

## अध्याय ७

### गर्भवती महिलाको स्वास्थ्यबारे कसरी जानकारी लिने

गर्भवती महिलाको हेरचाह गर्ने, मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले गर्भवती महिलाको अहिलेको स्वास्थ्य कस्तो छ, यस अघि स्वास्थ्य समस्या केही थियो कि थिएन, बुझ्नुपर्छ। साथै यसअघि पनि गर्भधारण गरेको भए ती महिलामा पहिले गर्भावस्थामा कुनै समस्या थियो थिएन समेत जान्नुपर्छ। अहिलेको गर्भवती-अवस्थाबारे पनि केही समस्या छ कि छैन भनेर सोध्नुपर्छ र जाँच्नुपर्दछ। यसरी गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य जानकारी भएपछि मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले गर्भवती र सुत्केरी अवस्थालाई कसरी सुरक्षित बनाउन सकिन्छ, भनेर सल्लाह दिन सजिलो हुन्छ।

कुनै पनि महिलाको गर्भावस्थाबारे उनलाई राम्ररी सोध्नु पर्छ। कुनै कुनै महिलालाई पहिला त कुरा गर्न लाज लाग्न सक्छ। तर स्वास्थ्यकर्मीले ढाडस दिएर महिलसँग छलफल गरे भने विस्तारै महिलाले सबै कुरा भन्छिन्।

यस अध्यायमा गर्भवती महिलाको स्वास्थ्यबारे बढी जानकारी प्राप्त गर्न के के प्रश्नहरू सोध्ने भनेर जानकारी दिइएको छ। यी खालि उदाहरण मात्र हुन्, अवस्था हेरेर यिनका साथै अन्य प्रश्नहरू पनि सोध्न पर्ने हुनसक्छ।

उदाहरणका लागि, समुदायमा हेपाटाइटिस बी को महामारी छ भने महिलालाई हेपाटाइटिस बी भए/नभएको सोध्न वा त्यसको रोकथामबारे भन्न सकिन्छ। उनको स्वास्थ्यको राम्रो हेरचाह गर्न कालागि गर्भवती महिलाका बारेमा थाहा पाएका सबै जानकारी लेख्नुपर्छ। त्यस जानकारीले पछि गर्भवती अवस्थामा नै वा सुत्केरी व्यथा लागेका बेला स्वास्थ्यकर्मीलाई सहयोग गर्छ।

महिलाको स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी लिएपछि, र हरेक पटक गर्भवती महिलालाई भेट्दा, नियमित गर्भवती जाँचबुझ गर्नुहोस्। यस अध्यायपछिको अध्याय ८ मा नियमित गर्भवती जाँचबुझ बारेमा छलफल गरिएको छ।



## गर्भवतीलाई सोध्नु पर्ने केही साधारण प्रश्नहरू

### के के लक्षणहरू छन् ?

कुनै कुनै लक्षणहरू प्रस्ट हुन्छन्, जसले गर्भवती भएको पक्का गर्छन् । कुनै कुनै लक्षणहरू सम्भावित लक्षण हुन्छन् जसले गर्भ बसेको सम्भावना बताउन सक्ने हुन्छन् ।

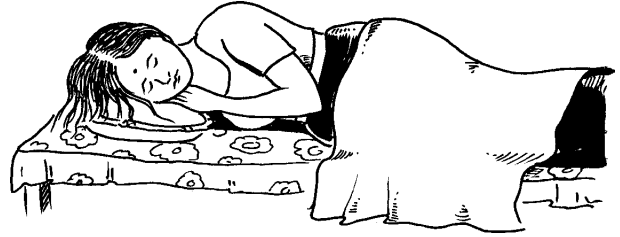


### गर्भ रहेको जनाउ दिने सम्भावित लक्षणहरू:

महिनावारी रोकिनु गर्भ रहेको जनाउ दिने पहिलो लक्षण हो, तर, कहिले कहिले भन्ने यस्तो लक्षण अन्य सम्भावित कारणहरू जस्तै: पोषणको कमी, रक्तअल्पता र भावनात्मक समस्या वा रजोनिवृत्ति (रजस्वला सुक्नु) मा पनि हुन्छन् ।

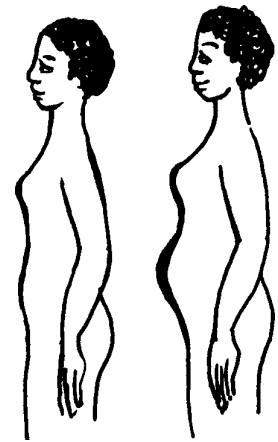
**वाक्वाकी लाग्नु** : धेरै जसो गर्भवती महिलाहरूलाई विहानीपख वाक्वाकी लाग्दछ । तर कतिपय महिलाहरूलाई दिनभरि नै यस्ता हुनसक्छ । गर्भवती अवस्थाको सुरुका ३ महिनामा वाक्वाकी लाग्नु सामान्य हो । तर, यस्तो लक्षण अन्य कारणहरू- खानामा तलमाथि परेर वा पेटमा जुका पर्दा पनि हुन्छन् ।

**महिलाले दिनको समयमा थाकेको र निद्रा लागेको जस्तो अनुभव गर्नु** : गर्भवती अवस्थाको सुरुका ३-४ महिनासम्म यसो हुन्छ । तर, यस्तो लक्षण अन्य कारणहरू- रक्तअल्पता न्यूनपोषण वा धेरै शारीरिक परिश्रम गर्दा पनि भएको हुनसक्छ ।

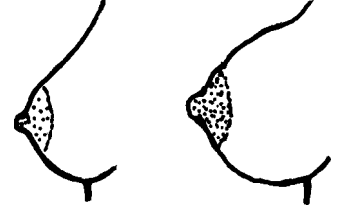


**वारंवार पिसाब लाग्नु** : गर्भवती अवस्थाको सुरुका तीन महिना र अन्तिमका १ वा २ महिनाको अवधिमा यस्तो हुनु स्वाभाविक हो । तर, यस्तो लक्षण अन्य सम्भावित कारणहरू- तनाव, पिसाब थैलीमा सङ्क्रमण वा मधुमेहले पनि भएको हुनसक्छ ।

**महिलाको पेट वृद्धि हुनु** : गर्भ रहेको ३ / ४ महिनापछि पेट वृद्धि भएको स्पष्ट देख्न सकिन्छ । तर यस्तो लक्षण अन्य कारणहरूले हुनसक्छन् जस्तै महिलालाई क्यान्सर हुनु वा उनको पेटमा अन्य प्रकारका थैली/सिस्टहरू वृद्धि आदि ।



**महिलाका स्तनहरू वृद्धि हुनु :** बच्चालाई दूध बनाउने तयारी गर्नका निम्ति गर्भवती महिलाका स्तनहरू बढ्नु थाल्दछन् । तर यदि गर्भवती भएको शङ्का गर्ने महिलाको उमेर २० वर्षभन्दा कमि छ भने स्वाभाविक शारीरिक विकासका कारण पनि स्तन बढ्न सक्छ ।



**पेटभित्र हलुकासँग बच्चा चल्मलाएजस्तो अनुभव गर्नु :** अधिकांश महिलाहरूलाई गर्भवती भएको ४/५ महिनापछि पेटभित्र बच्चा चलेजस्तो अनुभव हुन थाल्छ । यस्ता लक्षणको अन्य सम्भावित कारणमा पेटमा वायुगोला/अर्थात् ग्यास चलेको पनि हुनसक्छ ।



**गर्भ रहेको जनाउ दिने प्रष्ट लक्षणहरू:**

**पेटभित्र बलियो बच्चा चल्मलाए जस्तो अनुभव गर्नु :** अधिकांश महिलाहरूले गर्भवती भएको ५ महिनापछि भ्रूणले पेटभित्र जोड जोडले हिर्काएको अनुभव गर्दछन् ।



**पेटभित्र बच्चा रहेको छामेर थाहा पाइनु :** गर्भवती अवस्थाको ६/७ महिनादेखि कुनै पनि दक्ष मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले सामान्यतया बच्चाको टाउको, घाँटी, पीठ, हात, पिंघ र गोडाहरू पत्ता लगाउन सक्छन् ।

**बच्चाको मुटुको धड्कन सुनिन थाल्नु :**

शरीरभित्रका गतिविधि सुन्न बनाइएका जस्तै फेटोस्कोप (fetoscope) जस्ता उपकरणका मद्दतले गर्भ रहेको ४/५ वा ६ महिनादेखि कहिलेकाहीं बच्चाको मुटुको धड्कन सुन्न सकिन्छ । सातौं वा आठौं महिनादेखि कुनै पनि दक्ष मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले गर्भवती महिलाको पेटमा आफ्नो कान राखेर बच्चाको मुटुको धड्कन सुन्न सक्छन् ।



**महिलाको पिसाब जाँचेर पनि महिलाको गर्भ रहेको वा नरहेको थाहा हुन्छ ।**

महिलाको पिसाब जाँच गर्दा उनी गर्भवती भएको नभएको स्पष्ट छुट्टयाउन सकिन्छ ।



## गर्भ कहिले रह्यो ? बच्चा कहिले जन्मेला ?

कुनै गर्भवती महिला पहिलो पटक परीक्षण गराउन आएपछि, मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले गर्भ रहेको कति महिना भयो पत्ता लगाउनु पर्छ । त्यो पत्ता लागेपछि बच्चा पाउने सम्भावित मिति पत्ता लाग्छ ।

गर्भवती महिलाको वर्तमान स्थिति र बच्चा पाउने सम्भावित मिति अनुमान गर्ने तीन तरिका छन्:

- अन्तिम पटक महिनावारी भएको मितिदेखि हिसाब गर्ने
- पाठेघरको आकारको नाप लिने
- अल्ट्रासाउन्ड (Ultra sound) गराउने । तर गाउँघरमा यो सम्भव छैन ।

**टिप्पणी:** सम्भावित मितिभन्दा बढीमा २ हप्ता अघि वा २ हप्तापछि बच्चा जन्मनु सामान्य र सुरक्षित नै हुन्छ ।

## अन्तिम पटक महिनावारी भएको मितिदेखि हिसाब कसरी गर्ने

कुनै महिलाको नियमितरूपमा ४/४ हप्तामा महिनावारी हुने गरेको छ भने, उनको पछिल्लो पटकको महिनावारीको पहिलो दिनको करिब २ हप्तापछि गर्भ रहेको हुन सक्छ । यसका लागि गर्भवती महिलालाई सर्वप्रथम निम्न ३ प्रश्नहरू सोध्नै पर्दछ:

१. महिनावारी अधिकांशतः हरेक ४ हप्तामा (वा हरेक महिनामा) हुने गरेको छ, कि छैन ?
२. तपाईंको अन्तिम महिनावारी अरूबेला जस्तै सामान्य नै थियो ? (असामान्य ढङ्गले रगत थोरै वा धेरै थियो ?)
३. अन्तिम महिनावारी भएको दिन कुन हो थाहा छ ?

यदि महिलाले यी तीन मध्ये कुनै एउटा प्रश्नको मात्रै पनि उत्तर “थाहा छैन” भनिन् भने यस तरिकाबाट सम्भावित मिति निर्धारण गर्न सकिदैन ।

यदि तीनवटै प्रश्नको सही जवाफ दिइन् भने सम्भावित मिति निर्धारण गर्न सकिन्छ ।

**महत्वपूर्ण जानकारी:** गर्भवती अवस्था ४० हप्ता वा २८० दिनको हुन्छ । यो अन्तिम पटक महिनावारी भएको बेला देखि करिब ९ महिना हो ।

## अन्तिम महिनावारीको दिनअनुसार सम्भावित मिति अनुमान गर्ने तरिका

अन्तिम पटक महिनावारी भएको पहिलो दिनमा ९ महिना ७ दिन थप्नुहोस् । यो दिन कुन गते र बार पर्छ, त्यही दिन नै बच्चा पाउने सम्भावित दिन हो । वा, अन्तिम पटक महिनावारी भएको पहिलो दिनको ठीक एक वर्ष कुन दिन हो, । सो दिनबाट ३ महिना घटाउनु होस् र त्यसपछि ७ दिन जोड्नुहोस् । त्यही दिन नै बच्चा पाउने सम्भावित दिन हो ।



## पाठेघरको आकारको नाप लिई सम्भावित दिन अनुमान गर्ने तरिका

मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले अभ्यासबाट सिक्दैजाँदा, गर्भवती महिलाको पाठेघर छामेर उनी गर्भवती भएको कति भयो भनी अनुमान गर्न सक्ने हुन्छन् । यस्तो अनुमान निम्न अवस्थामा उपयोगी हुनसक्छ :

- महिलालाई आफ्नो अन्तिम महिनावारी कहिले सुरु भएको दिन थाहा नभएको अवस्था
- अन्तिम महिनावारीमा अस्वभाविक रूपले थोरै वा धेरै रक्तस्राव भएको अवस्था
- महिनावारी नियमित नहुने गरेको अवस्था
- गर्भवती महिलाले शिशुलाई दूध चुसाइरहेका र महिनावारी समेत नियमित नभइरहेको अवस्था ।



मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले पाठेघर जाँच गर्ने दुई तरिका छन् । योनि भित्रबाट पाठेघरलाई छाम्नका लागि गर्भरहेको सुरुका १२ हप्ता (३ महिना) भित्र bimanual परीक्षण गर्ने गरिन्छ । तर, गर्भ रहेको ३ महिना पछि भने पाठेघरलाई बाहिरैबाट मापन गर्न सकिन्छ । यस किताबमा यसको बारेमा छलफल गरिएको छ ।

## सोनोग्राम गर्ने

सोनोग्राम (वा अल्ट्रासाउन्ड) भनेको एउटा यन्त्र हो, नेपालमा यसलाई भिडियो एक्सरे भनेर पनि जानिन्छ । यस यन्त्रले आवाजका तरङ्गहरू (sound waves) बाट पाठेघरभित्र रहेको बच्चाको चित्र उतार्दछ । गर्भ रहेको पहिलो ३ महिनाभित्र गरिने सोनोग्राम प्रायगरी गर्भधारणको अवधि पत्ता लगाउने सटीक विधि हो । सोनोग्रामले गर्भलाई हानि पुऱ्याउँदैन तर खर्चालु छ । गाउँघरमा प्राय यो सुविधा हुँदैन र सहर वा अस्पतालमा जानुपर्ने हुन्छ ।

## गर्भवतीको उमेर कति भयो ?

गर्भवती अवस्थामा जुनसुकै उमेरका महिलाहरूलाई पनि समस्या उत्पन्न हुन सक्छ । तर कलिला वा बढी उमेर (४० माथि)का महिलाहरूलाई ज्यादा समस्याहरू हुने गरेको छ ।

कुनै महिला पहिले १९ वर्षभन्दा पहिले गर्भवती भए धेरै समस्या पर्न सक्छ । उनीहरू आफै पनि हुर्कदै गरेका हुनाले गर्भवती हुन परिपक्व भइसकेका हुँदैनन् । किशोरी गर्भवतीलाई अरु समस्याहरू पनि बढी नै हुने सम्भावना हुन्छ - जस्तो कि लामो सुत्केरी व्यथा र महिना नपुरगी चाँडो बच्चा जन्मनु । ज्यादै कलिलो उमेरमा गर्भवती भएका किशोरीहरूलाई बच्चाको स्याहार आफैले गर्न समस्या पर्न सक्छ ।



**फेरी ४० भन्दा बढी उमेरमा आमा हुनेहरूलाई पनि गर्भवती अवस्था र सुत्केरी हुने बेलामा धेरै समस्या हुन सक्छन् ।**

यसकारण पाको र कलिला उमेरका महिलाका लागि घरमा भन्दा साधनसम्पन्न स्वास्थ्य केन्द्रमा नै बच्चा जन्माउनु बढी सुरक्षित हुन्छ ।

## कति सन्तान जन्माएकी छिन् ?

पहिलो चोटि महिला सुत्केरी हुँदा केही समस्या भएन भने प्राय : दोस्रो तेस्रो गर्भ पनि सहज हुन सक्छ । तर कलिला उमेरका वा ४० वर्षपछिका महिलालाई समस्या पर्न सक्छ ।

पहिलो पटक सुत्केरी हुँदा कति जनालाई केही गाह्रो हुन सक्छ तर दोस्रो तेस्रो बच्चा हुँदाचाहिँ सजिलो हुन्छ । पहिलो पटक सुत्केरी हुँदा कुनै स्वास्थ्य केन्द्रमा गई सुत्केरी हुनु कुनै पनि महिलाका लागि बढी सुरक्षित हुन्छ । जोखिमका लक्षणहरू देखिन्छन् कि भनी सावधानीपूर्वक निगरानी गरेर केही समस्या भयो भने अलि सुविधायुक्त अस्पताल लैजानु पर्छ ।

मेरो पहिलो बच्चा हुँदा सजिलो नै भएको थियो । के गाह्रो होला र ? तर हैन, सुरक्षाका लागि स्वास्थ्य केन्द्र जानु नै बेस हो



जीवनमा यस अघि ५ जना वा सो भन्दा बढी बच्चा जन्माउने महिलालाई निम्न मध्ये केही समस्या आइपर्ने बढी सम्भावना हुन्छ :

- धेरै लामो सुत्केरी व्यथा लाग्ने
- लामो र कठिन सुत्केरी व्यथा पछि पाठेघर च्यातिने
- आइ खस्ने या पाठेघर खस्ने
- सुत्केरी भइसकेपछि अत्यधिक रक्त-श्राव हुने आदि ।

यिनै कारणहरूले गर्दा ५ वा सो भन्दा बढी बच्चा जन्माइसकेकी महिलाले स्वास्थ्य केन्द्रमा जन्माउनु राम्रो हुन्छ ।

### गर्भ-तुहिन

गर्भ-तुहिन भनेको कुनै पनि महिलाको गर्भको भ्रूण ६ महिना भन्दा कम समयमै जन्मेर गर्भधारणको अन्त्य हुने अवस्था हो । गर्भ किन तुहिन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउन प्रायः कठिन हुन्छ तर गर्भ तुहिने केही कारणहरू भने रोकथाम गर्न सकिने खालका हुन्छन् । औलो रोग, यौन सारित सङ्क्रमणहरू (एसटिआइ), चोटपटक, हिंसा र तनावहरू यी सबै नै गर्भ तुहिने कारणहरू हुन् ।

कतिपय अवस्थामा गर्भवती महिला विष वा विषालु रसायन भएका स्थानमा रहेका कारणले पनि गर्भ तुहिन सक्छन् । उदाहरणका निम्ति, खेतबारीमा काम गर्ने महिलाले प्रायः गरी कीटनाशक औषधी मिसिएको हावामा सास लिने हुनाले अरूको भन्दा यस्ता महिलाहरूको गर्भ बढी तुहिन सक्छ ।

बिरामी महिलाको उपचार गरेर वा उनलाई विषादीको नजिक पर्न नदिएर उनको गर्भ तुहिनबाट रोक्न सकिन्छ । केही महिलाहरूको एक पछि अर्को गर्दै गर्भ तुहिन्छन् । यस्तो किन हुन्छ, मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीलाई थाहा पाउन कठिन पर्न सक्छ । कारण थाहा पाउन स्वास्थ्य केन्द्रबाट सल्लाह लिएर र गर्भधारण प्रक्रियालाई सफल बनाउन उनलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।



कीटनाशक औषधीहरू र अन्य रसायनहरूको संसर्गमा काम गर्ने महिलाहरूको गर्भ तुहिने बढी सम्भावना हुन्छ ।

## गर्भपतन

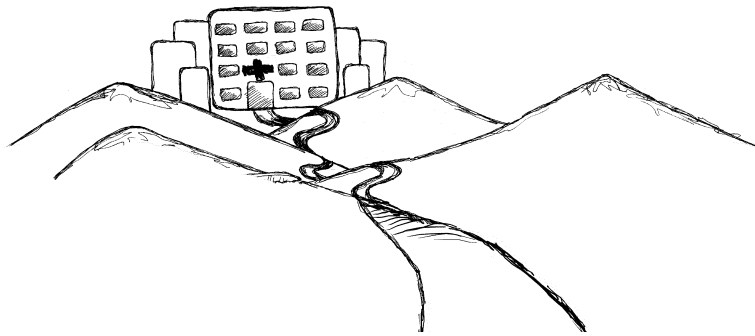
कति महिलाहरू महिनावारी नियमित गर्न वा गर्भ रहन नदिन वा गर्भपतन गर्न जडिबुटी र औषधीमूलोको प्रयोग गर्दछन् । यी मध्ये कतिपय तरिकाहरू असुरक्षित हुन सक्छन् । यदि कुनै जडिबुटी वा औषधीको बारेमा राम्रो ज्ञान छैन भने त्यो प्रयोग गरी उपचार गर्नुहुँदैन ।

कुनै व्यक्तिले वा महिला आफैले गर्भ फाल्न उनको शरीरमा केही कार्य (उपचारविधि) गर्छ भने, यसलाई हामी गर्भपतन भन्दछौं । गर्भपतनलाई कानूनी मान्यता प्राप्त भएका र सो सेवा उपलब्ध भएका देशमा सुरक्षित गर्भपतन गराउन सकिन्छ । सुरक्षित गर्भपतन गर्ने मुख्यतया तीन विधि प्रचलनमा छन् :



१. **भ्याकुम एस्पिरेसन (Vacuum Aspiration)** : यस विधिमा स्वास्थ्यकर्मीले मेसिन वा हातैले भ्याकुम एस्पिरेसन (AVM) सिरिन्जको प्रयोग गरेर पाठेघर खाली गराउने कार्य गर्दछन् ।
२. **डि एन्ड सी अर्थात् डाइलेसन तथा क्युरेट D & C (dilation & curettage)** : यस विधिमा स्वास्थ्यकर्मीले निर्मलीकरण गरिएको उपकरणको सहयोगले पाठेघर खुर्किएर त्यसलाई खाली बनाउँछन् ।
३. **औषधीहरूको सेवनबाट गर्भपतन** : यस विधिमा औषधी सेवन गराएर गर्भपतन गराइन्छ । यस विधिमा प्रयोग गरिने औषधीहरू सुरक्षित र प्रभावकारी मानिएका छन् । पहिलोपटक मिफेप्रिस्टोन (mifepristone) र त्यो लिएको २ दिनपछि मिसोप्रोस्टोल (misoprostol) सेवन गर्ने सल्लाह दिइन्छ । यी औषधीहरू चिकित्सकको सल्लाहमा नै दिनुपर्छ ।

नेपालमा गर्भपतनलाई कानूनी मान्यता दिएको छ । तर अझै पनि कतिपय महिलाहरूले यसको बारेमा जानकारी पाएका छैनन् ।



## यसभन्दा पहिले गर्भवती हुँदा वा बच्चा पाउँदा कुनै समस्या परेको थियो ?

महिलालाई पहिले पनि गर्भवती हुँदा र बच्चा जन्माउने क्रममा कुनै समस्या भएको थियो कि थिएन भनी त्यस्ता समस्याबारे सोध्नुपर्छ ।

ती महिलालाई पहिलो पटक र त्यसपछि गर्भवती हुँदा र सुत्केरी हुँदा भएका हरेक कुराहरू सविस्तारमा बताउन भन्नुोस् । त्यसपछि, यसभन्दा ठीक पहिले गर्भवती भएका अवस्थाका बारेमा बढी जान्नलाई तथा यस पटकका निम्ति राम्रो तयारी गर्नका लागि निम्न बमोजिमका प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । संभव भएसम्म यसरी सोध्नेपछि, मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले बुझ्नेका कुराहरू लेखी राख्नुपर्छ । (यस पुस्तकका अन्य अध्यायहरूमा धेरै समस्याहरू विस्तारपूर्वक व्याख्या गरिएका छन् ।)



### के उनलाई थकाइ र कमजोरी हुने समस्या (रक्त-अल्पता) देखिएको थियो ?

गर्भवती अवस्थामा रगतको कमी भयो भने धेरै थकाइ लाग्ने र कमजोरी अनुभव हुने हुन्छ । पहिले पनि अत्यधिक थकाइ वा रक्तअल्पता थियो भने यसपटक पनि त्यस्तै हुन सक्ने सम्भावना हुन्छ । रक्तअल्पताले गर्भवती अवस्थामा वा सुत्केरी हुँदा समस्या पार्छ । तर प्रशस्त मात्रामा प्रोटीन र लौहतत्वयुक्त भोजन खाएर र लौहतत्व-चक्की लिएर त्यसको रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

### के उनलाई उच्च रक्तचाप ब्लड प्रेसर थियो ?

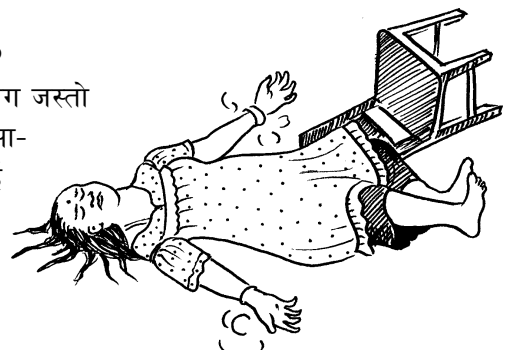
पछिल्लो पटकको गर्भवती अवस्थामा उनलाई उच्च रक्तचाप थियो भने, यसपटक पनि त्यस्तो हुन सक्ने बढी सम्भावना छ । उच्च रक्तचाप हुनु प्रिक्ल्याम्पसिया (Pre-eclampsia) को लक्षण हुन सक्छ ।

### के उनलाई प्रिक्ल्याम्पसिया थियो ?

यदि कुनै महिलालाई पछिल्लो पटकको गर्भवती अवस्थाभरि नै प्रिक्ल्याम्पसिया (pre-eclampsia) थियो भने, उनीलाई फेरि प्रिक्ल्याम्पसियाको खतरा हुन्छ । गर्भवती अवस्था भरि नै प्रिक्ल्याम्पसियाका लक्षण थाहा पाउन रक्तचाप र अन्य लक्षणहरूको नियमित परिक्षण गर्नुहोस् ।

### के उनलाई छारेरोग जस्तो कम्पन वा मूच्छा पर्ने भएको थियो ?

अघिल्लो पटकको गर्भवती अवस्था वा सुत्केरी हुँदा उनलाई छारेरोग जस्तो कम्पन वा मूच्छा पर्ने (Fits/ convulsions) भएको थियो भने चिकित्सा-सल्लाह लिनुहोस् । सम्भवतः उनलाई इक्ल्याम्पसिया थियो । उनलाई यस्तो दोहोरिने सम्भावना बढी हुन्छ । यसकारण उनले अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा नै सुत्केरी हुनु पर्छ ।



### के उनलाई मधुमेह थियो ?

अघिल्लो पटकको गर्भवती अवस्थामा उनलाई मधुमेह थियो कि थिएन । यदि थियो भने फेरि पनि हुने बढी सम्भावना हुन्छ । उनले चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीबाट परीक्षण गराउनु पर्छ । गर्भवतीलाई मधुमेह छ भने गर्भ तुहिने सम्भावना हुन्छ वा जन्मेको बच्चामा पनि अरु समस्या हुन सक्छ ।

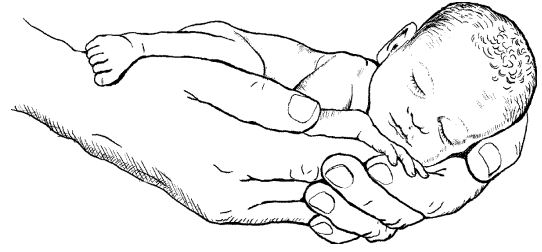


**के उनलाई धेरै लामो समयसम्म सुत्केरी व्यथा लागेको वा कन्जु परेको थियो ?**

के उनलाई पहिलो पटक वा पछिल्लो पटक बच्चा जन्माउन २४ घण्टाभन्दा बढी वा त्यसछिको बच्चा जन्माउन १२ घण्टाभन्दा बढी समय लागेको थियो ? लामो सुत्केरी व्यथाका कारण उनी र उनको बच्चालाई कुनै समस्या भए नभएको बारे सोध्नुपर्छ । यदि सुत्केरी राम्ररी भएको थिएन भने यसपालि पनि समस्या पर्न सक्छ भन्ने कारणबारे उनलाई राम्ररी बताउनुपर्छ । यदि उनीलाई रक्तअल्पता भएको थियो ? यस्तो अवस्थामा उनलाई ढाडस दिएर अस्पतालमा गएर जाँच गराउन भन्नुपर्छ ।

**के उनलाई अघिल्लो पटक धेरै छोटो सुत्केरी व्यथा लागेको थियो (३ घण्टा भन्दा कम)?**

पछिल्लो पटक धेरै छोटो सुत्केरी व्यथा लागेको थियो भने, यस पटक पनि त्यस्तै हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगी समयमै पुग्न गाह्रो हुन सक्छ । यसकारण गर्भवतीका परिवारलाई के के गर्नु पर्ने हो सो कुरा राम्ररी बुझाउनु पर्छ ।



**उनी विगतमा समयभन्दा अघि नै सुत्केरी भएकी थिइन् कि ?**

अघिल्लो पटक उनी एक महिना वा सोभन्दा अगावै सुत्केरी भएकी थिइन् कि ? उनलाई कुनै यौन सङ्क्रमण भएको थियो कि भन्ने पूर्ण रूपमा जानकारी लिनुपर्छ ।



**के पहिले पनि उनको बच्चा कम तौलको जन्मिएको थियो (२.५ किलो भन्दा कम) ?**

समयभन्दा पहिले नै बच्चा जन्मिएको थियो/थिएन भन्ने पत्ता लगाए पछि, पछिल्लो पटक जन्मेको बच्चाको तौल पनि बुझाउनुपर्छ । यदि समय नपुग्दै जन्मिएको भए बच्चा सानो हुनु स्वाभाविक हो । बच्चा ठीकै समयमा जन्मिएको भए पनि आमालाई रक्तअल्पता, उच्च रक्तचाप वा प्रिइक्ल्याम्पसिया भएको थियो/थिएन सोध्नुपर्छ । बच्चाको तौल कम हुने कारण धेरै हुन सक्छन्, जस्तै आमाको उमेर सानो हुनु, आमालाई रक्तअल्पता हुनु, धेरै कामको बोझ हुनु आदि ।

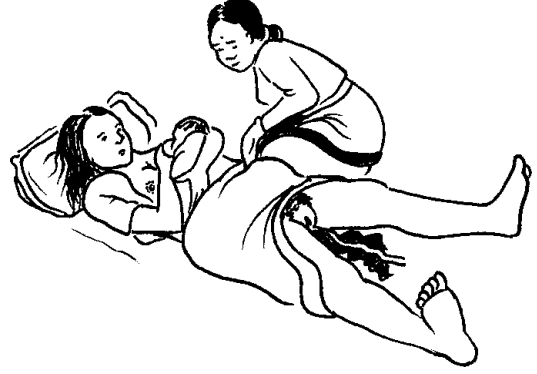
यस्तो बच्चा स्वाभाविक तरिकाले हुर्किरहेको छ, छैन जाँचपडताल गर्नु पर्छ । सो बच्चा उमेर अनुसार बढेको छैन जस्तो लाग्यो भने ती आमाले सुत्केरी हुँदा अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमै जानुपर्छ ।



**उनले अघिल्लो पटक ठूलो बच्चा जन्माएकी थिइन् (४ किलो वा सो भन्दा बढी) कि ?**

### उनलाई सुत्केरी हुनु अघि वा पछि धेरै रक्तस्राव भएको थियो कि ?

पछिल्लो पटकको गर्भवती अवस्थामा वा सुत्केरी हुँदाका बेलामा अत्याधिक रक्तस्राव भएको थियो भने, फेरि यस्तो हुन सक्छ। के उनलाई रक्तअल्पता थियो? के उनी अति नै कमजोर थिइन्? यदि यस्तो हो भने पहिले नै तयारी गर्नुपर्छ। पछिल्लो पालि अत्यधिक रक्तस्राव भएकी महिलाले अब आउँदो पटक स्वास्थ्य केन्द्रमा नै सुत्केरी हुनु पर्छ।



### साल भर्ने क्रममा कुनै समस्या भएको थियो ?

यदि पछिल्लो पटकको सुत्केरी हुँदा सालनाल सजिलै बाहिर निस्केको थिएन भने यसपालि पनि त्यही समस्या पर्न सक्छ। यसकारण रक्तस्रावको उपचार गर्न तयार रहनु होस्। यस्तो छ भने त्यस्ती गर्भवतीले कुनै स्वास्थ्य केन्द्रमा सुत्केरी हुने प्रबन्ध मिलाउनु बढी राम्रो हुन्छ।

### पछिल्लो पटक सुत्केरी हुनुअघि वा पछि ज्वरो आएको वा पाठेघरमा सङ्क्रमण भएको थियो कि ?

यस्ता गर्भवतीको यस पटक त सजिलै बच्चा जन्मन सक्ला तर अरू महिलाको तुलनामा बढी जोखिम हुन्छ। उनमा योनि सङ्क्रमणहरूका लक्षणहरू भएको/नभएको जाँचबुझ गर्नुपर्छ।



### सुत्केरी भइसकेपछि के उनीमा विरक्तिपना भएको थियो कि ?

अघिल्लो पटकको सुत्केरीपछि उनीमा विरक्तिपना भएको थियो भने यसपटक पनि त्यस्तो हुन सक्छ। यस्तो भएमा सहयोग गर्न तयार हुनुहोस्।

### अघिल्लो पटकको सुत्केरी हुनु अघि, हुँदै गर्दा वा भइसकेपछि बच्चा बिरामी भएको थियो ?

बच्चा बिरामी थियो वा भयो, के भएको हो पत्ता लगाउनुहोस्। यदि उनका केही बच्चाहरू विगतमा मरेका थिए भने, उनको रगतमा RH incompatibility अर्थात् महिलाको र श्रीमानको रगत नमिलेको समस्या हुन सक्छ वा अन्य कारणले पनि मृत्यु भएको हुनसक्छ। बच्चाको आमालाई उच्चरक्तचाप, मधुमेह रक्तअल्पता, कुपोषण र अन्य रोगहरू भएको/नभएको छानबिन गर्नुहोस्। यी सबै नै बच्चाको मृत्युका कारण हुन सक्छन्। यसमा महिलाको जाँच गरेर समस्या समाधान गर्नुपर्छ।

### के उनका बच्चामा जन्मिँदा शारीरिक वा मानसिक अपाङ्गता थियो ?

- केही जन्मजात अपाङ्ग हुन्छन्। त्यसको बारेमा सोध्नुहोस्।
- केही अपाङ्गता रुबेला (rubella) जस्ता विरामीपनका कारणले हुन्छन्। गर्भवती महिलाहरूले रोगी व्यक्तिहरूसँग टाढा रहनु पर्छ।
- कुनै कुनै जन्मजात अपाङ्गता घातक रसायन तथा लागू औषध तथा औषधीको संसर्गका कारणले हुन्छन्।
- केही जन्मजात अपाङ्गता न्यूनपोषणका कारणले हुन्छन्।
- केही जन्मजात अपाङ्गताका कारण नै थाहा हुँदैन।

## के उनको शल्यक्रिया गरेर बच्चा निकालिएको थियो ?

बच्चा निकाल्न गरीने पेटको शल्यक्रिया गर्दा, चिकित्सकहरूले महिलाको पेट र पाठेघर चिर्छन् र बच्चालाई बाहिर निकाल्छन् । कहिलेकाँही बच्चा आमाको कोखमा नअट्ने अवस्था बनेको बेला बच्चा निकाल्न पेटको शल्यक्रिया गरिन्छ । कहिलेकाँही बच्चाको स्वास्थ्यमा खतरा छ भने त्यसलाई तुरुन्तै बाहिर निकाल्नुपर्ने हुन्छ र शल्यक्रिया गरिन्छ । त्यसैगरी महिलाको उच्च रक्तचाप छ भने पनि शल्यक्रिया गरेर निकाल्नुपर्छ ।

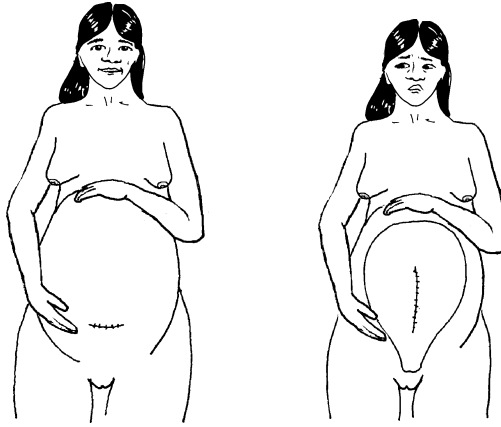
**टिप्पणी :** बच्चा निकाल्न गरिने पेटको शल्यक्रियाले ज्यान बचाउँछ तर केही देशहरूमा आवश्यक नभई गरिन्छ कि भन्ने आवाज उठ्न थालेको छ । बच्चा निकाल्न गरिने पेटको शल्यक्रिया आपत्कालीन अवस्थामा मात्र गरिनु पर्छ ।

सामान्यतया शल्यक्रियाबाट बच्चा निकाल्दा बेथा लाग्ने समय पर्याप्त हुँदैन । चाहिने समयसम्म बेथा नलागे पिट्चुटरी ग्ल्यान्ड सक्रिय हुन पाउँदैनन् र चाहिँदो मात्रामा आमाको शरीरमा दूध उत्पादन हुन सक्दैन । यसरी शल्यक्रियाबाट जन्माइएका शिशुलाई पछि आमाको दूधको अभाव पनि हुन सक्छ ।

पहिलो पटकको बच्चा निकाल्न गरीने पेटको शल्यक्रिया गरिएको भएपनि दोस्रो बच्चा अधिकांश महिलाहरूले योनिको बाटोबाट नै जन्माउन सक्छन् । तर सुत्केरी व्यथा लाग्ने क्रममा पाठेघरको भित्ता च्यातिने अलिअलि सम्भावना पनि हुन्छ । यसो भयो भने ती महिलामा आन्तरिक रक्तस्राव हुन सक्छ जसको फलस्वरूप आमा र बच्चा दुवैको मृत्यु हुन सक्छ । त्यसकारण, पहिले नै शल्यक्रिया गरिएका महिलाहरूले अस्पतालमा बच्चा पाउने प्रबन्ध गर्नु सुरक्षित हुन्छ ।

तल उल्लेखित मध्ये कुनै एउटा पनि अवस्था छ भने, यी महिलाले सुत्केरी हुन निश्चत रूपमा स्वास्थ्य केन्द्रमा जानु पर्दछ :

- यदि पछिल्लो पटकको बच्चा पेटको शल्यक्रिया गरेर निकालिएको २ वर्ष नाघेको छैन भने
- बच्चा धेरै ठूलो छ वा पाठेघरमा अप्ठ्यारो हुने आसनमा रहेको छ भने



## उनी स्वस्थ छिन् कि अस्वस्थ छिन् ?

महिलाको स्वास्थ्य स्थिति राम्रो छ, भने प्राय उनको गर्भवती अवस्थामा पनि स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। स्वस्थ रहने आधारभूत तरिकाहरू जान्नका लागि अध्याय ४, हेर्नुहोस्। योनि-सङ्क्रमणहरूको रोकथामका बारेमा जान्नका निम्ति अध्याय १८ पनि हेर्नुहोस्। तर कहिलेकाहीं केही साधारण खालका स्वास्थ्य समस्याले पनि गर्भवती अवस्थामा गम्भीर समस्याको कारण बन्न सक्छन्। त्यसैले गर्भावस्थामा मामुली स्वास्थ्य समस्या भए पनि जाँच गराएर सल्लाह लिनुपर्छ।

निम्न उल्लेखित स्वास्थ्य समस्याहरू तथा विरामी भएका गर्भवती महिलाले आवश्यक प्रबन्ध गर्न अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रको सेवा लिनु पर्दछ, र उनले स्वास्थ्य केन्द्रमा नै बच्चा जन्माउनु पर्दछ।



- मधुमेह
- एचआइभी र एड्स
- पिसाव थैली वा मृगौलामा सङ्क्रमण
- औलो
- २ दिनभन्दा बढी समयदेखि १००.४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढी ज्वरो आएको
- उच्च रक्तचाप
- कलेजोसम्बन्धी रोगहरू (हेपाटाइटिस, खासगरी हेपाटाइटिस बी)
- मुटुसम्बन्धी समस्या
- उपचार नगरिएको क्षय रोग

## तल उल्लेखित समस्याहरू कुनै बेला थिए कि ?

कुनै समस्या थिए भने, त्यो समस्या अबै रहे/नरहेको थाहा पाउन गर्भवती अवस्थामा चिकित्सक वा अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीकहाँ गई जाँच गराउनु पर्दछ।

- हेपाटाइटिस
- मृगौलामा सङ्क्रमण
- प्रिडिक्लाम्पसिया
- बेला बेलामा आइरहने ज्वरो
- क्षय रोग।



## औलो ज्वरो

औलो ज्वरो लामखुट्टेले सार्ने रोग हो । यसमा काम छुटेर ज्वरो आउने गर्छ । गर्भवती महिलाहरूका निम्ति, अरू अधिकांश व्यक्तिका तुलनामा औलो बढी खतरनाक हुन्छ । औलो लागेका गर्भवती महिलालाई रक्तअल्पता हुने, उनको गर्भ तुहिने, छिटो बच्चा जन्मने, बच्चा कम तौलको हुने, गर्भमै मरेको बच्चा जन्मने वा गर्भमै मर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

औलोबाट बच्न लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु पर्छ, यसका लागि निम्न काम गर्नुहोस् :

- बासस्थान वरिपरि पानी जम्न दिनु हुँदैन र लामखुट्टे पैदा हुने र हुर्किने ओसिलो स्थानहरू बन्न दिनु हुँदैन ।
- लामखुट्टेलाई टोकन नदिन स्थानीय जडिवूटीको प्रयोग गर्नुहोस् । शरीरका खुला रहने भागमा तोरीको तेल र तितेपातीको रस दलेर पनि लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिन सकिन्छ ।
- लामखुट्टेले प्राय विहान भिसमिसे वा बेलुका भमक्क साँभ परेको बेला टोकने गर्दछ । सो बेला लामखुट्टे भगाउने औषधी (धूपहरू) को प्रयोग गर्नुहोस् ।
- लामखुट्टे भगाउन औषधीहरू छर्किएको भूलको उपयोग गर्नुहोस् ।



**सावधान ! ओछ्यानमा कीटनाशक नछर्किनुहोस् ।** कीटनाशकहरू विष हुन् । औषधी छर्किएको भूल छोएपछि आफ्ना हात धुनुहोस् । बच्चाहरूले त्यस्तो भूल नछोउन् वा मुखमा नहालुन् भनी एकदम ध्यान दिनुपर्छ ।



गर्भवती महिलाले औलोबाट बच्ने उपाय गर्नुपर्छ वा औलो भए छिटो उपचार गराउनु जरूरी छ । औलोका औषधीहरू औलो प्रभावित क्षेत्रहरूमा नेपाल सरकारले निशुल्क वितरण गर्ने व्यवस्था मिलाएको छ । तर, सोबारे जनताहरूलाई थाहा नहुन सक्छ । कुनै कुनै औलो औषधीहरूले केही असरहरू त गर्छन् तर **औलो लागेर बिरामी पर्नु भन्दा ती औषधीहरू बढी सुरक्षित हुन्छन् ।**

औलो लाग्ने सम्भावित क्षेत्रहरूमा, सबै गर्भवती महिलाहरूलाई यसको रोकथाममूलक औषधीको मात्रा दिइन्छ । स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्रले कुन कुन औषधीको सिफारिस गरेका छन्, त्यो पत्ता लगाउनु होस् ।

कतिपय ठाउँहरूमा रोकथाम वा उपचार गर्न प्रयोग गरिएका औषधीहरूले अब काम गर्न छाडेका छन् । आजभोलि संसारका कैयन् स्थानहरूमा नयाँ औषधी वा दुई-औषधीहरू मिलाएर दिइने गरिन्छ ।

यदि कुनै महिलालाई औलो लागेको छ भने, उनको तुरुन्तै उपचार गर्नु पर्दछ, र यो स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिएर उपचार गर्नुपर्छ ।

केही स्थानहरूमा क्लोरोक्वीनले काम गर्दैन, त्यसकारण स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीहरूले कुन औषधीहरूको सिफारिस गरेका छन्, पत्ता लगाउनुहोस् ।

यदि आफ्नो समुदायमा कुन औषधी सिफारिस गरिएको छ भन्ने थाहा पाउन सकिएन भने गर्भवतीलाई सुरुका ३ महिनाको अवस्थाका लागि सुरक्षित हुने र सबैतिर प्रभावकारी मानिएका मिश्रण-औषधीहरू दिनु पर्छ ।

## एचआइभी र एड्स

एड्स कुनै पनि व्यक्तिको शरीरलाई सङ्क्रमणसँग जुध्न अक्षम बनाउने एक प्रकारको रोग हो । यो रोग एचआईभी नामक अतिसूक्ष्म जीवाणु (भाइरस, एक प्रकारको सूक्ष्मजीव) का कारणले हुन्छ । यो सूक्ष्मजीव रगत तथा शारीरिक स्रावको माध्यमबाट एकअर्कामा सर्ने गर्छ । कुनै पनि व्यक्तिको शरीरमा एचआईभी प्रवेश गरेपछि तत्काल एड्स भइहाल्दैन । एड्सले थला पर्नुअघि कुनै पनि व्यक्तिलाई धेरै वर्षसम्म एचआईभी मात्र हुन सक्छ । जब त्यो व्यक्तिको रोग बढ्दै जान्छ र विभिन्न स्वास्थ्यसमस्याहरूसँग जुध्न नसक्ने अवस्था बन्छ, तब त्यस व्यक्तिलाई एड्स भएको भन्न सकिन्छ । असल पौष्टिक खाद्यपदार्थको प्रयोग र केही औषधीहरूले एचआईभी/एड्स हुँदा हुनसक्ने सङ्क्रमणको मुकाबिला गर्न सहयोग गर्दछन् । तर एचआईभी/एड्सलाई नै निको पार्ने कुनै उपाय छैन । एचआईभी/एड्सको वृद्धि रोक्ने उपचार नगरे केही समयपछि त्यस व्यक्तिको आवस्था कमजोर हुँदै जान्छ र व्यक्ति मर्छ ।

## एआईभी एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा कसरी सर्छ

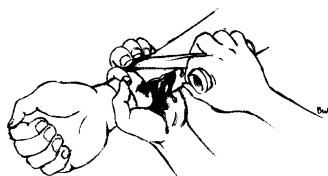
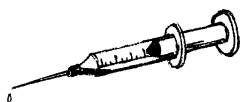
एचआईभी सङ्क्रमित व्यक्तिहरूको रगत तथा शारीरिक स्राव जस्तै वीर्य, योनिरस र स्तनको दूधमा रहन्छ । जब सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत तथा शारीरिक स्राव अर्को व्यक्तिको रक्तसञ्चार प्रणालीभित्र प्रवेश गर्दछ, एचआईभी पनि प्रवेश गर्दछ, अर्थात् सर्दछ । यसको अर्थ एचआईभी निम्न तरिकाहरूबाट सर्छ :

१. कन्डोमको प्रयोगबिना सङ्क्रमित व्यक्तिगत यौन सम्पर्क गरेमा

२. सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका छाला छेड्ने सुई वा उपकरण निर्मलीकरण नगरी प्रयोग गरेमा

३. सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत वा शारीरिक स्राव अर्को व्यक्तिको घाउ वा शरीरका भित्री भागमा परेमा

४. सङ्क्रमित आमाबाट बच्चामा, रगतबाट वा स्तनपानबाट



कतिपय स्थानहरूमा जहाँ रगतमा एचआईभी भए/नभएको परीक्षण गरिँदैन त्यहाँ पनि रगत चढाउँदा मानिसहरूलाई एचआईभी सर्न सक्छ ।

कसैको बाहिरी रूपरङ्ग हेरेर उसलाई एचआईभी/ एड्स भए/नभएको थाहा पाउन सकिन्न । कतिपय स्थानमा रगतको परीक्षण हुन्छ तर अधिकांश मानिसहरूले आफू विरामी नहुन्जेल त्यो रोग लागेको थाहा हुँदैन । यसकारण कन्डोमको प्रयोग र निर्मलीकृत औजार एवं उपकरणको प्रयोग गर्ने गरेर हरेकले आफूलाई एचआईभी/ एड्सबाट बचाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

एचआईभी मानव शरीरबाहिर केही मिनटभन्दा बढी बाँच्दैन । यो आफ्नै बलबुताले हावा वा पानीमा बाँच्न सक्तैन । यसको अर्थ हो, निम्न कुराहरू गरेका कारणले कोहीबाट र कसैलाई एचआईभी सडैन :

- छुँदा, अड्कमाल गर्दा, म्वाई खाँदा,
- सँगै खाँदा,
- एकै बिछ्यौना प्रयोग गर्दा,
- एकअर्काको लत्ता कपडा, वा एउटै शौचालय साभा प्रयोग गर्दा
- किराहरूले टोक्दा ।



### मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरू एचआईभीको प्रसार रोकन सहयोगी हुनसक्छन्

एचआईभी र एड्स संसारभरकै जनस्वास्थ्यको एक बढ्दो समस्या हो । समुदायमा रहेका एक स्वास्थ्यकर्मीको रूपमा, मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले यो समस्या रोकने कार्यमा सहयोग गर्न सक्छन् । सहयोग गर्ने एउटा प्रभावकारी तरिका पुरुष र महिलाहरूलाई कन्डमको प्रयोग गर्नेबारे शिक्षित पार्नु हो, साथै यो कसरी सड्छ र कसरी सडैन भनेर जानकारी दिनु पनि हो ।

एचआईभी कसरी सड्छ भन्ने बारेमा जनसमुदायमा जानकारी भए पनि तिनले जानेका रोकथामका उपायहरू अपनाइरहेका हुँदैनन् । यसो हुनुका निम्न कारणहरू हुन सक्छन् :

- कतिपय महिलाहरूले आफ्नो पुरुष साथीलाई कन्डम प्रयोग गर भन्न सक्दैनन् ।
- केही मानिसहरू कन्डमको प्रयोग गर्दा यौनेच्छा पूरा हुँदैन भन्ने ठान्छन् ।
- यौन गोप्य विषय हो, कन्डोमको प्रयोग गर्न खोज्दा आफूले अरुसित यौनसम्पर्क राखेको सड्का हुने डर मान्छन् ।

यी सबै समस्यालाई एकैचोटि सहजै समाधान गर्न सकिन्न । तर हामी सबैको स्वास्थ्य र भविष्यका लागि एचआईभी प्रसारलाई रोक्नु अति आवश्यक छ । यसकारण यसको रोकथाममा प्रयत्नरत रहनु पर्छ ।



## एचआईभी भएका गर्भवती महिलाको हेरचाह

एचआईभी सङ्क्रमित महिलाहरूलाई उनीहरूको गर्भवती अवस्थामा बढी समस्याहरू हुन सक्छन्। एचआईभी भएका गर्भवतीहरूलाई हुने केही थप आम समस्याहरू निम्न छन् :

- गर्भ तुहिने
- ज्वरो आउने, सङ्क्रमण हुने
- ढुसीको सङ्क्रमण (योनि, मुख र पेटमा)
- एस्टिआई (यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरू)
- सुत्केरीपछि हुनसक्ने समस्याहरू, जस्तै रक्तस्राव र सङ्क्रमणहरू।

**पुनश्च :** एचआईभी सङ्क्रमित आमाहरूबाट जन्मेका हरेक ३ बच्चांमध्ये एउटा बच्चा सङ्क्रमित हुनसक्छ। अर्थात् ३३ प्रतिशत बच्चाहरूलाई यौन सङ्क्रमण सर्न सक्छ। तर कसलाई सर्न सक्छ, कसलाई सर्न सक्दैन भन्ने थाहा हुँदैन। त्यसैले एच्.आइ.भी.बाट सङ्क्रमित बच्चालाई सङ्क्रमण नहोस् भनेर औषधी खानुपर्छ।

यद्यपि अहिलेसम्म एड्स निको पार्ने उपाय छैन तथापि एचआईभी/एड्स भएका व्यक्तिलाई धेरै लामो कालसम्म बाँच्न सहयोग पुर्याउने औषधीहरू उपलब्ध छन्। गर्भवती महिलाबाट उनको बच्चालाई एचआईभी सर्नबाट रोकथाम गर्ने औषधीहरू पनि छन्।

गर्भवती अवस्थामा स्वाभाविक हेरचाह पाउनुका साथै, एचआईभी भएकी एउटी गर्भवती महिलाले, यसको पनि उपचार पाउनु पर्छ। मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले त्यस्तो खाले चिकित्सा सहयोग पाउनका लागि सहयोग गर्नुपर्छ। यस्ता गर्भवतीले सुविधा-सम्पन्न स्वास्थ्यकेन्द्रमा सुत्केरी भए राम्रो हुन्छ। नेपाल सरकारले एच्. आइ.भी. भएका महिलालाई एच्. आइ. भी. भएका गर्भवती महिलालाई बच्चामा रोग नसरोस् भनेर सित्तैमा औषधी दिने नीति अपनाएको छ।

## एचआईभी भएकालाई अरु रोग भएसरह नै व्यवहार गरिनु पर्छ

एड्सलाई ज्यानमारा भनी प्रचार गरिएकाले मानिसहरू डराउँछन्। कतिपय अवस्थामा एचआईभी भएकालाई हेला गरिन्छ। यस्तो हेपाहा व्यवहारले एचआईभीको प्रसारणलाई रोक्दैन, यसले थप कष्ट मात्र पैदा गर्छ। स्वास्थ्यकर्मीले एचआईभी भएका महिलाहरूलाई आदरपूर्वक व्यवहार गरेर समुदायका अन्य मानिसका उदाहरण पेश गर्नु पर्छ।





## उनले धनुषटंकार-विरुद्धको खोप लिएकी छन् ? कि छैनन् ? छन् भने कहिले ?

कुनै घाउका माध्यमबाट, प्रायशः फोहोर वा दिसामा बस्ने टिटानस नामक सूक्ष्मजीव शरीरमा प्रवेश गर्दछ, अनि टिटानस (धनुषटंकार) हुन्छ। यसका कीटाणुहरू गर्भवती वा सुत्केरी महिलाको शरीरमा निर्मलीकृत नगरिएका औजारहरू छिराएर आमाको पाठेघरभित्र वा योनिमा जाँच गर्दा वा असुरक्षित गर्भपतन गराउँदा प्रवेश गर्ने सक्छन्। यसरी नै बच्चाको नाल काट्दा निर्मलीकरण नगरिएको हतियारले काटियो भने वा नालमा कुनै पनि चीज (जस्तै धुलो/मैलो वा गोबर) लगाइयो/लाग्यो भने त्यसले धनुषटंकार हुन सक्छ।

### टिटानस खोपहरू :

यसको रोकथामका लागि हरेक व्यक्तिले खोपहरूको पूरा मात्रा लिनु पर्दछ। टिटानसको सर्वोत्तम रोकथामका लागि जीवनको सुरुआतमै खोपहरूका मात्रा पूरा गर्नुपर्छ।

#### टिटानस टक्स्वाइड (tetanus toxoid) नामक टिटानसको सुई-खोप तालिका अनुसार दिनुहोस् :

- पहिलो सुई : बालककालमै दिनु सर्वोत्तम तर जीवनभरि जहिले दिँदा पनि हुन्छ।
- दोस्रो सुई : पहिलो सुई लगाएको ४ हप्ता पछि
- तेस्रो सुई : दोस्रो सुई लगाएको कम्तीमा पनि ६ महिना पछि
- चौथो सुई : तेस्रो सुई लगाएको १ देखि ३ वर्ष पछि
- पाँचौ सुई : चौथो सुई लगाएको १ देखि ५ वर्ष पछि



सुई-खोप तालिका अनुसार मात्रा पूरा गरेपछि हरेक व्यक्तिले कम्तीमा पनि १० वर्षमा एक पटक खोप-सुई लगाउनु पर्छ। नेपाल सरकारका नीतिअनुसार प्रत्येक गर्भवती महिलाले सुई लिनुपर्छ।

सबै खोपका पूरै मात्रा लगाएका व्यक्तिहरू टिटानसको सम्पर्कमा आए पनि उनीहरूलाई त्यसले विमार पाउँदैन।

सुई-खोप तालिकाअनुसार टिटानसका सबै खोपहरू नलिएका गर्भवती महिलाहरूले ४ हप्ताको फरक पारेर दुईवटा सुई लिनु पर्दछ। यी खोपहरूले कुनै पनि महिलालाई ३ वर्षसम्म मात्र रोगबाट बचाउँछ।

ती सुई-खोपहरूले तपाईं र केही दिनसम्म तपाईंको बच्चालाई पनि टिटानस हुनबाट जोगाउँछ।



आहा !

#### गर्भवती महिलाका लागि टिटानसको सुई-खोप तालिका

- पहिलो सुई : गर्भवती महिलालाई पहिलो पटक जचाउँन आएका बेला
- दोस्रो सुई : पहिलो सुई दिएको ४ हप्तापछि, र सुत्केरी हुनु भन्दा कम्तीमा ४ हप्ता अगावै सुई दिनु सर्वोत्तम हुन्छ।

गर्भवती अवस्थामा दिइएको खोपले शिशु जन्मेको केही हप्तासम्म टिटानसबाट जोगाउँछ। तर जन्मिसकेपछि बच्चालाई खोप दिनै पर्छ।

टिटानसका विरुद्धमा महिलसँग कतिको प्रतिरक्षात्मक शक्ति छ भन्ने कुरा थाहा पाउन कठिन छ। खोप लिएका अधिकांश व्यक्ति लगाएको/नलगाएको नै बिर्सन्छन्। यदि कसैले खोप लगाएको पूरा थाहा छैन भने, उसले खोप नलगाएको भनी ठान्नु पर्दछ। र, गर्भवती अवस्थामा उनलाई खोप लगाउनुपर्छ - खोप दोहोर्‍याएर लगाएपनि नोक्सान हुँदैन।

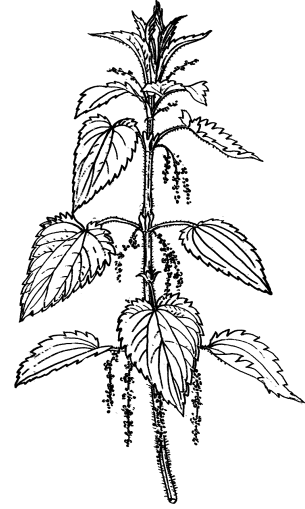
## के उनी अहिले कुनै औषधी सेवन गरिरहेकी छन् ?

आफूलाई थाहा नभएको जडिबुटीको सेवन गर्नु हुँदैन । कति जडीबुटीले गर्भमा रहेको बच्चालाई नोक्सान गर्न सक्छन् ।



कुनै पनि औषधी गर्भवती अवस्थाका लागि सुरक्षित छ कि छैन निश्चित गरेर मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । तर सकेसम्म महिलाले खानेकुराबाट नै आवश्यक पर्ने सबै तत्व लिन सकिन्छन् । जस्तो फलफूल, अमला, सुन्तला, विभिन्न प्रकारका दाल, अन्डा, कोदो, मकै, भटमास, मोही, आदिको प्रयोगले महिलालाई चाहिनेजति प्रोटीन, र खनिज तत्व पनि पुग्छ, र बच्चालाई पनि स्वस्थ

राख्छ । त्यस्तै ज्वानो, खुट्टीको रस, मेथीको तरकारी आदि पनि राम्रा पोषणयुक्त खानेकुरा हुन् ।



## उनलाई यसभन्दा अघि कुनै औषधी प्रयोग गर्दा कुनै प्रकारको समस्या परेको थियो कि ?

कुनै महिलालाई यस अघि पनि कुनै औषधी प्रयोग गर्दा प्रकारको समस्या पारेको थियो भने (जस्तो कि छालामा फोका उठ्ने, सुन्निने वा सास फेर्न कठिनाइ हुने) उनलाई त्यो औषधी नदिनुहोस् । ती समस्या एलर्जीका लक्षण हुन् । एकपटक एलर्जी भइसकेको औषधी अर्को पटक प्रयोग गरियो भने प्रयोगकर्ता धेरै बिरामी पर्न सक्छन् ।



त्यस्ता औषधीको नाम मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगी र गर्भवती दुवैले टिपेर राख्नुपर्छ । यसो भएमा दुवै जनालाई त्यसको सम्झना हुन्छ । एलर्जी गर्ने औषधी किन पुन प्रयोग गर्नुहुँदैन भन्ने कारणबारे ती महिलालाई व्याख्या गर्नुपर्छ, र ती महिलाले पनि डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीलाई आफूलाई एलर्जी गर्ने औषधी र परेको असरबारे सधैं बताउनु पर्छ ।

**टिप्पणी :** औषधीहरूका पनि जात हुन्छन् । एकै जातका औषधीहरूको गुण र असर एक अर्कासँग धेरै मिल्दाजुल्दा हुन्छन् । उदाहरणका लागि,

एम्पिसिलिन र एमोक्सिसिलिन एउटै जातका हुन्, उनीहरू दुवैको जात पेनिसिलिन हो । त्यसैकारण उनीहरूको नाम पनि मिल्दोजुल्दो छ । यदि कुनै औषधीले कसैलाई एलर्जी हुन्छ भने सो औषधीको जातको अर्को औषधीले पनि एलर्जी हुन सक्छ ।

## सुत्केरी अवस्थामा प्रभाव पार्नसक्ने अन्य कारणहरू:

### आर्थिक अवस्था

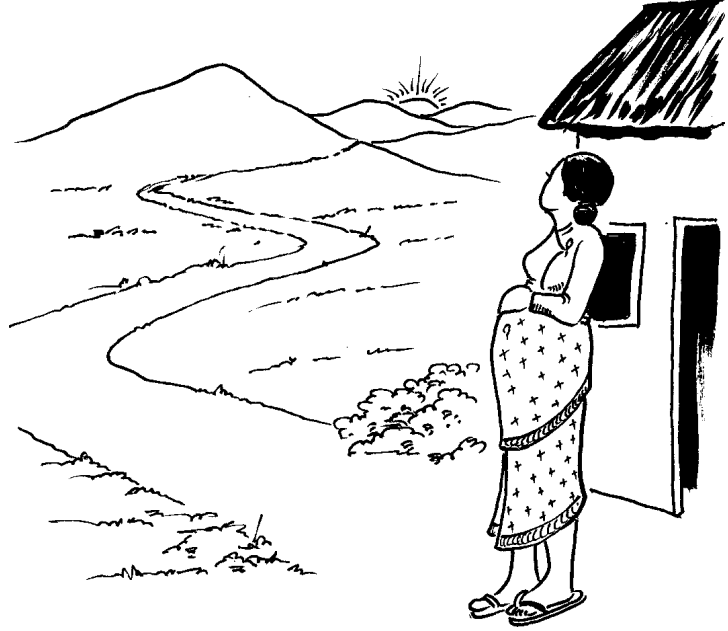
आर्थिक अवस्था कमजोर हुँदा महिला तथा उनको परिवार धेरै समस्यामा पार्दछ। यसका कारणले शारीरिक समस्या पैदा हुन्छ, किनकि पर्याप्त खानेकुराको अभाव हुन सक्छ। आर्थिक कारणले तनाव, डर र उदासीनता पनि हुन्छ। यी सबै समस्याले गर्भवती, सुत्केरी अवस्था र बच्चाको लालनपालन गर्न गाह्रो हुन्छ।

### स्वास्थ्यकर्मीले सुत्केरी गराउनुअघि तलका विषयमा पनि विचार गर्नुपर्छ

- ❖ के सुत्केरी हुनका लागि सफा र एकान्त ठाउँ उपलब्ध छ ?
- ❖ के सफा पानी उपलब्ध छ ?
- ❖ के उनको घरमा परिवारका अन्य कुनै सदस्यलाई गम्भीर (सरुवा) रोग लागेको छ ?
- ❖ घरमा कसैले धूम्रपान गर्दछ ? घरमा धेरै धूवाँ हुन्छ कि हुँदैन। धूवाँ धेरै हानिकारक हुन्छ। सुत्केरी हुनका निमित्त सफा, सुरक्षित ठाउँको प्रबन्ध मिलाउन उनलाई सहयोग गर्नुपर्छ।

### स्वास्थ्य सेवा केन्द्रको दूरी

- के गर्भवती सेवा लिन उनी स्वास्थ्य केन्द्रमा नियमित आउन सकिन्छन् ? वा मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरू उनीकहाँ जान सक्नु हुन्छ ?
- उनी धेरै टाढा बस्छिन् भने उनलाई गर्नुपर्ने नियमित परीक्षणहरूमध्ये केही आफैँले गर्नसक्ने गरी सिकाउन सकिन्छ ?
- मातृशिशु केन्द्र, स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल कति टाढा छन् ? टाढा छ भने सुत्केरी हुने दिनआएपछि स्वास्थ्य केन्द्र नजिकै बस्नु आवश्यक छ ?
- आकस्मिक अवस्थामा उनले प्रयोग गर्न सक्ने टेलिफोन वा सञ्चार व्यवस्था त्यहाँ छ कि छैन ? यस्ता प्रश्नहरूको उत्तर पाएपछि महिलालाई र उनको परिवारलाई पनि के के गर्ने भन्ने थाहा पाउन सजिलो हुन्छ।



## काम/ पेसा

- महिलाको पेसा वा काम धेरै गाह्रो छ कि ?
- उनलाई आराम गर्ने कति समय छ वा छैन ?
- के उनले काम गरेका ठाउँमा उनी खतरामा पर्नसक्ने अवस्था छ (जस्तो कि रसायनहरूसँग संसर्ग) ?
- महिलाले कामका बीच बीचमा आराम लिनु पर्छ । उनलाई खाने, पिउने र घरिघरि पिसाब फेर्ने सुविधा हुनुपर्छ ।



## परिवार

श्रीमान र परिवारका अन्य सदस्यहरूले गर्भवती

महिलालाई मद्दत र माया गर्नुपर्छ । गर्भवती अवस्थामा उनलाई आराम गर्न दिनुपर्छ । उनलाई घरधन्दा तथा केटाकेटीहरूको हेरचाह गर्ने काममा अरुले सहयोग गर्नुपर्छ । श्रीमान र परिवारका अन्य सदस्यहरूले उनलाई पर्याप्त राम्रो भोजन र आराम पाउन सहयोग गर्न सक्छन् ।



### केही महिलाहरूलाई अतिरिक्त सहयोगको आवश्यकता पर्छ

परिवारको समर्थन, सहयोग नपाएका; श्रीमान् नभएका, वा सहयोगी नभएका महिलाहरूलाई थप हेरचाहको आवश्यकता हुन्छ ।

**एकल आमाहरू** : यिनीहरूको जीवन परिवारमा श्रीमान्सित बसेका महिलाको भन्दा कठिन हुन्छ । यिनीहरूलाई समुदाय र वरिपरिका मानिसहरूले सहायता गर्नुपर्छ ।

### कम उमेरका किशोरी आमाहरू

: धेरै

ठाउँहरूमा किशारावस्थामै विवाह हुन

सक्छ, श्रीमान् पनि किशोर नै छन् भने उनीहरूको ज्ञान र आर्थिक क्षमता पनि कमजोर हुनसक्छ । श्रीमान्को उमेर निकै धेरै छ भने पनि गर्भवती किशोरीको परिवारमा हैसियत निम्सरो हुनसक्छ । दुवै अवस्थामा गर्भवती किशोरीलाई धेरै सहयोग चाहिन्छ । यस्ता किशोरीहरूलाई स्वास्थ्यकर्मीहरूले प्रेम, सहानुभूति दिएर, पौष्टिक भोजनको सल्लाह दिएर र गर्भावस्थाको बेलामा सहयोग गर्नुपर्छ ।

**श्रीमान्ले दुर्व्यवहार गरेका गर्भवती महिलाहरू** : कतिपय महिलाहरूका श्रीमान् जँड्याहा, वा लागु औषध प्रयोगकर्ता हुन्छन् र महिलालाई दुर्व्यवहार गर्छन् । त्यस्ता महिलालाई परिवार, साथीहरू र मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीको सहयोगको राम्रो आवश्यकता पर्छ । कसैकसैले उनको र बच्चाको हितका लागी त्यस्तो श्रीमान्बाट छुट्टिनु पर्ने वा भिन्नै बस्नुपर्ने पनि हुन सक्छ । यस्तो बेलामा स्वास्थ्यकर्मीले मद्दत गर्नुपर्छ । यस्तो बेलामा समुदायको सहायताको पनि खाँचो पर्दछ ।



## परिवारले नै एउटी महिलाको जीवन बचाउनु पर्छ ।

गर्भवती अवस्थामा कुनै समस्या परेमा कोसँग सल्लाह लिने थाहा पाउनु पर्छ । आकस्मिक अवस्थामा स्वास्थ्य-सहायता लिन कसैको अनुमतिको आवश्यक पर्ने/नपर्ने बारेमा पत्ता लगाउनुहोस् । उदाहरणका निम्ति, धेरैजसो समुदायमा अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा जान महिलालाई उनका श्रीमान्बाट अनुमति लिनु पर्ने हुन्छ । अरुबेला गरिने घरदैलो वा सामूहिक कार्यक्रममा महिलालाई स्वास्थ्य समस्या परे आफै स्वास्थ्य-चौकी जान दिनुपर्छ भनी चेतना फैलाउनु पर्छ । त्यसैले आकस्मिक अवस्था परेमा स्वास्थ्यकर्मीले अस्पताल वा स्वास्थ्यचौकी लैजान परिवारलाई पहिले नै तयार पार्नुपर्छ ।

महिलालाई स्वास्थ्य-सहायताका निम्ति लानै पर्ने खतरनाक लक्षणहरूका बारेमा उनको श्रीमान्, सासू, वा परिवारका अरू सदस्यहरूलाई सिकाउनुपर्छ ।

### गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा हुनसक्ने खतरनाक लक्षणहरू- तुरुन्तै स्वास्थ्य केन्द्रको सेवा लिनुहोस्

- चाँडै पानीका थैला फुटेमा र २४ घण्टा भित्र सुत्केरी व्यथा लाग्न सुरु नभएमा
- सुत्केरी व्यथा ज्यादै लम्बिएमा - २४ घण्टा भन्दा बढी लामो भएमा हुन्छ
- प्रिङ्क्ल्याम्पसिया
- सङ्क्रमण
- अत्यधिक रक्तस्राव



## आकस्मिक यातायातका लागि योजना बनाउने

कुनै पनि महिलालाई तुरुन्त-सहायता आवश्यक पर्ने खालका गम्भीर समस्या हुन सक्छ । यदि कुनै महिलालाई सुत्केरी व्यथा लाग्दा वा सुत्केरी हुँदा अत्यधिक रक्तस्राव, कुनै सङ्क्रमण, प्रिङ्क्ल्याम्पसिया वा अन्य कुनै गम्भीर समस्या भयो भने उनलाई आकस्मिक हेरचाह पाउन कठिन हुन सक्छ । यातायातका साधन नभएका तर स्वास्थ्य-सेवा पाउन सकिने ठाउँभन्दा धेरै टाढाका परिवारलाई त्यहाँ पुग्ने कुनै साधन भएन भने समस्या पर्छ र अस्पताल जान पनि सक्दैनन् । अस्पतालमा पैसा तिर्नुपर्छ भनेर पनि अस्पताल जाँदैनन् । आजभोलि नेपाल सरकारले सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम बनाएर सुत्केरी महिलालाई सित्तैमा उपचार गराउँछ । तर यातायातको खर्च त खोज्नु पर्छ ।



हरेक व्यक्तिले समस्या आएपछि मात्रसोचौंला भनी पर्खने हो भने, त्यसको समाधान नै गाह्रो हुन्छ । तर सुत्केरी हुनु अगावै (गर्भवती अवस्थामा नै) योजना बनाउँदा, ती महिला, परिवार, उनको मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगी र समुदायले ती महिला र उनको बच्चाको जीवन बचाउने उपाय गर्न सक्छन् ।

कुनै गाउँमा सामुदायिक एम्बुलेन्स छ भने छिटो स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न सकिन्छ । यी कारणहरूलाई बुझ्न, सुत्केरी व्यथा लागेका बेला वा सुत्केरी भएका बेला आमा वा बच्चा गुमाएका अन्य मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस् । जसले आमा वा बच्चा वा दुवै गुमाएका थिए, ती परिवारहरू सँग कुराकानी गर्नुहोस् । तिनको अनुभवबाट पाठ सिकेर अरुको जीवन बचाउने योजना बनाउन सकिन्छ । सम्भव भए, यी परिवारहरूसँग गर्भवती महिलाका परिवारहरूबीच एकआपसमा भेटघाट गरी छलफलसमेत गराउन सकिन्छ । यी परिवार र मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूले आफ्ना कुराहरू ध्यानपूर्वक सुन्नका लागि समुदायका अगुवाहरूलाई निम्त्याउनुहोस् ।



मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगी वा परिवारहरूले महिलालाई अस्पताल लैजान ढिलो हुने धेरै कारणहरू छन् ।

जस्तै :

- गर्भवतीका घरपरिवारले महिलालाई सहयोग नगरेमा र उनलाई अस्पताल जान अनुमति नदिएमा ।
- समुदायमा स्वास्थ्य चौकीमा गएर पनि केही हुनेवाला छैन भन्ने लागेमा ।
- परिवार धेरै गरिब भएमा ।
- गर्भवतीलाई स्वास्थ्य केन्द्रसम्म पुऱ्याउने यातायातको साधन नभएमा ।

समुदायका परिवारहरूले सहायता नपाएका कारणहरूको पहिचान गरिसकेपछि, त्यसको समाधान पत्ता लगाउनुपर्छ । मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले परिवार भित्रैबाट समस्याको समाधान फेला पार्न सकिन्छ । यदि अस्पताल जान उनको श्रीमान्ले अनुमति दिनै पर्ने हो भने, उनको अनुमति अग्रिम रूपमा लिनु पर्छ । केही गाउँहरूमा, आकस्मिक बचत योजना चलाएका हुन्छन्, यस्तो कोषलाई आकस्मिक अवस्थामा यातायात साधन प्रबन्ध गर्न र औषधोपचारका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । सुत्केरी व्यथा लागेका बेलामा कुनै पनि महिलाले सामना गर्नु पर्ने समस्याका बारेमा हरेक व्यक्तिले कुरा बुझे भने, महिलालाई स्वास्थ्य-हेरचाह दिलाउन उनीहरूले मिलेर काम गर्न सक्छन् । मातृ शिशु स्वास्थ्यसहयोगीहरूले आकस्मिक स्वास्थ्य हेरचाहका बारेमा परिवार र समुदायसँग कुराकानी गरेर उनीहरूबाट कार्यान्वयन गर्न सकिने योजना बनाउन सक्छन् ।

