना चाहिए, खासकर जब उत्पीड़न की जांच की जा रही हो। उदाहरण के लिए, एक लैटिना महिला अपनी लैंगिक पहचान से अपनी जातीयता को अलग नहीं कर सकती है। विशिष्ट चुनौतियों का सामना करते समय दोनों पर विचार किया जाना चाहिए।

- सत्ता में मौजूद लोगों के समूहों के बारे में नारीवाद बनाने से बचें। यदि आप एक व्हाइट सीआईएस व्यक्ति हैं, तो अपनी चर्चाओं में अन्य समूहों को शामिल करना सुनिश्चित करें ताकि आप विभिन्न दृष्टिकोणों और अनुभवों को समझ सकें।



6. महिलाओं के अलावा ट्रांस और वाइनरी लोगों के अधिकारों को बढ़ावा देना। याद रखें कि हर कोई पुरुष और महिला की पारंपरिक श्रेणियों में फिट नहीं होता है। लिंग समानता को बढ़ावा देते समय, निम्न तरीकों से ट्रांस और वाइनरी लोगों का समर्थन करें:

- किसी के लिंग के बारे में मजाक न बनाएं।
- यदि आप सर्वनामों के बारे में निश्चित नहीं हैं, तो सुनें या पूछें
- व्यक्ति की शब्दावली का सम्मान करें।
- लिंग तटस्थ टॉयलेट का समर्थन करें।

तरीका 2. कार्यस्थल में लिंग समानता को बढ़ावा देना



1. महिलाओं की सुनें। कभी-कभी महिलाएं कार्यस्थल में सुनाई देने के लिए संघर्ष करती हैं। उनके बाधित होने या खारिज होने की अधिक संभावना है। अपने कार्यस्थल में महिलाओं के लिए एक वकील बनें।

- यदि आप किसी महिला को बातचीत में टूटते हुए देखते हैं, तो कहें, "मैं इस मुद्दे पर अतिरिक्त विचार सुनना चाहता हूं। जूली, तुम्हें क्या लगता है?"



2. सुनिश्चित करें कि महिलाओं को उनके विचारों और काम का श्रेय प्राप्त हो। महिलाओं को अक्सर कार्यस्थल में उनके द्वारा किए गए कार्यों का पर्याप्त श्रेय नहीं दिया जाता है। यदि आपकी महिला सहकर्मी कार्यालय संचार को सुव्यवस्थित करने के लिए एक नए तरीके के साथ आती है, तो अगली टीम की बैठक में यह कहने के लिए कुछ समय लें, "चलो केट को इस नई प्रणाली को लागू करने के बारे में उसके महान विचारों के लिए धन्यवाद दें।"



3. महिलाओं को रचनात्मक प्रतिक्रिया दें। लोग महिलाओं को अस्पष्ट प्रतिक्रिया देते हैं, जैसे कि "अच्छा काम किया" या "आपको सुधार करने की आवश्यकता है"। पुरुषों को आमतौर पर बहुत अधिक विशिष्ट प्रतिक्रिया मिलती है, जो उन्हें बेहतर बनाने में मदद करती है। इसे उन महिलाओं को दें जो अच्छा काम करती हैं।
4. यदि आप एक प्रबंधक हैं, तो आप कह सकते हैं, "उत्पादकता को कैसे बेहतर बनाया जाए, इस बारे में मुझे आपके विचार पसंद आए। अगली बार जब विषय आएगा, तो मैं आपको परिवर्तन लागू करने के लिए स्वयंसेवक की भूमिका देना चाहूंगा।"



5. लिंग अपेक्षाओं को चुनौती दें। पुरुषों की तुलना में महिलाओं को उनके व्यक्तित्व के बारे में नकारात्मक टिप्पणी मिलने की बहुत अधिक संभावना होती है। उदाहरण के लिए, एक मजबूत महिला को "बॉन्सी" या "श्रिल" कहा जा सकता है।

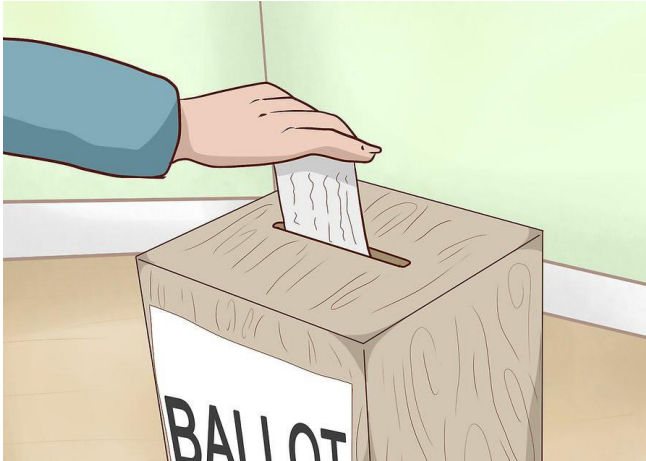
अगली बार जब कोई किसी महिला के बारे में इस तरह की टिप्पणी करें, तो उनसे एक विशिष्ट उदाहरण के लिए पूछें। आप यह भी कह सकते हैं, "अगर एक आदमी ने उसी तरह से काम किया होता तो क्या आपकी तब भी यही प्रतिक्रिया होती?"



6. महिलाओं को प्रोत्साहित करें। महिलाओं को अक्सर कार्यस्थल में अपनी उपलब्धियों के लिए पर्याप्त क्रेडिट नहीं मिलता है। उनके योगदान को स्वीकार करना सुनिश्चित करें। आप कह सकते हैं, "इस साल जूली ने बेहद अच्छा काम किया है। चलो सब उनके लिए तालियां बजाएं।"

- पदोन्नति या नए पदों पर जाने के लिए महिलाओं को प्रोत्साहित करें। इससे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है। आप कह सकते हैं, "आपके पास निश्चित रूप से टीम की अगुवाई करने के लिए बहुत क्षमता है। आपको आवेदन करना चाहिए।"

तरीका 3. राजनीतिक और सामाजिक रूप से सक्रिय बनना



1. महिला और महिला उम्मीदवारों का समर्थन करने के लिए अपने वोट का उपयोग करें। उम्मीदवारों पर शोध करें और पता करें कि वे महिलाओं के अधिकारों के लिए कहां खड़े हैं। उन उम्मीदवारों को वोट देकर समर्थन करें। बदलाव को लागू करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक यह है कि अधिक लोगों को कार्यालय में लाना जो लैंगिक समानता के लिए लड़ने के लिए तैयार हैं।

- स्थानीय, राज्य और राष्ट्रीय चुनावों में मतदान करना याद रखें। वे सभी महत्वपूर्ण हैं



2. महत्वपूर्ण नीतियों और कानून के बारे में अपने प्रतिनिधियों से संपर्क करें। अपने प्रतिनिधियों को बताएं कि लैंगिक समानता आपके लिए एक महत्वपूर्ण मुद्दा है। उनके पास पहुंचें और उन्हें लैंगिक समानता के लिए खड़े होने को कहें। आप अपने प्रतिनिधियों को कॉल या ईमेल कर सकते हैं। आप उन्हें अपने कार्यालय में व्यक्तिगत रूप से मिलने के लिए अपॉइंटमेंट भी दे सकते हैं।

- उदाहरण के लिए, आप अपने सीनेटर को प्लान पेरेंटहुड के लिए फंडिंग के बारे में अपने विचार बताने के लिए बुला सकते हैं। आप कह सकते हैं, "मैं आपका घटक हूँ और मैं चाहता हूँ कि आप यह सुनिश्चित करने के लिए काम करें कि प्लान पेरेंटहुड अधिक धन प्राप्त करता है।"



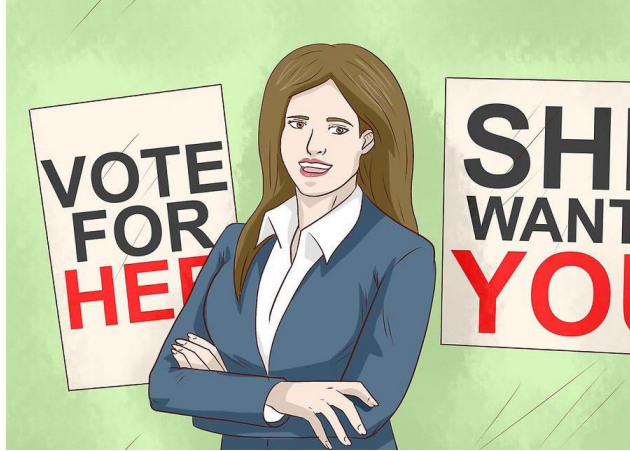
3. मार्च या रैलियों में भाग लें। अपने आस-पास होने वाले इवेंट को देखें। महिलाओं की स्वास्थ्य सेवा या समान वेतन के बारे में रैली हो सकती है। एक मार्च या रैली में जाएं और कुछ दोस्तों को अपने साथ ले जाएं। लिंग समानता के लिए अपना समर्थन दिखाने का यह एक शानदार तरीका है।



4. उस संगठन में शामिल हों जो लैंगिक समानता को बढ़ावा देता है। कई कार्यस्थलों में महिलाओं के लिए समूह हैं।

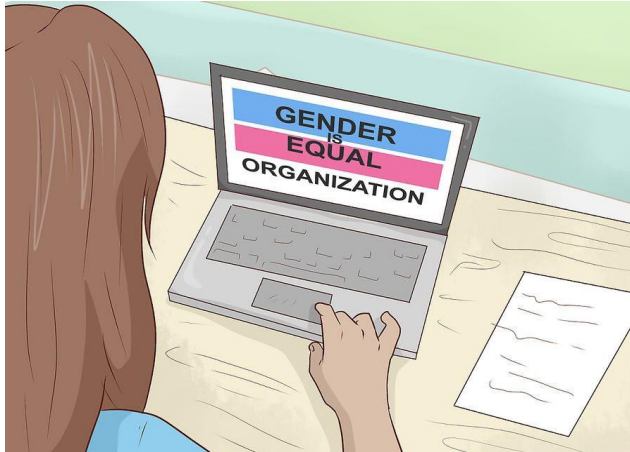
ये समूह महिलाओं के लिए उन मुद्दों पर बात करने के लिए हो सकते हैं जिनसे वे निपट रहे हैं और महिलाओं के लिए एक-दूसरे का समर्थन करने का समय भी है। अपने कार्यालय में इस तरह का एक समूह है या नहीं यह जानने के लिए अन्य लोगों से पूछें। यदि नहीं, तो पूछें कि क्या आप यह समूह शुरू कर सकते हैं।

- अधिकांश कॉलेज और विश्वविद्यालयों में भी इस प्रकार के समूह होंगे। कई महिला केंद्र भी हैं, जो लैंगिक समानता को बढ़ावा देने वाले इवेंट को प्रायोजित करता है।



5. कार्यालय शुरू करें। यदि आप बदलाव लाना चाहते हैं, तो कार्यालय की शुरुआत करना एक शानदार तरीका है। आप नगर परिषद या स्कूल बोर्ड के लिए दौड़कर शुरुआत कर सकते हैं। या सितारों के लिए शूट करें और एक राज्य या राष्ट्रीय कार्यालय चला सकते हैं। आपके पहले अभियान में आपकी सहायता करने के लिए बहुत सारे संसाधन हैं। एमिली की सूची देखें और मदद के लिए कुछ चलाएं।

तरीका 4. समर्थन के कारणों का पता लगाना



1. विभिन्न संगठनों पर शोध करना जो लैंगिक समानता का समर्थन करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। ऐसे कई तरीके हैं जिनसे आप अपने समुदाय में बदलाव कर सकते हैं, लेकिन यह न भूलें कि यह एक वैश्विक मुद्दा है। उन संगठनों की जांच करने के लिए कुछ समय लें जिनके मिशन का आप समर्थन करते हैं।
 - आप एक साधारण गूगल खोज से शुरुआत कर सकते हैं। वेबसाइटों पर "अबाउट" अनुभाग पढ़ें और संगठन किस के लिए खड़ा है, इस पर एक नजर डालें।

- हो सकता है कि आपने टाइम अप के आंदोलन के बारे में सुना हो। यह देखने के लिए कि उनकी कानूनी रक्षा निधि लोगों को यौन उत्पीड़न, दुर्व्यवहार या कार्यस्थल में असमानता से निपटने में कैसे मदद करेगी, उनकी वेबसाइट देखें।
- आप अधिक विशिष्ट मुद्दों पर काम करने वाले संगठनों की तलाश के लिए अपनी खोज को व्यापक बना सकते हैं। आप एक ऐसे संगठन की तलाश कर सकते हैं जो घरेलू हिंसा के पीड़ितों की मदद करता हो।



2. ऑनलाइन दान करें या चेक दें। एक बार जब आपको कोई ऐसा संगठन मिल जाता है जिसका आप समर्थन करना चाहते हैं, तो आप पैसे दान कर सकते हैं। आप एक बार दान कर सकते हैं या एक आवर्ती विकल्प सेट कर सकते हैं।

- उदाहरण के लिए, यदि आप महिलाओं की स्वास्थ्य सेवा का समर्थन करने में रुचि रखते हैं, तो प्लान पेरेटहुड के लिए दान करें। आप बस उनकी वेबसाइट पर "डोनेट" बटन पर क्लिक कर सकते हैं।
- आपका मौद्रिक दान यह सुनिश्चित करने में मदद करेगा कि महिलाएं पैप स्मीयर और ब्रेस्ट एग्जाम जैसी चीजों के लिए सस्ती स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त कर सकती हैं।
- यदि आप पैसा देने में असमर्थ हैं, तो अपना समय दें। संगठन से संपर्क करें और पूछें कि आप कैसे स्वयंसेवा कर सकते हैं।



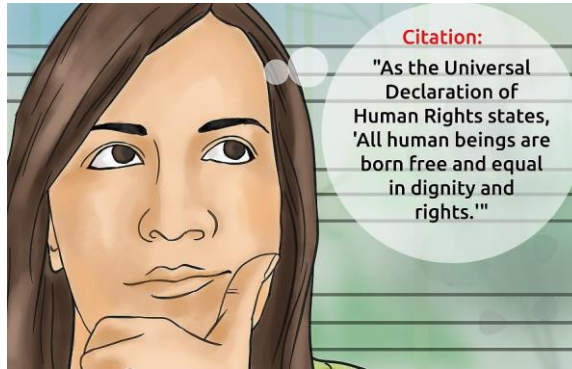
3. किसी संगठन के लिए फंड रेजिंग द्वारा धन जुटाएं। पैसे जुटाने के कई तरीके हैं। आप दान एकत्र कर सकते हैं और एक मौन नीलामी का आयोजन कर सकते हैं, या आप किसी संगठन के बारे में सोशल मीडिया पर पोस्ट करने का प्रयास कर सकते हैं। धन जुटाने से आप अधिक धनराशि दान कर सकते हैं ताकि आपके द्वारा चुना गया संगठन काम जारी रख सके। यह कारण के बारे में अधिक जागरूकता लाने में भी मदद करेगा।

- सोशल मीडिया पर यह कहते हुए एक पोस्ट बनाने की कोशिश करें, "इस साल अपना जन्मदिन मनाने के लिए, मैं यह पंसद करूंगा अगर मेरे दोस्त और परिवार उस कारण का समर्थन कर सकते हैं जो मेरे लिए महत्वपूर्ण है।" एक लिंक जोड़ें जहां वे केवल दान करने के लिए क्लिक कर सकते हैं।

लिंग के आधार पर भेदभाव के खिलाफ सुरक्षा के अंतर्राष्ट्रीय सोर्स कैसे खोजें

महिलाओं के मानवाधिकारों के क्षेत्र में अध्ययन या काम करते समय, यह जानना महत्वपूर्ण है कि कौन से अंतर्राष्ट्रीय सोर्स सेक्स के आधार पर भेदभाव के निषेध का समर्थन करते हैं और पुरुषों और महिलाओं के बीच समानता सुनिश्चित करने के लिए सरकारों पर सकारात्मक दायित्व प्रदान करते हैं और जो कि महिलाओं के मानव अधिकारों की पूर्ति का समर्थन करते हैं।

स्टेप



1. ध्यान दें कि संयुक्त राष्ट्र के कई प्रमुख उपकरणों में प्रदान किए गए सेक्स के आधार पर गैर-भेदभाव का एक सामान्य दायित्व है। इसमें शामिल है:

- यूनाइटेड नेशन चार्टर, आर्टिकल 1 (3), 55 और 56
- द यूनिवर्सल डिक्लेरेसन ऑफ ह्यूम राइट्स 1948 (यूडीएचआर), आर्टिकल 1 और 2
- द इंटरनेशनल कोवनेंट दी सिविल एंड पॉलिटिकल राइट्स 1966 (आईसीसीपीआर) आर्टिकल 2, 3 और 26
- द इंटरनेशनल कोवनेंट ऑन इकोनॉमी सोशल एंड कल्चरल राइट्स 1966 (आईसीईएससीआर), आर्टिकल 2 और 3



2. उपरोक्त चरण में उल्लिखित प्रासंगिक लेख पढ़ें। सेक्स पर गैर-भेदभाव के सिद्धांत के संदर्भ में आपको लेखों में एक सापेक्ष स्थिरता मिलेगी।

इस सिद्धांत को प्रथागत अंतर्राष्ट्रीय कानून माना जाता है और इस तरह, सभी देशों के लिए बाध्यकारी है, चाहे उन्होंने संबंधित संधियों पर हस्ताक्षर किए हों या नहीं। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि अधिकांश देश संयुक्त राष्ट्र का हिस्सा हैं और इसलिए संयुक्त राष्ट्र चार्टर द्वारा बाध्य हैं।



3. सीईडीएडब्लू पढ़ें। सीईडीएडब्लू महिलाओं के खिलाफ भेदभाव के सभी रूपों के उन्मूलन पर कन्वेंशन के लिए खड़ा है। इस सम्मेलन में 160 से अधिक देशों ने हस्ताक्षर किए हैं। सीईडीएडब्लू का स्पष्ट उद्देश्य महिलाओं और पुरुषों के बीच भेदभाव के उन्मूलन के सिद्धांत और महिलाओं की समानता की उपलब्धि का समर्थन करना है। यह महिलाओं और पुरुषों के बीच समानता प्राप्त करने का आधार प्रदान करता है ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि महिलाओं को राजनीतिक और सार्वजनिक जीवन में समान अवसर प्राप्त हों। इसके अलावा, यह शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार में महिलाओं के अधिकारों का समर्थन करता है। सीईडीएडब्लू के तहत, जो देश समझौते के पक्षकार हैं, उन्हें यह सुनिश्चित करने के लिए सभी उचित उपाय करने होंगे कि महिलाएं अपने सभी मानव अधिकारों और मौलिक स्वतंत्रता का आनंद ले सकें।



4. ध्यान दें कि कई अन्य प्रासंगिक अंतर्राष्ट्रीय इन्स्ट्रुमेंट्स हैं जो महिलाओं के हित और चिंता के अधिक विशिष्ट क्षेत्रों को कवर करते हैं। इन में इन्स्ट्रुमेंट्स हमेशा एक मानवाधिकारों का दृष्टिकोण नहीं होता है लेकिन एक पूरे के रूप में, अतिरिक्त संधियां सेक्स के आधार पर गैर-भेदभाव के सिद्धांत का समर्थन करती हैं। इन इन्स्ट्रुमेंट्स में से कई आईएलओ (इंटरनेशनल लेबर ऑर्गेनाइजेशन) सम्मेलनों में पाए जा सकते हैं जो रोजगार, मातृत्व सुरक्षा, समान वेतन, अंशकालिक काम और घर से काम से संबंधित हैं। इसके अलावा, महिलाओं के मानवाधिकारों की रक्षा के लिए महत्व के अन्य इन्स्ट्रुमेंट्स में मानव तस्करि, शरणार्थियों, दासता, शिक्षा, विवाह, नस्लीय भेदभाव, यातना, बच्चे के अधिकार और प्रवासियों के साथ अन्य लोगों के बीच समझौते शामिल हैं।



5. क्षेत्रीय सम्मेलनों की भी जांच करें। क्षेत्रीय स्तर पर किए गए सम्मेलन हो सकते हैं जो आपके देश पर लागू होते हैं। ऐसे उदाहरण जो महिलाओं के मानवाधिकारों के समर्थक हैं, उनमें अफ्रीकी चार्टर ऑन ह्यूमन एंड पीपुल्स राइट्स, 1981 और यूरोपीय कन्वेंशन फॉर द प्रोटेक्शन ऑफ ह्यूमन राइट्स एंड फंडामेंटल फ्रीडम, 1950 शामिल हैं। ये दोनों संधियां सेक्स के आधार पर भेदभाव पर रोक लगाती हैं।



6. नरम कानून विकल्पों पर भी विचार करें। हालांकि नरम कानून के साधन बाध्यकारी नहीं हैं, वे संबंधित क्षेत्र में देश के इरादों के बहुत प्रभावशाली और संकेत हैं। महिलाओं के मानवाधिकारों की रक्षा के क्षेत्र में, प्रासंगिक गैर-बाध्यकारी लेकिन प्रमुख इन्स्ट्रुमेंट्स में शामिल हैं:

- महिलाओं के खिलाफ हिंसा के सभी रूपों के उन्मूलन पर घोषणा, 1993
- बीजिंग प्लेटफॉर्म फॉर एक्शन, 1995
- बीजिंग +5 आउटकम डॉक्यूमेंट, 2000