

अध्याय १

मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूसँग केही छलफल

महिला तथा बालबच्चाहरूको स्वास्थ्यमा सुधार गर्ने काममा लागेका स्वास्थ्यकर्मीले अरूलाई आदर गरेमा आफुलाई पनि समुदायबाट आदर मिल्छ। साथै आफ्नो ज्ञान अरूलाई बाँडेर सिक्नुपर्ने, मिलेर काम गर्ने बानी पनि राख्नुपर्छ।

जीन्दगी रहेसम्म सिक्नुपर्छ

अरूको सहयोगी बन्नका लागि आफूले अरूलाई सिकाउने र अरूबाट पनि सिक्ने बानीले काममा धेरै मद्दत गर्छ। अनुभवी मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरू पनि आफ्नो जीवनकालभरि सिक्िरहन्छन् र नयाँनयाँ कुरा अरूलाई पनि सिकाइरहन्छन्।

मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूले अनुभवबाट, किताब पढेर र व्यावहारिक ज्ञानबाट सिक्छन्। सबै मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूले सकेसम्म अध्ययन गर्ने र त्यसलाई व्यवहारमा उतार्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ।

किताब पढ्ने बानीले मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूलाई धेरै प्रकारका जानकारी दिन्छ।



पढेपछि त्यसलाई व्यवहारमा उतार्नु पनि पर्छ। सुरुसुरुमा अरूले गरेको पनि हेरेर सिक्न सकिन्छ र सिक्नु पनि पर्छ।



अनुभवी मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरू निरन्तर सिकिरहन्छन्

स्वास्थ्यबारेमा जान्नु पर्ने कुराहरू धेरै ठाउँबाट सिकिन्छ, किनभने समयसँगै औषधोपचारसम्बन्धी नयाँ सूचनाहरू थाहा हुन्छ र नयाँ नयाँ सीपहरू पनि हासिल गर्नुपर्ने हुन्छ। आफूले काम गरुन्जेल मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले निम्न कार्य गरिरहनुपर्छ :



- अरू मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगी, स्वास्थ्यकर्मी र चिकित्सक कुनै पनि काम कसरी सम्पन्न गर्छन्, ध्यान दिने ।
- आफूले प्रदान गरेका सेवाहरूमध्ये, सेवा प्रदान गरेका महिला वा तिनको परिवारलाई, के मनपर्छ, के मनपर्दैन, त्यो सोध्ने ।
- किताब वा अन्य लिखित सामग्री पढ्ने । सहयोग सामग्रीहरू र किताबहरू आफ्ना साथमा राखिराख्ने ताकि बिसियो भने हेरेर पढेर बुझ्न सकियोस् ।
- नयाँ नयाँ सीप सिक्ने गर्नुपर्छ । नयाँ विधि अपनाउने तालिम र उपकरण उपलब्ध छन् भने नयाँ सीप सिक्न पछि हट्नु हुँदैन । यसले आफ्नो समुदायका अझ बढी महिलाहरूलाई सहयोग पुऱ्याउन सक्षम बनाउँछ। नयाँ कुरा थाहा पाएपछि अभ्यासमा ल्याउनु पर्छ ।

आफूले प्रयोग गरिरहेको तौरतरिकामा ढुक्क हुन आफूभन्दा जान्ने स्वास्थ्यकर्मीसँग सरसल्लाह लिइरहनु पर्छ ।

‘किन’ भनेर सोध्नु

मातृशिशु कार्यकर्ताले ‘किन’ भनेर प्रश्न सोध्नु महत्त्वपूर्ण छ। यसरी प्रश्न गरेमा कसैले भनेका वा पढेका कुरा सम्झन सहयोग पुग्छ। अरूले प्रयोग नगरेका तरिका र उपकरणहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। अझ, ‘किन’ भनेर प्रश्न गर्ने गर्दा समस्याहरूका कारण बुझ्न, समस्याहरूका प्रभावकारी उपचार गर्न र अर्को पटक त्यस्ता समस्या उत्पन्न नहोस् भन्ने उपाय अपनाउन सकिन्छ।

महिला र उनका परिवारसँग स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी लिन आफन्तजस्तो भावले सोध्ने गर्नुपर्छ। कतिपय महिलाहरू आफ्नो कुरा सीधै राख्न सक्दैनन्, उनीहरूलाई ‘किन यस्तो भयो’ ‘कहिले भयो’ भनेर सोधेमा जवाफ पाउन सजिलो हुन्छ।

जानेका ज्ञान एकअर्कालाई बताउने गर्नुहोस्

मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूले किताब र शिक्षकहरूबाट सिक्नुका साथै उनीहरू एक-आपसबाट र उनीहरूले सेवा पुऱ्याएका परिवारबाट पनि धेरै कुरा सिक्छन् । यसरी आफूले जानेका कुराहरूले सम्पूर्ण समुदायकै स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सक्छ ।

आफूले जानेका कुरा अन्य स्वास्थ्यकर्मी र मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूलाई पनि बताउनुहोस्

मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरू एक अर्कालाई सहयोग पुऱ्याउन मिलेर काम गर्न सक्छन् । यदि कुनै एक जना मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगी विरामी भइन् वा काम गर्न सकिनन् भने उनले सेवा पुऱ्याइरहेकी महिलालाई अर्की मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले सहयोग गर्न सक्दछिन् । मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूका बैठकमा आफूले गर्न सकिने कामहरूबारे छलफल गर्न सकिन्छ । खासगरी निम्न हुन सक्छन् :

- आफूले सुत्केरी गराएका घटनाहरू पालैपालो सबैले सबैलाई बताउने- सुत्केरी हुन साह्रो परेको र गल्ती भएको कुरा आदान-प्रदान गर्न छुटाउनु हुँदैन । गल्ती भएको स्वीकार गर्न मुस्किल हुन्छ, तर गल्तीलाई सुधारेमा पछि काम गर्न सजिलो हुन्छ । नयाँ कुरा पनि सिक्न सकिन्छ ।

अर्कोपटकदेखि व्यथा लागेकी महिलाको तापक्रम लिने गर्छु । यसो गर्दा, म सुरुको अवस्थामा नै सङ्क्रमण भएनभएको थाहा पाउन सक्छु ।



- अरू स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई पनि आफ्ना छलफल-बैठकमा निम्ता गर्नु होस्- उदाहरणका लागि, कुनै स्थानीय जडीबुटी जान्ने व्यक्तिले (वैद्य, धामी, भाँक्री) स्थानीय जडिबुटीका बारेमा बताउन सक्छ, वा स्थानीय मातृ शिशु केन्द्रका नर्सहरूसँग छलफल गर्न सकिन्छ । छलफल गर्दा विभिन्न किसिमका नाटकहरू, गीतहरू गाएर पनि छलफल गर्न सकिन्छ । जस्तो कुपोषित आमालाई स्थानीय खानेकुराको बारेमा जानकारी दिएको नाटक देखाउने वा पखाला लाग्दा के गर्ने भनेर नाटक देखाउने वा गीत गाउने, नाटक हेरेपछि के के कुरा थप्न सकिन्छ भनेर सहभागीहरूले भन्न सक्दछन् वा कुनै कुरा ठीक भएन भने त्यो पनि भन्न सक्दछन् ।



- अन्य मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूसँग शैक्षिक पुस्तकहरू (यो पुस्तक समेत) आदानप्रदान गर्नुहोस् - एकै जनाले सबै पुस्तक किन्न साध्य हुँदैन, त्यसैले एक-आपसमा पैसा उठाएर किताब किनेर तथा आलोपालो पढ्न सकिन्छ ।

महिलाका विविध समस्याबारे अभिनय वा प्रदर्शन गरेर अभ्यास गर्ने गर्नुहोस्

- मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूका आफ्ना सीपहरू उपयोग गर्नुहोस् । यदि कुनै मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगी पढ्न सिकाउनु छ भने उनले पुस्तक पढेर अरु सहयोगीलाई सुनाउन सकिन्छन् । उपकरणहरू निर्मलीकरण गर्न जान्ने मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले समूहका अरुलाई त्यो विधि सिकाउन सकिन्छन् ।



आफ्नो ज्ञान समुदायमा बाँड्नुहोस्

मातृशिशु स्वास्थ्य कार्यकर्ताले एक अन्तरङ्ग सहयोगीका रूपमा, सल्लाह दिन्छन्, समस्याको उपचार गर्छिन् र विरामीको ज्यानसमेत बचाउँछिन् । तर छलफल गर्दा विभिन्न किसिमका गीत गाएर पनि छलफल गर्न सकिन्छ । समुदायका मानिसलाई सिकाउँदै र उनीहरूबाट जानकारी लिँदै/दिँदै मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूले ज्ञान बाँड्न सक्छन् ।

सिकाउने काम जुनसुकै समयमा जुनसुकै ठाउँमा गर्न सकिन्छ । विरामी जाँचिरहेका अवस्थामा तपाईंले विरामी महिलालाई प्रश्न 'किन' सोधिरहेको सोको कारण व्याख्या गरिदिनुभयो भने, तपाईंले उसलाई सिकाइरहनु भएको हुन्छ । कुनै महिलाको श्रीमानलाई परिवार नियोजन गर्नु उसको पनि दायित्व हो भनेर सम्झाउँदा उसलाई परिवार नियोजनबारे सिकाइरहनु भएको हुन्छ । हाट बजार जाँदा होस् वा सामुदायिक भेला बैठकमा होस् वा कसैलाई कहीं भेट्दा होस्, तपाईंलाई सिकाउने अवसर प्राप्त हुन्छ ।

अभ्यास कक्षाहरू

समुदायका धेरै व्यक्तिहरूलाई फाइदा पुग्न सक्ने सम्भवतः धेरै विषयहरू छन् । संभव भए, गर्भवती महिला, परिवारहरू वा समुदायका अन्य सदस्यको बैठक बसाएर स्वास्थ्य र जायजन्मका बारेमा सिकाउनु होस् । जहाँ तपाईंले निम्न कुराहरू सिकाउन सक्नु हुन्छ :

- शरीरले कसरी काम गर्दछ,
- परिवार नियोजनका सुविधा कसरी छान्ने र प्रयोग गर्ने,
- गर्भवती हुँदा के कस्तो खाने र आफैले आफ्नो हेरचाह कसरी गर्ने,
- सुरक्षित सुत्केरी कसरी हुने,
- सुत्केरी भएपछिको आफ्नो स्याहार कसरी गर्ने र शिशुलाई स्तनपान कसरी गराउने ।

पढाउने काम पनि एउटा सीप हो र यस सीपका लागि अभ्यास गर्नुपर्छ । सुरुआत गर्ने राम्रो तरिका हो कुरा सुन्नु । कसले कति जानेको छ सोको आधारमा तपाईंले उनीहरूको ज्ञान बढाउन सहयोग पुऱ्याउन सक्नु हुनेछ । र, अरूका कुरा सुन्नु भयो भने, तपाईंले पढाउँदै गरेका व्यक्तिहरूबाटै तपाईंले सिक्नु हुनेछ ।

अरूको कुरा ध्यान दिएर सुन्ने बानी गर्नुपर्छ ।



उदाहरणका निम्ति- यदि महिलाहरूको एउटा समूह यौनप्रसारित सङ्क्रमणहरू (एसटीआई)का बारेमा जान्न इच्छुक छ भने, तपाईंले समूहका हरेकलाई एसटीआईका बारेमा उनीहरू के जान्दछन् त्यो बताउन लगाउन सक्नु हुन्छ । महिलाहरूले एसटीआईका बारेमा किताब पढेर वा कक्षामा सिकेर, अन्य महिलाहरूसँग कुराकानी गरेर वा आफू सङ्क्रमण भएका कारणले पनि थाहा पाएका हुन सक्छन् ।

सबैले आफूसँग भएका जानकारी आदान-प्रदान गरिसकेपछि, अब उनीहरूको थप जिज्ञासा के छ, त्यो पत्ता लगाउनु होस् । समूहका व्यक्तिहरूलाई कतिपय प्रश्नको उत्तर पनि थाहा हुन्छ । कति जनालाई केही कुराको भ्रम वा गलत धारणा छन् भने त्यो पनि समूहमा छलफल गरेर निर्धारण गर्न सकिन्छ ।

आफूले पढाए-सिकाएका कुराहरू व्यावहारिक रूपमा लागू गर्न सहयोग पनि गर्नुपर्छ ।

- **एकै स्तर या प्रकारको आसनमा सबै जना बस्नुहोस्** : यसो गरेमा समूहका सबैको हैसियत बराबर छ भन्ने जनाउँछ । यसो गर्दा कुराकानी गर्न गाउँका महिला पुरुषलाई सजिलो हुन्छ । उनीहरूलाई धक लाग्दैन
- **तयार रहनुहोस्** : अरूलाई सिकाउनुअघि तपाईंले कुन कुरा बताउन चाहनु भएको हो त्यसका बारेमा राम्ररी सोच्नुहोस् ।
- **छलफलका लागि विभिन्न तरिका अपनाउनु होस्** : हरेक मानिसहरूसँग छलफल गर्दा फरकफरक तरिका अपनाउन सकिन्छ र एउटै कुरा फरकफरक तरिकाले सिक्दा व्यक्तिहरूले राम्ररी सिक्छन् । जस्तो पोषणको बारेमा एउटा छलफल तल दिइएको छ ।



प्रश्नहरू सोध्ने गर्नाले व्यक्तिहरूले पहिल्यैदेखि थाहा पाइराखेका कुराहरू बुझ्न र उनीहरूले जान्न चाहेका कुराहरू एवं तिनीहरूले सामना गर्नु परिरहेका बाधाहरू थाहा पाइन्छ ।

याद राख्नुहोस् : कोही महिलाहरू बोल्दा डराउने वा लाज मान्ने हुन्छन् । कोही थाहा भएर पनि बोल्नो भने गलत हुन्छ कि भनेर धक मान्ने हुँदा उनीहरू सबैलाई बोल्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । सबैले वास्तवमै सिक्न सक्ने गरी कसरी शिक्षा दिने भन्ने बारेमा थप जानकारीका लागि हेर्नुहोस्- हेस्पेरियन फाउन्डेसनबाट प्रकाशित Helping Health Workers Learn ।

सेवा पुऱ्याइरहेका व्यक्तिहरूलाई जानकारी दिनुपर्छ

उचित जानकारी पाउँदा, हरेक महिलामा आफ्नो शरीरका बारेमा बुझ्ने र आफ्नो स्वास्थ्यका बारेमा राम्रोसंग निर्णय लिने क्षमता बढ्छ । कुनै पनि महिलालाई गर्भवती वा अन्य कुनै सेवा दिँदा तपाईंले के र किन गर्दै हुनुहुन्छ त्यसको व्याख्या गर्नुहोस् । ती महिलाले आफ्ना शरीर वा स्वास्थ्यका बारेमा कुनै पनि प्रश्न सोध्ने भने त्यसको उत्तर प्रस्ट दिनुहोस् ।

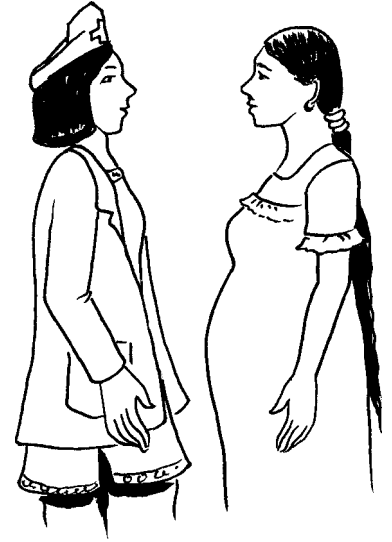
नजानेका कुरा जान्दिने भन्ने गर्नुहोस्

सबै व्यक्तिलाई सबै कुरा थाहा हुँदैन । आफूलाई थाहा नभएको कुरा थाहा छैन भन्नुहोस्, तर आफूभन्दा जान्नेसँग सल्लाह गरेर पनि जवाफ दिने गर्नुहोस् ।

सबैसँग आदरपूर्ण व्यवहार गर्नुहोस्

हरेक व्यक्तिलाई आदरपूर्वक व्यवहार गर्नुपर्छ । मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीका रूपमा, तपाईंले कुनै पनि महिलासँग व्यवहार गर्ने तरिका एकदम महत्त्वपूर्ण हुन्छ । नम्र बोलीवचनले कुनै पनि महिलालाई आफ्नो हेरचाह आफैँ गर्न सक्षम बनाउन सक्ने गरी दीर्घकालीन प्रभाव पार्न सक्छ । विचारै नगरी बोलिएको वा रुखो वचन महिलाहरूको मनमा धेरै कालसम्म बिभिरहन्छ र उनीहरू तपाईंका नजिक आउन चाहँदैनन् ।

उमेर, पेसा, जातीय वा धर्म, सम्पत्ति, शारीरिक अपाङ्गता वा अन्य कुनै पनि कारणहरूका आधारमा बारम्बार अपमानित भएकी कुनै पनि महिला, स्वास्थ्यकर्मीले नराम्रो व्यवहार गर्दा पनि यस्तै हो भनेर चुप लागेर बस्छन् । यसकारण यस्ता महिलाहरूसँग काम थाल्दा, उनीहरूको आलोचना नगरी आदरपूर्वक व्यवहार गरेर काम सुरु गर्नुपर्छ ।



बोली र व्यवहार उस्तै गर्नुहोस्

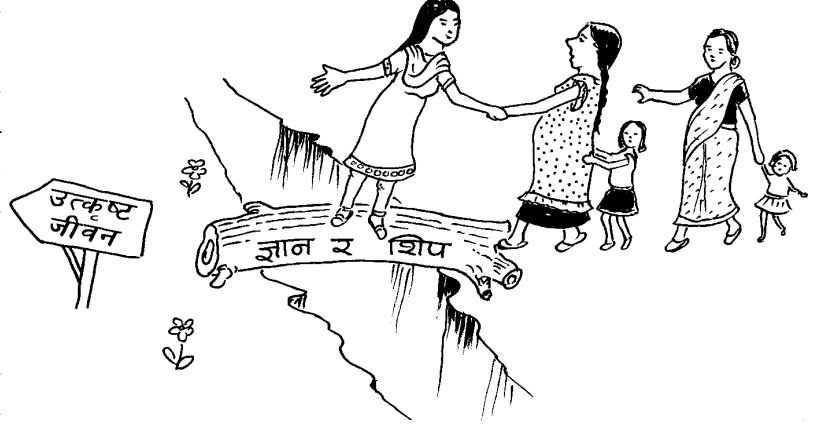
भनेका कुराहरूले भन्दा गरेका कुराहरूको प्रभाव बढी पर्दछ । मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरू आफ्नो समुदायमा इज्जतदार मानिने भएकाले, तपाईंले जे जसो गर्नु हुन्छ त्यसले अरूलाई पनि आफ्नो हेरचाह गर्न प्रोत्साहित गर्दछ । तपाईंले आफ्ना बच्चाहरूलाई स्तनपान गराउनु हुन्छ भने, समुदायमा भएका अरू महिलाहरूले पनि त्यस्तै गर्ने संभावना बढेर जान्छ । तपाईंले चुरोट-बिँडी पिउनु भएन भने अरूले पनि वा चुरोट-बिँडी पिउन छाड्छन् । तपाईंले अरूलाई जस्तो सल्लाह दिने गर्नुहुन्छ, आफ्नो आनीबानी र जीवन पनि त्यस्तै बनाउनु पर्दछ ।

महिलाहरूलाई आफू बारे आफै निर्णय लिन प्रेरणा दिनुपर्छ

हरेकलाई आफ्ना शरीरको रक्षा गर्ने सम्बन्धी आफै निर्णय गर्ने अधिकार हुन्छ। त्यसकारण व्यक्तिहरूले आफ्नो हेरचाह गर्न आफै अधिकार गर्न सक्छन् र त्यसो गर्नु पनि पर्छ। यसमा तपाईंले व्यावहारिक ज्ञान दिएर देखाएर मद्दत गर्नुपर्छ।

कम बोल्ने, ज्यादा सुन्ने गर्नुहोस्

कुनै पनि महिला, आफ्ना कुरा सुन्ने व्यक्तिसँग मात्र प्रायः खुलेर कुरा गर्छन्। कुराकानीकै क्रममा, उनले आफ्ना समस्याका समाधानका उपायहरूमध्ये केही आफैले गर्नसक्ने कुरा थाहा पाउन सक्छन्।



कठिन विषयहरूका सम्बन्धमा पनि खुलेर छलफल गर्नुहोस्

केही महिला आफ्ना समस्या भन्न लाज मान्ने हुन्छन्। पारिवारिक समस्या र यौनका सम्बन्धमा महिलाहरूसँग परिवार, यौनिकता र यौन स्वास्थ्यका बारेमा नलुकाई र सहजरूपले कुराकानी गरेर तपाईंले उनीहरूको समस्या समाधान गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ। उनीहरूले अरू महिलालाई पनि यी विषय भन्न सक्छन् र अरू पनि तपाईं सित धक नमानी कुरा गर्नेछन्। अरूका बारे जान्न चाहनेले आफै बोल्नु उचित हुँदैन। कम्ती बोलेर अरूका कुरा सुन्नुपर्छ।

एउटाको समस्या अरूलाई नभन्ने

सम्बन्धित व्यक्तिको अनुमति नलिइकन कसैको स्वास्थ्य वा उपचारका बारेमा अर्को व्यक्तिलाई थाहा नदिनुहोस्। महिलाहरूसँग उनीहरूको स्वास्थ्यका बारेमा कुराकानी गर्दा अरूले सुन्न नसक्ने गरी एकान्तमा गर्नुहोस्।

तपाईंले मलाई बताएका कुराहरू म कसैलाई भन्दैनं।

धन्यवाद ! यसोभए म धक नमानी खुलेर कुरा गर्न सक्छु।



मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूले महिलाको गोपनीयता कायम राख्नुपर्छ।

महिलाको निमित्त संवेदनशील विषयको गोपनीयता भङ्ग नहोस् भनी विशेष ध्यान राख्नुपर्दछ, जस्तोकि, गर्भ तुहिने र गर्भपतन र पारिवारिक समस्याहरू आदि।

आपत्कालीन अवस्थामा कुनै महिलालाई सुरक्षित र प्रभावकारी सेवा दिनु पर्दा भने यस्तो कुरा स्वास्थ्यकर्मीलाई भन्नै पर्ने हुन्छ। किनभने ती सूचनाका आधारमा स्वास्थ्यकर्मीले उनको ज्यान बचाउन पनि सक्छन्।

महिलाको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने धेरै काम गर्न सकिन्छ

मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूको काम स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू देखिएपछि तिनको उपचार गर्ने मात्र होइन । स्वास्थ्य समस्या पैदा हुनुका धेरै कारणहरूका बारेमा पहिले नै परिवार र महिलाहरूसँग छलफल गरेर समस्या कम गर्नु पनि हो ।

सामाजिक कारणको प्रभाव: महिलाहरूको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने काम एकजना मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले एकलै गर्नसक्ने काम होइन । यसका लागि उनले सम्पूर्ण समुदायसँग सहकार्य गर्नु पर्दछ । व्यक्तिहरूले सहकार्य गरेपछि मात्रै कारणहरू बुझ्न र समाधानका उपाय पत्ता लगाउन बढी संभव हुन्छ । **परिवर्तनका लागि सहकार्य** सम्बन्धी थप जानकारीका निम्ति यसै किताबमा केही सुभावहरू दिइएका छन् ।

महिलाको स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरू

महिलाको स्वास्थ्यलाई धेरै व्यक्तिहरूले प्रभाव पारेका हुन्छन् । कुनै पनि महिलाको हेरचाह गर्न तपाईंले धेरै व्यक्तिहरूसँग काम गर्ने पर्ने हुन्छ ।

महिलाको स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरूमध्ये केही निम्न बमोजिम छन् :

- महिलाका श्रीमान्, बालबच्चाहरू, आमा-बाबु/सासूससुराहरू एवं परिवारका अन्य सदस्यहरू ।
- महिलासँगै काम गर्ने वा उनलाई काम दिने व्यक्तिहरू ।
- उनका छिमेकी र साथी/संगीहरू ।
- समुदायका अगुवाहरू - आध्यात्मिक गुरुहरू, सरकारी कर्मचारीहरू र गाउँका गण्यमान्यहरू
- अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरू - जस्तो धामी-भाँक्री, वैद्य, चिकित्सक र सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मीहरू ।



महिलाको स्वास्थ्यलाई समुदायले सुरक्षा गर्न सक्छ ।

महिलाको खानपिन, कामको तौरतरिकाले पनि उनको स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्छ । कतिपय अवस्थामा यस्तो प्रभाव राम्रो हुन्छ, जसले महिलाको स्वास्थ्य सुरक्षा वा सुधार गर्छ । कतिपय अवस्थामा यस्तो प्रभाव खराब हुन्छ, जसले महिलाको स्वास्थ्य र सन्धो-सुविस्ता धरापमा परेका हुन्छन् । यदि महिलाले गर्भावस्थामा राम्रोसँग पोषणयुक्त खाना पाइन् भने उनको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।

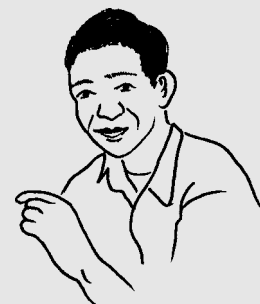
गर्भवती महिलाको श्रीमान्ले उनीभन्दा पहिले नै खाना खाने र श्रीमतीलाई खाना पर्याप्त छैन भने उनको स्वास्थ्य बिग्रन्छ । कुनै महिलालाई आफूले नखाएर पनि श्रीमान् र बालबच्चालाई खान दिनु भनेर सिकाइन्छ त्यसैले अरूलाई दिने तर आफू कम खाने हुन्छन् । त्यसैले यस्तो संस्कार फेर्न स्वास्थ्यकर्मीले मद्दत गर्न सक्छन् । यसका लागि सबै परिवारसँग बसेर खानेकुरा खानुपर्छ । यदि कुनै महिलासँग पर्याप्त खाना छैन भने उनको पोषण-वृद्धि गर्ने काममा तपाईंले अरू ककसलाई संलग्न गराउन सक्नुहुन्छ ?

- सुरुमा नै भोजन गर्ने श्रीमानसँग, गर्भवती महिलालाई कति मात्रा भोजनको आवश्यकता पर्छ भन्नेबारे छलफल ।
- पुरुषले पहिले खाना खाने समुदायका पुरुषहरूसँग : यस्ता स्थानहरूमा महिला तथा पुरुषको बैठक राखेर गर्भवती महिलाहरूले स्वस्थ रहन किन बढी खानुपर्छ भन्ने बारेमा छलफल चलाउन सकिन्छ । समुदायको एउटै मात्रै पुरुषले भए पनि पुरुषहरू बराबर वा त्यो भन्दा बढी स्वस्थकर खाना महिलाले खानु पर्छ भन्ने कुरा स्वीकार गर्नु भन्ने अरूलाई पनि चेतना आउँछ । स्कूलका शिक्षकहरूले समेत यो सिकाउन सक्छन् ।
- स्कूले बालबालिकाका समूहहरूमा यस विषयमा छलफल गरियो भने तिनले अब हुर्कने पुस्ताले महिला र पुरुष दुवैलाई बराबरी महत्त्व दिनु पर्छ भन्ने कुरा सिक्न सक्छन् । यही कुरा अरूलाई पनि सिकाउन सक्छन् ।

पुरुषहरू पनि महिलाहरूको स्वास्थ्यको ख्याल राख्दछन्

महिलाको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने कार्यको सहयात्री बन्न पुरुषहरूलाई पनि प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । महिलाका श्रीमान्, बाबु, छोरा, शिक्षक, समुदायका अगुवा, धार्मिक अगुवा, सरकारी हाकिम र अन्य पुरुष साथीहरू यसमा ठूलो भूमिका निर्वाह गर्दछन् । महिलाको स्वास्थ्यका निम्ति समुदायका पुरुषहरूले विचार पुर्याए भने महिलाहरूको र किशोरीहरूको स्वास्थ्य राम्रो हुन धेरै समय लाग्दैन । यसबाट सम्पूर्ण समुदायलाई फाइदा पुग्दछ । मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूले यस काममा संलग्न हुन पुरुषलाई पनि महिला स्वास्थ्यको कार्यक्रममा सहभागी गराउनु पर्छ ।

गर्भधारण, आमा र शिशु-स्वास्थ्यको राम्रो राख्ने कामको दायित्व वहन गर्न पुरुषलाई सहभागी हुन प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । महिलाले जस्तै गरी पुरुषहरूले पनि बच्चाको रेखदेख गर्न सक्छन्, जस्तै बच्चा फकाउने नुहाइदिने, खुवाइदिने, पठाउने र उनीहरूसँग खेल्ने आदि भन्ने कुरा फोटो देखाएर वा घटना आदि सुनाएर भन्न सकिन्छ ।



महिला र पुरुष दुवैलाई सामुदायिक भेटघाटमा बोलाएर महिलालाई मनमा लागेका कुरा भन्न उत्साहित गर्नुपर्छ ।

महिलाको स्वास्थ्य बारेमा ध्यान दिने र सहानुभूति राख्ने पुरुषहरूसँग मिलेर काम गर्दा सजिलो हुन जान्छ । तिनीहरूले अरू पुरुषहरूसँग समेत कुराकानी गरेर समाजमा परिवर्तन ल्याउन सक्छन् । सधैं व्यावहारिक सुझावहरू दिनुहोस् । आफ्नो जीवनमा महिलाको स्वास्थ्यका बारेमा अत्यन्त धेरै ध्यान राख्ने पुरुषलाई समेत कहाँबाट सुरु गर्ने भन्ने थाहा नहुन सक्छ । उदाहरणका निम्ति-

- यौन सङ्क्रमणको परीक्षण र उपचार कसरी गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा पुरुषहरूलाई बताउनु होस् । महिलालाई मात्र उपचार गर्दा उपचार नगरेको उनको यौनसाथीबाट त्यो सङ्क्रमण उनलाई फेरि सर्न सक्छ ।
- श्रीमती गर्भवती भएका श्रीमानहरूलाई श्रीमतीको दैनिक काममा सहयोगको आवश्यकता पर्छ भनी प्रस्तरूपमा बताइदिनु पर्छ ।
- सुत्केरी व्यथा लागेको बेलामा दुखाइ कम गर्न कहाँ र कसरी महिलाको पीठमा सुम्सुम्याउनु पर्छ भनी पुरुषहरूलाई देखाउनुहोस् ।

महिलाको स्वास्थ्य राम्रो पार्न जीवन बचाउन सहकार्यको आवश्यकता पर्छ

मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले संपूर्ण समुदायसँग मिलेर काम गरेपछि महिलाको स्वास्थ्यमा टेवा पुऱ्याउने काममा समुदायका अन्य मानिस पनि खुसी भएर लाग्छन् । अनि त महिलालाई सहयोग पुऱ्याउन समाधानका उपायहरू पत्ता लगाउन सकिन्छ । यहाँ एउटा सत्य कथा तल दिइएको छ-

एउटा सृजनात्मक समाधान

पश्चिम अफ्रिकाको एक गाउँमा सुत्केरी महिलालाई मोटरमा हालेर अस्पताल पुऱ्याउन ट्याक्सी र ट्रकवालाहरूले साह्रै गाह्रो मान्ने भएकोले महिलालाई धेरै समस्या पर्थ्यो ।

केही मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगी र गाउँलेले यस विषयमा छलफल गरे र एउटा समाधान पत्ता लगाए । गाउँ नजिकैबाट एउटा ठूलो बाटो जान्थ्यो । शहरमा माल सामान लिएर ओसारपसार गर्ने रातोदिन त्यस बाटोबाट गुऱ्जन्थे । एकजनाले के सल्लाह दियो भने, सुत्केरी हुन समस्या परेका महिलालाई, आवश्यकताअनुसार, ट्रकमा ड्राइभरसँगै बसाएर अस्पताल पठाउन सकिन्छ । यस योजनाको सफलताका लागि ड्राइभरको सहयोग चाहियो । तिनीहरूले ट्रक ड्राइभरहरूको सङ्गठनसँग सम्बन्धित व्यक्ति र समस्याबारे छलफल गरेर समाधान निकाले । त्यो सङ्गठनका सदस्यहरूले सुत्केरी हुन समस्या परेका महिलालाई, खुसी साथ सहयोग गर्न मन्जुर गरेकाले महिलाको स्वास्थ्यमा धेरै परिवर्तन भयो ।



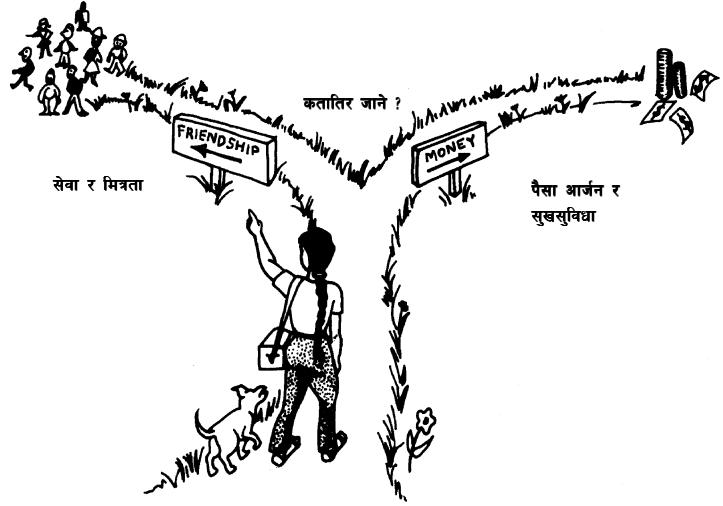
त्यसपछि कुनै महिलालाई अस्पताल पुऱ्याउनु पर्ने आवश्यकता परेमा पहिलो भण्डा बाटो छेउमा हल्लाउने गरिन्छ । त्यहाँबाट गुऱ्जिरहेको कुनै ट्रक ड्राइभरले त्यो भण्डा देख्नसाथ, उसले गाडी रोकेर ती महिला र मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीलाई गाडीमा राख्छ र सहरको अस्पतालमा पुऱ्याइदिन्छ ।

यसरी गाउँले, स्वास्थ्य कार्यकर्ता र ड्राइभरले मिलेर महिलाको जीवन बचाउनमा सहयोग पुऱ्याउने गरेका छन् ।

अरूलाई सेवा दिँदा आफूलाई आनन्द आउँछ नि !

अरू व्यक्तिलाई आफ्नो जीवन सुधार्न र आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न सिकाएपछि र अरूको अनुहारमा मुस्कान देखेपछि सबैलाई आनन्द आउँछ । तपाईंले देखाएको बाटोमा हिँडदा आनन्द आएपछि अरूले पनि सहयोग गर्छन् ।

अधिकांश मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूले आफ्नो काम माया र समुदायको सेवाका कारणले गर्दछन् । यद्यपि उनीहरूले गर्ने काम अत्यन्त मूल्यवान छ तथापि उनीहरूलाई पर्याप्त पारिश्रमिक कम्पै मात्र दिइन्छ (धेरै स्वास्थ्यकर्मीहरू एवं अधिकांश महिला कामदारका निम्ति यो एउटा तीतो सत्य हो) । तर कडा परिश्रम गर्ने समुदायका महिलालाई सबैले सम्मान गर्छन् । कतिलाई त समयसमयमा पुरस्कार पनि दिन्छन् ।



गरिब वा पारिश्रमिक दिन नसक्नेलाई सेवा दिन कहिल्यै अस्वीकार नगर्नुहोस् । हरेकलाई तपाईंको संपूर्ण हेरचाह र सेवाको अधिकार छ ।

मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीको काम कठिन नै हुन्छ । कहिलेकाहीँ त उनीहरूले भोक र निद्रा भन्न पाउदैनन्, थाकेँ भन्न पाउदैनन्, तर पनि स्वास्थ्यकर्मीले समुदायमा काम गरिरहेका हुन्छन् किनभने तिनको कामको परिणाम राम्रो हुन्छ । महिला र परिवारलाई उनीहरूको शरीर वा स्वास्थ्यका बारेमा सिकाउनु, गम्भीर प्रकारका स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचार गर्नु र संसारमा आउने नयाँ शिशुलाई स्वागत र सहयोग गर्नु आदि केही यस्ता महत्वपूर्ण र सुखदायक काम हुन् र जसले हाम्रो आत्मालाई समेत प्रसन्न राख्छन् ।

