शिशु र साना बालबालिकाहरूका लागि स्तनपान र बाल खेल क्षेत्रहरू

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ

शहीद शुक्र एफएनसीसीआई, मिलन मार्ग, टेकू,

काठमाडौं फोन नं०: ५३६२२१८, ५३६२०६१, ५३६६८८५

E-mail: fncci@mos.com.np

२०२५/२०२६

कुनै पनि सार्वजनिक सेवाहरुमा (स्वास्थ्य सेवाहरू, स्थानीय सरकारी कार्यालयहरू, बैंक वित्तिय संस्थाहरुमा) बालबालिकाहरुको लागि बालमैत्री कक्ष बनाएको पाइंदैन । बालबालिका लिएर सेवाग्राहीहरु आएमा बालबालिकाका लागि बाल मैत्रीपूर्ण, सुरक्षित, सिकाइ उत्प्रेरक वातावरण प्रदान गर्न **स्तनपान कक्ष र बाल खेल क्षेत्रहरू** बनाउनु पर्दछ । यस्ता वातावरणले आमाबाबुलाई सहजता प्रदान गर्छ भने बालबालिकाहरूलाई सुरक्षित वातारणमा सिकाइ र विकासका लागि सहयोग गर्दछ।

यस्ता **स्तनपान कक्ष र बाल खेल क्षेत्रहरू** आमाहरूलाई आफ्ना साना बालबालिकाहरूको हेरचाह गर्न र आराम गर्ने वातावरण बनाउनका लागि तयार गरिएका हुन् । तसर्थ यि क्षेत्रहरुमा आमाहरूले आफ्ना छोराछोरीहरुलाई आरामले खुवाउन तथा केही समय ढुक्कसँग उनीहरुसँग बिताउन पाउँछन् । जसले गर्दा केही समय बालबालिका आफ्ना आमाहरुसँग बस्न पाउँछन् भने आमाहरूले पनि छोराछोरीहरुको आवश्यकतालाई ध्यान दिन्छन्, डायपर वा लुगा फेराउँछन्, पूरक/ थप खाना खुवाउँछन्, साथै बालबालिकालाई आराम गर्न गराउन तथा आमाको व्यक्तिगत आवश्यकताहरू पूरा गर्न, तथा आमाले विश्राम/ आराम लिन पाउनेछन् ।

यी **स्तनपान कक्ष र बाल खेल क्षेत्रहरू**मा बालबालिकाहरूको लागि खेल्ने स्थान (कुना) पनि हुन्छ जहाँ बालबालिकाहरूले खेल्न सक्छन् र माथि उल्लेखित कुनै पनि प्रकारको सेवाहरूको प्रतीक्षा गर्दा उनीहरु सक्रिय र संलग्न रहनेछन् । प्रारम्भिक उमेरमा विकास र सिकाइको लागि वातावरण महत्वपूर्ण हुन्छ । तसर्थ बालबालिकाहरुले वरिपरि हिंड्न, माथि र तल उक्रिन, र विकासको लागि उपयुक्त खेलौना र सामग्रीहरूसँग खेल्न रमाइलो गर्ने ठाउँ पाउँछन् र यसले उनीहरूलाई सक्रिय र खुसी राख्छ, सिकाइका लागि उत्प्रेरित गर्दछ । यस्तो वातावरण बालबालिकाको विकासको लागि धेरै सहयोगी हुन्छ ।

सामान्यतया, स्तनपान कक्ष र खेल्ने कुनाको डिजाइन र गुणस्तर ठाउँको उपलब्धता, बजेट र सेवाग्राहीहरूको आवश्यकतामा निर्भर गर्दछ । यस्ता स्थानहरुको व्यवस्थाले बालबालिका प्रति सकारात्मक धारणा राख्न, बालमैत्री संरचनाहरु बनाई समावेशी र हेरचाह गर्ने समाज निर्माण गर्न सहयोग गर्दछ ।

गुणस्तरीय बाल स्याहार वातावरणको लागि ध्यान दिनपर्ने विषयहरु:

१ सुरक्षा	बालबालिकाहरुलाई समूहमा वा एकैठाउँमा राख्दा उनीहरूको लागि सुरक्षित वातावरण सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ । सुरक्षित वातावरण बनाउन निम्न कुराहरूलाई ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ : गैर–विषाक्त पदार्थहरूबाट बनेका प्राकृतिक सामग्री तथा बालबालिकाको विकास उपयुक्त सामग्रीहरूको प्रयोग जस्तै काठले वा बाँसले बनेका

	सामग्रीहरू - नचिप्लिने र नरम भुइँहरू - गोलाकार कुनाहरू भएका टेवलहरू, नढल्नेगरी फिक्स गरिएका सामान राख्ने दराज तथा र्याकहरू
२ स्वास्थ्य	शिशु र साना बालबालिकाहरूको हेरचाह गर्दा उनीहरूको स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ । सफासुग्गर तथा व्यवस्थित वातावरणले बालबालिका र वयस्क दुवैलाई रोगको संक्रमणबाट जोगाउन सक्छ । - बालबालिका बस्ने स्थान सफा, उज्यालो र दोहोरो हावा बहने हुनुपर्दछ । - खाना तयार गर्ने र खुवाउने स्थान/ क्षेत्रहरू शौचालयभन्दा टाढा हुनुपर्दछ । - खाना तयार गर्ने स्थान, खुवाउने स्थान, शौचालय र वरीपरीको वातावरण सफा राख्नु पर्दछ । - स्याहारकर्ता र बालबालिकाहरूले पटक पटक र नियमित रूपमा हात धुन पर्ने भएकोले हात धुने स्थान वा बेसिनको व्यवस्था गर्नु पर्दछ । - केन्द्रका भित्ताहरू, भुइँहरू, फर्निचरहरू सफा गर्न सजिलो रहेको र कुनाकाप्चा नभएको खेल तथा अन्य क्रियाकलाप गर्नका लागि उक्त स्थान उपयुक्त छ भनी सुनिश्चित गर्नु पर्दछ । - अत्यधिक गर्मी, कम वा धेरै प्रकाश, भेन्टिलेसन नभएको, र अत्यधिक र चर्को ध्वनि / आवाज भएको स्थान बालबालिकाको स्वास्थ्य तथा विकासको लागि उपयुक्त हुन्न यसले उनीहरूको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल प्रभाव पार्छ। तसर्थ गन्ध रहित स्वस्थ वातावरण, जाडो र गर्मीमा तापक्रम एकनास बनाउने, उज्यालो कोठा, क्रस भेन्टिलेसन भएको, हावाको दोहोरो आवागमन हुने र बाहिरको आवाज धेरै नआउने कोठाको व्यवस्था गर्नु पर्दछ । - शिशु स्याहार केन्द्र सफा र सुरक्षित स्थानमा व्यवस्था गर्नु पर्दछ । यदि दुइ तले भवन छ भने भुइं तलामा राख्नु पर्दछ ।
३ आरामदायी वातावरण	आरामदायी वातावरणले स्याहारकर्ता तथा बालबालिका दुबैलाई शान्त वातावरणमा तनाव बिना काम गर्न, कोठा व्यवस्थित तथा आकर्षक बनाउन मदत गर्दछ । - भित्ता र फर्निचरहरूमा प्राकृतिक र हलुका रंगहरूको प्रयोग गर्नु पर्दछ । - कोठामा फ्लोरोसेन्ट बत्तीहरूको सट्टा प्राकृतिकरुपमा उज्यालो आउने व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

	- प्रत्येक कोठामा स्वच्छ र ताजा हावाको स्थिर प्रवाह भएको हुनुपर्दछ । - भुइँमा बस्नका लागि चिसो नआउने कार्पेट, नरम कुशन, तकियाहरूको व्यवस्था गर्नु पर्दछ।
४ सुविधाजनक वातावरण	सुविधाजनक वातावरण त्यो हो जहाँ बालबालिका र स्याहारकर्ता दुवैले सजिलैसँग सामग्रीहरू झिक्न, चलाउन र राख्न सक्छन्। - बालबालिकाका खेल सामग्रीहरू सबैले स्पष्ट देख्न सक्ने गरी राखेको हुनुपर्छ। - साना बालबालिकाहरूले सामग्रीमा भएका लेबलहरू पढ्न सक्दैनन् तसर्थ बालबालिकालाई वरीपरीको वातावरणसँग अन्तरक्रिया गर्न मिल्ने गरी सामग्रीहरूको नाम ठूला अक्षरले लेखेर व्यवस्थित गर्नु पर्दछ । - बालबालिकालाई खुवाउने स्थान, सफा गर्ने स्थान र शौचालयहरू सफा, उज्यालो, सहज र सुविधाजनक हुनुपर्छ । - सामग्री राख्ने बट्टाहरू तथा र्याक वा दरराजहरूको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।
५ बालमैत्री कोठा	बालबालिका बस्ने कोठा उज्यालो, फराकिलो, बस्न, खेल्न र काम गर्न पुग्ने हुनुपर्दछ । - जब कोठाको वातावरण बालबालिकालाई सहज हुने गरी डिजाइन गरिएको / मिलाइएको हुन्छ, बालबालिकाहरूले आफूलाई चाहिने कुराहरू, खेलौनाहरू पुग्न, आफै झिक्न र राख्न सक्छन्, आफ्नो रुची अनुसार खेल्न र अन्वेषण गर्न सक्छन् । यस कोठामा स्याहारकर्ताले बालबालिकाहरूलाई चोट लाग्छ कि भनेर कुनै चिन्ता गर्नु पर्दैन । - बालबालिका मैत्री कोठाले स्याहारकर्ताको भूमिकालाई पनि सजिलो, राम्रो र जिम्वेवार बनाउन सहयोग गर्छ । - बालबालिकाको चलमल गर्ने प्राकृतिक आवश्यकतालाई पनि सहयोग/मद्दत गर्दछ ।
६ लचकता	सीमित ठाउँ भए पनि, सही फर्निचर छनौट गर्नाले कोठालाई (flexible) सजिलो बनाउन मद्दत गर्दछ । हलुका र यताउता सार्न मिल्ने फर्निचर तथा सामग्रीहरू राखिएमा तीनिहरूलाई एक भन्दा बढी उद्देश्यका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । - टेबलहरू खाना खुवाउनका साथै खेल्न, चित्र कोर्न र अन्य गतिविधिहरू गर्नको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । - खुला ठाँउ आवश्यक परेमा खप्ट्याएर राख्न मिल्ने सामग्री जस्तै चकटीहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ । - ठूला फर्निचरहरूलाई कोठाको एक छेउमा राख्नाले बीच भाग खुला रहन्छ जसले गर्दा बालबालिकाहरूले कोठामा मजाले विविध क्रियाकलापहरू गर्न

	सक्छन् । - खुला कोठाले अधिकतम लचिलोपन सिर्जना गर्दछ र बालबालिकाहरूलाई स्वतन्त्ररुपमा वरीपरी घुम्न, यताउता चलमल गर्न (नेभिगेट) वातावरण दिन्छ । **<u>स्तनपान गराउने ठाउँको लागि :</u>** - स्तनपान गराउने आमा र शिशु दुवैको लागि आरामदायी बस्ने व्यवस्था हुनुपर्दछ । - बालबालिकाहरूको लागि लुगा (डाइपर) फेर्ने ठाउँ (ओछ्यान वा टेबल) (कपडा र डाइपर) राख्नुपर्दछ । - हात धुने र शौचालयको सुविधा/ व्यवस्था हुनुपर्दछ । - डाइपर र अन्य फोहोर फ्याक्न डस्टबीनको व्यवस्था गर्नुपर्दछ । - बालबालिकाको सिकाइ र विकासको लागि उमेर–उपयुक्त खेलौनाहरूको व्यवस्था गर्नुपर्दछ । - भित्ताहरूमा तटस्थ वा हलुका प्राकृतिक रंग र जानकारीमूलक पोस्टरहरू टाँस्नुपर्दछ । **<u>बालमैत्री वातावरण सिर्जना गर्न :</u>** - साना बालबालिकाको साइजका टेबल र कुर्सीहरू अथवा चकटीहरूको प्रयोग गर्नुपर्दछ । - होचा (२४" देखि ३६" अग्लो) र्याक र बालबालिकाहरूलाई पुग्ने गरी खेलौनाहरूको व्यवस्था गर्नुपर्दछ । - ऐना, पोष्टर तथा चित्रहरू बालबालिकाको उचाइमा झुण्डाइनु पर्दछ । - केही ठूला आकारका फर्निचरहरू राखिएमा स्याहारकर्ताहरूले बालालिकाहरूलाई काखमा राखेर आरामसँग हल्लाउन र अँगालो हाल्न सक्छन् । **<u>क्रियाकलाप गर्ने क्षेत्रहरू</u>** प्रत्येक क्रियाकलाप गर्ने क्षेत्र निम्नअनुसार हुनुपर्नेछ : - छुट्टै खुला स्थान - अन्य क्षेत्रहरूबाट अलग - वरिपरि घुम्नका लागि स्थान कोठाको प्रत्येक कुना प्रयोग गर्न सकिने बनाउनु पर्छ जसले बालबालिका र स्याहारकर्ताहरूमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।

७ चलमल	- शिशु र साना बालबालिकाहरूको बृद्धि र विकासको लागि यताउता चलमल गर्न हिड्न प्रोत्साहन गर्ने वातावरण आवश्यक हुन्छ। पहिलो तीन वर्ष शिशु र साना बालबालिकाहरूले आफ्नो सम्पूर्ण शरीरलाई आफ्नो वरपरको संसार वा वातावरण पत्ता लगाउन र बुझ्न प्रयोग गर्छन् । - चलमल गर्दा उनीहरूको शारीरिक र बौद्धिक सीपहरू विकास हुन्छ, र आफ्नो वरपरको वातावरणबाट नै बालबालिकाले प्रकृति, मानिसहरू र वस्तुहरूको बारेमा सिक्छन्। - बालबालिकाको लागि कोठामा ठूला मांसपेशी संचालन हुने खेलहरू र खोज, अन्वेषण गर्न प्रोत्साहन हुने सामग्रीहरू प्रदान गर्नुपर्छ। - बालबालिकालाई कोठाको फरक उचाई, फरकफरक अनुभव र विविध दृष्टिकोणहरू सिक्ने अवसरहरू प्रदान गर्न भुईंमा खेल्ने बहु–स्तरीय वातावरण सिर्जना गर्नु पर्दछ। - विभिन्न बनावटहरू भएका (टेक्सचर) सतहहरूले ज्ञानेन्द्रियहरूको प्रयोग र अन्वेषणलाई सहयोग गर्दछ (जस्तो खस्रो मसिनो, चिल्लो फुस्रो, अग्लो होचो आदि) । - चिप्लेटी र क्लाइम्बरहरू जस्ता खेलका संरचनाहरूले बालबालिकालाई साथी समूहमा खेल्नलाई प्रोत्साहन गर्दछ।
८ छनौट	- शिशु र साना बालबालिकाहरूलाई छनौट गर्ने अवसर दिने वातावरणले उनीहरूको वृद्धि र विकासलाई सहयोग गर्दछ र यसले बालबालिकाहरूलाई रोचक वा चुनौतीपूर्ण लाग्ने कुराहरू पत्ता लगाउने अवसरहरू प्रदान गर्दछ। - विभिन्न क्रियाकलाप गर्न विविध सामग्री सहित कोठामा विभिन्न क्षेत्रहरू छुट्टाइ मिलाएर राख्नुपर्छ। - ठूला समूहमा र साना समूहमा क्रियाकलाप गराउन सानासाना क्षेत्रहरू (कुनाहरु) छुट्याउनु पर्छ। - सक्रिय र शान्त खेल क्षेत्रहरू, र अव्यवस्थित र स्वस्फूर्त क्रियाकलापहरूको लागि ठाउँ हुनुपर्छ । - बालबालिकाहरूलाई आराम र सुत्ने स्थान वा कुनाको व्यवस्था गर्नुपर्दछ । - यस्ता क्रियाकलापका क्षेत्र तथा ठाउँले शिशु स्याहार तथा विकासमा सहयोग गर्दछ । साथै यसले बालबालिकालाई उत्प्रेरणा प्रदान गर्छ र चुनौती र आराम बीच सन्तुलन प्रदान गर्दछ।

स्तनपान कक्षको लागि आवश्यक डिजाइन र सामग्रीहरू

१. लगभग १२*१२ फिट वा सोभन्दा बढी क्षेत्रफल भएको कोठा
२. गद्दा, ओछ्यान, तकिया, कोक्रो
३. स्तनपानको लागि (दूध खुवाउँदा) आमाको कुहिना आराम गर्न कुर्सीको दुबै छेउमा हात भएको, कुशन भएको २ आरामदायी कुर्सी (आराम गर्ने कुर्सी)।
४. शिशुलाई दूध खुवाउँदा आमाको खुट्टा आराम गर्न र खुट्टा झुन्ड्याउनबाट जोगाउन सानो टुलहरू
५. स्तनपानको लागि (दूध खुवाउँदा) अरुले नदेख्ने बनाउन, आमाको गोपनीयताको लागि पर्दाहरू।
६. भुइँमा चिप्लो नहुने, सफा गर्न सजिलो कार्पेट, तथा झ्याल र ढोकामा पर्दा।
७. आमाको झोला, पानीको बोतल राख्न र बालबालिकाको लागि खाना तयार गर्न टेबल वा सानो र्‍याक
८. कोठा भित्र हात धुने र भाँडा माझ्ने सानो सिङ्क/ बेसिन, धारा वा पानीको व्यवस्था

खेल सामग्री

९. एक टोकरी खेल सामग्री (खेलौना, ब्लक, भाडा कुटी सेट, डाक्टर सेट)।
१०. एक वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूको लागि वाकर र कोक्रो
११. साना आकारका चाकाचुली, पीङ, चिप्लेटी
१२. भुइँमा धुन सजिलो, सफा गर्न सजिलो म्याट

शौचालय तथा हात धुने कोठा (कोठासँग जोडिएको वा नजिकै)

१. हाते स्प्रे भएको एउटा कमोड वा बाल्टीन र मग
२. एउटा एसियाली शैलीको शौचालय प्यान, बाल्टिन र मग
३. साना बच्चाहरूको लागि पटीहरू
४. हात धुने सिङ्क, साबुन वा तरल साबुन
५. कपडा/तौलिया झुण्ड्याउन ह्याङ्गर
६. ट्वाइलेट पेपर
७. बिर्को भएको डस्ट बिन

शिक्षक तथा स्याहारकर्ताको भूमिका

प्रारम्भिक बालस्याहार तथा विकास स्याहारकर्ताको मुख्य मुख्य भूमिका देहायबमोजिम हुनेछ :

- बालबालिकाहरूसँग कुराकानी गर्ने, उनीहरुको कुरा सुन्ने
- कथा भन्ने, नयाँ शब्दहरू दोहऱ्याउने र दोहऱ्याउन लगाउने
- उमेरअनुसारको समूह बनाउने र समूहअनुसारको क्रियाकलापहरू गर्न दिने
- समूह समूहमा काम गर्न सहयोग गर्ने र गरेका कामको अवलोकन गर्ने
- बालबालिकाहरूको कक्षामा सहभागिता अवलोकन गरी सहभागी गराउन प्रोत्साहन गर्ने
- समयअनुसार हाउभाउ गर्न सिकाउने, जस्तै : के हुन्छ ? किन, कसरी, तिम्रो के विचार छ ? जस्ता प्रश्नहरू बालबालिकालाई सोध्ने र सोध्न प्रोत्साहित गर्ने
- साथी साथीबिच कुराकानी गर्न लगाई अवलोकन गर्ने
- दिइएका कियाकलापहरूमा संलग्न गराउन बालबालिकाकासँग घुलमिल भइ

सिक्ने सिकाउने

- प्रश्नहरू सोधेर प्रोत्साहित गर्ने,
- आवश्यक स्रोतको व्यवस्था गर्ने,
- समयानुसार चाडपर्व, विशेष दिनसम्बन्धी चित्र कोर्ने, कथा कविता भन्ने र भन्न लगाउने,
- सामग्री सङ्कलन गराउने, सामग्री सङ्कलन गरी संरक्षण गर्ने,
- ससाना पुस्तिका निर्माण गर्न प्रोत्साहन गर्ने,
- सकारात्मक प्रस्तुतिलाई अभिप्रेरित गर्ने, बालबालिकाहरूलाई प्रश्न सोध्न प्रोत्साहन गरी सोधिएका प्रश्नका बारेमा चाख लिने,
- समय सन्दर्भ हेरी बाहिर खुला स्थान वा पार्कमा अवलोकनका लागि लैजाने व्यवस्था गर्ने आदि
- बालबालिकाहरूलाई सुरक्षाको महसुस गराउने । कुनै विपत्को अवस्था आएमा व्यवस्थापन पक्षसँग आवश्यक सल्लाह गरी सोहीअनुसार व्यवस्था गर्ने ।

सशक्त महिला सम्वृद्ध नेपालको सहयोगमा