

# अध्याय ४

## महिलालाई स्वस्थ रहनका लागि सहयोग

राम्ररी खाने र आफ्नो शरीरको असल हेरचाह गर्ने महिलाको स्वस्थ गर्भावस्था र स्वस्थ बच्चा हुने बढी सम्भावना हुन्छ। यस अध्यायमा स्वस्थ रहने उपायहरूको सूची दिइएको छ। यस सूचीमा बताइएका विषयलाई महिला र उनका परिवारहरूले राम्ररी पालना गर्न सके उनीहरू स्वस्थ रहन सक्छन्।

### असल खानपान

असल खानपानको अर्थ पर्याप्त भोजन र विभिन्न प्रकारका स्वस्थकर खाद्य पदार्थहरू खानु हो।

#### असल खानपानले:

- रोगहरू विरुद्ध प्रतिरक्षा गर्न र स्वस्थ रहन सहयोग गर्छ।
- दात र हड्डीहरू बलिया राख्छ।
- काम गर्ने शक्ति दिन्छ। रक्तअल्पता हुन दिँदैन।
- आमाको कोखमा रहेको गर्भ राम्ररी विकास हुन सहयोग गर्छ।
- सुत्केरी हुँदा अत्यधिक रक्तस्राव हुनबाट रोक्छ।
- सुत्केरीबाट चाँडै तड्ग्रिन सहयोग पुऱ्याउँछ।



असल खानपानले महिला र उनको शिशुलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न सहयोग गर्छ



### न्यून पोषणबाट हुने समस्याहरू

न्यून पोषणका कारण थकाइ लाग्ने, कमजोर हुने, सङ्क्रमणविरुद्ध लड्न नसक्ने र अरू गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू हुन सक्छन्।

खास गरी गर्भावस्थामा पोषण कम्ती हुनु सारै खतरनाक हुन्छ। यसले गर्भ तुहाउँन सक्छ, न्यून पोषणका कारण कम तौलको वा जन्मजात खोट भएको बच्चा जन्मन सक्छ। यसले सुत्केरी हुने क्रममा वा भइसकेपछि बच्चा वा आमाको मृत्यु हुने सम्भावना पनि बढाउँछ।

## खानाबारे महिलासँग छलफल गर्नुपर्छ

महिलासँग उनीहरूले खाने गरेका खाद्य पदार्थहरूबारे छलफल गर्नुपर्छ। सुरुदेखि नै स्वस्थकर खाना खाने सल्लाह दिनुपर्छ। स्वस्थ खानाले तिनीहरू स्वस्थ रहने, सजिलै सुत्केरी हुने र स्वस्थ बच्चाको जन्म दिने सम्भावना बढि हुन्छ।

महिलाले राम्ररी खाइरहेका छन् छैनन् भन्ने पत्ता लाउन, तिनीहरू के खान्छन् र कति खान्छन् भनी सोध्नुपर्छ। जस्तै “हिजो के खानु भयो?” उनले खाने गरेका खाना मध्ये कुन चाहिँ साँच्चै नै स्वास्थ्यवर्धक छ जानेर उनलाई कसरी राम्ररी खाने भन्ने सुभाब दिनुपर्छ।

कुनै महिला स्वास्थ्यका लागि सर्वोत्तम खानाबारे जानकारी भएर पनि पर्याप्त वा विभिन्न प्रकारका खाद्य पदार्थ किन्न नसक्ने अवस्थामा हुनसक्छन्। कुनै कुनै महिलाहरू कुनैकुनै पदार्थको स्वाद मन नपराउने हुनसक्छन्। महिलालाई राम्ररी खाना खान सहयोग गर्न, उनले किन्न सक्ने र खान मन पराउने खालका स्वस्थकर खाद्य पदार्थबारे सल्लाह दिनुपर्छ।



## थप खाना खानुपर्छ

गर्भवती र स्तनपान गराइरहेकी महिलालाई अरू अवस्थाका महिलालाई भन्दा थप खाना आवश्यक पर्छ। थप खानाले पर्याप्त शक्ति र तागत दिन्छ र उनीहरूका बच्चाहरूको वृद्धि हुन सहयोग पुऱ्याउँछ।

केही गर्भवती महिलालाई वाक्वाकी लाग्ने भएकाले खान मन गर्दैनन्। तर गर्भवतीले सञ्चो नभएको जस्तो लागे पनि पर्याप्त खाना खानु आवश्यक छ। भन् वाक्वाकीले गर्दा खाएको खाना खेरा गयो भने घरिघरि खाना खाइरहनु पर्छ। आफै घरगाउँमा पाइने साधारण खानाहरू जस्तै रोटी, भात, मकै या कोदाको रोटी खान सजिलो हुन्छ।

## विभिन्न प्रकारका खाद्य पदार्थहरू खानुपर्छ

गर्भवती महिलाले पनि अरूले जस्तै विभिन्न प्रकारका खाद्य पदार्थ खाने गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। जस्तै मुख्य खाना-कार्बोहाइड्रेटयुक्त (यसले शक्ति दिनुका साथै पेट भर्छ), वृद्धिवर्धक प्रोटीनयुक्त पदार्थ, रोगरक्षक भिटाभिन तथा खनिज पदार्थ र स्फूर्तिदायक चिल्लो तथा गुलिया पदार्थका साथै प्रशस्त मात्रामा भोलिला पदार्थ खाने गर्नुपर्छ।

स्वस्थ शरीरका लागि-धेरै प्रकारका खाद्य पदार्थहरू खाने गर्नुपर्छ। पानी, दूध, दही, चीज, आँटा, चामल, मह, सख्खर, तेल, नौनी घिउ आदि।



### मुख्य खानाहरू (कार्बोहाइड्रेट)

विश्वका अधिकांश स्थानमा, सबै व्यक्तिहरूले आफ्नो भोजनमा एउटा मुख्य खाना वा पेट भर्ने खाना खान्छन् । यस्तो मुख्य खानामा भात, आलु, गहुँको रोटी, च्याँखला, हिँडो वा सस्तो माडयुक्त खाद्य पदार्थ हुन्छन् । यस्तो खानाले मुख्यतः शक्ति दिन्छ । तर स्वस्थ रहनका लागि अरू प्रकारका खाद्य पदार्थ आवश्यक पर्छ ।

### वृद्धिबर्धक खाना (प्रोटीन)

वृद्धिबर्धक खानामा प्रोटीन तत्व हुन्छ - यो तत्व मांशपेशीहरू, हाडहरूलाई विकसित गर्न र रगतलाई दरिलो बनाउन आवश्यक पर्छ । हरेक व्यक्तिलाई स्वस्थ रहन र बढ्नका लागि प्रोटीन आवश्यक छ ।

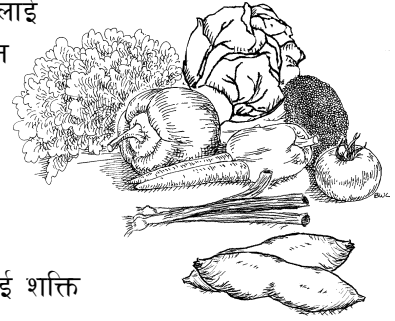
### प्रोटीन धेरै हुने केही वृद्धिबर्धक खाद्यपदार्थहरू :

- गेडागुडी (केराउ चना, मास)
- अण्डा
- चीज, दूध, दही घिउ
- मासु र माछा
- दलहन, तिल, भटमास
- नरिवल, बदाम, आदि ।

**टिप्पणी :** मासु, माछा र चीजहरू पोषणदार खाद्य पदार्थहरू हुन् - तर काँचै खाएमा परजीवी र रोगका सूक्ष्मजीवका वाहक बन्न सक्छन् । गर्भवती महिलाले राम्ररी पकाइएको वा उमालेर पकाई चिस्याएको मात्र माछा मासु वा चीज खानु पर्छ ।

### रोगरक्षक खाद्य पदार्थ (भिटामिन र खनिज पदार्थहरू)

रोगरक्षक खाद्य पदार्थमा भिटामिन र खनिज पदार्थ हुन्छन् । तिनीहरूले शरीरलाई सङ्क्रमण विरुद्ध लड्न र आँखा छाला तथा हाड स्वस्थ र बलिया राख्न सहयोग गर्दछन् । भिटामिन र खनिज पदार्थ धेरै मात्रामा फलफुल र सागसब्जीमा हुन्छन् । महिलाले सकेसम्म विभिन्न प्रकारका फलफुल तथा सागसब्जी खानु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।



### स्फूर्तिदायक खाद्य पदार्थ (गुलियो र चिल्लो पदार्थ)

स्फूर्तिदायक खाद्य पदार्थमा गुलियो र चिल्लो पदार्थ हुन्छन्, जसले शरीरलाई शक्ति दिन्छन् । हरेक व्यक्तिलाई स्वस्थ रहनका लागि यी पदार्थ आवश्यक छन् ।

आजभोलि, धेरै व्यक्ति आफूलाई चाहिनेभन्दा बढी मात्रामा गुलियो र चिल्लो पदार्थ खाने गर्दछन् । तिनीहरू चिया, कफी, चिसो तरल पेय पदार्थ, चकलेट र मिठाई आदि खाने गर्छन् वा घरमा बनाइएका खानेकुरा नभै पुरियाबन्दी बजारे खाना वा खाजा खान्छन् । ती पुरियाबन्दी, गुलियो खाद्य पदार्थहरू स्वस्थकर पनि हुँदैनन् । तिनीहरूले दाँतलाई क्षति पनि गर्छन् । यसकारण र स्फूर्तिदायक खाद्य पदार्थ खानु पर्दा पुरियाबन्दी होइन, प्राकृतिक र ताजा खालका खानु राम्रो हुन्छ ।

### गुलियो तत्व हुने स्फूर्तिदायक स्वस्थकर खाद्य पदार्थ :

- फलफुल
- मह
- सक्खर, गुँड

### चिल्लो पदार्थ धेरै हुने केही स्फूर्तिदायक खाद्यपदार्थ :

- नरिवल तथा बदाम,
- तेल, नौनी घिउ ।

## सकेसम्म महत्वपूर्ण भिटामिन र खनिज तत्व प्राप्त हुने गरी खाना खाने गर्नुपर्छ

गर्भवती र स्तनपान गराइरहेकी महिलालाई भिटामिन र खनिज तत्व बढी मात्रामा आवश्यक पर्छ। जस्तो भिटामिन भनेको फोलिक एसिड र भिटामिन 'ए' र खनिज तत्व भनेका लौह तत्व (आइरन), क्याल्सियम र आयोडिन हुन्। यी भिटामिन र खनिज तत्व गर्भवती महिलाको गर्भको शिशु बढ्न र स्वस्थ रहन आवश्यक पर्छन्। हरेक गर्भवती महिलालाई बच्चा र आफ्नै लागि पर्याप्त खाना चाहिन्छ। त्यसैले यी भिटामिन र खनिज तत्व खानामा समावेश गर्ने कोसिस गर्नु पर्छ। **ज्वानो, तिल, आलस जस्ता गाउँघरमा सजिलै प्राप्त हुने खानामा पनि पर्याप्त पोषणतत्व र भिटामिन हुन्छ।**

## लौह तत्व

यसले रगत स्वस्थ बनाउँछ र रक्तअल्पता हुनबाट जोगाउँछ। गर्भिणीहरूलाई पर्याप्त शक्तिका लागि, सुत्केरी हुँदा अत्यधिक रक्तस्राव हुन नदिन तथा महिला र शिशुलाई बढ्न पनि लौहतत्व चाहिन्छ।

## यी खाद्य पदार्थमा प्रशस्त मात्रामा लौह तत्व पाइन्छ :

- मासु (खासगरी मुटु, कलेजो, मृगौला र अन्य भित्र्यांसमा)
- कुखुरा हाँस वा अन्य चराचुरुङ्गी
- माछा, गङ्गाटा, सिपी
- अण्डा
- गोडागुडी चना, केराउ, भट्ट, सिमी
- सूर्यमुखी, कुभिण्डो, फर्सी
- गाढा हरिया सागसब्जी
- तरुल, भ्याकुर
- चाकु, सखर आदि।

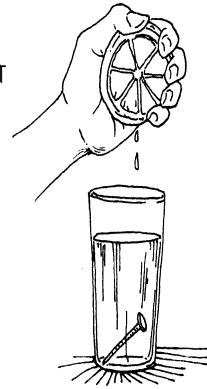


लौह तत्वयुक्त पदार्थ खाँदा अमिलो पदार्थ (ज्यामिर वा कागती) मोहीसँग खानुपर्छ। यी पदार्थमा हुने भिटामिन सी ले महिलाको शरीरलाई खानामा भएको लौह तत्व शोषण गर्न सहयोग गर्छ। फलामे कराई वा भाँडामा खाना पकाउने गर्नुपर्छ।

- फलामे भाँडोमा केही बेरसम्म सर्बत वा जुस राखेर पिउनाले पनि लौह तत्व प्राप्त हुन्छ।
- खाना पकाउने भाँडामा शुद्ध फलामले बनेको वस्तु जस्तै फलामे पाता/काँटी राखेर पनि लौह तत्व प्राप्त गर्न सकिन्छ।

यदि महिलालाई चाहिएमा फलामे चक्की पनि खाने गर्नु पर्छ। यी चक्की मातृशिशु सेवा क्लिनिक वा स्वास्थ्य चौकी तथा अस्पतालमा नियमित सस्तो वा निःशुल्क रूपमा पाइन्छन्।

फलामे चक्की विभिन्न प्रकारका हुन्छन्-जस्तै फेरस सल्फेट, फेरस ग्लुकोनेट, फेरस फ्यूमेरेट आदि। फोलिक एसिड (भिटामिन बी) समेत भएका फलामे चक्की पनि पाइन्छन्। फलामे चक्की सेवन गरेका बेला सुरुमा कब्जियत हुनसक्छ र दिसा कालो हुन्छ। यी समस्या केही दिन पछि हराएर जान्छन् कसैलाई वाक्वाकी लाने भएमा यी औषधि राति खाए समस्या केही कम हुन्छ।



एक गिलासमा पानीमा फलामको टुक्रा राखेर कागती हालेर खादा पनि लौह तत्व पाइन्छ।

## अङ्कुसे जुका परेका वा औलो ज्वरो लागेका कारणले पनि रक्तअल्पता हुन सक्छ

अङ्कुसे जुका परेकी महिलालाई रक्तअल्पता हुने सम्भावना हुन्छ। अङ्कुसे जुकालाई मेवेन्डाजोल वा अल्वेन्डाजोल नामक औषधि खाएर भार्न सकिन्छ-तर यी औषधिहरू गर्भ रहेको शङ्का भए गर्भ रहेको ३ महिनासम्म खानु हुदैन, नत्र गर्भ तुहिन पनि सक्छ। चार महिनापछिका गर्भवती र स्तनपान गराइरहेकी महिलाका लागि यी औषधिहरू कत्तिको सुरक्षित छन् त्यसको पर्याप्त परीक्षण भएको छैन। तैपनि यी औषधिहरूको उपचार अङ्कुसे जुकाबाट हुने नोक्सानीभन्दा बढी फाइदा हुने कुरा चिकित्सकले विश्वास गरेका छन्।

गाउँघरमा अङ्कुसे जुकाको प्रकोप छ भन्ने लागेमा स्वास्थ्य चौकीका स्वास्थ्यकर्मीलाई गर्भवती महिलाको उपचार कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने बारे सोध्नुपर्छ।

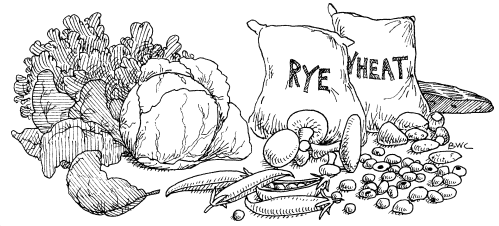
औलो ज्वरोले पनि गर्भवती अवस्थामा रक्तअल्पता र अन्य गम्भीर समस्याहरू गराउन सक्छ।

## फोलिक एसिड (फोलेट)

फोलिक एसिडको कमीले आमालाई रक्तअल्पता र उनको गर्भको बच्चामा गम्भीर जन्मजात खोटहरू हुन सक्छ। ती समस्याहरूको रोकथाम गर्न कुनै पनि महिलाले गर्भ रहनुअघि र गर्भ रहेको सुरुका ३ महिनाभित्र पर्याप्त मात्रामा फोलिक एसिड लिनु पर्छ।

### प्रशस्त मात्रामा फोलिक एसिड हुने खाद्य पदार्थहरू :

- गाढा हरिया पात भएका सागसब्जी
- मासु (खासगरी कलेजो, मृगौला र अन्य भित्र्याँस)
- भट्टमास र केराउ तथा अन्य गेडागुडी
- सूर्यमुखी, फर्सी र कुभिण्डो, बियाँहरू
- सबैखाले अन्नहरू (नफलेको, पालिस नगरेको चामल, आँटा)
- माछा
- अण्डा
- च्याउ।

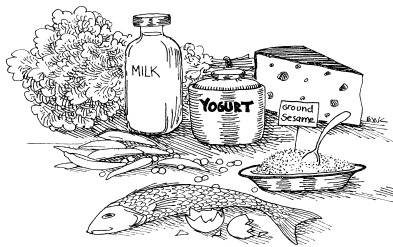


गर्भवती महिलाले फोलिक एसिड चक्की लिएर पनि हुन्छ।



### फोलिक एसिड चक्की सेवन विधि

एक चक्की फोलिक एसिड (-०.५ देखि ०.८ मिलिग्राम अर्थात् ५०० देखि ८०० माइक्रोग्राम) - हरेक दिन खाने।



## क्याल्सियम

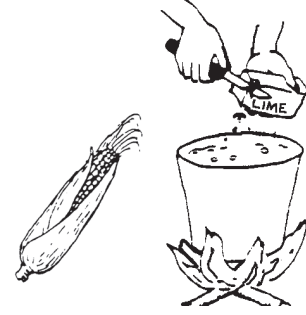
गर्भ बढ्दै जाँदा बच्चामा हाडहरू बन्न र विकास हुन खासगरी गर्भधारणका ७ महिनापछि प्रशस्त मात्रामा क्याल्सियम आवश्यक पर्छ। महिलालाई हड्डी र दाँत मजबुत बनाउन पनि क्याल्सियम आवश्यक पर्छ।

**यी खाद्य पदार्थमा प्रशस्त क्याल्सियम तत्व पाइन्छ :**

- दूध, दही, मोही
- तरुल, लौका
- माछाका भुरा
- ज्वानो
- तिल, ओखर
- हरिया सागसब्जी
- कुरकुरे हड्डी आदि ।

थप क्याल्सियम यसरी पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ :-

- अमिलो वा कागतीका रसमा पशुपंक्षीको हाड वा अण्डाको बोकालाई केही घण्टा भिजाएर सो भोलको सुप खाएर,
- हड्डीको सुरुवा (सुप) बनाउँदा थोरै कागतीको रस वा गोलभेडा सहित खाएर,
- अण्डाको बोक्रा पिसेर बनाएको धुलोलाई खानेकुरामा मिसाई खाएर ।
- मकैलाई कागतीको रसमा भिजाई खाएर ।



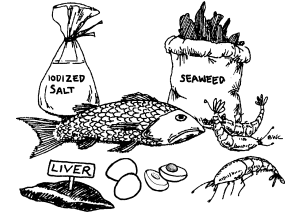
**आयोडिन**

आयोडिन नामक तत्वले गलगाँड र वयस्क अवस्थामा अरू समस्याको रोकथाम गर्दछ । गर्भिणी महिलालाई आयोडिनको कमी भयो भने बच्चा सुस्तमनस्थितिको जन्मन सक्छ । आयोडिन प्राप्त गर्ने सबैभन्दा सजिलो उपाय भनेको आयोडिनयुक्त नुनको प्रयोग गर्नु हो । तताउँदा आयोडिन उड्छ, त्यसैले यस्तो नुन पकाइसकेपछिको तरकारीमा हाल्नु पर्ने हुन्छ ।




**यी खाद्य पदार्थहरूमा प्रशस्त मात्रामा आयोडिन तत्व हुन्छन् :-**

- भिँगेमाछा
- समुद्री सागसब्जी
- अण्डाको पहिलो भाग
- कलेजो ।



यदि गाउँघरमा सुस्त मनस्थिति वा गलगाँडको समस्या प्रशस्त भएमा नजिकको स्वास्थ्य चौकीमा सम्पर्क राखी आयोडिन सुई लगाउने प्रबन्ध मिलाउनु पर्छ । यस्तो प्रबन्ध गर्न नसकिए पोलिभिडोन आयोडिन नामक औषधि किनेर घरमा नै आयोडिन भोल बनाउन सिकाउनु पर्ने हुन्छ ।



**पिउने आयोडिन भोल बनाउने तरिका**

सिसाको चिया गिलासको एक गिलासमा दूध वा पानीमा एक थोपा ल्युगोल्स आयोडिन राख्नुपर्छ । सो आयोडिनयुक्त एक ग्लास पानी वा दूध हरेक महिना आयोडिन कमी हुने वा सुस्त मनस्थिति प्रशस्त देखिएका क्षेत्रका जो कोहीले जीवनभरि पिउने गर्नुपर्छ । खासगरी बालक र गर्भिणीले आयोडिन भएको खानेकुरा खानुपर्छ । चाहिनेभन्दा आयोडिनको मात्रा एकदमै धेरै भयो भने पनि हानिकारक हुनसक्छ ।

आयोडिनलाई चर्को घाम र तातोवाट जोगाउन अँध्यारो भाँडोमा बिक्रो कसेर शीतल कोठामा राख्नुपर्छ ।

## भिटाविन ए

भिटाविन ए ले रतन्धोको रोकथाम र अरू सङ्क्रमणहरू विरुद्ध लड्न सहयोग गर्दछ। बाल्यकालमा भिटाविन ए को कमी अन्धोपनको कारण बन्छ। कुनैपनि महिलालाई गर्भवती हुँदा वा स्तनपान गराउँदा प्रशस्त मात्रामा भिटाविन ए को आवश्यकता पर्दछ। फलफूल, आँप, मेवा सयपत्री, कर्कलो आदिमा धेरै भिटाविन 'ए' हुन्छ। गाढा पहुँलो र हरियो सागसब्जी, सुन्तला जातका वा पाकेका फलफूलहरूमा भिटाविन ए हुन्छन्। नेपालमा सरकारले कार्तिक र वैशाख महिनामा बालकलाई भिटाविन 'ए' खुवाउने अभियान गरेको छ तर भिटाविन 'ए' को क्याप्सुल चाहिँ गर्भवती महिलाले खानु हुँदैन। खासगरी गर्भ रहेको पहिलो तीन महिनामा कुनै पनि हालतमा भिटाविन 'ए' को चक्की खानु हुँदैन।



स्वस्थकर खाद्य पदार्थहरू खानुका साथै महिलाले प्रशस्त मात्रामा सफा पानी र अन्य प्रकारका भोलिला पदार्थ दैनिक रूपमा पिउने गर्नुपर्छ। फलफुलको रस, नरिवल पानी, दूध र वनस्पति चिया/सुप आदि स्वस्थकर पिउने पदार्थ हुन्।

## महिलाको स्वास्थ्यलाई असर पार्ने खानासम्बन्धी गलत धारणाहरू

समाजमा रहेका खानासम्बन्धी कुनैकुनै धारणा हानिकारक हुन्छन्, जस्तै पुरुषले खाने जति महिलाले खानु पर्दैन वा विभिन्न प्रकारका खाद्य पदार्थहरू खानु हुँदैन आदि।

## छोराभन्दा छोरीलाई कम भोजन दिए हुन्छ भन्ने गलत धारणा

शरीर वृद्धि हुन र काम गर्नका लागि छोरीलाई पनि छोराजतिकै खाना आवश्यक छ। अनि यदि छोरीले पर्याप्त खाना पाइनन् भने उनका हाडहरू राम्ररी बढ्न र विकसित हुन सक्दैनन्। यसको कारण उनी गर्भवती भई बच्चा पाउने प्रसव अवस्थामा उनीलाई र उनको बच्चालाई समेत गम्भीर समस्या आउन सक्छ।

## महिलाले परिवारका अरू सदस्यलाई खुवाएर मात्र खाने गर्नुपर्छ र उनले उब्रेको खाना मात्र खान पाउँछिन्

महिलालाई अरूलाई खुवाएर मात्र आफूले खानु पर्छ भनेर सिकाइएको छ, भने उनी प्रायजसो भोकै पर्छिन्, यस्तो हुनु कहिल्यै पनि स्वस्थकर हुन सक्दैन। महिला यदि गर्भवती छिन् वा उनको काखमा सानो बच्चा पनि छ भने यस्ता अवस्थाहरूमा यो प्रचलन ज्यादै खतरनाक हुन सक्छ।



यदि परिवारले महिलालाई पर्याप्त खान सहयोग गर्दैनन् भने उनले आफ्नो लागि पकाउने बेला वा परिवारमा श्रीमान् र मूली नभएको मौका पारेर पनि खानुपर्छ।

## पुरियाबन्दी तथा प्रशोधित खाद्य सामग्रीले स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव पाउँदैन

आजभोलि पुरियाबन्दी तथा प्रशोधित खाद्य सामग्री खाने प्रचलन बढ्दो छ। कसैले स्वाद मन पराउँछन्, कसैले पुरियाबन्दी खाद्य सामग्री बढी स्वस्थकर हुन्छन् भन्ने सोच्छन्। पुरियाबन्दी खाद्य सामग्री पोषणयुक्त खाना हुन भनेर विज्ञापन गरिएका हुन्छन् तर यो भुटो हो। त्यसैले सकेसम्म चाउचाउ, बिस्कुट र प्याकेटमा आएका अरू

खानेकुरा आदिको प्रयोग नगरेकै बेस हुन्छ। कतिपय पुरियाबन्दी सामग्रीहरूमा भिटामिनहरू र खनिज तत्वहरू राखेको भनेर विज्ञापनमा भनिन्छ। त्सरी कृतिम तरिकाले थप गरिएका भिटामिन र खनिज तत्वहरूलाई हाम्रो शरीरले राम्ररी प्रयोग गर्न सक्दैन। हाम्रो शरीरले प्राकृतिक ताजा खाद्य सामग्रीबाट प्राप्त भएका भिटामिनलाई राम्ररी प्रयोग गर्छ। धेरैजसो पुरियाबन्दी खाद्यसामग्रीमा शरीरलाई चाहिनेभन्दा बढी चिनी, नुन र चिल्लो पदार्थ हुन्छन्। यस्ता खानेकुरामा थप स्वादिलो पार्न भनेर रासायनिक पदार्थहरू मिसाइएका हुन्छन्। ती रासायनिक पदार्थहरूमध्ये कतिपय त स्वास्थ्यका लागि कति सुरक्षित छन् भनेर सावधानीपूर्वक जाँचिएको पनि हुँदैन।

### खाना बार्ने बानी राम्रो होइन

गर्भिणी हुँदा वा अरूबेला पनि स्वस्थ रहनका लागि महिलाले विभिन्न प्रकारका खाद्य पदार्थ खानै पर्छ, जसमा मुख्य खाद्य पदार्थ, वृद्धिवर्द्धक खाद्य पदार्थ, स्फूर्तिदायक खाद्य पदार्थ वा शक्तिवर्द्धक खाद्य पदार्थ हुनुपर्छ। कसै कसैलाई गर्भावस्थामा कुनै खानेकुरा खान मन लाग्दैन भने उनलाई अरू खानेकुरा दिएर पनि पोषण दिलाउनु पर्छ। जस्तो कसैले गर्भावस्थामा भात वा रोटी खान मन लागेन भने फापर, कोदो, मकै पनि दिन सकिन्छ।

सवै व्यक्तिलाई विभिन्न प्रकारका खाद्यपदार्थहरू भएको खाना खानु आवश्यक छ।



### विभिन्न गलत धारणा हटाउनु पर्छ

खानासम्बन्धी समाजमा बनेको धारणा हटाउन कठिन हुन्छ। महिलालाई असल खाना खुवाउने थप तरिकाहरू भने पत्ता लाग्न पनि सकिन्छ। एउटा सत्य घटनामा आधारित कथाको रूपमा तल छ।

मारिया ग्वाटेमाला नामक एउटा देशकी मातृशिशु स्वास्थ्यकर्मी हुन्। उनी र उनका गाउँबस्ती कुनै खाना 'गर्मी गर्ने' र कुनै खाना 'सर्दी गर्ने' हुन्छन् भन्नेमा विश्वास गर्छन्। तिनीहरू गर्भिणी महिलाले 'सर्दी' गर्ने खाना खानु हुँदैन भन्ने विश्वास गर्छन्।



गेडागुडीले सर्दी गर्छ भने विश्वास समुदायमा छ, तर मारियालाई गर्भिणीलाई प्रोटीन र लौहतत्व प्राप्त गर्न सजिलो र सस्तो उपाय भनेको अण्डा र गेडागुडी नै हुन् भन्ने थाहा छ।

मारिया गर्भिणी महिलाले राम्ररी खाउन् तर 'सर्दी' गर्ने खाना नखाउन् भन्ने चाहन्छन्। र, सर्दी गर्ने खाना गर्भिणी महिलाले खानु ठीक हुँदैन भन्ने धेरै सोच्छन्। त्यसपछि उनले सजिलो र चलाखी खालको समाधान निकालिन्। उनले गर्भिणी महिलालाई गेडागुडी र अण्डामा केही मरिच/खोर्सानी वा अन्य गर्मी गर्ने खाना राखेर खान हुन्छ भन्ने गर्छिन्। यसरी, खानाको सर्दीपना बाँकी रहँदैन भनेर सिकाउँछिन्।

मारियाले एउटा समस्याको एउटा सिर्जनात्मक उत्तर पत्ता लगाइन्। उनले पहिलो कुरा गर्भिणी महिलाका लागि राम्ररी खान सक्ने तरिका पत्ता लगाइन् भने दोस्रो कुरा उनले खानासम्बन्धी समुदायको धारणालाई पनि आदर गरिन्।



## कम दाममा राम्ररी खाने काइदा

महिलाहरूको कुपोषणको कारण गरिबी पनि हो । कतिपय ठाउँमा भने सस्तोमा पोषणयुक्त खाना खान सकिन्छ भन्ने नजानेर पनि कुपोषण हुन्छ । कतिपय ठाउँमा चाहिँ लोग्नेमानिसले जाँड र चुरोट, रक्सीमा पैसा खर्च गर्छन् अनि घरमा खान पैसा हुँदैन ।

गरिबीको मुख्य कारण पहिचान गर्न र त्यसका परिवर्तन लागि गर्न सकिने कुराबारे थप जानकारी लिन “डाक्टर नभएमा” र “हेल्पिङ्ग हेल्थ वर्कर्स लर्न” नामक पुस्तकहरू हेर्नुहोस् । एउटा गरिब परिवारले पनि बुद्धिमानीपूर्वक पैसाको सदुपयोग गरेमा राम्ररी खान सक्छ । एकजना बाबुले रक्सी र चुरोटमा पैसा खर्च गरेन भने



भोक र कम पोषणसम्बन्धी समस्याहरू समाधान गर्न समुदायले काम गर्नुपर्छ ।



आमाले ज्वानो, दाल, तरकारी चाहिँ खानुपर्छ ।

पोषणयुक्त खाद्य पदार्थहरू किन्न सक्छ वा अण्डा पार्ने पोथी पनि किन्न सक्छ । बरफ, मिठाइ, चकलेट बिस्कुट, चाउचाउ आदिका सट्टा अण्डा, गेडागुडी, आलु, भटमास, च्युरा किनेर खायो भने घरका सबैको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ ।

## आमाको दूध

आमाको दूधमा बच्चालाई आवश्यक पर्ने सबै प्रकारका पोषण तत्वहरू हुन्छन् । साना बालकलाई प्रशोधित बट्टे-दूध आवश्यक पर्दैन, भन्नु त्यसमाथि स्तनपान गरिरहेका वा अरु प्रकारका खाद्य सामग्रीहरू खाइरहेको छ भने पर्दैन । तर दूध खुवाउने

## गेडागुडी, चना र दलहन

गेडागुडी र दलहनमा प्रोटीन र भिटामिन प्रशस्त हुन्छन् । अरुका तुलनामा महँगो पनि हुँदैनन् । यदि तिनीहरूलाई टुसा उमारेर खाना बनाइयो भने त त्यसमा अरु बढी भिटामिन हुन्छन् । टुसा उमारेर खान धेरै सजिलो हुन्छ । हामीले दशैंमा जमरा रोप्छौं र त्यो जमरामा पनि धेरै पोषण पाइन्छ । त्यसैगरी चना, भटमास, क्वाँटी सबै टुसा उमारेर खाए पोषण हुन्छ ।



एक वर्ष गेडागुडी फलाउने,

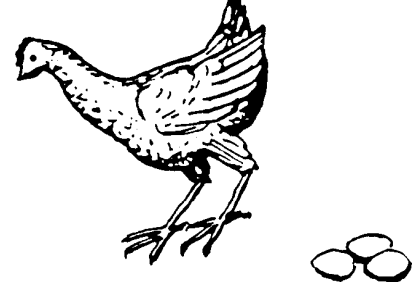


अर्को वर्ष मकै ।

### कम दाममा मासु र अण्डाहरू

रक्ती र भिन्त्रांस जस्तै कलेजो मुटु र मृगौलामा प्रशस्त मात्रामा लौह तत्व हुन्छ र अन्य अङ्गका मासुभन्दा सस्तो हुन्छ ।

अण्डामा प्रशस्त मात्रामा प्रोटीन, लौह तत्व र भिटामिन ए हुन्छ । अण्डाबाट अन्य खाद्य पदार्थहरूबाट भन्दा बढी र सस्तो दाममा प्रोटीन पाइन्छ ।

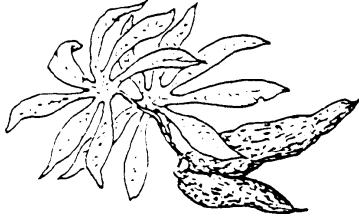


### अन्नहरू

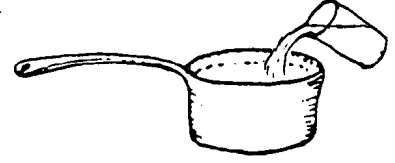
गहुँ, चामल र मकैभन्दा कोदो, फापरमा धेरै पोषण हुन्छ, तर यी अन्नहरूलाई प्रशोधित गरिए भने पोषक तत्व घट्छ । चामल मिलमा कुटी फल्दा वा गहुँको मैदा बनाउँदा अन्नमा भएका पोषक तत्व खेरा जान्छन् । मैदा र फलेको चामलमाभन्दा आँटा र नफलेको चामलमा बढी भिटामिन, खनिज पदार्थ र प्रोटीन हुन्छन् ।

### सागसब्जी तथा फलफूलहरू

तरकारी धेरै पकायो भने भिटामिन नस्ट हुन सक्छ । त्यसकारण सफा पानीले पखालेर सागसब्जीलाई एकैछिन मात्र पकाउनु पर्छ ।



कतिपय सागसब्जीका बोक्रा छोडाएर फाल्नु पर्छ । कुनै कुनै भने बोक्रासमेत खान सकिन्छ । मूलाको सागमा मूलामाभन्दा धेरै लौह तत्व वा भिटामिन हुन्छ ।



सागसब्जी पकाउँदा सकेसम्म थोरै पानी राखेर पकाउने गर्नुपर्छ ।

जङ्गली कन्दमूल फलफूल र ऐसेलु भिटामिन युक्त हुन्छ र तिनीहरूमा शक्ति दिने चिनी पनि हुन्छ । आलु सफा गरेर उसिनेर खायो भने धेरै पोषणतत्त्व पाइन्छ ।

### तयारी भिटामिन प्रयोग नगर्ने

धेरैजसो अवस्थामा मानिसले विभिन्न प्रकारका खाद्य पदार्थहरू खाँदा नै प्रशस्त भिटामिन तथा खनिज तत्व प्राप्त गर्न सक्छन् ।

गर्भिणी र स्तनपान गराइरहेका अवस्थाका महिलालाई पनि पर्याप्त खाना दिइयो भने भिटामिन पुग्छ । बाहिरको भिटामिन किनेर खानु भनेको पैसा खेर फाल्नु मात्र हो ।

### असल स्वास्थ्यका लागि शरीरको हेरचाह गर्ने तरिका

गर्भिणी वा जुनसुकै बेला स्वस्थ रहनका लागि महिलाले सफा रहने, व्यायाम र पर्याप्त आराम गर्ने गर्नु ज्यादै महत्त्वपूर्ण छ ।

### शरीर सफा राख्नुपर्छ

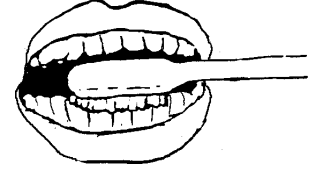
शरीर सफा राख्नाले सङ्क्रमणहरूबाट रोकथाम हुन्छ । यदि सम्भव भएमा, आमाले नियमितरूपमा सफा पानीले नुहाउनु पर्छ, साथै जननेन्द्रिय पनि सधैं सफा गरिरहनु पर्छ ।

## मुख र दाँतको स्याहार

स्वस्थ दाँतले व्यक्तिको पूरै शरीरलाई स्वस्थ हुन सहयोग गर्दछ, र दाँतको स्याहार गर्नु खास गरी गर्भवतीका लागि ज्यादै महत्त्वपूर्ण छ। यस्तो नभए अस्वस्थ दाँतले गिजा सङ्क्रमणहरू हुने अवस्थामा पुऱ्याउँछ। यस्तो भयो भने बच्चा समय नै नपुगी जन्मने अवस्था बन्न सक्छ।

केही देशहरूमा 'एउटा बच्चा पाउनु एउटा दाँत गुमाउनु' भनेर उखान गरिन्छ, तर यो उखान उचित होइन। बच्चा जन्मिँदाँमा दाँत फुक्लिहाल्ने होइन महिलाले दाँतको सुरक्षा तलका तरिकाबाट गर्न सक्छन् :

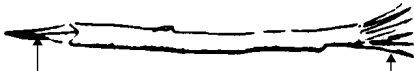
- क्याल्सियमयुक्त खाद्य पदार्थ खाने गर्नुपर्छ।
- गुलियो खाद्य पदार्थ, मिठाई चकलेट र चिसो पेय पदार्थ खानु हुँदैन।
- दाँतका भित्री र बाहिरी भाग र दाँत र गिजाका काप हरेक दिन सफा गर्नुहोस्।



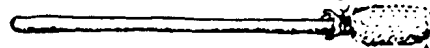
## दतिवन बनाउने तरिका :

कसैकसैको गिजाबाट रगत बग्ने हुन्छ। उनीहरूले बेसार, जुन, र तोरीको तेल मिसाएर दाँत सफा गरे राम्रो हुन्छ।

हरेकपटक भोजन/नास्ता गरेपछि दतिवन् वा नरम बुरुसले दाँत सफा गर्नुपर्छ। दाँत माफ्दा दन्तमन्जन, जुन वा पानी राखे राम्रै हुन्छ तर आवश्यक भने होइन। कसैकसैको गिजाबाट रगत आयो त्यो बेलामा जुन, बेसार र तेल लाएर कुल्ला गरे यो समस्या कम हुन्छ।



दाँतको कापमा सफा गर्न एक पट्टि तिखार्नुपर्छ अर्कोतिर चपाएर नरम त्यान्द्रा निकालेर बुरुस जस्तै प्रयोग गर्नुपर्छ।



वा दतिवनको एक छेउमा खस्रो कपडा बाध्नुपर्छ।

यदि सम्भव हुन्छ भने दन्तचिकित्सकलाई नियमित देखाउने गर्नुपर्छ।

## व्यायाम

व्यायामले महिलाको शरीरलाई बलियो बनाउँछ। गर्भवती अवस्थामा, व्यायाम गर्नाले बेथा लाग्दा र बच्चा जन्माउँदा उनको शरीरलाई तयार हुन सहयोग गर्छ। व्यायामले महिलालाई शक्ति र स्फूर्ति ल्याउन सहयोग गर्छ। तर धेरै कडा परिश्रम भने गर्नु हुँदैन।

धेरै महिलाका लागि पानी बोक्दा, खेतबारीमा काम गर्दा, जाँतो ढिकी गर्दा, बालबच्चा स्याहार गर्दा र घरबेसी हिँडुल गर्दा नै व्यायाम हुनसक्छ।

बसेर वा उभिएर काम गर्ने (कार्यालय, पसल वा कारखाना) वा दिनभरि घुमफिर नगरी काम गर्ने महिलालाई थप कसरत/व्यायामको आवश्यक पर्छ। तिनीहरूले हिँडुल गर्ने, नृत्य, शारीरिक काम गर्ने, वा घुमफिर गर्ने गर्नुपर्छ।



## पाठेघर वरिपरिका मांशपेशीहरू बलियो बनाउने व्यायाम

यस व्यायामले कोखा वा प्रजनन अङ्गका स्थल र योनिमार्गका मांशपेशीलाई बलियो बनाउँछ। पाठेघर वरिपरिका मांशपेशीहरू बलियो बनाउने व्यायाम गर्नाले निम्न कुरामा सहयोग पुग्छ :-

- पिसाब चुहिनबाट रोकथाम ।
- बच्चा जन्माउँदा योनिमार्ग च्यातिने अवस्थाको रोकथाम ।
- सुत्केरी अवस्थाबाट चाँडै तड्ग्याउने ।

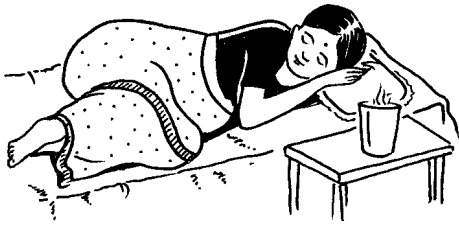
यो व्यायाम पिसाब गर्ने बेला सिक्न सकिन्छ। पिसाब लागेका बेला पिसाब रोकिने गरी योनिमार्गका मांशपेशी खुम्चाउनु पर्छ। यो व्यायाम एकपटक मांशपेशी कसरी खुम्चाउने भनेर सिकेपछि पिसाब नआएका बेला पनि गर्न सकिन्छ। यसलाई किगल व्यायाम भनिन्छ।

पाठेघर वरपरका मांशपेशीहरू बलियो बनाउने व्यायाम गर्भवती अवस्थामा मात्र होइन अरू बेला पनि फाइदाजनक हुन्छ। यदि सम्भव छ भने दिनमा कम्तीमा २०-२५ पटक यो व्यायाम गर्नुपर्छ। यो व्यायाम गर्दा एक पटकमा कम्तीमा १० पटक मांशपेशी खुम्चाउदै फुकाउँदै गर्नुपर्छ।



## निद्रा, तथा आराम

पर्याप्त आराम र निद्राले महिलालाई बलियो रहन र रोगको रोकथाम गर्न सहयोग गर्छ। पर्याप्त आराम गर्दा उच्च रक्तचाप, र अन्य स्वास्थ्य समस्याको आफै रोकथाम पनि हुन्छ।



अधिकांश महिलाहरू दिनभरि खेतबारी, कारखाना तथा पसलमा काम गर्ने गर्छन्। तिनले पानी भने, दाउरा खोज्ने, ढिकी जाँतो गर्ने, पकाउने, सफाई गर्ने जस्ता काम र तिनका परिवारको हेरविचार पनि गर्नुपर्ने हुन्छ। यी सबै कामले गर्दा उनीहरूलाई कठिनाई परिरहेको हुन्छ। यस्तो बेला महिला गर्भवती भएका अवस्था समेत पर्याप्त आराम लिनुपर्छ।

परिवारका अरु सदस्यले बुझिदिए राम्रै भयो, नत्र गर्भवती महिला आफै पनि परिवारलाई एक वा दुई घण्टाको अन्तरालमा केही बेर आफूले आराम गर्नुपर्छ भनी बुझाउनु पर्छ। महिलालाई आराम गर्न दिनु किन ज्यादै महत्वपूर्ण छ भनी उनका परिवारलाई बुझ्ने गरी स्वास्थ्यकर्मीले र समुदायका जान्नेसुन्नेहरूले सम्झाउनु पर्छ।

## गर्भवती अवस्थालाई आरामदायी बनाउनुपर्छ

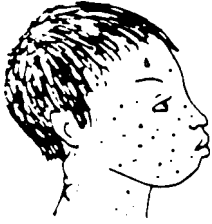
यदि महिलाले पर्याप्त भोजन, आराम, हेरविचार प्राप्त गर्न सकिन् भने गर्भवती अवस्था रमाइलो गरी बित्छ। धेरै गाउँठाउँमा, गर्भवती महिलालाई माया गर्ने चलन हुन्छ। परिवारले उनको काममा सहयोग गर्ने गर्छन्, उनलाई विशेष परिकारका खानेकुरा दिन्छन् र विभिन्न प्रकारका उपहार पनि ल्याउने गर्छन्। यस्ता परम्पराहरूले महिलालाई आवश्यकता परेका खाना र आराम प्राप्त गर्न सहयोग गर्छ र उनको मन पनि प्रसन्न रहन्छ।



## गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका अवस्थामा गर्न नहुने कुराहरू

औषधि, लागू र विषालु रसायनको प्रयोग गरिनु कुनै पनि व्यक्तिका लागि स्वस्थकर होइनन्। यस्ता पदार्थहरू गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाका लागि भन्नु हानिकारक हुन्। त्यसमाथि ३ महिनाभित्रका गर्भवतीका लागि साँढै नै हानिकारक छन्। यसकारण गर्भवती महिलाले निम्न कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने हुन्छ भनी बुझाउनुपर्छ:

## रुबेला र अन्य विमारहरू भएका व्यक्तिसँग टाढा रहन



गर्भवती महिला  
विमार वा  
दादुरा/ठेउला  
आएका व्यक्तिसँग  
टाढा रहनु पर्छ।

गर्भवती महिलाले कुनै पनि विरामी व्यक्तिसँग नबसेकै बेस हुन्छ। त्यति भए उनलाई विरामीको रोग सर्न पाउँदैन।

केही रोगहरू खासगरी गर्भवती महिला वा उनका बच्चाका लागि खतरनाक हुन्छन्। रुबेला (जर्मन दादुरा) बच्चालाई जन्मजात खोर्ट वा अपाङ्गता लगायत बहिरोपना वा मुटुसम्बन्धी समस्या पनि गराउन सक्छ।

## औषधिहरूको प्रयोग नगर्न

गर्भवतीले लिएका औषधि उनको रगतबाट गर्भेशिशुमा पुग्ने भएकाले गर्भवती तथा स्तनपान गराइरहेका महिलाले सकेमा औषधि प्रयोग गर्नु हुँदैन। महिला र बलबालिकाका लागि सुरक्षित मानिएका औषधि गर्भेशिशुका लागि खतरनाक पनि हुन सक्छन्।

कफसिरप (खोकीका औषधि), पीडानाशक, आधुनिक औषधि तथा जडिबुटी सबै नै हानिकारक हुनसक्छन्। तीमध्ये केही औषधिले अपाङ्गता भएका शिशु जन्मन सक्दछन्।

भरिसक्य, गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाले औषधि प्रयोग गर्नु हुँदैन। आवश्यक नै परेमा पनि कुनै सुरक्षित छन्, सो थाहा पाउनु पर्छ। तर कसैलाई समस्या जस्तो क्षयरोग, मानसिक रोग, छाररोग छ भने डाक्टरको सल्लाहले सुरक्षित औषधि प्रयोग गर्न सकिन्छ। प्राय गाउँघरमा जडिबुटी पनि प्रयोग गरिन्छ। तिनले महिलालाई र तिनको गर्भको शिशुलाई कति बेफाइदा पनि गर्नसक्छन् भन्नेचाहिँ थाहा हुँदैन। गर्भवती अवस्थामा असर थाहा नहुने ओखतीहरू त्यत्तिकै खान र प्रयोग गर्न हुँदैन।



गर्भवती महिलाले गर्भलाई हानि नगर्ने र साँच्चै नै आवश्यक परेका अवस्थामा मात्र औषधिहरू प्रयोग गर्नुपर्छ।

यस पुस्तकमा उल्लेख भएका अधिकांश औषधि गर्भवती वा स्तनपान गराइरहेका अवस्थामा खान वा प्रयोग गर्न सुरक्षित छन्। असुरक्षित हुने औषधिका बारेमा यस अवस्थामा प्रयोग गर्न नहुने वा खतरनाक हुने कुराको सावधानी चिन्ह दिइएको छ। यद्यपि सुरक्षित भनिएका औषधि पनि आवश्यक पर्दा मात्र लिनु पर्छ। आराम, भोलिलो र पोषणयुक्त खानाले समस्याको समाधान सजिलो सित गर्न सकिन्छ।

## धूमपान, मद्यपान र लागू पदार्थ सेवन गर्ने हुँदैन

धूमपान, मद्यपान र अन्य लागू पदार्थ सेवन गर्नु हानिकारक हो। यदि कुनै गर्भवती महिलाले धूमपान, मद्यपान वा लागू पदार्थ सेवन गरिन् भने - ती पदार्थमा हुने हानिकारक तत्व महिलाको रगतबाट हुँदै गर्भेशिशुको शरीरमा पनि पुग्छ।

धूमपानले स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्छ। यसले क्यान्सरलगायत गम्भीर समस्या ल्याउँछ। धूमपान गर्ने वा अरूले गरेको धूमपानको धूवाँमा सास फेर्ने गर्भवती महिलाको रक्तनली स-साना बन्दै जान्छन्। साना रक्तनलीहरूबाट गर्भमा रहेका शिशुलाई आवश्यक मात्रामा हावा वा खाना पुग्न पाउँदैन। यस्तो अवस्थामा यस्ता महिलाको बच्चा सानो वा रोगी नै भएर जन्मने सम्भावना बढी हुन्छ।

मद्यपान पनि सबैका लागि खतरनाक हुन्छ। अत्याधिक मद्यपानले कलेजोसम्बन्धी समस्या लगायत धेरै प्रकारका रोग उब्जने अवस्थामा तयार गर्छ। गर्भवती महिलाले मद्यपान गरिन् भने जन्मजात खोटयुक्त वा सुस्तमनस्थिति भएका बच्चा जन्मन सक्छ। केही लागू पदार्थ जस्तै अफिम, हेरोइन कोकेन र निद्रा लगाउने र लठ्याउने औषधि, ज्यादै लत बसाउने र खतरनाक हुन्छन्। यसरी नै औषधिको लत लागेकी महिलाबाट जन्मने बच्चा पनि औषधिको लत लागेको वा अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या भएको जन्मन्छ।

मद्यपान तथा लागू पदार्थ सेवन गर्ने महिलालाई कसरी लत छुटाउन सकिन्छ भन्ने महिला स्वास्थ्य सहयोगीले, पत्ता लगाउन सक्छन्। तिनलाई त्यस्तो बानीबाट उनी आफू र उनका सन्तानलाई नराम्रो असर पर्न सक्छ भनी राम्ररी सम्झाइयो भने उनले ती बानी छोड्न सकिन्छन्। उनलाई र परिवारलाई सम्झाई बुझाई गरेर यो बानी कम गराउन सकिन्छ।

गाउँघरमा मद्यपान वा लागू औषधि छोडाउने काममा संलग्न समूहसँग मिलेर पनि काम गर्न सकिन्छ। यसो भएमा एक अर्कोबाट सहयोग लिनदिन सकिन्छ। “डाक्टर नभएमा” नामक पुस्तकमा मद्यपान वा लागू औषधि छोडाउन कसरी सकिन्छ भन्नेबारे धेरै उपायहरू बताइएका छन्।



आमाको शरीरभित्र पुग्ने सबै चिजहरू बच्चाको शरीरमा पनि पुग्छ।

मद्यपानको सट्टा अरू पेय स्वादिष्ट र स्वास्थ्यकर छन् भन्ने कुरा म अब बताउन सक्छु।



## रसायनिक पदार्थहरू र धुँवा तथा ग्याँसहरूबाट टाढा रहनु पर्छ

सफाइ गर्न र घर तथा खेतवारीका कीटाणु मार्न प्रयोग गरिने कडा रसायन सबैका लागि धेरै खतरनाक हुन्छन् । गर्भवती वा स्तनपान गराइरहेका महिलालाई त भन्नु खतरनाक हुन्छन् । यी वस्तुले गर्भ तुहाउने, प्रजनन अक्षमता बढाउने, जन्मजात खोट भएका शिशुको जन्म हुने, क्यान्सर र अन्य समस्या पैदा गर्छन् ।

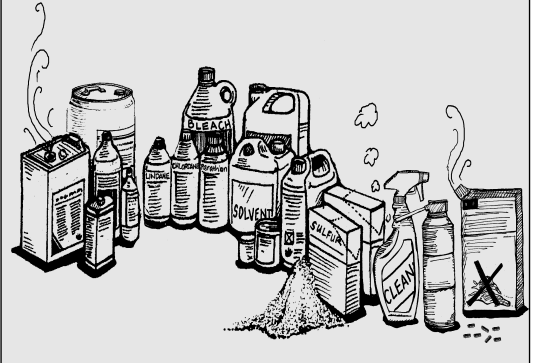
कडा गन्ध भएका रसायन प्रायजसो सुरक्षित हुँदैनन्, तर गन्ध नआउने रसायन पनि खतरनाक नै हुन्छन् ।

सम्भव छ भने, हामी सबै यस्ता खतरनाक रसायनहरूबाट टाढा रहनु पर्छ, तर, गर्भवती महिलाले भने यिनको संसर्गमा आउनु नै हुँदैन । गर्भवतीले यस्ता रसायनको प्रयोग नगर्ने मात्र होइन, यसको धूलो वा गन्ध आउने स्थानमा सास फेर्ने गर्नु पनि हुँदैन । यस्ता रसायन राखेर खाली गरिएका भाँडामा खाने सामान राख्नु वा पकाउनु हुँदैन । रसायनहरू राखेका भाँडा जति राम्ररी पखालेको भए पनि अलिकति पनि रसायन बाँकी रहे भने हानि गर्न सक्छन् ।

घरमा रसायन विषदीहरू सकेसम्म प्रयोग गर्दै नगर्नु राम्रो हुन्छ, तर, रसायनसम्बन्धी काममा लागेकाहरूलाई यसो गर्नु त्यति सजिलो छैन । यस्तो काम आफ्नो पेसा निर्वाहका लागि कारखाना, खेतीपाती, सफाइ वा जहाँ पनि गर्नु पर्ने अवस्था हुनसक्छ । यस्तो समस्याबारे रसायन भएका क्षेत्रमा काम गर्नेहरूले अन्य साथीसङ्गीहरूसँग कुराकानी गर्नुपर्ने हुन्छ । यसो भएमा सबै श्रमिकहरूले एकआपसमा कसरी सुरक्षित रसायन प्रयोग गर्नेबारे सरसल्लाह गर्न सक्नेछन् ।

### विषालु रसायनहरूमा

- खेतवारीमा प्रयोग गरिने कीटनाशक (सासाना किरा तथा फट्याङ्ग्राहरू मार्ने)
- घरभित्रका मुसा तथा साड्ढा मर्ने कीटनाशकहरू
- टाँस्न तथा रङ्गाउन प्रयोग गरिने रसायनहरू
- पेट्रोलजन्य तेल, तथा अन्य रसायनिक इन्धनहरू



### रसायनसम्बन्धी काम गर्ने परिवारमा गरिनु पर्ने कामहरू :

- सम्भव भएसम्म, कम रसायनको प्रयोग गर्ने
- खाने सामान राख्ने स्थानबाट रसायनहरू टाढा राख्ने,
- केटाकेटीले छुन नसक्ने ठाउँमा राख्ने
- रसायन राखिएका स्थानमा नकाव लगाउने वा कम्तीमा नाक र मुख छोप्ने र हावा राम्ररी ओहोरदोहोर हुने स्थानमा काम गर्ने,
- छालामा रसायन पर्न नदिने, पञ्जा, लामो बाहुला भएको कपडा र टम्म परेका जुताहरू लगाउने,
- रसायनसम्बन्धी काम गर्दा लगाएका कपडा घर आउनुअघि फेर्ने, यस्ता कपडा गर्भवती महिलाले नछुने, नधुने ।