

मातृ तथा शिशु सम्बन्धी स्वास्थ्य शिक्षा सामग्री



मातृ तथा बाल स्वास्थ्य व्यवहार प्रवर्द्धन परियोजना
चुरे गाउँपालिका, कैलाली



From
the People of Japan



चुरे गाउँपालिका, कैलाली

गर्भावस्था

गर्भावस्था भनेको गर्भमा बच्चा भएको स्थिति हो । गर्भावस्था एक विशेष अवस्था हो । गर्भावस्थामा विशेष हेरचाह र स्याहार नगरेमा आमा र बच्चा दुवैलाई जोखिम हुन सक्छ । आमा र बच्चालाई जोखिम हुनबाट जोगाउन स्वास्थ्य संस्थाबाट नियमित सेवा लिनुपर्छ । हरेक गर्भ जोखिम पूर्ण हुन सक्छ ।

गर्भवती जाँचको समय : गर्भवती भएको १२ हप्तासम्म, २०-२४ हप्ता, २८ हप्ता, ३२ हप्ता, ३४ हप्ता, ३६ हप्ता, ३८-४० हप्ता गरी कम्तीमा आठ पटक गर्भ जाँच गराउनुपर्छ । केही समस्या परे जुनसुकै बेला पनि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा गइ जाँच गराउनुपर्छ ।

गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- गर्भावस्थामा टी.डी. खोप लगाउने
- गर्भवतीको लागि पोषण : गर्भावस्थामा हरेक दिन ४ समूहको खाना खानुपर्छ ।

४ समूहको खाना

१. **अन्न** : मकै, गहुँ, जौ, चामल, कोदो, फाफर

२. **गेडागुडी** : भट्मास, मुड, मुसुरो, चना, केराउ, मास, रहर

३. **पशुपक्षीजन्य खानेकुराहरू** : अन्डा, माछा, मासु, दूध र यसका परिकार

४. **फलफूल तथा तरकारीहरू** : हरियो सागपात, पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला, गाजर, फर्सी, केरा, स्याउ तथा मौसमअनुसारका फलफूल तथा तरकारीहरू

- गर्भवती आमाले आयोडिनयुक्त नुन खानुपर्छ ।
- हरियो सागसब्जी र पहेंलो फलफूल खानुपर्छ ।
- गर्भवती महिलाले गर्भ रहेको ९१ दिनदेखि बच्चा जन्मेको ४५ दिनसम्म दिनको १ चक्की आइरन चक्की खानुपर्छ ।
- यसका साथै गर्भ रहेको ९१ दिन पछि १ चक्की जुकाको औषधी पनि खानुपर्छ ।
- गर्भवतीको लागि आराम : गर्भवती अवस्थामा दिनमा कम्तीमा २ घण्टा आराम गर्नुपर्छ र रातमा कम्तीमा ८ घण्टा सुत्नुपर्छ ।
- गर्भावस्थामा व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने ।
- गहौं भारी नबोक्ने र मद्यपान तथा धुम्रपान नगर्ने ।
- गर्भवती माहिलाको स्तनको मुन्टो बाहिरपट्टि निस्केको छैन भने स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ ।
- गर्भसंग सम्बन्धित जटिलताहरू समय मै पहिचान गरी व्यवस्थापन गर्न अल्ट्रासाउण्ड स्क्यान गर्नुपर्छ ।

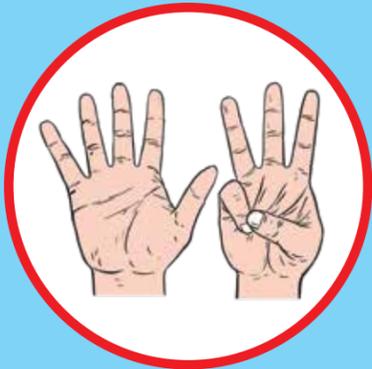
गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू



परिक्षण : रक्त समूह पहिचान, हेमोग्लोबिन लेवल, एल्बुमिनका लागि पिसाब परिक्षण, VDRL र HIV Testing



तोकिएको समयमा पेटमा रहेको बच्चाको जाँच



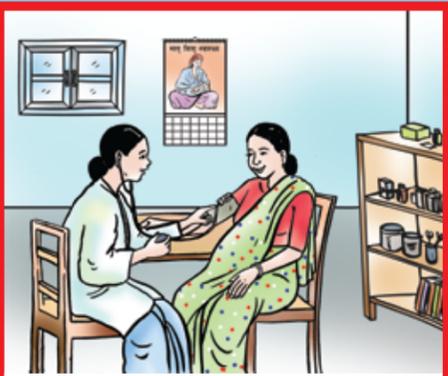
(आठ पटक)
गर्भावस्थाको जाँच



टि.डि. खोप लिने



भिडियो एक्सरे



नियमित रक्तचापको जाँच

पहिलो पटक: १२ हप्ता
दोस्रो पटक: १६ हप्ता
तेस्रो पटक: २०-२४ हप्ता
चौथो पटक: २८ हप्ता
पाँचौ पटक: ३२ हप्ता
छैठौँ पटक: ३४ हप्ता
सातौँ पटक: ३६ हप्ता
आठौँ पटक: ३८-४० हप्ता



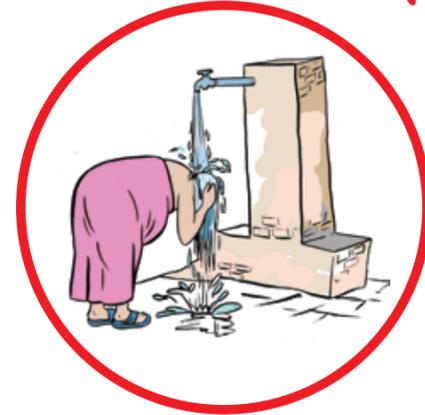
३ महिनापछि आइरन चक्की लिएको/जुकाको औषधी सेवन



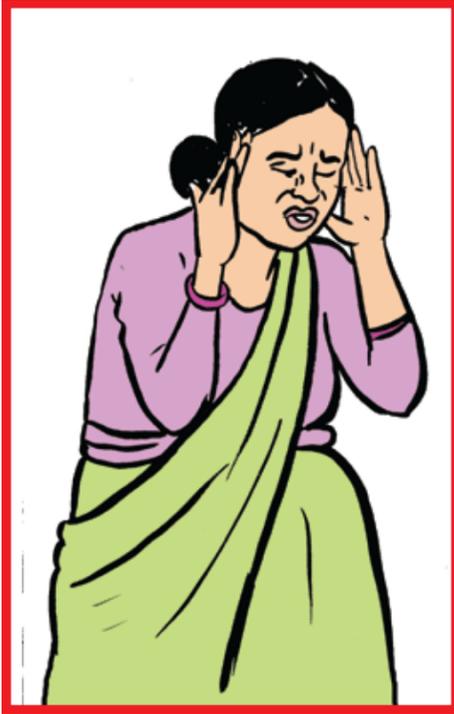
नगर्ने



गर्ने



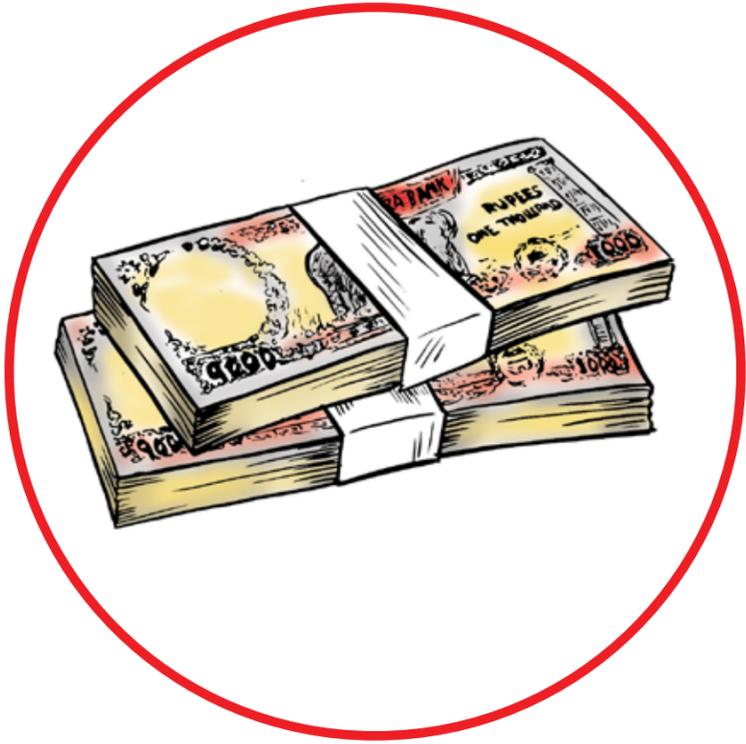
गर्भावस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू



१. गर्भवती महिलाको टाउको साह्रै दुखेमा ।
२. हातखुट्टा अररो भई काम छुटेमा वा मुर्छा परेमा ।
३. आँखा तिरमिराएर घमिलो देख्ने भएमा ।
४. हातखुट्टा वा अनुहार सुन्निएमा ।
५. तल्लो पेट कडासँग दुखेमा ।
६. योनीबाट अलिकति पनि रगत देखा परेमा वा बगेमा ।
७. बच्चा २४ घण्टामा १० पटक भन्दा कम चलेमा ।

प्रेषण : गर्भावस्थामा माथि भनिएका खतराका चिन्हहरू मध्ये कुनै एउटा मात्र चिन्ह देखिएता पनि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

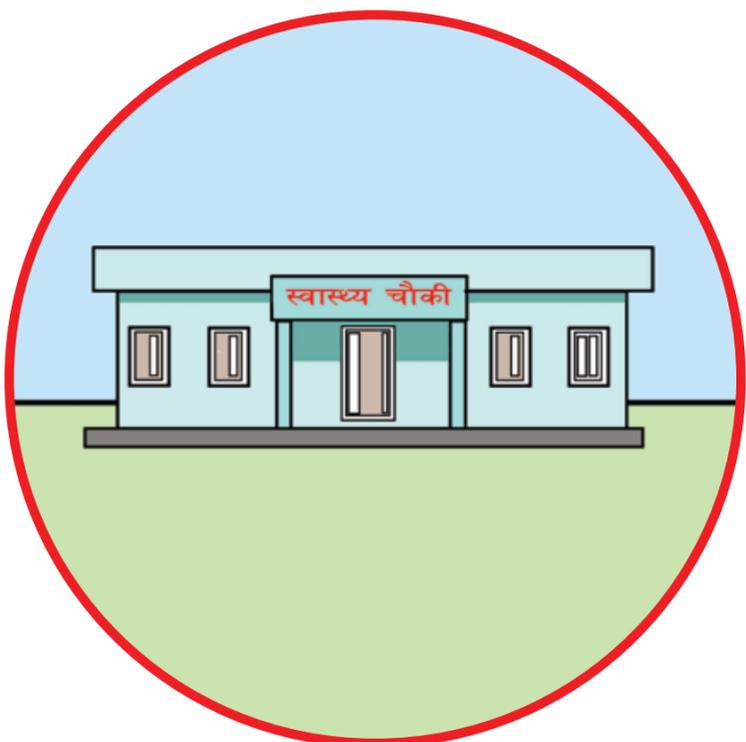
गर्भावस्थाका पूर्व तयारीहरू



उपचारको लागि पैसाको व्यवस्था गर्ने ।



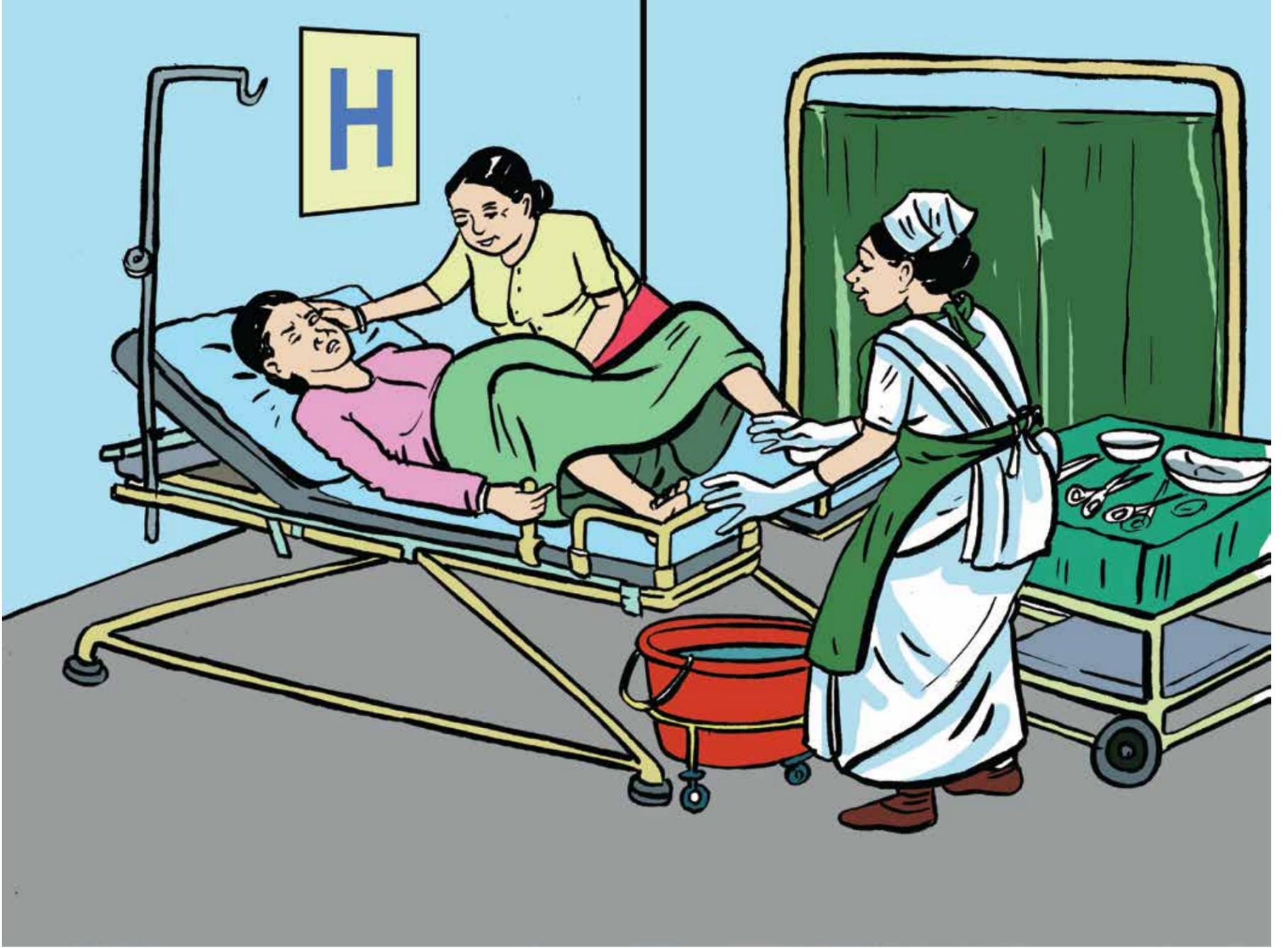
आकस्मिक अवस्थामा यातायात साधनको व्यवस्था गर्ने ।



सुत्केरी गराउने स्वास्थ्य संस्था र दक्ष प्रसूतिकर्मीको व्यवस्था गर्ने ।



आकस्मिक अवस्थामा रगत दिन सक्ने तीनजना मानिसको निश्चित गर्ने ।



संस्थागत प्रसुतिका फाइदाहरूः

स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति गराउनाले आमा र शिशु दुवै स्वस्थ्य हुन सक्छन् । स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति गराउनाले निम्न फाइदाहरू हुन्छन् ।

- स्वास्थ्य संस्थामा सरसफाई हुने तथा निर्मलीकरण गरिएका औजारहरू प्रयोग गरिने भएकोले आमा र शिशुलाई संक्रमण हुन पाउँदैन ।
- स्वास्थ्यकर्मीले रक्तश्राव पत्ता लगाउन र आवश्यक व्यवस्थापन गर्न सक्नेछन् ।
- आमालाई कुनै जटिलता आएमा समयमै उचित व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।
- उचित तरिकाले साल निकाल्न मद्दत गर्न सक्छन् ।
- शिशुलाई कुनै जटिलता आएमा जस्तै: निस्सासिने/नरुने भएमा तुरुन्तै व्यवस्थापन गर्न सक्छन् ।
- स्वास्थ्य संस्थामा प्रोटोकल अनुसार ४ पटक गर्भ जाँच गरेर स्वास्थ्य संस्थामै सुत्केरी गराउँदा रु. ८०० पाइन्छ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क प्रसूति सेवा पाइन्छ । साथै यातायात खर्च बापत हिमालमा रु. ३,०००, पहाडमा रु. २,००० तथा तराईका जिल्लाहरूमा रु. १००० पाइन्छ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी गराउँदा आमा र बच्चाको लागि कपडा भएको न्यानो भोला पाइन्छ ।

नोट : स्थानीय वा प्रदेश सरकार प्रदान गरिएको थप सुविधा भए सोको जानकारी दिनुहोस् ।

प्रसवको समयमा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू



आठ घण्टामन्दा लामो सुत्केरी त्यथा लागेमा



पहिला हात, खुट्टा वा सालनाल निस्केमा



हातखुट्टा अररो भई काम छुटेमा,
मुर्छा परेमा वा दुवै भएमा



बच्चा जन्माउनुअघि वा बच्चा
जन्मिसकेपछि पनि धेरै रगत बगेमा



प्रेषण : प्रसवको समयमा माथि भनिएका खतराका चिन्हहरू मध्ये कुनै एक मात्र देखिएता पनि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ ।

मातृ मृत्युका कारणहरू

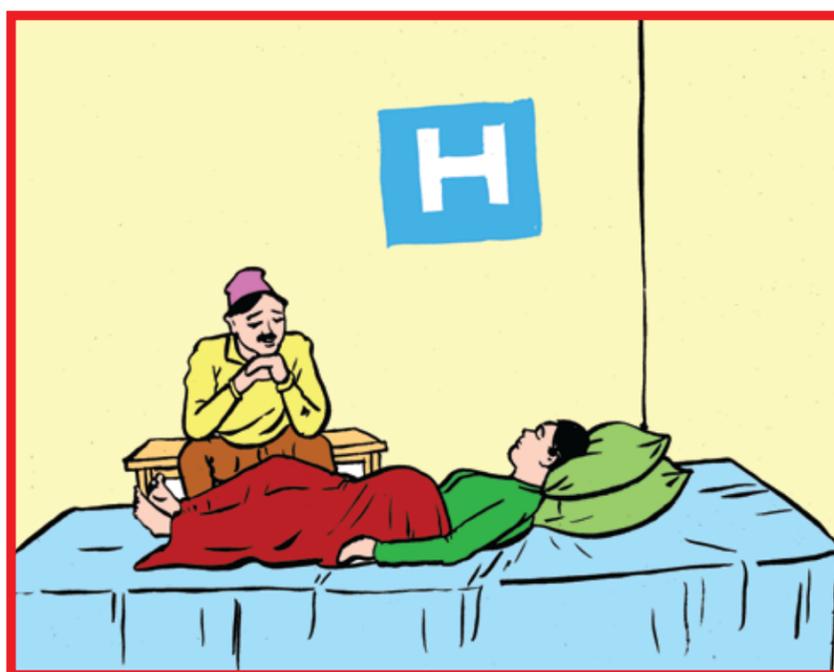
तीनवटा ढिलाईहरू



निर्णय गर्नमा ढिलाइ



स्वास्थ्य संस्थामा लैजान ढिलाइ



स्वास्थ्य संस्थामा पुगेपछि पनि उपचार गर्नमा हुने ढिलाइ ।

ढिलाइ हुनुका कारणहरू :

- ज्यानै जोखिममा पर्न सक्ने अवस्थाहरूको समयमै पहिचान हुन नसक्नु ।
- घटना घटेपछि पनि चुपचाप बस्ने प्रवृत्ति ।
- धामी/भाँकी तथा सुडेनीहरू प्रति विश्वास हुनु ।
- स्वास्थ्य संस्था टाढा हुनु ।
- यातायातका साधनहरूको अभाव हुनु
- आर्थिक कारण (प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष कारणहरू) ।
- घरमा पुरुष सदस्य नहुनाले ढिलाइ हुनु ।
- सेवाको लागि उपर्युक्त स्वास्थ्य संस्थाको छनौट नहुनाले बाटोमा धेरै समय लाग्नु ।

सुत्केरी स्याहार

बच्चा जन्मिसकेपछि ४२ दिनसम्मको समयलाई **सुत्केरी अवस्था** भनिन्छ । नेपालमा धेरै महिलाले सुत्केरी अवस्थामा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याका कारण ज्यान गुमाउने गर्दछन् । यसकारण सुत्केरी अवस्थामा महिलाको उचित स्याहार र स्वास्थ्य जाँच निकै महत्वपूर्ण हुन्छ । सुत्केरी महिलालाई स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका पोषिला र भोलिला खानेकुरा सहित साविकभन्दा थप २ पटक खाना र फलफूल खान दिनुपर्छ । यसका साथै सुत्केरी महिलालाई पर्याप्त आराम गर्न लगाउनुपर्छ । यस्तो अवस्थामा उचित स्याहारको अभाव भयो भने आमाको स्वास्थ्य तथा नवजात शिशुको स्वास्थ्यमा समेत प्रतिकूल असर पर्न सक्छ ।

सुत्केरी जाँचको समय :

सुत्केरी अवस्थामा आमालाई कम्तीमा ४ पटक स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा जाँच गराउनुपर्छ ।

पहिलो पटक : जन्मेको २४ घण्टा भित्र

दोश्रो पटक : ३ दिनमा

तेस्रो पटक : ७ दिनदेखि १४ दिन भित्र

चौथो पटक : ४२ दिनमा

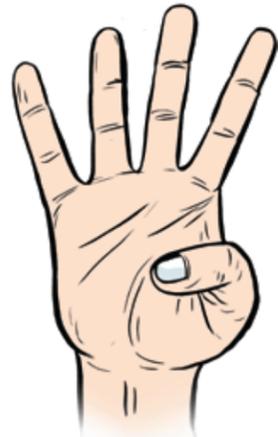
सुत्केरी जाँचको महत्व :

स्वास्थ्य कार्यकर्ताले आमाको शारीरिक जाँच गरी पाठेघरको अवस्था र खतराका लक्षणहरू पत्ता लगाउन र उचित व्यवस्थापनमा सहयोग गर्न सक्छन् ।

सुत्केरी अवस्थामा महिला स्वास्थ्य सेविकाले दिनुपर्ने सल्लाहहरू :

- नियमित सुत्केरी जाँच गर्न सल्लाह दिने ।
- “भिटामिन ए” नदिएको भए वा आमाले नखाएको भए “भिटामिन ए” क्याप्सुल खान दिने ।
- शिशुलाई आवश्यक खोप लगाउने सल्लाह दिने ।
- शिशुको नियमित तौल लिने सल्लाह दिने ।
- दम्पतीलाई परिवार योजनाको आवश्यकता र साधनबारे सल्लाह दिएर उपयुक्त साधनको स्वेच्छिक छनौट गरी प्रयोग गर्न सल्लाह दिने ।

सुत्केरी अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू



सुत्केरी अवस्थाको जाँच

पहिलो पटक : २४ घण्टा भित्र

दोस्रो पटक : ३ दिनमा

तेस्रो पटक : ७ दिनदेखि १४ दिन भित्र

चौथो पटक : ४२ दिनमा



सुत्केरी अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू



ज्वरो आएमा



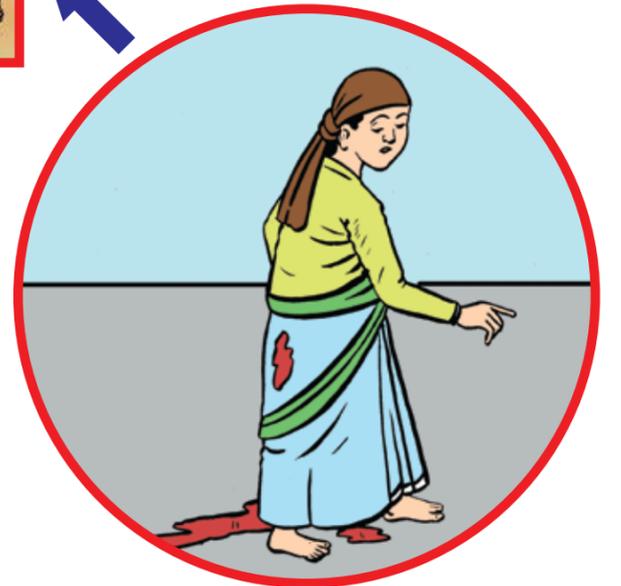
टाउको साह्रै दुखेमा



हातखुट्टा अररो भई
मुर्छा परेमा



योनिबाट गन्हाउने पानी बगेमा
वा तल्लो पेट दुखेमा



घेरै रगत बगेमा वा चोक्टा चोक्टा
(हवालहवाली) रगत बगेमा
(आधा घण्टामित्र २ वटा
भन्दा बढी टालो पुरै भिजेमा)

प्रेषण : उपरोक्त खतराका लक्षणहरू मध्ये कुनै एक मात्र पनि देखा परेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ ।

नवजात शिशु स्याहार

जन्मेदेखि २८ दिनसम्मका शिशुहरूलाई **नवजात शिशु** भनिन्छ । नवजात शिशु मृत्यु उच्च रहेको देशहरूमध्ये नेपाल पनि एक हो । शिशु जन्मेको पहिलो घण्टा देखि २८ दिनसम्म शिशुको लागि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । नेपालमा अत्यावश्यक स्याहारको अभावमा हजारौं नवजात शिशुहरू संक्रमणको शिकार भई मृत्युको मुखमा पुग्ने गर्दछन् ।

नवजात शिशुलाई गर्नुपर्ने ५ मुख्य स्याहारहरू :

- (१) नवजात शिशुलाई जन्मनासाथ नरम, सफा र सुक्खा कपडाले पुछ्ने र अर्को नरम, सफा र सुक्खा कपडाले बेरी न्यानो पारेर राख्नुपर्छ ।
- (२) नवजात शिशुलाई न्यानो पारी आमाको छातीमा टासेर राख्नुपर्छ ।
- (३) नवजात शिशुलाई सकेसम्म छिटो जन्मेको १ घण्टाभित्रै आमाको बिगौती दूधखुवाउनुपर्छ ।
- (४) सङ्क्रमणबाट जोगाउन नाभीमा नाभी मलम बाहेक अरु केही पनि नलगाई सुक्खा र सफा राख्नुपर्दछ ।
- (५) नवजात शिशुलाई शिताङ्ग हुनबाट बचाउन जन्मेको २४ घण्टासम्म ननुहाउने ।

नवजात शिशुलाई कम्तीमा ४ पटक स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा जाँच गराउनुपर्छ ।

- पहिलो पटक - जन्मेको २४ घण्टाभित्र
- दोस्रो पटक - ३ दिनमा
- तेस्रो पटक - ७ दिनमा
- चौथो पटक - २८ दिनमा

नवजात शिशुको जाँचको महत्व : नवजात शिशुहरू चाँडै बिरामी हुने र चाँडै नै सिकिस्त हुने हुनाले विशेष ध्यान दिनुपर्छ । स्वास्थ्यकर्मीले नवजात शिशुको शारीरिक जाँच गरी नवजात शिशुलाई सङ्क्रमण भएमा वा खतराका लक्षणहरू भएमा उचित व्यवस्थापनमा सहयोग गर्न सक्छन् ।

नवजात शिशु स्याहार



पहिलो पटक : २४ घण्टाभित्र
दोस्रो पटक : ३ दिनमा



८ पटक भेट



तेस्रो पटक : ७ घण्टाभित्र
चौथो पटक : २८ दिनमा



५ स्याहार



नवजात शिशुमा देखा पर्नसक्ने खतराका चिन्हहरू



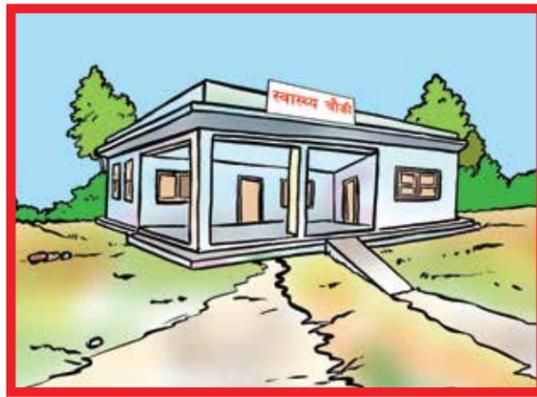
छिटो-छिटो सास फेरेमा
(प्रतिमिनेट ६० पटक वा सोभन्दा बढी)



कडा कोखा हानेमा



नाइटो पाकेमा वा छालामा
पीपका फोकाहरू आएमा



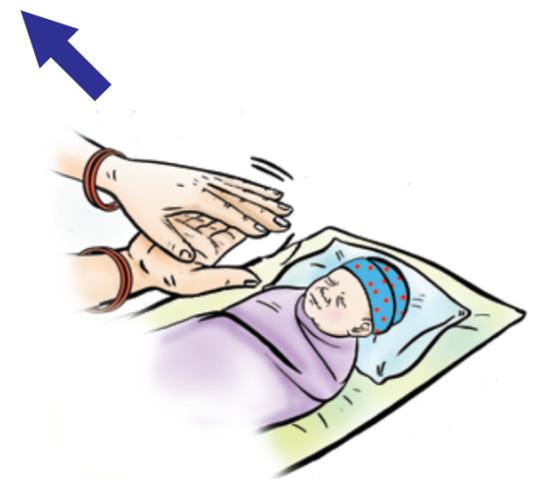
आमाको दूध राम्रोसँग
चुस्न नसकेमा



ज्वरो आएमा



शीताङ्ग भएमा
(हात र खुट्टा छाम्दा चिसो भएमा)



सुस्त, बेहोस वा
कम चलाइ भएमा

प्रेषण: नवजात शिशुमा माथि भनिएका मध्ये कुनै एक मात्र खतराका चिन्ह देखिए तापनि तुरुन्त उपचारका लागि मायाको अङ्गालोमा राखी आमाको दूध खुवाउँदै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्दछ ।

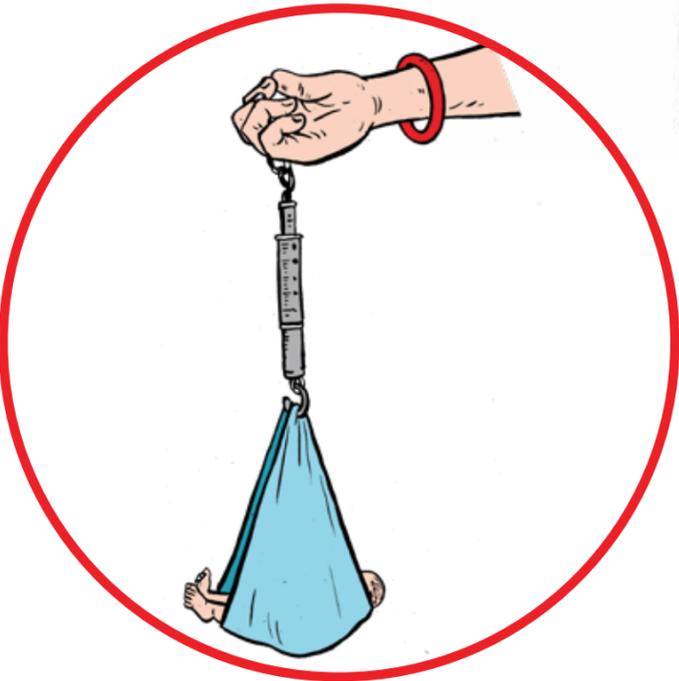
नवजात शिशु मृत्युका कारणहरू



जन्मिदा निसास्सिएर



संक्रमण भएर



कम तौल वा महिना नै
नपुगी जन्मिएर



चिसोले कठ्याङ्गीएर

स्तनपान

स्तनपान भनेको बोटल वा अन्य कन्टेनरबाट नभई महिलाको स्तनबाट प्रत्यक्ष शिशु वा साना बच्चालाई दूध खुवाउनु हो ।

आमाको दूध शिशुहरूका लागि अमृतसमान हुन्छ । बच्चा जन्मिसकेपछि जति सक्थो छिटो १ घन्टाभित्र स्तनपान गराउनुपर्दछ । शिशु जन्मेपछि आउने बाक्लो, पहेंलो दूधमा (बिगौतीमा) रोगसँग लड्ने एक प्रकारको प्रतिरोधात्मक तत्व रहेको हुन्छ, जसले शिशुलाई संक्रमणबाट बचाउँछ । आमाको दूध जन्मेदेखि ६ महिनासम्मका शिशुहरूको शारीरिक एवं मानसिक वृद्धि र विकासका लागि आवश्यक पर्ने तत्वहरूले भरिपूर्ण हुन्छ ।

६ महिना पूरा भएपछि बालबालिकालाई स्तनपानका साथसाथै थप तथा पूरक खाना पनि सुरु गर्नुपर्दछ र स्तनपानलाई कम्तीमा दुई वर्ष पूरा नभएसम्म नियमित रूपमा खुवाइ राख्नुपर्दछ ।

स्तनपानका फाइदा : आमाको दूध शिशुहरूका लागि एक मात्र सर्वोत्तम खाना हो ।

- आमाको दूध जन्मेदेखि ६ महिनासम्मका शिशुहरूको शारीरिक एवं मानसिक वृद्धि र विकासका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पौष्टिक तत्वहरूले भरिपूर्ण हुन्छ । तसर्थ ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दूधबाहेक अन्य कुनै पनि चिजहरू खुवाउनु पर्दैन ।
- आमाको दूध सधैं तयारी अवस्थामा पाइन्छ । शिशुले चाहेको बेलामा जहिले पनि जहाँ पनि खुवाउन सकिन्छ ।
- आमाको दूध शिशुका लागि पहिलो खोप हो । यसमा रोगसँग लड्न सक्ने औषधि तत्व हुन्छ ।
- शिशु जन्मेपछि केही दिनसम्म आउने बाक्लो, पहेंलो दूध (बिगौती) मा रोगसँग लड्न सक्ने एक प्रकारको प्रतिरोधात्मक तत्व रहेको हुन्छ, जसले हानिकारक र सङ्क्रामक जीवाणु र किटाणुलाई नष्ट पारी शिशुलाई सङ्क्रामक रोग लाग्नबाट बचाउँछ ।
- आमाको दूध खान पाएका शिशुहरू भाडापखाला, श्वासप्रश्वास र अन्य रोग लाग्नबाट सुरक्षित रहेको पाइएको छ ।
- स्तनपान गराउने आमाहरूको स्तन र पाठेघरमा क्यान्सर हुने सम्भावना पनि धेरै कम हुन्छ ।
- जन्मान्तर कायम राख्न स्तनपानले सहयोग पुऱ्याउँछ ।

स्तनपान गराउंदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

सरसफाई

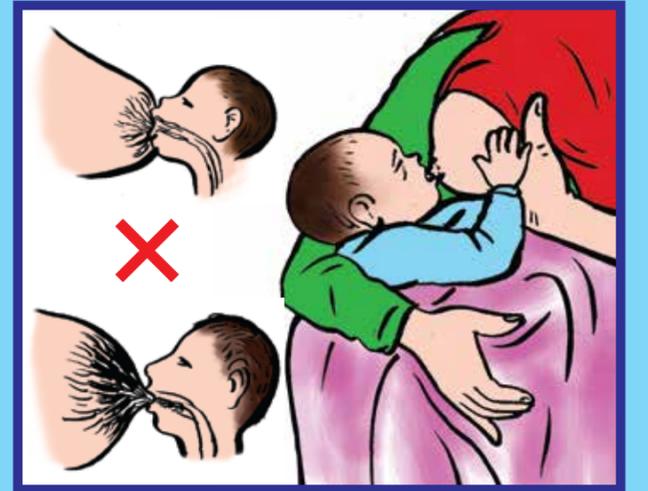
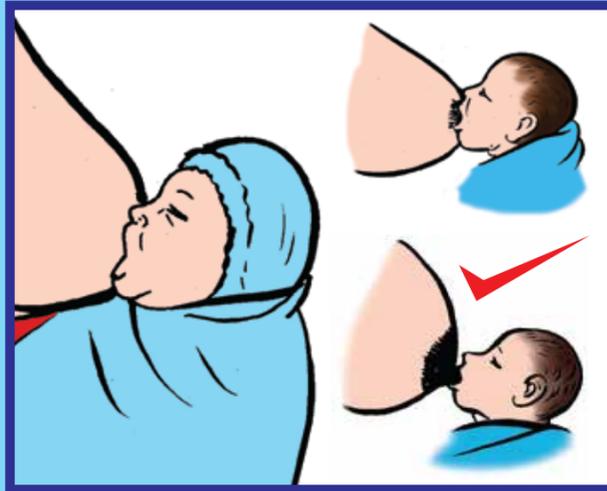


स्तनपान गराउने तरिका

(क) सही आसन



(ख) सही सम्पर्क



(ग) डकार्नु



स्तनपान गराउने तरिका

स्तनपान गराउने आमाले बच्चालाई स्तनपान गराउनु अगाडि आफ्नो हात राम्ररी साबुन पानीले धुनुपर्छ ।

सही तरिकाले स्तनपान गराउन निम्न कुराहरू हुनुपर्दछ :

- (क) सही आसन
- (ख) राम्रो स्तन सम्पर्क
- (ग) डकार्नु

(क) सही आसन :

स्तनपान विभिन्न तरिका (आसन) बाट गराउन सकिन्छ जस्तै: आमा सजिलो गरी बसेर, कोल्टे परेर वा काखीमुनि राखेर, भोलुङ्गोमा राखेको जस्तो गरेर, छड्के पारेर बोकेर आदि । आमा सजिलो गरी बसेको हुनुपर्छ र आमाले आफ्नो स्तनलाई (अर्ध गोलाकार) आकारमा समात्नु पर्दछ ।

उपयुक्त आसनका ४ संकेतहरू :

१. शिशुको शरीर सिधा हुनुपर्दछ ।
२. शिशुको शरीर र मुख आमाको स्तनतिर फर्किएको हुनुपर्दछ ।
३. शिशुको पेट आमाको पेटसँग टाँसिएको हुनुपर्दछ ।
४. आमाले शिशुको सम्पूर्ण शरीरलाई थामेको हुनुपर्दछ ।

(ख) राम्रो स्तन सम्पर्क :

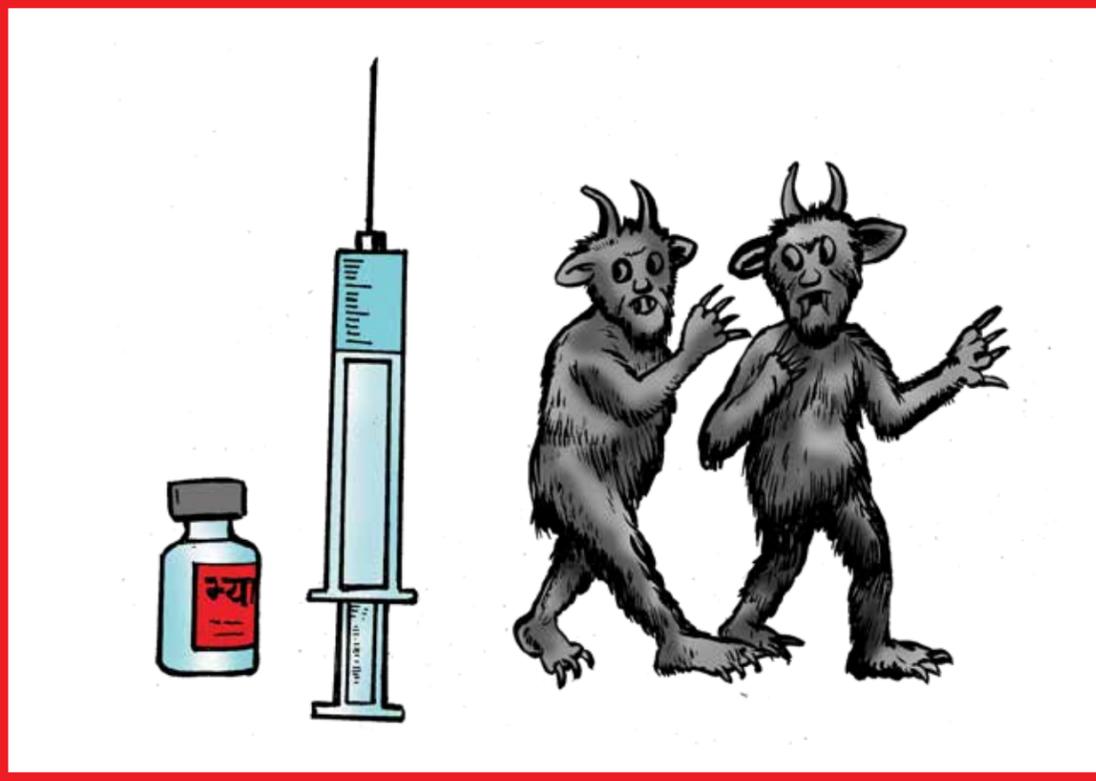
उपयुक्त सम्पर्कका ४ संकेतहरू :

१. शिशुको मुख पुरा खुलेको हुनुपर्छ ।
२. शिशुको तल्लो ओठ बाहिर फर्केको हुनुपर्छ ।
३. शिशुको चिउँडोले आमाको स्तन छोएको हुनुपर्छ ।
४. स्तनको धेरैजसो कालो भाग शिशुको मुखभित्र पसेको हुनुपर्छ ।

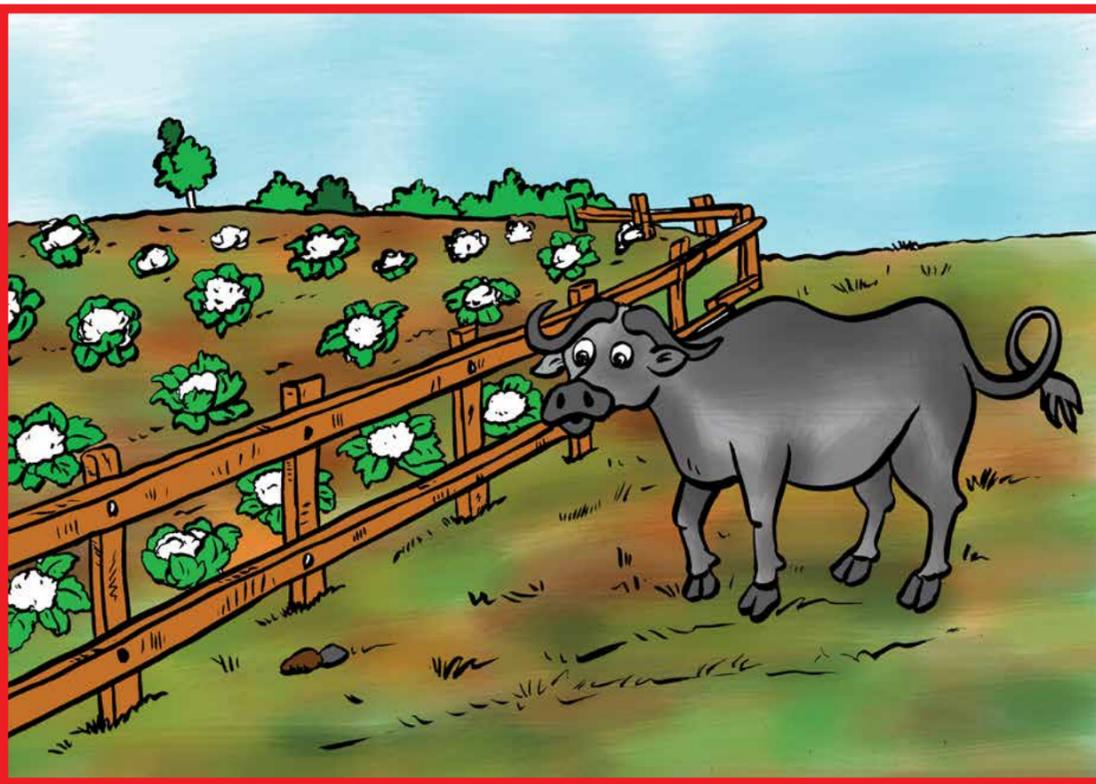
(ग) डकार्नु :

दूध खुवाइसकेपछि शिशुलाई काँधमा अडेस लगाएर पिठ्युँमा मुसारी डकार्न लगाउने जसले गर्दा शिशुले स्तनपान गर्ने बित्तिकै बान्ता गर्दैन ।

खोप



रोग लाग्नुभन्दा पहिले रोग नलागोस् भनेर दिइने औषधीलाई खोप भनिन्छ । कुनै खोप सुईबाट दिइन्छ भने कुनै खोप खुवाइन्छ । खोपले हाम्रो शरीरलाई विभिन्न रोगहरूसँग लड्ने शक्ति दिन्छ ।



साधारण भाषामा खोप लगाउनु भनेको खेतीपातीलाई छेकबार गरी गाईवस्तुबाट जोगाएजस्तै मानिसहरूलाई रोग लाग्नुबाट जोगाउनु हो ।

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अन्तर्गत हाल नेपालमा १५ महिनासम्मका बालबालिकाहरू र गर्भवती महिलाहरूका लागि निःशुल्क खोप सेवा प्रदान गरिंदै आएको छ । जसमध्ये १५ महिनासम्मका बालबालिकाहरूलाई १३ किसिमका सरुवा रोगहरू (क्षयरोग, भ्यागुते रोग, लहरेखोकी, धनुष्टङ्कार, हेपाटाइटिस बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा बी, पोलियो, दादुरा, रुबेला, निमोनिया, जापानिज इन्सेफलाइटिस, रोटो भाइरसबाट हुने भ्रूणमृत्यु र टाइफाइड) विरुद्ध तथा गर्भवती महिलाहरूको लागि टि.डि (TD) खोप उपलब्ध गराइंदै आएको छ ।

बी.सी.जी.ले क्षयरोग, डी.पी.टी.ले भ्यागुते रोग, लहरे खोकी र धनुष्टङ्कार, हेपाटाइटिस “बी” ले हेपाटाइटिस “बी”, हिब्ले हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा बी, पोलियोले पोलियो, पि.सि.भि.ले निमोनिया, आइ.पि.भि.ले पोलियो, दादुरा/रुबेला ले दादुरा/रुबेला, रोटोले भ्रूणमृत्यु, जापानिज इन्सेफलाइटिसले जापानिज इन्सेफलाइटिस र टाइफाइडले टाइफाइड रोगबाट बचाउँछ ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा

राष्ट्रिय खोप तालिका



पूर्ण खोप, सुरक्षित भविष्य

पटक/भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कुन रोगबाट बचाउँछ
	 गर्भवति महिला	टि.डी. पहिलो गर्भमा कम्तिमा एक महिनाको अन्तरमा २ पटक र त्यसपछिको प्रत्येक गर्भमा १ पटक	बायाँ पाखुराको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	मातृ तथा नवजात शिशु धनुष्टकार र भ्यागुते रोग
१	 जन्मने वित्तिकै	बि.सि.जी. 	दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal)	क्षयरोग
२	 ६ हप्तामा	रोटा (पहिलो मात्रा) पोलियो (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (पहिलो मात्रा) 	• मुखमा (गालाको भित्री भागमा) • मुखमा दुई थोपा • दायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) • बायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• रोटा भाइरसबाट हुने भाडापखाला • पोलियो • निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) • भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
३	 १० हप्तामा	रोटा (दोश्रो मात्रा) पोलियो (दोश्रो मात्रा) पि.सि.भी (दोश्रो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (दोश्रो मात्रा) 	• मुखमा (गालाको भित्री भागमा) • मुखमा दुई थोपा • दायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular) • बायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• रोटा भाइरसबाट हुने भाडापखाला • पोलियो • निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु) • भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
४	 १४ हप्तामा	पोलियो (तेस्रो मात्रा) एफ.आई.पि.भी (पहिलो मात्रा) डि.पि.टी. हेप-बी हिब (तेस्रो मात्रा) 	• मुखमा दुई थोपा • दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal) • बायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• पोलियो • पोलियो • भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टकार, हेपाटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
५	 ९ महिनामा	एफ.आई.पि.भी. (दोश्रो मात्रा) दादुरा-रुबेला (पहिलो मात्रा) पि.सि.भी (तेस्रो मात्रा) 	• दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालाभित्र (Intradermal) • बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous) • दायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• पोलियो • दादुरा र रुबेला • निमोनिया (न्यूमोकोकल रोगहरु)
६	 १२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस 	• दायाँ तिघ्राको माथिल्लो बाहिरी भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	• जापानिज इन्सेफलाइटिस
७	 १५ महिनामा	दादुरा-रुबेला (दोश्रो मात्रा) टाइफाइड 	• बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous) • बायाँ तिघ्राको बिच बाहिरी भाग मासुमा (Intramuscular)	• दादुरा र रुबेला • टाइफाइड

पूर्ण खोप लगाऔं, बालबालिकालाई रोगहरुबाट सुरक्षित बनाऔं ।

पोषण

पोषण भन्नाले शरीरलाई शक्ति दिने, वृद्धि विकास गर्ने र रोगबाट बचाउन उमेरअनुसार आवश्यक मात्रामा खाना खानु र यसलाई पचाउनु भन्ने बुझिन्छ ।

दैनिक रूपमा धेरै मात्रामा चाहिने पोषक तत्वलाई बृहत् पोषक तत्व भनिन्छ भने थोरै मात्रामा चाहिने पोषक तत्व जस्तै : खनिज तथा भिटामिनलाई सूक्ष्म पोषक तत्व भनिन्छ ।

नेपालका बालबालिकाहरूमा कुपोषण एउटा ठूलो समस्याको रूपमा रहेको छ । बालबालिकाहरूमा हुने कुपोषणका मुख्य कारणहरूमा पखाला, श्वास-प्रश्वास रोग, औलो, दादुरा जस्ता सरुवा रोगहरू तथा जुकाबाट बारम्बार बिरामी पर्नु हो ।

बच्चाहरूलाई बिरामी पर्दा आमाको दूधको साथै पर्याप्त मात्रामा खाना खान नदिनु कुपोषणको प्रमुख कारण हो । यसबाहेक अन्य अन्तर्निहित कारणहरूको रूपमा वातावरणीय सरसफाइ, खाद्य असुरक्षा लगायतका समस्याहरूलाई सबै क्षेत्र मिलेर समाधान गर्नुपर्दछ ।

पोषणको महत्व

- पोषण अवस्था सुधार गर्ने मौका थोरै अवधिको हुन्छ ।
- गर्भ रहेदेखि २ वर्षको अवधिसम्मको १,००० दिनहरू पोषण अवस्था सुधार गर्ने अत्यन्त महत्वपूर्ण दिनहरू हुन् ।
- त्यसैले जीवनको पहिलो २ वर्षलाई अत्यन्तै महत्व दिइएको छ । यस अवधिमा शारीरिक र मानसिक वृद्धिमा परेको असर जीवनभर सुधार गर्न नसकिने खालको हुन्छ साथै कुपोषणले गर्दा उत्पादनशिल क्षमता र आर्थिकवृद्धिसमेत न्यून हुने हुँदा समग्रमा देशकै गरिबी बढाउने खालको असर पर्दछ ।

अत्यावश्यक सरसफाई कार्य

सरसफाइसम्बन्धी असुरक्षित आनीबानी तथा व्यवहारले गर्दा हुने विभिन्न किसिमका रोगहरूको रोकथाम गरी स्वच्छ वातावरण र समृद्ध स्वास्थ्यका लागि दैनिक रूपमा नगरी नहुने सरसफाइका व्यवहार तथा कार्यहरू नै अत्यावश्यक सरसफाई कार्य हो ।

स्वच्छता तथा सरसफाईका अत्यावश्यक मुख्य ६ व्यवहारहरू निम्न छन् :

- (१) साबुनपानीले हात धुने बानी
- (२) सुरक्षित पानी
- (३) सुरक्षित खाना
- (४) चर्पीको प्रयोग/बच्चाको दिसाको उचित व्यवस्थापन
- (५) सफा घर आँगन
- (६) वातावरणीय सरसफाई

साबुनपानीले हात धुने गर्ने अवस्थाहरू :

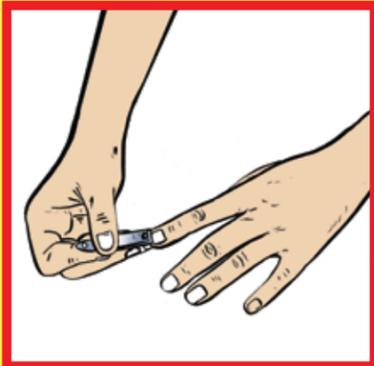
- (१) खाना पकाउनु वा तयार पार्नुभन्दा अघि ।
- (२) खाना खानुअघि ।
- (३) बच्चालाई खुवाउनुअघि ।
- (४) दिसा पिसाब गरिसकेपछि ।
- (५) खेतबारीमा काम गरिसकेपछि ।

अत्यावश्यक सरसफाई कार्य

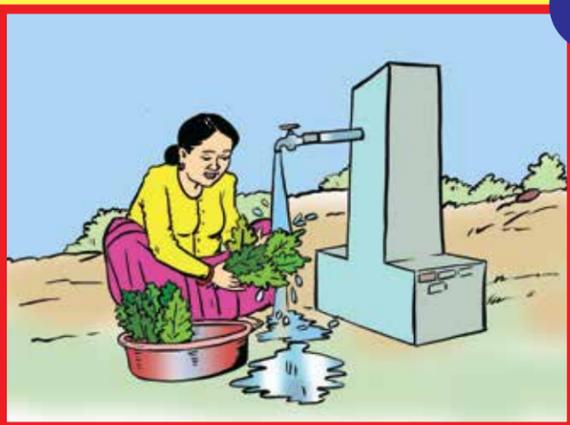
१



२



३



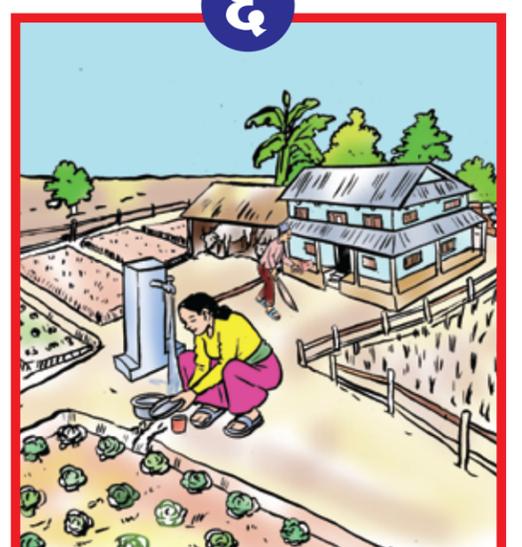
५



४



६



मातृ पोषण



गर्भवती, सुत्केरी र स्तनपान गराइरहेकी महिलाले हरेक दिन ४ समूहको खाना खानुपर्छ ।

४ प्रकारको खाना

१. अन्न : मकै, गहुँ, जौ, चामल, कोदो, फाफर

२. गेडागुडी : भट्मास, मुड, मुसुरो, चना, केराउ, मास, रहर

३. पशुपंक्षी जन्म खानेकुराहरू : अन्डा, माछा, मासु, दूध र यसका परिकार

४. फलफूल तथा तरकारीहरू : हरियो सागपात, पाकेको मेवा, आप, सुन्तला, गाजर, फर्सी, केरा, स्याउ तथा मौसमअनुसारका फलफूल तथा तरकारीहरू ।

- गर्भवती महिलाले साविकभन्दा कम्तीमा १ पटक थप खाना खानुपर्दछ ।
- गर्भवती भएको ३ महिना पूरा भएदेखि सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म दिनको १ पटक १ चक्की आइरन खानुपर्दछ । सुत्केरी एवं स्तनपान गराइरहेकी महिलाले फलफूल र साविकभन्दा दुईपटक थप खाना खानुपर्छ ।
- साथै सुत्केरी महिलाले भिटामिन 'ए' धेरै पाइने खानेकुराहरू खाने तथा भिटामिन 'ए' क्याप्सुल सुत्केरी भएको ४२ दिनभित्र एक मात्रा भिटामिन 'ए' खुवाउनुपर्दछ ।

पोषणको कमीबाट बालबालिकाहरूमा हुन सक्ने समस्याहरू



सुकेनास



फुकेनास



रक्तअल्पता



रुन्चे



पुङ्कोपन

बच्चाले चाहिँदो मात्रामा आमाको दूध र पोषिलो खानेकुरा खान नपाएमा कुपोषणको सुरुको अवस्थामा रुन्चे देखा पर्छ र तौल कम हुँदै जान्छ । यसै गरी बच्चाले चाहिँदो मात्रामा तागतिलो र पौष्टिक खानेकुरा खान नपाएमा बच्चामा कडा कुपोषण (सुकेनास, फुकेनास वा पुङ्कापन) पनि देखा पर्छ । कडा कुपोषण भएका बच्चाहरूमा पखाला, श्वास-प्रश्वास, ज्वरो जस्ता सुरुवा रोगहरू लागि मृत्युको खतरा बढी हुन्छ । कुपोषणको सुरुको अवस्थामा बच्चालाई घरैमा आवश्यक मात्रामा खानेकुरा दिएर उपचार गर्न सकिन्छ । पेटमा जुकाको कारण, खानामा आइरनको कमी वा सङ्क्रमण भएमा रक्तअल्पता हुन सक्छ ।

प्रेषण: कडा कुपोषणको लक्षण देखा परेमा बच्चालाई तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ ।

बालबालिकाको पोषण सुधारका लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू



थप तथा पुरक खाना



सक्रिय खुवाई



बालबालिकाहरूलाई पूरक वा थप खाना

६ महिना पूरा भएपछि बालबालिकाहरूलाई हुर्केको उमेरअनुसार आमाको दूधका साथसाथै नरम बनाएर खुवाइने ठोस खानेकुरालाई पूरक वा थप खाना भनिन्छ ।

शिशु ६ महिना पूरा नहुँदै पूरक वा थप खाना खुवाउन सुरु गर्दा रोगहरूको सङ्क्रमण हुन सक्छ । शिशु ६ महिना पूरा भइसकेपछि पनि पूरक वा थप खाना सुरु नगर्दा शरीरलाई चाहिनेजति पोषक तत्वहरू प्राप्त हुँदैन र बच्चाको ढिलो वृद्धि विकास हुन्छ । बालबालिकाको पूरक खानामा दैनिक कम्तीमा ४ समहको खाना (हरेक बार, खाना चार) मिसाएर बनाउनुपर्छ ।

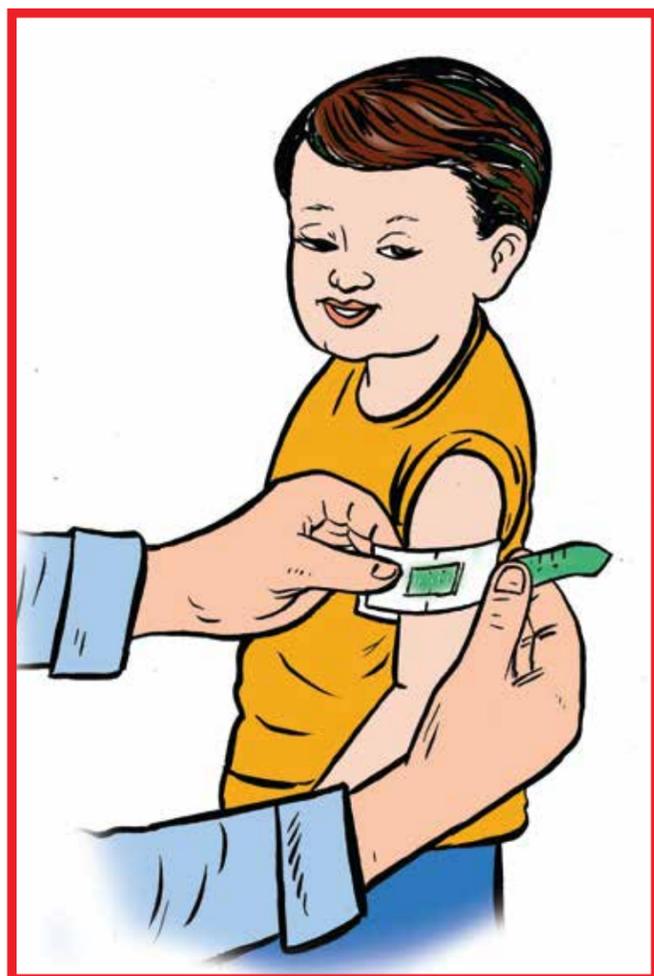
हरेक बार, खाना चार :

१. अन्न : मकै, गहुँ, जौ, चामल, कोदो, फाफर
२. गेडागुडी : भट्मास, मुड, मुसुरो, चना, केराउ, मास, रहर
३. पशुपक्षीजन्य खानेकुराहरू : अन्डा, माछा, मासु, दूध र यसका परिकार
४. फलफूल तथा तरकारीहरू : हरियो सागपात, पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला, गाजर, फर्सी, केरा, स्याउ तथा मौसम अनुसारका फलफूल तथा तरकारीहरू ।

धैर्यता एवं सक्रियताका साथ पूरक खाना खुवाउने :

बालबालिकाहरूले खाना खुवाउन सुरु गर्दा सजिलैसँग खान नमान्ने हुन सक्छन्, त्यसैले उनीहरूलाई खेलार्इ, डुलार्इ, घुमार्इ, फकाइफुलार्इ धैर्यतापूर्वक खाना खुवाउनुपर्दछ । उमेरअनुसार बालबालिकाहरूको शारीरिक तथा मानसिक विकास हुने हुँदा भनेअनुसार प्रतिक्रिया जनाएनन् र खाना खाइदिएनन् भने भन्भट मान्नु हुँदैन । बालबालिकाको रुचिअनुसारको पोषिलो खाना तयार गरी खुवाउनुपर्दछ ।

बालबालिकाको वृद्धि अनुगमन



- नियमित रूपमा बालबालिकाको वृद्धिबारे थाहा पाउन गरिने प्रक्रियालाई वृद्धि अनुगमन भनिन्छ ।
- यसमा नियमित रूपमा उमेरअनुसार तौल बढे नबढेको अनुगमन गरिन्छ ।
- बालबालिकाको तौल र पाखुराको नाप लिई बच्चाको दुबलोपना, मोटोपना वा ख्याउटेपनाको स्थिति थाहा पाउन सकिन्छ ।
- वृद्धि अनुगमनबाट बालबालिका कुपोषित भए वा नभएको थाहा पाउन सकिन्छ ।
२ वर्षको अवधिसम्म बालबालिकाको पत्येक महिनामा वृद्धि अनुगमन गर्नुपर्छ ।

परिवार योजना



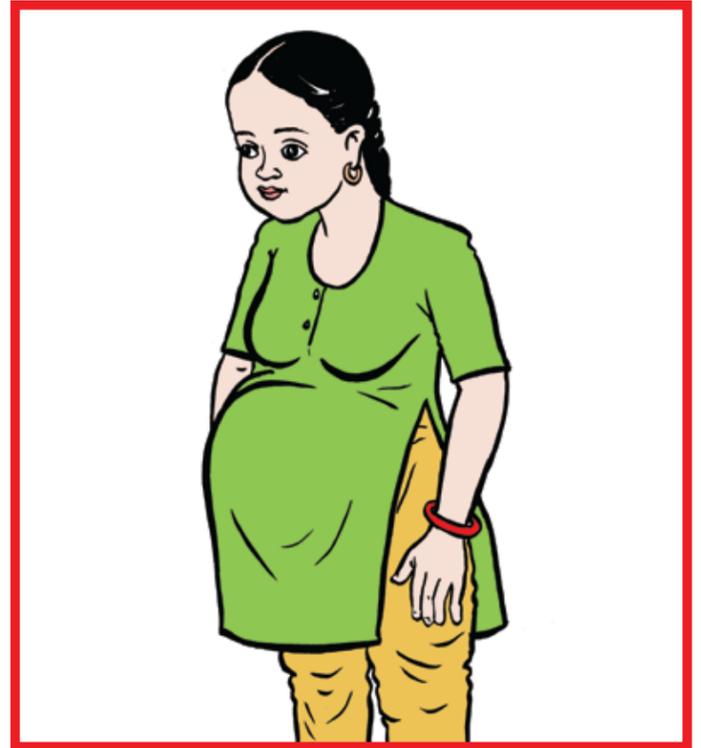
घेरै ढिलो बच्चा नपाउने



घेरै बच्चा नपाउने



छिटो छिटो बच्चा नपाउने



कलिलो उमेरमा बच्चा नपाउने

परिवार योजना : आमा र बच्चाको स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखी आफूले सम्हाल्न सक्ने र चाहेको बेलामा मात्र सन्तान जन्माउने योजनालाई परिवार योजना भनिन्छ ।

परिवार योजनाको आवश्यकता

१. पहिलो बच्चा ढिलो जन्माउन ।
२. कम्तीमा २ वर्ष जन्मान्तर राख्न ।
३. लामो समयसम्म गर्भ रोक्न ।
४. व्यवस्थित परिवार बनाउन ।
५. आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सुधारको लागि ।
६. अनिच्छित गर्भधारण रोक्न ।
७. बच्चाको रहर पुगिसकेमा स्थायी परिवार नियोजन गर्न ।
८. सुत्केरी वा गर्भपतनपछि लगत्तै गर्भवती हुनबाट रोक्न ।

व्यवस्थित परिवार

छोरा होस् वा छोरी आफूलाई चाहेजति मात्र सन्तान जन्माउने । केही वर्ष बिराएर सन्तान जन्माउनको लागि दम्पती मिलेर योजना बनाउने । परिवारको जीवनस्तर उठाउन श्रीमान्, श्रीमतीको बीचमा समान जिम्मेवारी बहन गर्ने । छोराछोरी दुवैलाई राम्रो पालनपोषण, शिक्षाको अवसर दिने । श्रीमान् श्रीमतीले एकअर्काको सम्मान गर्ने परिवारलाई व्यवस्थित परिवार भनिन्छ ।

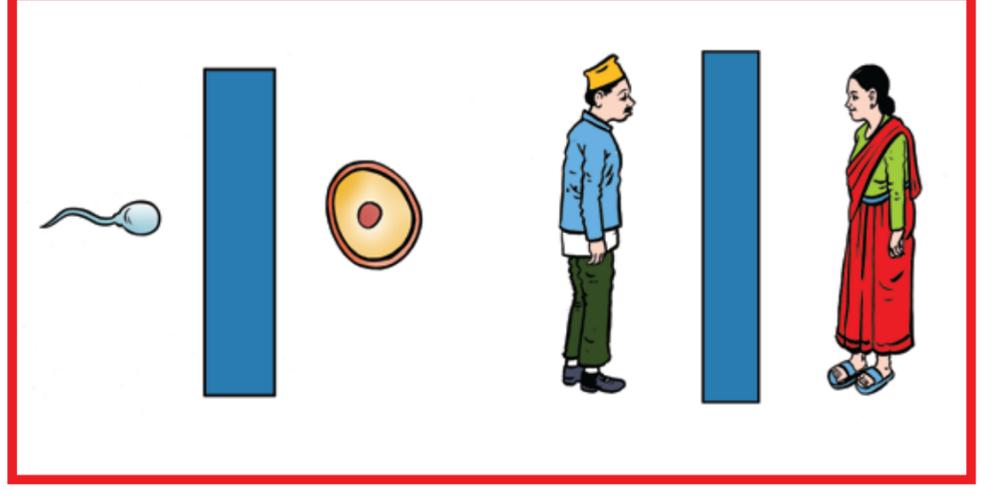


व्यवस्थित परिवारबाट हुने फाइदाहरू:

- आमा र बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।
- परिवार सुखी हुन्छ ।
- छोराछोरीले स्वास्थ्य, शिक्षाको समान अवसर पाउँछन् ।
- परिवारका सदस्यहरूबीच राम्रो समझदारी, मेलमिलाप, कामको बाँडफाँडभै जीवन सुखमय हुन्छ ।



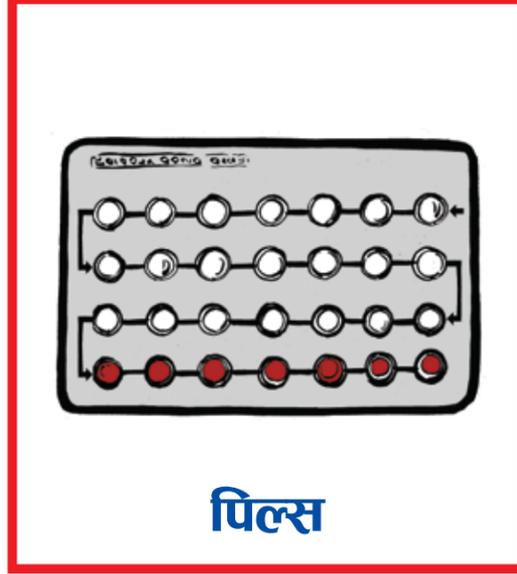
परिवार नियोजनका साधनहरू



अस्थाई साधनहरू



कण्डम



पिल्स



डिपो



सायना प्रेस

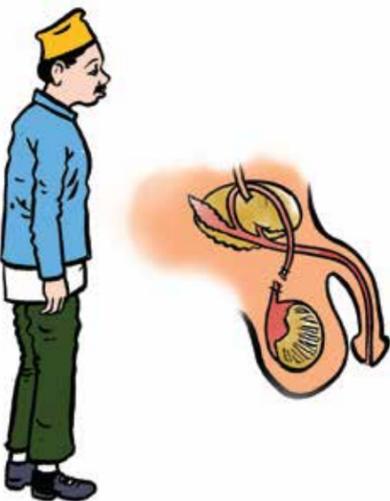


कपर - टी

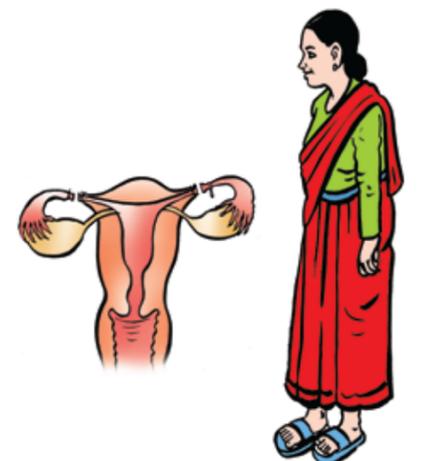


ईप्लान्ट

स्थाई विधिहरू



पुरुष बन्ध्याकरण



महिला बन्ध्याकरण

परिवार नियोजनका साधनहरू

१. अस्थायी साधनहरू :

१.१ आई.यू.सी.डि. (कपर टि) : आई.यू.सी.डि. महिलाले प्रयोग गर्ने लामो अवधिको अस्थायी साधन हो । यो तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा पाठेघरमा राखिन्छ । एक पटक राखेपछि यसले १२ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन ।

१.२ इम्प्लान्ट : इम्प्लान्ट महिलाको पाखुरामा राखिने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो । यो तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले पाखुरामा राखिदिन्छन् । यसले एक पटक लगाएपछि ५ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन ।

१.३ डिपो (३ महिने) सुई : यो सुई लगाएपछि ३ महिनासम्म गर्भ रहन दिँदैन ।

१.४ सायना प्रेस: सायना प्रेस गर्भ रहनबाट रोक्न महिलाले प्रयोग गर्ने सुरक्षित र प्रभावकारी गर्भ निरोधक साधन हो । यो सुई शरिरको छाला मुनिको बाक्लो बोसोयुक्त भागमा दिइन्छ । यो सुई एकपटक लगाएपछि ३ महिनासम्म गर्भधारण हुँदैन ।

१.५ खाने चक्की (पिल्स) : पिल्स चक्की प्रत्येक दिन नबिराई महिलाले खाने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो । यो साधन प्रभावकारी र सुरक्षित छ । स्तनपान गराइरहेकी महिलाले सुत्केरी भएको ६ महिनासम्म पिल्सको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

पिल्स कहिले र कसरी खाने ?

यो महिनावारी भएको दिनदेखि ५ दिनभित्र खान सुरु गर्नुपर्छ । सकेसम्म हरेक दिन एउटै समयमा खानुपर्छ । केही दिनको लागि लोग्ने घरबाट बाहिर गए पनि पिल्स चक्की खाइ नै रहनुपर्छ । पिल्स खान छोड्नासाथ पुनः गर्भधारण गर्न सकिन्छ । त्यसैले नवविवाहित दम्पतीले पनि पहिलो बच्चा ढिला पाउनको लागि पिल्स प्रयोग गर्न सक्छन् । पिल्स खाँदा माथि बाँया कुनाको पहिलो चक्कीबाट खान सुरु गरी त्यसमा संकेत चिन्ह देखाएतिरको चक्की खाँदै जानुपर्छ । प्याकेट सकिएपछि भोलिपल्टदेखि नै अर्को नयाँ प्याकेटबाट खान सुरु गर्नुपर्छ ।

१.५ कण्डम

अनिच्छित गर्भ रहनबाट रोक्न तथा एच.आई.भी. लगायतका यौन रोगसंक्रमण हुनबाट बच्न कण्डम प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा पुरुषले सही तरिकाले लिङ्गमा लगाउनुपर्छ । त्यसैले यसलाई दोहोरो सुरक्षाको साधन पनि भनिन्छ ।

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की

यो आकस्मिक अवस्थाको लागि मात्र हो । यसलाई नियमित परिवार नियोजनको साधनको रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन । असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको जति सक्दो चाँडो (५ दिन/१२० घण्टा भित्र) आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की खानुपर्छ ।

२. स्थायी साधनहरू

२.१ मिनिल्याप (महिला बन्ध्याकरण) : मिनिल्याप सन्तानको रहर पुगेकी महिलाका लागि हो । यो सुरक्षित र सरल शल्यक्रिया हो ।

२.२ भ्यासेक्टोमी (पुरुष बन्ध्याकरण) : भ्यासेक्टोमी सन्तानको रहर पुगेका पुरुषका लागि हो । यो सुरक्षित र सामान्य शल्यक्रिया हो । हाल नेपालमा चिरफार नगरी कुनै सुरक्षित तरिकाले भ्यासेक्टोमी गरिन्छ ।

सुत्केरी र गर्भपतनपछि परिवार योजना

- श्रीमान्/श्रीमतीले परिवार नियोजनका साधनको बारेमा छलफल गरेर सुत्केरी भएको लगत्तै अनिच्छित गर्भ रहनबाट बचाउनका लागि परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नुलाई सुत्केरीपछिको परिवार योजना भनिन्छ ।
- नेपालमा सुत्केरीपछि परिवार नियोजनको अपरिपूरत (Unmet Demand) माग निकै बढी छ ।
- श्रीमान् /श्रीमतीले परिवार नियोजनका साधनको बारेमा छलफल गरी सुत्केरी वा गर्भपतनपछि परिवार योजनको बारेमा निर्णय लिनुपर्छ ।

सुत्केरी वा गर्भपतनपछि पुनः गर्भधारण कहिले हुन सक्छ ?

- सुत्केरी र गर्भपतनपछि कुनै पनि बेला गर्भ रहन सक्छ ।
- परिवार नियोजनका साधनहरू प्रयोग नगरीकन यौन सम्पर्क गरेमा महिनावारी सुरु नहुँदै पनि गर्भ रहन सक्छ ।

उपयुक्त गर्भाधान समय तथा गर्भान्तरका लागि मुख्य सन्देशहरू

- २० वर्ष पुगेपछि मात्र गर्भवती हुने ।
- गर्भपतनपछि वा मरेको बच्चा जन्मेपछि पुनः गर्भाधान गर्न कम्तीमा ६ महिना पर्खने ।
- एउटा जीवित बच्चा जन्मेपछि अर्को बच्चा जन्माउन चाहेमा पुनः गर्भाधान गर्न कम्तीमा २४ महिना पर्खने ।

भाडापखाला

दुषित पानी



दुषित खाना



२४ घण्टामा ३ वा ३ भन्दा बढी पटक पानी जस्तो पातलो दिसा हुनुलाई भाडापखाला लागेको भनिन्छ । पखाला नेपालमा बाल मृत्युको एक कारण हो । नेपालमा प्रत्येक वर्ष भाडापखाला लागी जलवियोजन भई धेरै बच्चाहरूको मृत्यु हुन्छ । ती अधिकांश मृत्युलाई समयमै उपचार गरी रोक्न सकिन्छ ।

खतराका चिन्हहरू :

- (१) खान पिउन नसक्ने वा भन् बिरामी भएमा ।
- (२) दिसामा रगत देखा परेमा ।
- (३) तारन्तार बान्ता भइरहेमा ।
- (४) बच्चा ज्यादै तिर्खाएमा ।
- (५) ज्वरो आएमा ।
- (६) धेरै पटक पातलो दिसा गरेमा ।

पखालाको घरैमा उपचार गर्ने ४ नियमहरू



(१) पखाला सुरु हुनासाथ अधिपछिभन्दा बढी भोल कुराहरू पटकपटक खान दिने

(२) साविक बमोजिम खाना खुवाइरहने

Use of Zinc tablets along with ORS in the treatment of Dairrhea.

Advantages: Reduces the frequency of diarrheal episodes, helps recover quickly, improves immunity and reduces severity of illness and mortality.

Regimen of Zinc Tablets

Age Group	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7	Day 8	Day 9	Day 10
2 to 6 months	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
6 months to 5 years	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Method of giving Zinc Tablets

- Take a small amount of water in a teaspoon.
- Put Zinc tablets according to the age of the child.
- Let the tablet dissolve.
- Give all the dissolved Zinc to the child.

(३) भाडापखाला नरोकिएसम्म पुनर्जलीय भोल खुवाउने र १० दिनसम्म जिंक चक्की नियमित खुवाउने



पुनर्जलीय भोल बनाउने तरिका

(8) खतराका चिन्हहरु देखिएमा स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने



ज्वरो आएमा



बच्चा ज्यादै तिर्खाएमा



दिसामा रगत देखा परेमा



तारतार बान्ता भइरहेमा



खान पिउन नसक्ने वा भन बिरामी भएमा



घेरै पटक पातलो दिसा गरेमा



प्रेषण:

माथि भनिएका खतराका चिन्ह मध्ये कुनै एक मात्र देखिएमा तुरुन्तै पुनर्जलीय भोल र जिङ्क चक्की दिई स्तनपान गराउँदै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ ।

पखालाको घरैमा उपचार गर्ने ४ नियमहरू

(१) पखाला सुरु हुनासाथ अधिपछिभन्दा बढी भोल कुराहरू पटक-पटक खान दिने

भोल कुराहरूमा आमाको दूध, गेडागुडी अथवा दालको रस, फलफूलको रस, भातको माड, पुनर्जलीय भोल अथवा सफा पानी पनि दिन सकिन्छ ।

(२) साविक बमोजिम खाना खुवाइरहने : नरम तथा सजिलैसँग पच्ने खानेकुराहरू पटक पटक खान दिनुहोस् । कुपोषण हुन नदिन, पखाला थामिएपछि २ हप्तासम्म हरेक दिन अधिपछिभन्दा १ पटक बढी खाना खान दिनुहोस् । जस्तै: लिटो/जाउलो, दूध/दही, मौसमअनुसारका फलफूल, परिवारले खाने खाना

(३) भाडापखाला नरोकिएसम्म पुनर्जलीय भोल खुवाउने र १० दिनसम्म जिंक चक्की नियमित खुवाउने

जिंक चक्कीको मात्रा

- २ महिनादेखि ६ महिनासम्म : आधा चक्की दिनमा १ पटक १० दिनसम्म ।
- ६ महिना देखि ५ वर्षसम्म : १ चक्की दिनमा १ पटक १० दिनसम्म । यदि बच्चाले आधा घण्टाभित्र बान्ता गरेमा यो मात्रा दोहोर्‍याएर दिने ।

जिंक चक्कीका फाइदाहरू

- पखालाको पटकमा कमी आउँछ,
- रोगसँग लड्ने शक्तिको विकास गराउँछ,
- भोल पदार्थ आन्द्राबाट छिटो सोस्न मद्दत गरी भाडापखाला छिटो निको हुन्छ,
- सिकिस्त हुनबाट बचाई मृत्युदरमा कमी ल्याउँछ ।

जिंक चक्की खुवाउने तरिका

एउटा चम्चामा अलिकति पानी लिनुहोस्, त्यसमा उमेरअनुसारको जिंक चक्कीको मात्रा राख्नुहोस्, चक्कीलाई केहीबेर घुलन दिनुहोस् र तयार गरिएको सबै औषधी बच्चालाई खुवाउनुहोस् ।

पुनर्जलीय भोल बनाउने तरिका

एक लिटर अथवा सो बराबर ६ चिया गिलासभरि सफा पिउने पानी लिने । पुरियाको सबै धूलो पानीमा हाल्ने र त्यसलाई राम्ररी चलाउने । यसरी तयार पारेको पुनर्जलीय भोल बच्चाले चाहेजति पिउन दिनुहोस् । एक पटक बनाएको पुनर्जलीय भोल २४ घण्टापछि प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

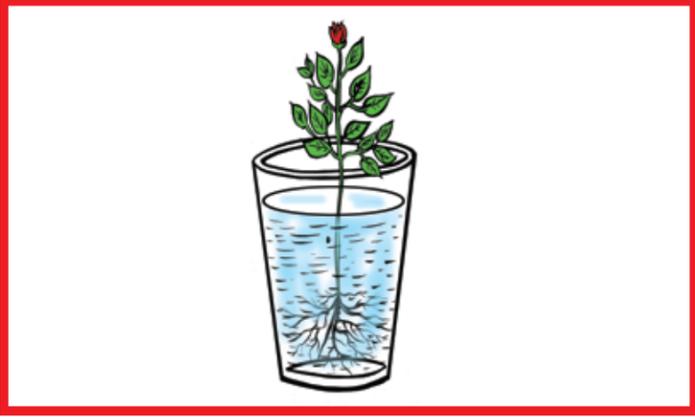
पुनर्जलीय भोलको मात्रा

प्रत्येक पटक दिसा गरेपछि

- दुई वर्षमुनिका बच्चालाई: चौथाई (१/४) गिलासदेखि आधा (१/२) गिलास
- दुईदेखि ५ वर्षसम्मका बच्चालाई : आधा (१/२) गिलास देखि १ गिलास अथवा बच्चाले खान चाहेजति

बच्चाले बान्ता गरेमा : दस मिनेटजति पर्खिनुहोस् र चम्चाले थोरैथोरै गरी फेरि खुवाउनुहोस् ।

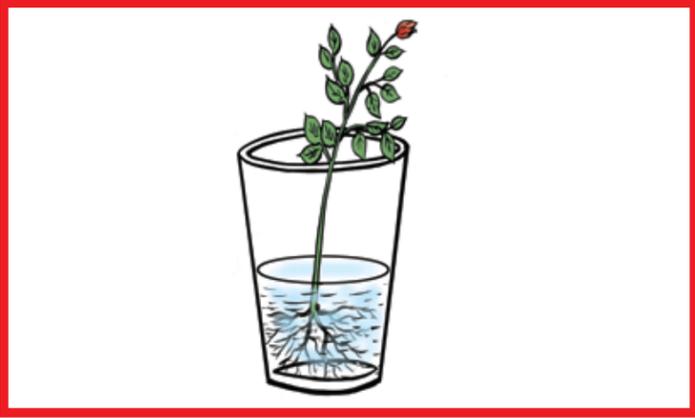
जलवियोजन



पानीको मात्रा पुगेको बिरुवा



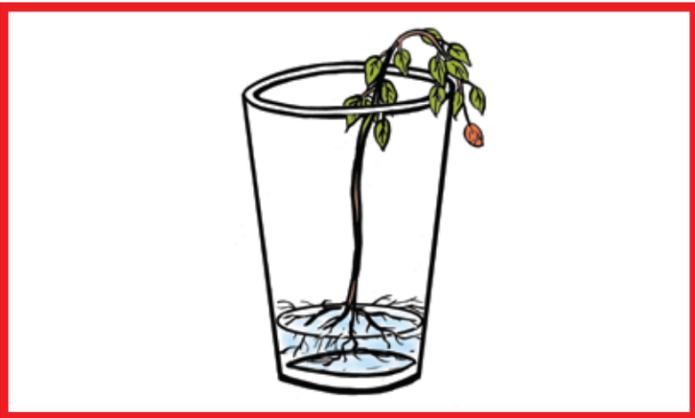
जलवियोजन नभएको बच्चा



पानी कम भएर ओइलिन
थालेको बिरुवा



केही जलवियोजन भएर
तिखाएको बच्चा



पानी नपुगेर आइलाएको बिरुवा



साह्रै जलवियोजन भएर
सिकिस्त बच्चा



पानी नपुगेर मरेको बिरुवा



जलवियोजन भएर मरेको बच्चा

भाडापखाला लाग्दा शरीरबाट प्रशस्त पानी, नून र शक्ति खेर गइ शरीर सुक्खा हुने अवस्थालाई जल वियोजन भनिन्छ । खेर गएको पानी, नून र शक्तिको तत्कालै आपूर्ति गर्नुपर्दछ, नत्र जलवियोजन भई बिरामी बच्चा मर्न पनि सक्छ ।

जलवियोजनका चिन्हहरू



आँखा गाडिने



भर्कने, सुस्त वा बेहोस



पिउन नसक्ने वा बढी प्यास लाग्ने
(ज्यादै तिर्खाएको)



पेटको छाला तानेर छोड्दा
बिस्तारै फर्कने

कतिपय माथि भनिएका खतराका चिन्ह मध्ये कुनै एक मात्र देखिएमा तुरुन्तै पुनर्जलीय भोल र जिङ्ग चक्की दिई स्तनपान गराउँदै स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नुपर्दछ ।

पखालाको रोकथाम



६ महिनाको उमेरसम्म बच्चालाई आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्दछ र २ वर्षसम्म आमाको दूध छुटाउनु हुँदैन



बच्चाहरूलाई उमेरअनुसार सबै खोपहरूको मात्रा पूरा गर्नुपर्दछ



दिसा गरिसकेपछि, बच्चाको दिसा धोएपछि, खाना खुवाउनु र खानुअघि हात धुने



बच्चाहरूलाई पनि चर्पीमा दिसा गर्न लगाउनुपर्दछ । साना बच्चाहरूको दिसालाई चर्पीमा मात्र विर्सजन गर्नुहोस् । बच्चाहरूको दिसाले पनि ठूला मानिसहरूको दिसाले जतिकै रोग सार्न सक्छ ।

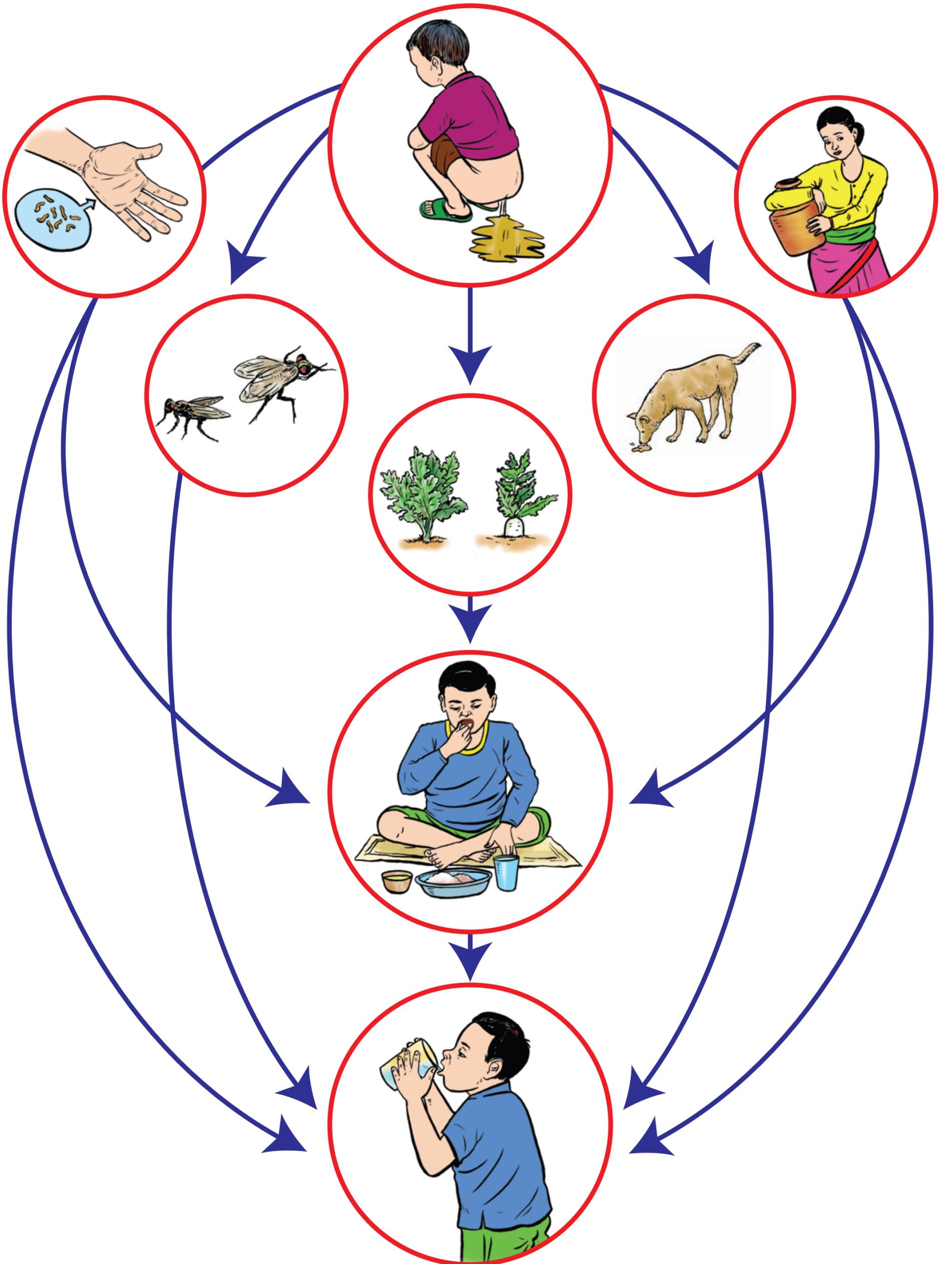


सफा पिउने पानी प्रयोग गर्नुपर्छ

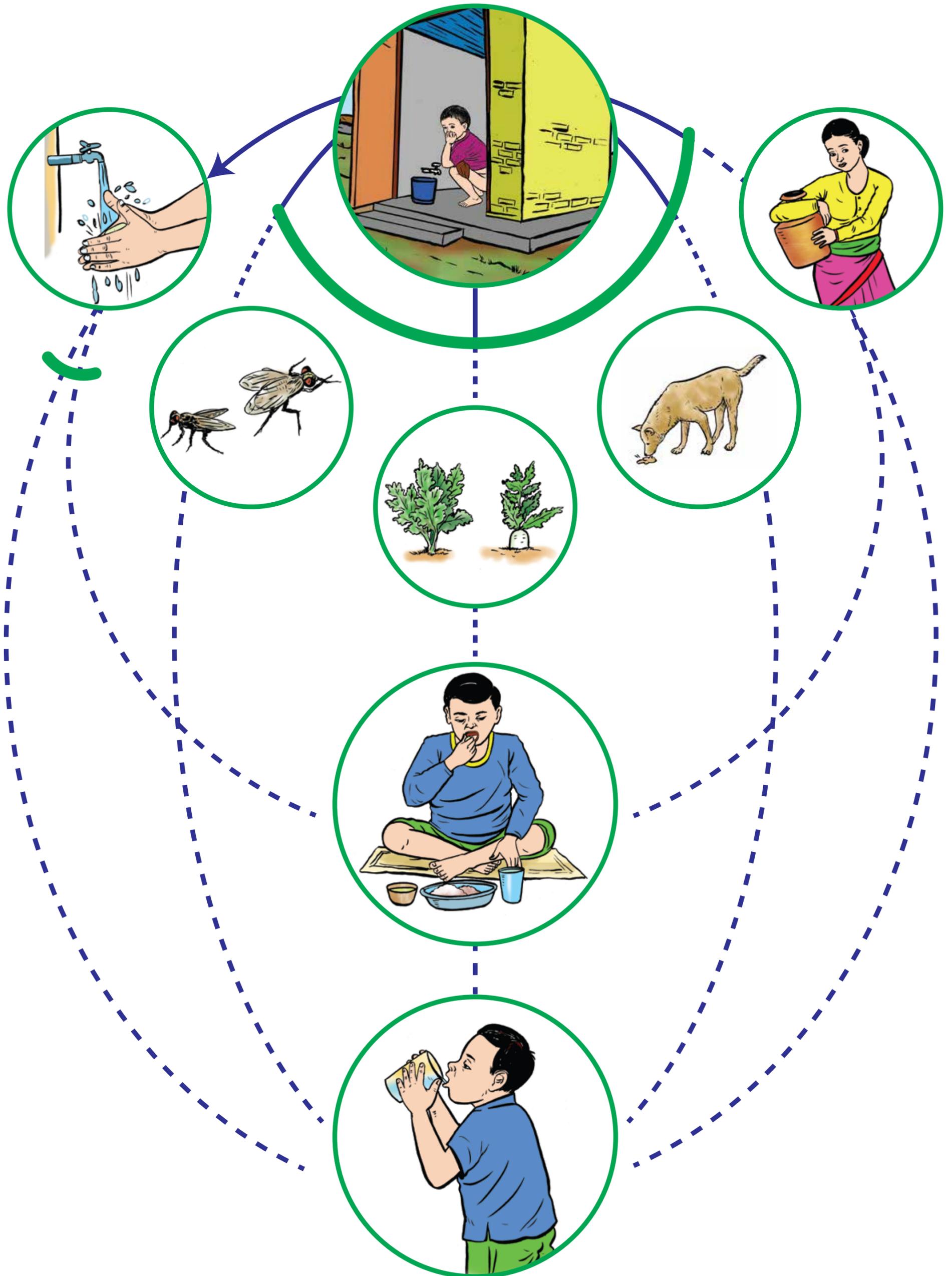


खानेकुराहरू राम्ररी छोपेर राख्नुपर्छ

दिसा मुखमा परी रोग सने माध्यमहरु



रोग सन्ने माध्यमबाट बच्ने उपायहरू



शवास-प्रशवास रोग

नाक, कान, घाँटी अथवा फोक्सोमा अपरभट लाग्ने रोगलाई शवास-प्रशवास रोग भनिन्छ । जसमा मुख्यतया रुघाखोकी तथा निमोनिया पर्दछन् । रुघाखोकी एउटा साधारण रोग हो । यसमा ज्वरो आउन पनि सक्छ, नआउन पनि सक्छ । यसका लागि औषधीको आवश्यकता पर्दैन । रुघाखोकीको घरेलु उपचार नगरे बच्चालाई निमोनिया हुन पनि सक्छ । निमोनिया भनेको फोक्सोमा लाग्ने रोग हो । नेपालमा बालमृत्युको प्रमुख कारण निमोनिया नै हो ।



खोकी लाग्ने



निमोनिया हुने

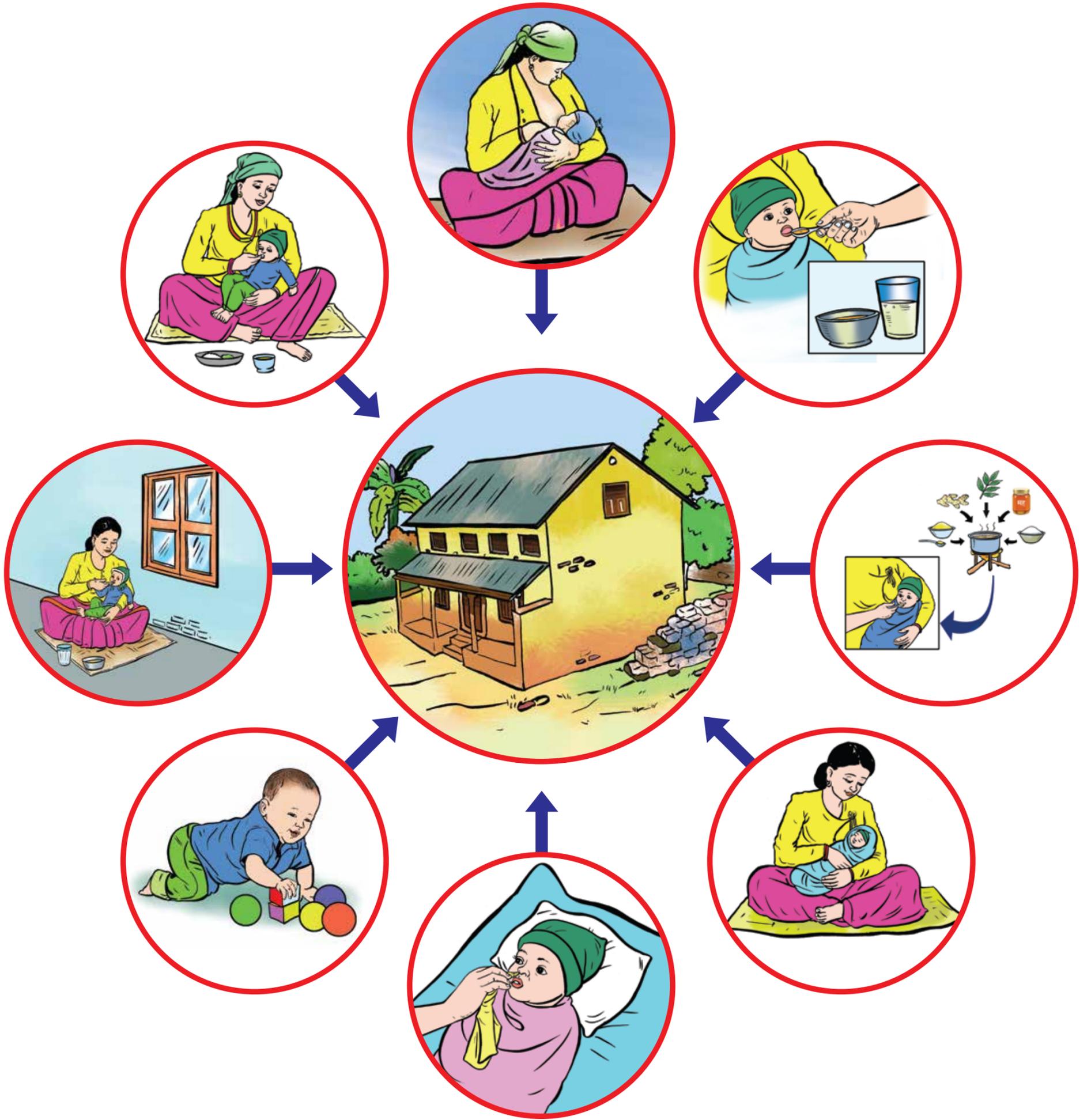


पातलो सिंगान बग्ने



ज्वरो आउने

रुघाखोकीको घरेलु उपचार



- बच्चालाई पटक-पटक आमाको दूध खुवाइराख्ने ।
- साबिकभन्दा बढी पटक खाना खुवाइरहने ।
- साबिकभन्दा बढी भोलकुराहरू खुवाउने ।
- ६ महिनाभन्दा माथिका बच्चा भएमा खोकीको उपचार (अदुवा, बेसार, तुलसीको पात आदि हाली पकाएको पानीमा मह राखी खुवाउने) ।
- बच्चालाई न्यानो पारेर राख्ने तर नगुमस्याउने ।
- मनतातो नुनपानीमा सफा सुती कपडा भिजाई नाक सफा गरिदिने ।
- धुवा र धुलोबाट बचाउने ।

निमोनियाको चिन्ह

निमोनिया भएको बच्चामा सबैभन्दा पहिला देखिने लक्षण छिटो सास फेर्नु हो । बच्चालाई निमोनिया भए/नभएको भरपर्दो रूपमा ठम्याउन बच्चाले प्रति मिनेट कति पटक सास फेर्छ भनी सासदर गन्नुपर्दछ र कोखा हानेको छ/छैन हेर्नुपर्दछ ।

निमोनियाको सासदर

- २ महिनादेखि १२ महिनासम्मको बच्चाले १ मिनेटमा ५० वा सोभन्दा बढी पटक सास फेरेमा
- १२ महिनादेखि ५ वर्षसम्मको बच्चाले एक मिनेटमा ४० वा सोभन्दा बढी पटक सास फेरेमा

खतराका चिन्हहरू:

निम्न खतराका चिन्हहरू छन् भने बच्चा सिकिस्त बिरामी छ भन्ने बुझ्नु पर्छ ।

- (१) कोखा हानेमा
- (२) छिटो-छिटो सास फेरेमा
- (३) धेरै सुतिरहने वा ब्यँभाउन गाह्रो भएमा
- (४) ज्वरो आएमा/शीताङ्ग भएमा
- (५) खान पिउन नसकेमा

प्रेषण: २ महिनादेखि ५ वर्षसम्मका बिरामी बच्चामा यी खतराका चिन्हहरू मध्ये कुनै पनि एउटा चिन्ह देखिएमा उपचारका लागि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनु पर्छ ।

श्वासप्रश्वास रोगको रोकथाम: बच्चाहरूलाई चिसो, धुवाँ र धुलोबाट बचाउन सके श्वासप्रश्वास रोगको रोकथाम हुन्छ ।

खतराका चिन्हहरू



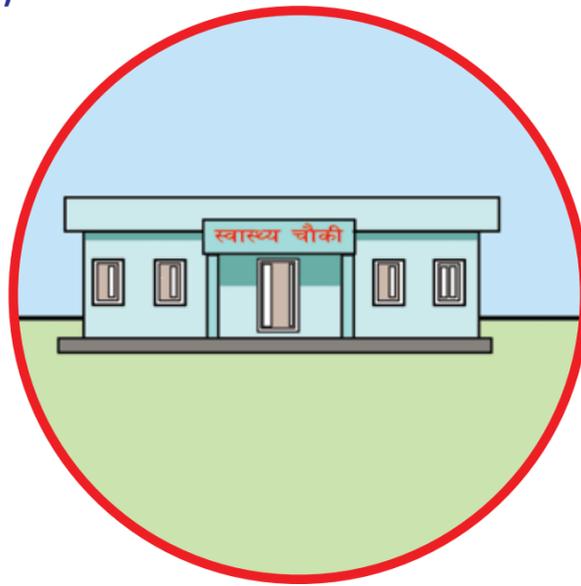
(२) कडा कोखा हानेमा



(३) सुस्त/बेहोस/कम चलाई भएमा



(१) छिटो छिटो सास फेरेमा
(प्रति मिनेट ६० वा सो भन्दा बढी)



(८) ज्वरो आएमा



(७) शीताङ्ग भएमा



(६) नाइटो पाकेमा/छालामा
पिपका फोकाहरू आएमा

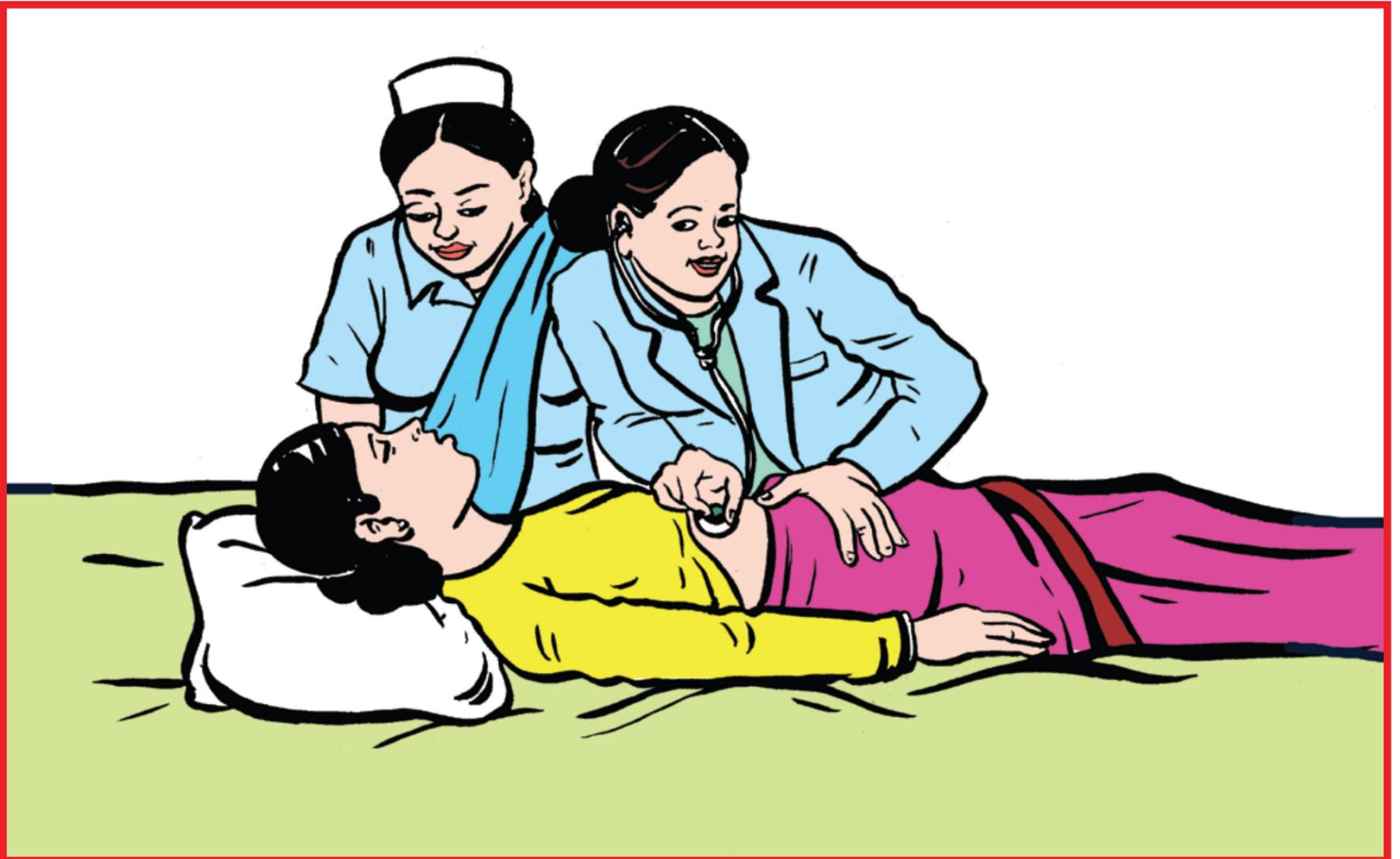


(५) आमाको दूध राम्रोसंग चुस्न नसकेमा

प्रेषण: २ महिनादेखि ५ वर्षसम्मका बिरामी बच्चामा यी खतराका चिन्हहरू मध्ये कुनै पनि एउटा चिन्ह देखिएमा उपचारका लागि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनु पर्छ ।

गर्भपतन

गर्भपतन : सामान्य अर्थमा गर्भमा रहेको भ्रूण जन्मनु भन्दा अघि स्वाभाविक वा कृत्रिम रूपमा गर्भाशयबाट बाहिर निस्कनु वा निकाल्नु गर्भपतन हो । यो प्राकृतिक (आफै हुने) र कृत्रिम पनि हुन सक्छ । कुनै पनि बाहिरी बल, औषधी वा वस्तुको प्रयोग नगरी आफै खेर जाने वा तुहिनेलाई प्राकृतिक गर्भपतन भनिन्छ । गर्भमा रहेको भ्रूणलाई बाहिरी बल, औषधी वा कुनै औजारको प्रयोग गरेर आफैले वा अरु कसैको सहायताले गर्भबाट बाहिर निकालिन्छ भने त्यसलाई कृत्रिम गर्भपतन भनिन्छ । धेरै स्थितिमा अनिच्छित गर्भ रहेको कारणले गर्भपतन गराउनुपर्ने स्थिति आउँछ ।



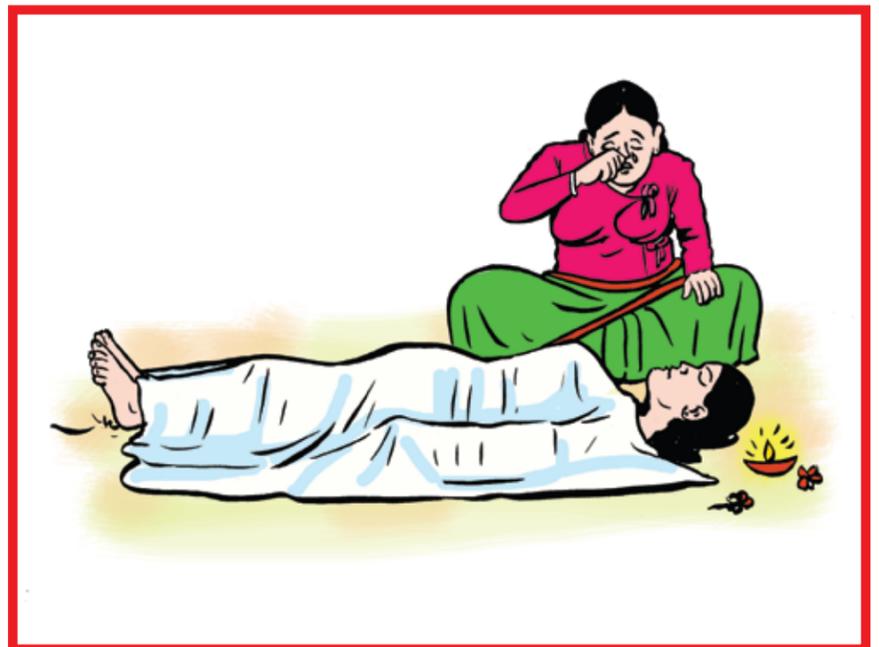
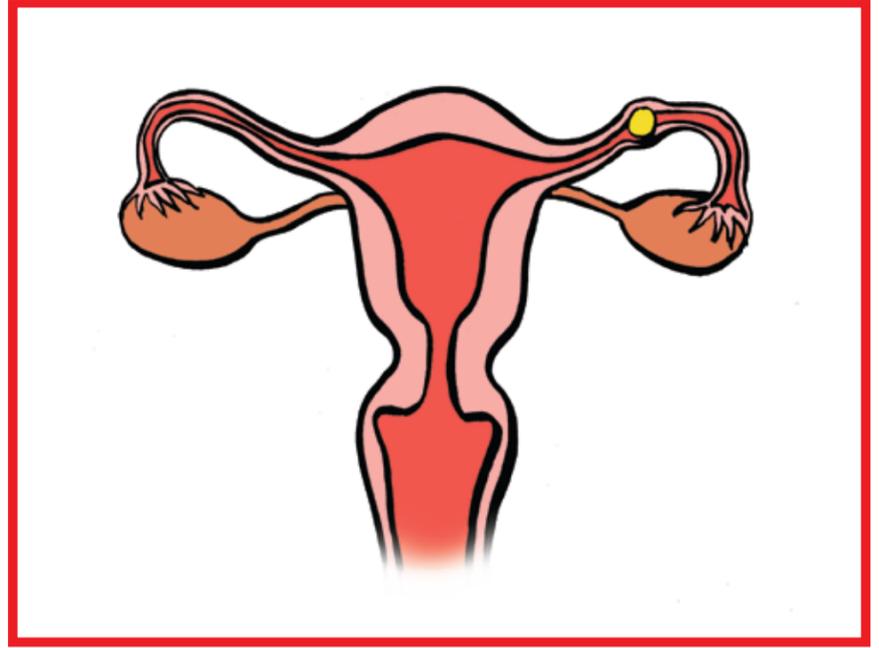
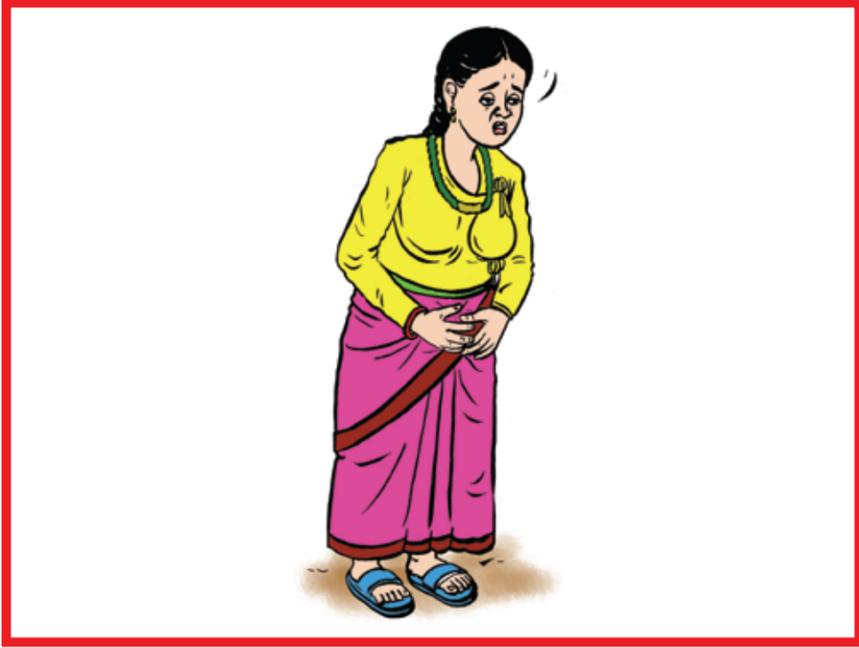
अनिच्छित गर्भाधारणका कारणहरू

- परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग नगरेर, सही तरिकाले प्रयोग गर्न नजानेर वा महिलाले चाहेअनुसारको साधनहरूको पहुँच नै नभएर ।
- परिवार नियोजनको सेवा र साधनमा पहुँच नभएर ।
- परिवारले साधनको प्रयोग गर्न नदिएर वा धार्मिक रूपमा बन्देज भएकोले ।
- बलात्कार वा हाडनाता करणी भएको कारणले.....आदि ।

सुरक्षित गर्भपतन सेवा :

गर्भवती महिलाको मञ्जुरीमा कानुनले मान्यता दिए अनुसार सूचिकृत स्वास्थ्य संस्थामा सूचिकृत स्वास्थ्यकर्मीद्वारा गरिने गर्भपतनलाई सुरक्षित गर्भपतन सेवा भनिन्छ । यसबाहेक अन्य स्थान र व्यक्तिबाट गरिएको गर्भपतन सेवालाई असुरक्षित र गैरकानुनी सेवा मानिन्छ ।

सुरक्षित गर्भपतन सेवाको महत्त्व : असुरक्षित गर्भपतन गराउँदा रगत धेरै बग्ने, पाठेघरमा सङ्क्रमण हुने वा चोट लाग्नेदेखि लिएर बाँभोपन हुने समेत हुन सक्छ । कहिलेकाही त ज्यानै पनि जान सक्छ । त्यसै गरी गोप्यता नहुँदा अनेक सामाजिक समस्या भेल्लुपर्ने हुनसक्छ । त्यसका साथै अनावश्यक रूपमा धेरै नै पैसा खर्च गर्नुपर्ने हुन सक्छ । त्यसैले गर्भपतन गराउनु परेमा सुरक्षित गर्भपतन मात्रै गराउनु पर्दछ । अहिले यसले कानुनी मान्यता पनि पाईसकेको छ ।

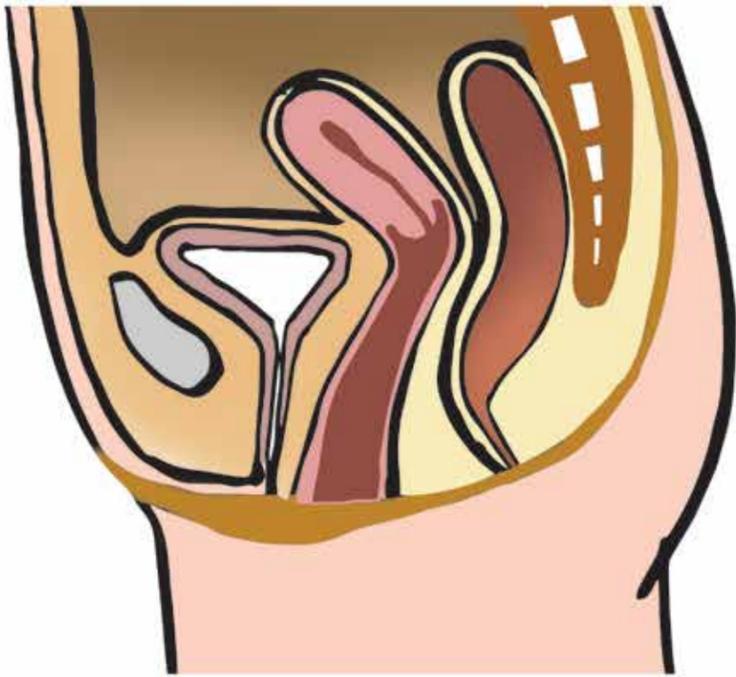


सुरक्षित गर्भपतन गर्न पाउने कानुनी अवस्थाहरू:

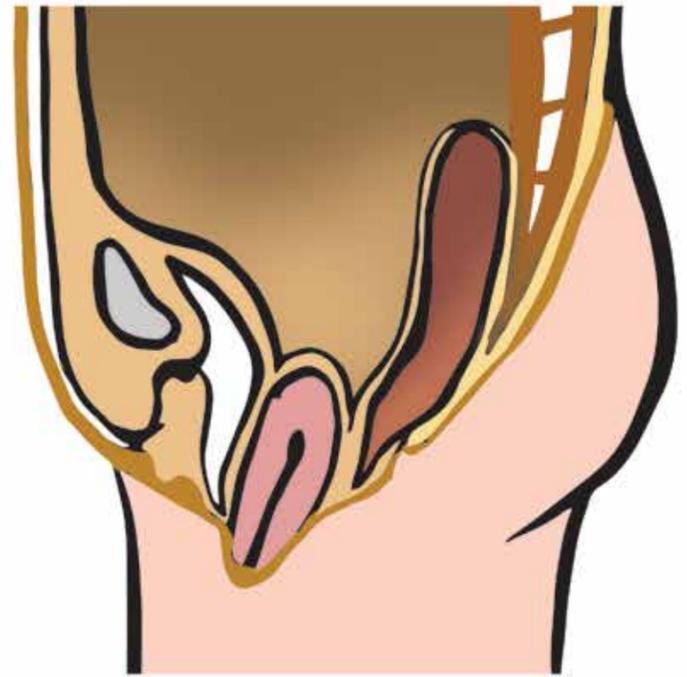
- गर्भवती महिलाको मञ्जुरीले बाह्र हप्तासम्मको गर्भ ।
- गर्भपतन नगराएमा गर्भवती महिलाको ज्यानमा खतरा पुग्न सक्छ वा निजको शारीरिक वा मानसिक स्वास्थ्य खराब हुन सक्छ वा विकलाङ्ग बच्चा जन्मन्छ भनी इजाजत प्राप्त चिकित्सकको राय भई त्यस्ती महिलाको मञ्जुरीले अठ्ठाइस हप्तासम्मको गर्भ ।
- जबरजस्ती करणी वा हाडनाता करणीबाट रहन गएको गर्भवती महिलाको मञ्जुरीले अठ्ठाइस हप्तासम्मको गर्भ ।
- रोगप्रतिरोधक क्षमता उन्मुक्ति गर्ने जिवाणु (एच.आई.भी.) वा त्यस्तै प्रकृतिको अन्य निको नहुने रोग लागेको महिलाको मञ्जुरीमा अठ्ठाइस हप्तासम्मको गर्भ ।
- भ्रूणमा कमीकमजोरी भएको कारणले गर्भमै नष्ट हुन सक्ने वा जन्मेर पनि बाँच्न नसक्ने गरी गर्भको भ्रूणमा खराबी रहेको, वंशाणुगत (जेनेटिक) खराबी वा अन्य कुनै कारणले भ्रूणमा अशक्तता हुने अवस्था रहेको भन्ने उपचारमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीको राय बमोजिम गर्भवती महिलाको मञ्जुरीमा अठ्ठाइस हप्तासम्मको गर्भ ।

पाठेघर खस्ने (आड खस्ने समस्या)

नेपाली महिलाहरूको प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरूमध्ये पाठेघर खस्ने वा आड खस्ने पनि एक मुख्य समस्या हो । विशेष गरी ग्रामीण भागमा बसोबास गर्ने गाउँघरका कतिपय महिलाहरूले यसलाई समस्याको रूपमा नलिई बच्चा भएपछि हुने साधारण असरको रूपमा लिने गरेको पाइन्छ । अर्को तर्फ प्रजनन अड्ग र यसको कामको बारेमा हाम्रो परिवार/समाजमा निकै न्यून मात्रामा छलफल गरिन्छ । यस्ता कुरा परिवारको ठूला साना सदस्यसंग गर्दा लाज र इज्जत जाने कुरा सम्झिने सोध्दछन् । पाठेघरसम्बन्धी समस्या पनि प्रजननसम्बन्धी कुरा भएकाले पीडित महिलाहरू कसैलाई पनि आफ्ना समस्या भन्न नसक्ने र उपचारमा पनि नजाने गर्दछन् । यसले गर्दा उनीहरू यो रोगबाट मानसिक, शारीरिक रूपमा श्रीमान्बाट समेत पीडित भई रहन्छन् ।



सामान्य पाठेघर



पाठेघर खसेको

पाठेघर के कारणले खस्दछ ?

महिलाहरूको पाठेघर खस्नुको मुख्य कारण उनको गर्भाशयलाई बाँधेर राख्ने नसाहरू कमजोर भएर त्यससंग जोडिएका अङ्गहरू बिस्तारै तल खस्नाले हुन्छ । जसका पछाडि निम्न कारणहरू हुन्छन् ।

- दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट सुत्केरी नगराउनाले ।
- लामो समयसम्म प्रसव व्यथा लागनाले ।
- हानिकारक परम्परागत तरिकाले बच्चा जन्माउने अभ्यास जस्तै : जबरजस्ती बच्चा तान्ने, पेट थिच्ने, धकेल्ने गर्नाले ।
- धेरै बेरसम्म टुक्कुक्क बसेर काम गरिरहने ।
- सानो उमेरमा बच्चा जन्माउने ।
- धेरै बच्चा जन्माउने ।
- बच्चा जन्मिएपछि पर्याप्त आराम नगर्ने ।
- धेरै गरुङ्गो भारी बोक्ने ।
- बच्चा जन्मिए लगत्तै घरको वा खेतको काममा फर्किनुपर्ने अवस्था (शारीरिक अभ्यास)
- पटुका बाँध्ने अभ्यास :
पटुका गलत तरिकाले बाँध्ने
(माथिबाट तलपट्टि कस्दै पटुका बाँध्नाले)
- घरेलु हिंसा, कुटपिट ।
- गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थामा पोषिलो खाना नखाने ।
- लामो समयसम्म खोकी लागनाले ।
- कब्जियत हुनाले ।
- असुरक्षित गर्भपतन गराउनाले ।



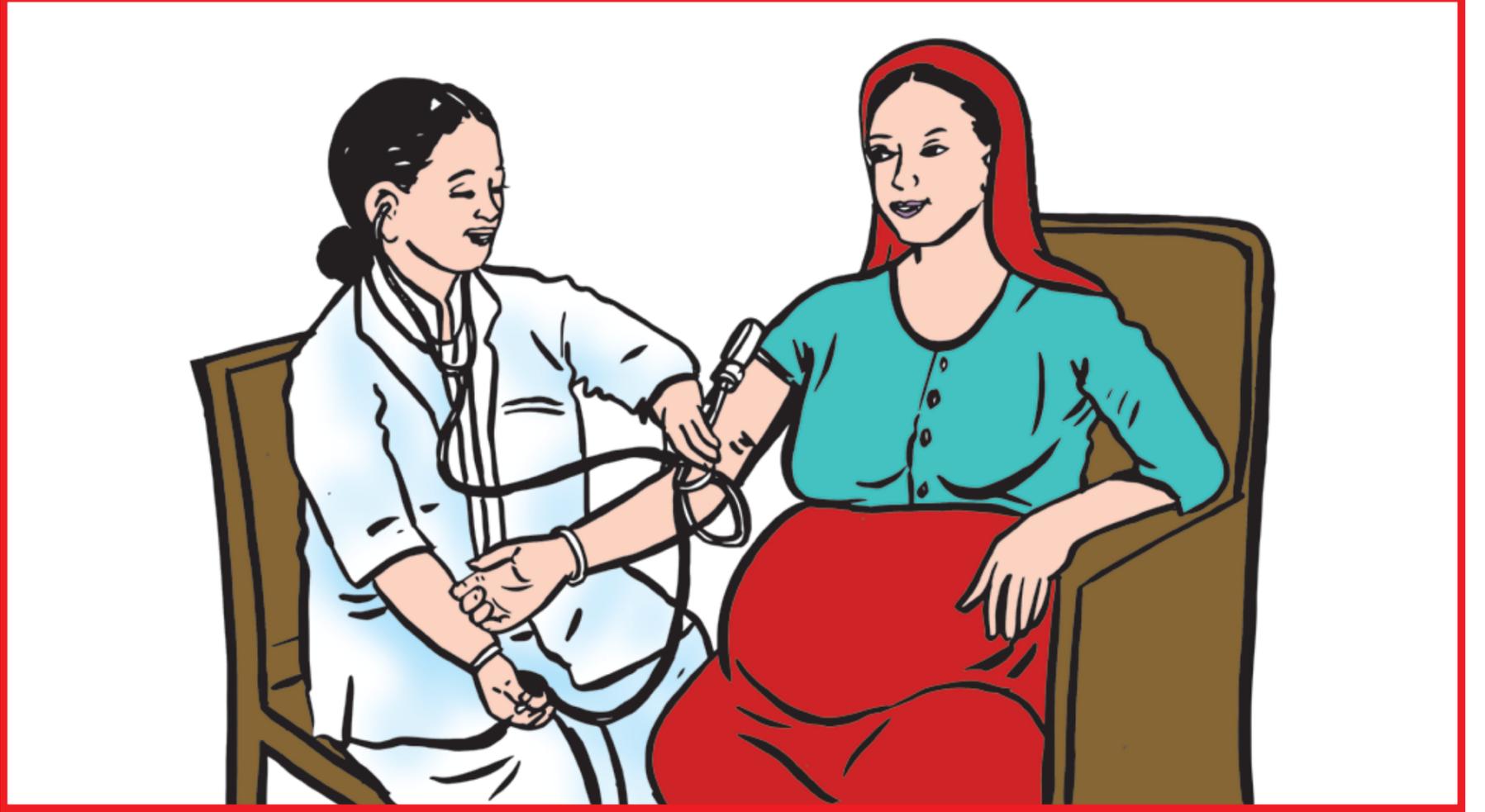
पाठेघर खस्दा देखिने लक्षणहरू

- तल्लो पेट र योनिमार्गमा गरुङ्गो र असजिलो महसुस हुने ।
- योनिमार्गबाट केही निस्केको जस्तो लाग्ने ।
- यौनसम्पर्क गर्दा अफ्ठ्यारो हुने र दुख्ने ।
- दिसापिसाब गर्न गाह्रो हुने/दुख्ने ।
- छिनछिनमा पिसाब लाग्ने र पिसाब नरित्तिएको जस्तो हुने ।
- खोक्दा र गह्रौ भारी बोक्दा पिसाब चुहिने ।
- टुक्कुक्क बस्दा योनिबाट केही बाहिर आए जस्तो लाग्नु तथा बाहिर आउने ।



अन्य शारीरिक/स्वास्थ्य समस्या :

- ढाड र कम्मर दुख्ने ।
- हिंड्दा, बस्दा, खोकदा, अफ्यारो लाग्ने ।
- तल्लो पेट दुख्ने ।
- सेतो पानी आउने बग्ने ।



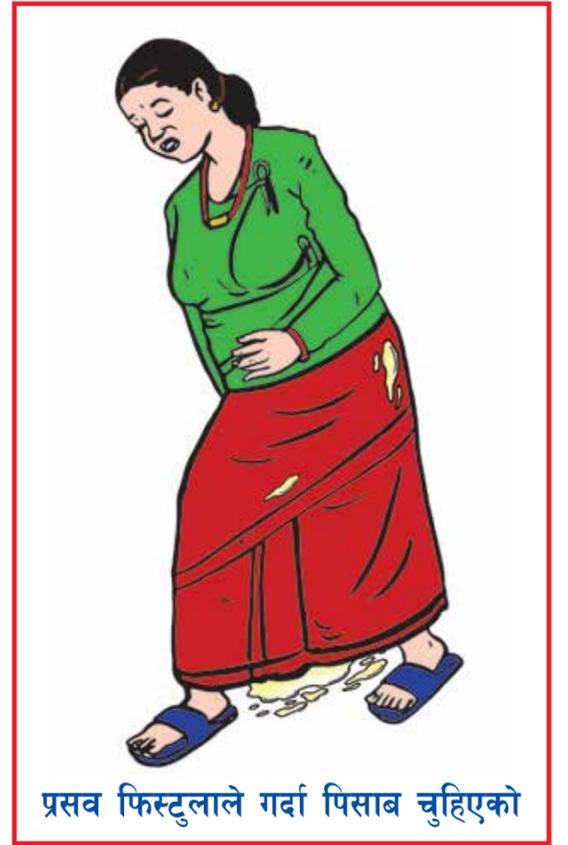
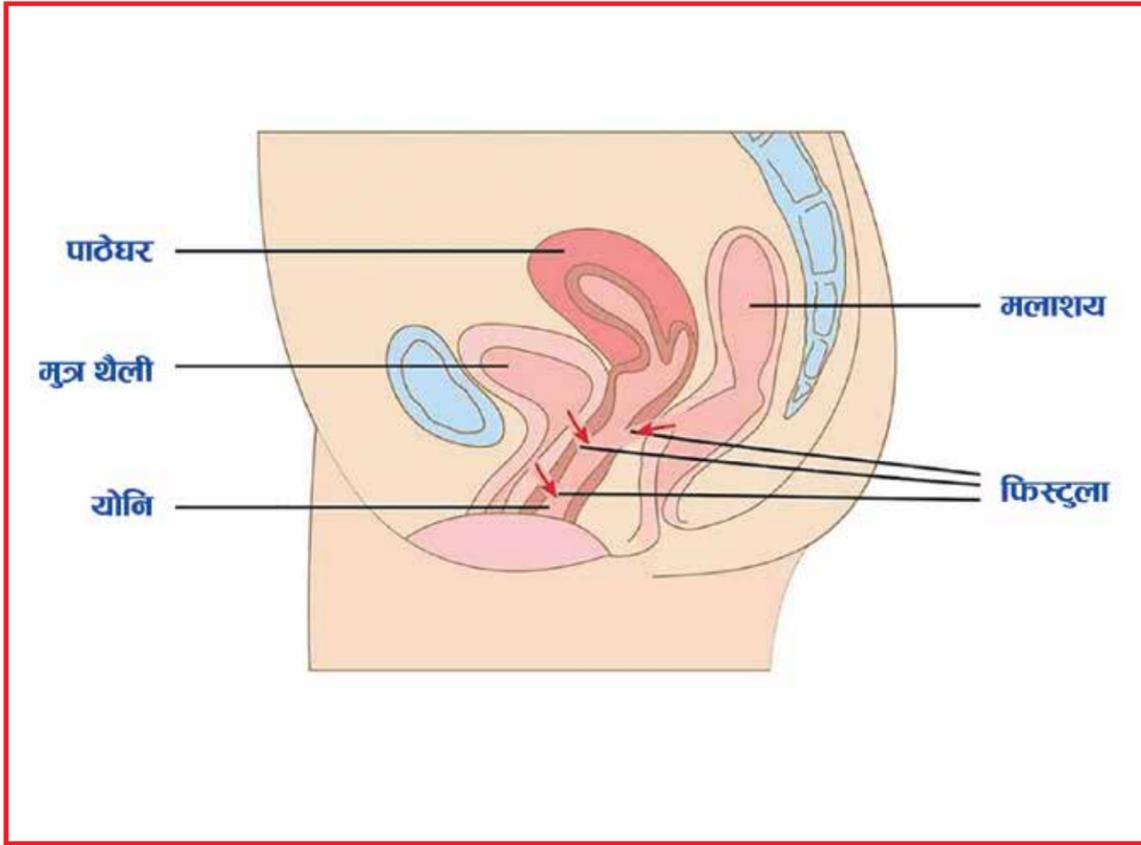
प्रेषणः पाठेघर खस्ने वा आड खस्नेको उपचार गर्न सकिन्छ । त्यसैले यस्तो समस्या देखिएमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई जचाउनुपर्छ ।

पाठेघर खस्ने समस्याका रोकथामका उपायहरू

- गर्भाविस्थामा स्वास्थ्य संस्थामा गई गर्भवती जाँच तथा प्रसूति गराउनुपर्दछ ।
- २० वर्ष पुगेपछि मात्र विवाह गर्नु पर्दछ ।



प्रसव (सुत्केरी) फिस्टुला



लामो समयसम्म प्रसव व्यथा लाग्दा बच्चाको टाउकोले योनिमार्ग र पिसाब थैली वा दिसा थैली वा दुवैलाई धेरै समयसम्म थिचेर मलद्वार, मुत्रथैली/नली वा पाठेघर कुनैमा वा सबैमा प्वाल पर्नुलाई प्रसव फिस्टुला भनिन्छ । लामो र कठिन प्रसव व्यथाको अवस्थामा सही समयमा उपयुक्त सेवा नपाउनाले प्रसव फिस्टुला हुन जान्छ । नेपालमा धेरै महिलाहरूमा यस प्रकारको समस्या छ ।

प्रसव फिस्टुला हुने कारणहरू :

- सानो उमेरमा बच्चा जन्माउनु ।
- लामो समयसम्म प्रसव व्यथा लाग्नु ।
- कठिन प्रसव व्यथा लाग्नु ।
- घरमै प्रसूति गराउनु ।

यस बाहेक अन्य कारणहरूले पनि फिस्टुला हुन सक्छ । जस्तै:

- चोटपटक लाग्नु ।
- शल्यक्रिया वा औजार प्रयोग गरी प्रसूति गराउँदा वा अन्य शल्यक्रिया गर्दा दुर्घटनावश प्वाल पर्नु ।
- बलपूर्वक यौन सम्पर्क राख्दा वा अन्य कारणबाट योनिमा चोटपटक लाग्नु ।
- योनिमा जटिल सङ्क्रमण वा क्यान्सर हुनु ।

लक्षण : योनिबाट निरन्तर रूपमा पिसाब वा दिसा वा दुवै चुहिने ।

प्रेषण : फिस्टुलाको शल्यक्रियाद्वारा यसको उपचार गर्न सकिन्छ । त्यसैले योनिबाट निरन्तर रूपमा पिसाब वा दिसा वा दुवै चुहिने समस्या देखिएमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्यकर्मीसंग सल्लाह र सेवा लिनुपर्दछ ।



प्रसव फिस्टुला रोकथामका उपायहरू :

प्रसव फिस्टुला हुनबाट जोगाउन महिलाको परिवारका सदस्यहरूको मुख्य भूमिका रहन्छ । गर्भावस्थामा महिलाको उपयुक्त हेरचाह, नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउनुका साथै प्रसव अवस्थामा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको उचित सहयोग र समुचित व्यवस्थापनले गर्दा फिस्टुला हुने सम्भावना हुँदैन ।

प्रसव फिस्टुला हुनबाट रोकथाम गर्न निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ

- स्वास्थ्य संस्थामा (दक्ष प्रसूतिकर्मी) बाट प्रसूति गराउने ।
- सानै उमेरमा बच्चा नजन्माउने ।
- बालविवाह नगर्ने र यो प्रथालाई निरुत्साहित गर्ने ।
- किशोरी अवस्थादेखि नै यौन तथा प्रजननस्वास्थ्यबारे जानकारी लिने ।
- गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाले पोषणयुक्त खाना खाने ।



- गर्भवती महिलाले कम्तीमा ८ पटक गर्भ जाँच गराउने ।
- सुत्केरी व्यथा लाग्ने बित्तिकै प्रसूति गराउन नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जाने र दक्ष प्रसूतिकर्मीको सहयोगमा स्वास्थ्य संस्थामा नै प्रसूति गराउने ।
- जन्मान्तरका लागि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने ।

मानसिक स्वास्थ्य



हामी मध्ये कतिपयले शारीरिक रूपमा स्वस्थ भए पुग्छ भन्ठान्छौं तर शरीर मात्र स्वस्थ भएर पुग्दैन मन पनि स्वस्थ हुनुपर्छ । मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले आफूसंग भएको सामर्थ्यलाई महसुस गर्न, जीवनका सामान्य तनावहरूलाई सहन र आफ्नो क्षमताअनुसार परिवार र समाजको लागि योगदान गर्न सक्छ । मानसिक रूपमा स्वस्थ व्यक्तिले जीवनका जटिलतालाई व्यवस्थित गर्न, अर्थपूर्ण सम्बन्ध राख्न र आफ्ना वरिपरिका परिवर्तनसंगै ढाल्न सक्छ ।

प्रत्येक व्यक्तिले दैनिक रूपमा जीवनमा केही भए पनि मानसिक तनावको अनुभव गरेका नै हुन्छौं । तर यस्तो तनाव वा चिन्ता बढी भएमा त्यसले मानसिक स्वास्थ्य समस्याको रूप लिन सक्छ । यस्तो बेलामा मानसिक समस्यालाई वा तनावलाई कम गर्न अनेक उपाय गर्न सकिन्छ । समस्या यो भन्दा पनि चर्को भयो भने त्यस्तो स्थितिलाई मानसिक रोग भएको भनिन्छ र उपचारको लागि चिकित्सकको सहयोगको आवश्यकता पर्दछ ।

मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लक्षणहरू

- प्रायः जसो धेरै रिसाइ रहने वा धेरै चिन्तित रहने ।
- निदाउन गाह्रो हुने वा खाना अरुचि हुने ।
- पहिले रमाइलो मान्ने क्रियाकलामा रुचि घट्ने ।
- एकलै बस्न रुचाउने ।
- कसैको मृत्यु वा हानि नोक्सानीपछि लामो समयसम्म शोक मनाउने ।
- रक्सी, तमाखु, चुरोट वा अन्य लागू पदार्थको प्रयोग गर्ने ।
- अन्य व्यक्तिलाई चोट पुऱ्याउने वा सम्पत्तिको नाश गर्ने ।
- कमजोरी वा शक्तिहीन भएको महसुस गर्ने ।
- आफ्ना भावनालाई नियन्त्रण गर्न सक्छु जस्तो नलाग्ने ।
- आफैँलाई चोट वा हानि पुऱ्याउने (आफैँलाई पोल्ने वा काट्ने) ।
- आफ्नो मनलाई अन्य कसैले नियन्त्रण गरेको वा मन नियन्त्रणमा नभएको सोच्ने ।
- नभए पनि आवाज आएको सुन्ने ।



मानसिक समस्या भएको व्यक्तिलाई हेय भावले हेरिने र नराम्रो व्यवहार गरिने भएकोले कतिपयले यसलाई लुकाउने गर्दछन् । तर त्यसो गर्नु हुँदैन । मानसिक समस्याको लक्षण देखिना साथ हेल्चेकप्राई नगरी जति सक्यो चाँडो पहिचान गरी त्यसको समाधानको प्रयास गरिनुपर्छ ।

अरु रोगले बिरामी हुँदा हेरचाह गर्नु आवश्यक भएजस्तै मानसिक समस्या वा रोग हुँदा पनि हेरचाहको आवश्यकता हुन्छ । मानसिक समस्याको प्रकार हेरी सेवा दिने व्यवस्था गरिनुपर्दछ । कतिपय स्थितिमा अभिभावकलाई हेरचाहको लागि आवश्यक सीपमूलक तालिम दिएर घरमै सहज र सहयोगी वातावरण बनाउन सकिन्छ । गम्भीर प्रकृतिको मानसिक समस्यालाई चिकित्सकको सल्लाह तथा निगरानीमा मात्र औषधोपचार गर्नुपर्दछ । चिकित्सकको सल्लाह बिना मानसिक स्वास्थ्य समस्याका लागि औषधी खानु हुँदैन ।

गर्भवती तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक स्वास्थ्यका समस्या

- गर्भवती हुँदा वा सुत्केरी अवस्थामा महिलाहरूले विभिन्न मानसिक समस्याहरू अनुभव गर्न सक्छन् । मनस्थितिमा कहिले खुसी हुने कहिले दुःखी हुने (mood swing), चिन्ता बढ्ने, उदास हुने, ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने, अनि खान मन नलाग्ने, निदाउन गाह्रो हुने जस्ता समस्या हुन सक्छन् ।
- निराशापन हुँदा दिक्क लाग्ने, आशाहीन हुने, आफ्नो बारेमा नकारात्मक सोच आउने, निद्रा नलाग्ने वा बढी निद्रा लाग्ने, रमाइलो लाग्ने कार्यमा पनि संलग्न नहुने, एकलै बस्ने, भोक नलाग्ने जस्ता लक्षण देखिन्छ ।
- सुत्केरी अवस्थामा माथिका निराशापनका लक्षणका साथै बच्चासंग नजिकको सम्बन्ध राख्न गाह्रो हुने, आफू वा बच्चालाई हानि पुऱ्याउने किसिमको विचार आउने जस्ता लक्षण पनि देखिन्छन् ।



- त्यसै गरी चिन्ताले सताउन सक्छ । यस्तो हुँदा रोक्नै नसकिने गरी अत्यधिक चिन्ता हुने, चिडचिडापन हुने, तनाव हुने, मांसपेशी दुख्ने, निद्रा खलबलिने, बेचैनी हुने, थकाइ लाग्ने, ध्यान दिन नसक्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् ।

समस्या समाधानका उपायहरू :

- जति नै गाह्रो भए पनि जीवनमा सकारात्मक कुरा गर्ने ।
- आफ्नो श्रीमान् वा नजिकको नातेदारलाई आफ्नो अनि बच्चाको हेरचाहमा संलग्न गराउने ।
- पर्याप्त आराम गर्ने ।
- आफ्ना भावनाहरू श्रीमान्, अन्य आमाहरू, साथी तथा नातेदारलाई खुला रूपमा भन्ने ।
- उपलब्ध भए आमा समूहमा संलग्न हुने ।
- बच्चाका हेरचाहको लागि नातेदार तथा नजिका साथीभाइसंग सहयोग माग्ने ।
- आफूलाई दैनिक कार्यमा सहयोग चाहिएमा सहयोग माग्ने ।
- अत्यधिक धेरै काम नगर्ने ।
- तनावपूर्ण परिस्थितिबाट टाढा रहने ।
- निद्रा कम लगाउने वस्तु जस्तै चिया, कफीजस्ता वस्तु नपिउने, रक्सीको सेवन नगर्ने ।

आफ्ना समस्याका बारेमा आफ्नो मन खाने नातेदार वा साथीसंग कुरा गर्ने, शारीरिक क्रियाकलापमा संलग्न हुने, ध्यानसहित योग गर्ने, पर्याप्त सुत्ने तथा आराम गर्ने जस्ता कुराले चिन्ता कम गर्न सहयोग गर्दछ ।

निराशापन वा चिन्ताले धेरै नै सताएको स्थितिमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी वा चिकित्सकसंग जचाई उनैको सल्लाहमा औषधोपचार गर्नुपर्दछ ।

सन्दर्भ सामग्री

- (१) गर्भवती सेवा तथा सुत्केरी सेवा निरन्तरता सम्बन्धी सहजीकरण सामग्री, २०७९, परिवार कल्याण महाशाखा, स्वास्थ्य सेवा विभाग, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
- (२) महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका लागि निरन्तर क्षमता अभिवृद्धि सामग्री, २०७६, नर्सिङ तथा सामाजिक सुरक्षा महाशाखा, स्वास्थ्य सेवा विभाग, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
- (३) मातृ शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण तालिम पुस्तिका, २०७२, बाल स्वास्थ्य महाशाखा, स्वास्थ्य सेवा विभाग, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
- (४) महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवक तालिम तथा कार्य सञ्चालन पुस्तिका, २०६६, राष्ट्रिय स्वास्थ्य तालिम केन्द्र, स्वास्थ्य सेवा विभाग, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
- (५) समुदायमा आधारित नवजात शिशु तथा बाल रोगको एकीकृत व्यवस्थापन, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूका लागि सचित्र पुस्तिका, २०७१, बाल स्वास्थ्य महाशाखा, स्वास्थ्य सेवा विभाग, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
- (६) राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम, स्वास्थ्यकर्मीहरूको लागि सन्दर्भ पुस्तिका, २०७९, परिवार कल्याण महाशाखा, स्वास्थ्य सेवा विभाग, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय