

अध्याय ८

गर्भावस्था जाँच

गर्भवतीको अवस्था नियमित जाँच गर्दा मुख्य ३ वटा कामहरू गर्नु पर्दछ : पहिलो, गर्भवती महिलाको अवस्था सोध्नु, दोस्रो, उनको शरीरको जाँच गर्नु; र तेस्रो, गर्भमा रहेको बच्चाको जाँच गर्नु । हरेक पटक जाँच गर्दा, आमाको र गर्भमा रहेको बच्चाको वारेमा बुझिएका कुराहरू लेखेर राख्नु पर्छ ।

यदि खतराको लक्षणहरू पाइएमा त्यस्ता अवस्थाहरूमा गर्नुपर्ने निर्देशनहरू पालना गर्नुपर्ने कुरामा ध्यान दिनु पर्छ । मातृशिशु स्वास्थ्यसेविकाले महिलाका स्वास्थ्यको आफैले हेरविचार गर्न सकिन्छ कि वा चिकित्सा सहायता लिनु पर्ने हो सो कुराको निर्णय लिन सक्नु पर्छ । बेला बेलामा चिकित्सा सल्लाह लिन सल्लाह पनि दिनु पर्ने हुन्छ । यसको अर्थ हो, आकस्मिक अवस्था भए नभएको वा ती महिला ठीक अवस्थामा भए नभएको निर्णयमा पुग्न स्वास्थ्यकर्मी वा डाक्टरको सल्लाह लिनु पर्ने हुन सक्छ । यदि सल्लाह दिने डाक्टर नभएमा ती महिलालाई आवश्यक पर्ने सेवाका लागि स्वास्थ्य केन्द्रमा पठाउनु पर्ने हुन्छ ।



सावधान ! गर्भवती महिलामा खतराका लक्षणहरू हुनसक्छन् । यसकारण मातृशिशु स्वास्थ्यसेविकाले निम्न लक्षणहरू छन् छैनन्, त्यो हेर्नु पर्छ :

१. योनि रक्तश्राव
२. पेटमा धेरै दुख्नु
३. अत्यधिक ज्वरो
४. उच्च रक्त-चाप, टाउको दुख्ने, रिंगटा चल्ने वा धमिलो देखिने

हरेक पटक जाँच गर्दा माथि लेखिएका मध्ये कुनै पनि लक्षणहरू देखिए भने ती महिलालाई चिकित्सा सहायता लिनु पर्ने कुरा बुझाउनु पर्छ ।

गर्भवती महिलासँग छलफल गर्ने

मातृशिशु स्वास्थ्यसेविकाले गर्भवती महिलाको जाँच उनीसँग कुराकानी गर्दै सुरु गर्नुपर्छ । गर्भवती महिलालाई केही समस्या छ कि, उनलाई खानामा रुचि छ कि छैन, के के खान मन लाग्छ, के मन लाग्दैन, भनेर सोध्नु पर्छ । घर परिवारले कति सहयोग गर्छन्, के भन्छन् आदि सोध्ने पनि हुन्छ ।



उनको स्वास्थ्य के कस्तो छ, अवलोकन गर्ने

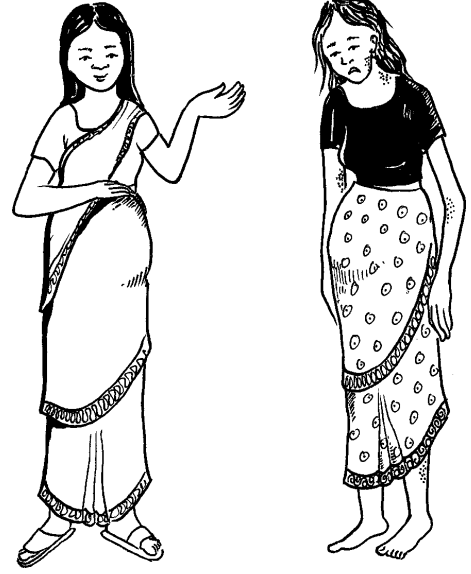
स्वस्थताका लक्षणहरू : आमा स्वस्थ छिन् भने अनुहारमा मुस्कान हुन्छ, कुराकानी पनि हाँसीहाँसी गर्छिन् ।

सावधानीका लक्षणहरू : गर्भवती महिला कमजोर देखिनु ।

गर्भवती महिलासँग कुराकानी गरिरहँदा, उनको स्वास्थ्य स्थिति भल्काउने कुराहरूमा ध्यान दिनु पर्छ, जस्तै उदाहरणका लागि :

- उनी थकित देखिन्छन् कि देखिन्नन् ।
- हिँड्दा गाह्रो हुन्छ कि, सजिलोसँग यता उता गर्न सकिन्छन् ।
- उनको शरीरको छालामा घाउ, चिलाउने छुन् कि ?
- उनी हँसिली छन् कि उदास छिन् ।

मातृशिशु स्वास्थ्यसेविकाले यदि महिलाको स्वास्थ्य नराम्रो जस्तो देखिन्छ भने, के समस्या भएको हो भन्ने ठ्याक्कै थाहा नपाए पनि उनको अतिरिक्त हेरचाह गर्नुपर्छ । केही समस्या भएको छ भन्ने जस्तो लागेमा ध्यान दिनु पर्छ र उनको परिवारसँग पनि छलफल गर्नुपर्छ । कुनै ठूलो समस्या लागेमा अर्को ठूलो अस्पतालमा पठाउनु पर्छ ।



वाकवाक लाग्ने वा वान्ता हुने गर्छ कि सोध्ने

स्वस्थताका लक्षणहरू : गर्भवती भएको सुरुका ३ वा ४ महिनासम्म गर्भवती महिलालाई वाक्वाकी वा वान्ता नहुनु वा भएपनि हलुका वाक्वाकी लाग्नु साधारण कुरा हो ।

सावधानीका लक्षणहरू :

- धेरै पखाला चल्नु, पेटमा केही नअडिनु ।
- पिसाब अत्यन्त थोरै आउनु वा पिसाब रोकिनु वा पिसाब धेरै गाढा हुनु ।
- महिलाको तौल सुरुका तीन महिना पछिका महिनामा १ किलो भन्दा कम दरले बढ्नु ।

धेरै महिलालाई गर्भवती भएका सुरुका ३ वा ४ महिनाहरूमा वाक्वाकी लाग्छ । तर यदि कुनै महिलाको धेरै वान्ता हुन्छ, खाना खानै नसक्ने गरी विरामी पर्छिन् वा भोल खानेकुरा पनि पेटमा अडिएन भने उनमा समस्याहरू हुन सक्छन् । उनी र उनको गर्भको बच्चामा न्यूनपोषण भएको हुन सक्छ । यस्तो वाक्वाकी लाग्नु अरू नै कुनै कुरा खराब भएको लक्षण पनि हुन सक्छ ।

हलुका वाक्वाकी छ र त्यो गर्भधारणका सुरुवाती अवस्थामा छ भने ती महिलालाई कागती खान सल्लाह दिने । त्यसैगरी अदुवा चुसे पनि वाक्वाक कम हुन्छ ।

पखाला चलेको छ भने वा वान्ता आउनुका साथै अन्य रोग पनि छ भने, चिकित्सा सहायता लिनुपर्छ। उनमा सङ्क्रमण, औलो (मलेरिया), अल्सर (पेटमा घाउ) र जुका तथा आउँहरू भए नभएको जाँच गर्नु पर्छ।

जुका तथा आउँ परेको छ भने तर तिनले धेरै समस्या पारेका छैनन् भने, सुत्केरी नहुन्जेलसम्म औषधी सेवन नगर्नु राम्रो हुन्छ। जुका तथा आउँका केही औषधीहरूले खासगरी गर्भवती भएको पहिलो तीन महिनाको अवधिमा बच्चालाई नोक्सान पुऱ्याउन सक्छन्। तर यदि ती महिलाको तौल बढेको छैन भने वा विरामीका अन्य लक्षणहरू समेत छन् भने, चिकित्सा सल्लाह लिनुपर्छ।

पेटमा खाएको भोल अडिन सक्दैन भने र उनको पिसाब बन्द भयो भने तुरुन्तै चिकित्सा सहयोग लिनु पर्छ। उनलाई पहिले नै चर्को जलवियोजन (dehydration) भइसकेको हुन सक्छ, जुन अत्यन्त खतरनाक हो। उनलाई नसाबाट दिइने तरल पदार्थ र औषधी दिनु पर्ने हुन्छ।

यदि त्यस इलाकामा अन्य व्यक्तिहरूलाई पनि वाक्वाकी लाग्ने, वान्ता हुने वा पखाला चल्ने समस्या छ भने, त्यहाँ प्रयोग गर्ने गरिएको पिउने पानीमा समस्या हुन सक्छ। गर्भवती महिलालाई आउँका औषधी दिएर पनि कुनै सहयोग पुग्दैन। फोहोर पानीबाट ती आउँका परजीवी फेरि उनका पेटमा पुग्छन्। पानी खराब छ भने त्यसलाई उमालेर मात्र पिउनु पर्छ वा सो पानीले सफा गरेका खानाहरू राम्ररी पकाएर मात्र खानु पर्छ।



धेरै कमजोरी अनुभव भएको छ कि सोध्ने

गर्भवती महिलाले अलि अलि कमजोर अनुभव गर्नु र थकानजस्तो लाग्नु स्वाभाविक हो।

सावधानीका लक्षणहरू : तर गर्भवती महिलाले गर्भधारण गरेका ४ महिनापछि पनि सधैं कमजोर र थाकेको अनुभव गर्नु चाहिँ सामान्य होइन।

गर्भ रहेको सुरुका तीन महिना र अन्तिम महिनाका ४ देखि ५ हप्ताका अवधिमा गर्भवती महिलाले निद्रा मात्र लागे जस्तो महसुस गर्नु सामान्य हो। तर अरू बाँकी अवधिमा उनीमा फुर्ती र तागत भएको हुनु पर्दछ।

गर्भवती महिलालाई धेरै दिनदेखि नातागत र थकाइ अनुभव हुने गरेको छ भने, उनलाई तल लेखिएका मध्ये कुनै एक वा त्यो भन्दा बढी कारणहरूले भएको हुन सक्छ :

- कुपोषण
- रक्त-अल्पता
- मानसिक विरक्ति (depression)
- कामको अति नै बोभ
- अरू कुनै रोग।

उनी के कारणले कमजोर भइन् सो पत्ता लगाउनु पर्छ। धेरै कमजोर गर्भवती महिलालाई सुत्केरी व्यथा लाग्दा र बच्चा जन्माउँदा समस्याहरू हुन्छ। उनको सुत्केरी व्यथा लामो समयसम्म लाग्ने एवं पीडादायी हुन सक्छ, अत्यधिक रक्तस्राव हुन सक्छ वा बच्चा जन्मिसके पछि पनि सङ्क्रमण हुन सक्छ। उनको बच्चा पनि विरामी हुने सम्भावना बढी हुन्छ।



योनिबाट रक्तस्राव हुने गरेको छ छैन सोध्ने

स्वस्थताका लक्षणहरू :

- रक्तस्राव भएको छैन
- गर्भ रहेको पहिलो महिनाको केही दिनसम्म, अलि अलि योनिबाट रक्त-श्राव वा रगतका टाटा आएपनि पाठेघर बटारिएर पीडा हुँदैन भने (no cramps),
- सुत्केरी व्यथा लाग्न सुरु हुनु भन्दा २ देखि ३ दिन अगाडि वैजनी वा रातो खालको फाल्सा भर्नु । यसलाई सो (Show) वा म्युकस प्लग (mucus plug) भनिन्छ ।

सावधानीका लक्षणहरू :

- गर्भावस्थामा कुनै पनि बेला महिनावारीमा जतिकै रक्तस्राव हुनु
- गर्भावस्थामा कुनै पनि बेला पेट दुख्ने साथै रक्तस्राव हुनु
- गर्भ रहेको ४ महिना पछिको अवधिमा तल्लो पेट नदुखी रक्तस्राव हुनु (Placenta Previa)

गर्भ रहेको ६ महिनाभित्र, पाठेघर बटारिई पीडा भई रक्तस्राव हुनु

यदि गर्भवतीको पाठेघर बटारिई पीडा भई (cramps), रक्तस्राव भयो भने उनको गर्भ तुहिन सक्छ ।

- रक्तस्राव महिनावारी जतिकै वा त्यो भन्दा बढी हुन्छ ।
- यस बेलामा तुरुन्त डाक्टरको सल्लाह लिएर उनको उपचार गर्नु पर्छ ।

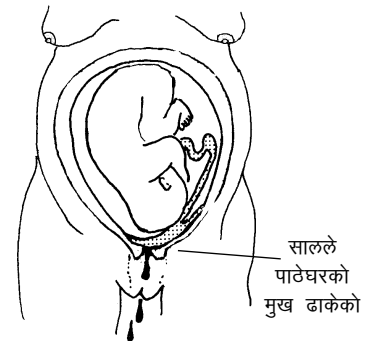
गर्भ तुहिएपछि आउने समस्याहरूमा महिलालाई सहयोग गर्ने तरिका वारेमा थाहा पाएपछि, उनलाई सहयोग गर्न सकिन्छ ।

सालले पाठेघरको मुखमा ढाकेको अवस्था

गर्भको बच्चाको साल त्यसको टाउकोसम्म पुग्न सक्छ । यो सामान्य अवस्था हो । तर यो सालले कोहीकोही गर्भवतीको पाठेघरको मुख अलिअलि वा पुरै ढाकिदिने गर्छ । यस्तो अवस्थामा नदुखीकन त्यो पनि खास गरी गर्भरहेको ४ महिना पछिको अवधिमा, रक्तस्राव हुने गर्छ । यस्तो अवस्थालाई सालले पाठेघरको मुखमा ढाकेको अवस्था (Placenta previa) भनिन्छ ।

यस्तो अवस्था भएकी गर्भवतीको गर्भावस्थाको अन्त्यमा जब पाठेघरको मुख खुल्न थाल्छ, गर्भको सालमा चोट लाग्न सक्छ । यो ताजा घाउ जस्तो हुन्छ र सालबाट गर्भवतीको रगत योनि बाहिर बग्छ । यो अत्यन्त खतरनाक हुन्छ । यस्तोमा आमा र बच्चा दुवैको ज्यान जान सक्छ ।

सालले पाठेघरको मुखमा ढाकेको हुन सक्ने महिलाको योनिको जाँच मातृ शिशु स्वयंसेविकाले कहिल्यै गर्नु हुँदैन । उनको क्षोभ (Shock) को उपचार गर्नु पर्छ र तुरुन्तै चिकित्सा सहायता लिनुपर्छ ।



सालले पाठेघरको मुख ढाकेको अवस्था

पेट, पिठ्युँ वा गोडामा कुनै प्रकारका अस्वाभाविक पीडा छ/छैन सोध्ने

स्वस्थताका लक्षणहरू : सामान्य गर्भावस्थामा अलिअलि गोडा र अलिअलि ढाड दुख्ने हुन्छ। केही आराम गरेपछि यो आफै ठीक हुन्छ।

- पेटको माथिल्लो भागमा, पेटका सबै भागमा वा पेटभित्र अनियमितरूपमा हलुका दुख्छ। यसलाई खुम्चने अभ्यास (Practice Contractions) पनि भनिन्छ।
- पेटको तल्लो भागको दाँया बायाँ तिर अचानक च्वास्स घोच्छ, जुन केही मिनेटसम्म रहन्छ र त्यस पछि आफै हराएर जान्छ। यस्तो बेलामा महिलालाई सान्त्वना दिनुपर्छ।

तर निम्नउल्लेखित सावधानीका लक्षणहरू छन् भने चाहिँ ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ ।

तलका लक्षणहरू गर्भवती महिलाका लागि सावधानीका लक्षणहरू हुन् :

- गर्भधारण गरेका सुरुका ३ महिनामा पेट बटारिने वा पीडा हुने क्रम बढ्दै गएको छ वा नियमित रूपमा भइरहेको छ भने, यो अवस्था गर्भ तुहिने प्रक्रिया सुरु भएको हुन सक्छ।
- कुनै एउटा गोडा दुख्छ र त्यो आफै निको हुँदैन भने त्यस गोडामा रगत जमेको (blood clott) हुन सक्छ।
- तल्लो पेट दुखिरहन्छ र त्यो सदैँ कोखामा पुग्छ वा पिठ्युँमा दुखिरहन्छ र त्यो आराम, मालिस वा व्यायाम गर्दा पनि अलिक बिसेक हुँदैन भने र साथमा ज्वरो समेत आएको छ भने, त्यो मूत्रथैली वा मृगौलाको सङ्क्रमणका कारणले भएको हुन सक्छ।
- ज्वरो सहित कुनै पनि प्रकारको पेटको दुखाइ पाठेघर सङ्क्रमणको लक्षण हुन सक्छ।
- गर्भवती अवस्थाको अन्तिम अवधिमा पेट दुखिरहनुको अर्थ पाठेघरको भित्तामा टासिएको साल त्यसबाट उक्किएको लक्षण हुन सक्छ।
- गर्भ रहेको पहिलो ३ महिनाको अवधिमा पेट वा छेउछाउमा एकनाशको पीडा भइरहने अवस्था डिम्बवाहिनी नलीको गर्भधारण (tubal pregnancy) ले भएको हुन सक्छ।

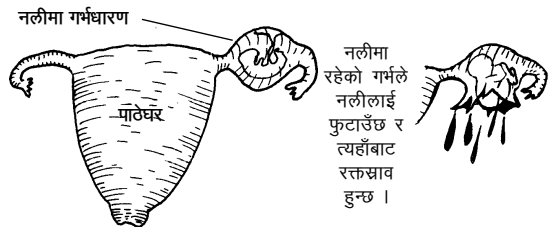


गर्भधारणको पहिलेको अवधिमा, पेटमा एकनाशको पीडा भइरहने अवस्था अर्थात् डिम्बवाहिनी नलीको गर्भधारण

गर्भधारणका सुरुका ३ महिनाका अवधिमा पेटमा एकनाशको पीडा भइरहने गर्छ भने त्यो गर्भ गलत ठाउँमा बढिरहेको स्थितिको लक्षण हुन सक्छ।

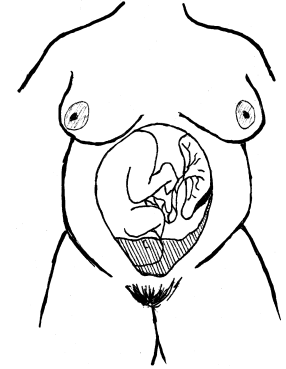
बच्चा प्राय गरी पाठेघरमा बढ्छ र त्यसको बढ्ने ठाउँ पनि त्यही हो। तर आककलभुककल, डिम्बाशयबाट पाठेघरमा आउने डिम्बानलीमा नै यो बढ्न सक्छ। यसलाई नलीमा गर्भधारण (Tubal pregnancy) मानिन्छ। यो अत्यन्त खतरनाक हुन्छ।

सुरुमा त नली तन्कन्छ, तर गर्भ बढ्दै गएपछि ३ महिना पुग्नु अगावै कुनै पनि बेला त्यो नली फुट्छ र त्यहाँबाट रगत बग्न थाल्छ। त्यसरी बगेको रगत शरीर भित्रै रहन्छ, तर त्यसले गर्भवती महिलाको ज्यान लिन सक्छ। यसकारण कुनै पनि गर्भवतीले नलीमा गर्भ बसेको आशङ्का छ भने, **तुरुन्तै चिकित्सा सहायता लिनु पर्छ**। उनको शल्यक्रिया गरेर उपचार गर्नुपर्छ। त्यसैले गर्भ जाँच नियमित रूपमा गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ।



गर्भवती अवस्थाको अन्तिम अवधितिर एकनाशको पीडा र रक्तस्राव वा साल पाठेघरको भित्ताबाट उक्किनु
गर्भवती अवस्थाको अन्तिमतिरका केही महिनाहरूमा पेट लगातार दुखिरह्यो भने यो अवस्था पाठेघरको भित्ताबाट साल उक्किएर भएको हुन सक्छ। यसलाई **साल उक्किनु** (detached placenta वा abruption of the placenta) भनिन्छ।

टिप्पणी : गर्भवती महिलालाई पेट दुख्नुको कारण उनको गर्भधारणसँग असम्बन्धित पनि हुनसक्छ। जस्तै; ज्वरो, पेटको दाहिने भागमा पीडा र अरुचिका साथै आन्द्राको सबभन्दा अन्तिम भागमा भएको सङ्क्रमण वा एपेन्डिसाइटिस (appendicitis), जुका तथा परजीवी पनु (साथमा वाकवाकी लाग्नु, पखाला चल्नु) वा अल्सर/आन्द्रामा घाउ हुनु (कुनै कुनै बेलामा बान्ता र कालो लस्याइलो दिसा समेत हुनु)। कुनै महिलालाई यीमध्ये कुनै लक्षण वा रोग भएको शङ्का लागेमा चिकित्सा सल्लाह लिनुपर्छ।



स्वाँ: स्वाँ: बढेको छ कि सोध्नुपर्छ

कसैकसैलाई गर्भावस्थाका अन्तिम अवधिमा छिटोछिटो सास फेर्नु सामान्य हो।

सावधानीका लक्षणहरू : तर अति नै चाचाँडो सास फेर्नु, खास गरी अन्य रोगका लक्षण भएका अवस्थामा, खतराको लक्षण हो।

गर्भ रहेको ८ वा ९ महिना पुगेपछि, धेरै महिलाहरू अलिक छिटो छिटो सास फेर्छन्। गर्भको बच्चा जति ठूलो हुँदै जान्छ, त्यसले फोक्सोमा दबाव पार्छ। फलस्वरूप सास फेर्नलाई त्यहाँ ठाउँ अलिक साँघुरो हुन्छ। सुत्केरी व्यथा सुरु हुने अवस्थामा, बच्चा पेटको तलतिर भरेपछि, भने सास फेर्न अलिक सहज हुन सक्छ।

निम्न समस्याहरू पनि स्वाँ: स्वाँ: बढ्ने कारण हुन सक्छन् :

- एलर्जी (allergies)
- रक्तअल्पता (anemia)
- मुटुका समस्याहरू
- क्षयरोग (फोक्सोसम्बन्धी सरुवा रोग)
- दम
- फोक्सो सङ्क्रमण
- फोक्सोमा रगत जम्नु।

गर्भवती महिलालाई सधैं नै वा एकपटक मात्रै पनि सास फेर्न कष्ट हुन्छ भने वा माथि उल्लेखित मध्ये कुनै रोग भएको शङ्का छ भने, चिकित्सा सल्लाह लिनुहोस्।

सास फेर्दा कुनै कुनै बेला त हुरुकै हुन्छु



चिनी रोगका लक्षणहरू छन् कि जाँचबुझ गर्नुपर्छ

खतराका लक्षणहरू

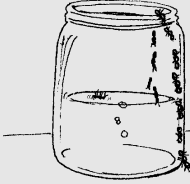
कुनै पनि महिलामा तल लेखिएका लक्षणहरू छन् भने, उनलाई मधुमेह भएको हुन सक्छ। मधुमेह भएका महिलामा यी सबै लक्षणहरू सधै नदेखिन सक्छन्। तर महिलामा जति धेरै लक्षणहरू पाइन्छन् त्यति नै धेरै उनमा मधुमेह हुने सम्भावना हुन्छ।

- विगतका गर्भावस्था/हरूमा मधुमेह थियो।
- विगतमा जन्माएका बच्चा/बच्चाहरू मध्ये कुनै एक धेरै ठूलो (४ किलो भन्दा बढीको), वा रोग वा मृत जन्मेको थियो र किन त्यसो भएको हो भन्ने कसैलाई थाहा छैन भने।
- पटकपटक दुर्सी सङ्क्रमण (yeast infections) भइरहन्छ।
- घाउहरू ढिलो गरी निको हुन्छन्।
- अन्य गर्भवती महिलाको दाँजोमा उनलाई छिटो छिटो पिसाब आइरहन्छ।
- गर्भवतीको महिनाको अनुपातमा उनको पेट सामान्य भन्दा ठूलो छ।



मधुमेह भएको व्यक्तिको शरीरले उनको रगतमा भएको चिनी प्रयोग गर्न सक्तैन। यसकारण रगतमा आवश्यकभन्दा बढी चिनी रहेको हुन्छ। रगतको परीक्षण गरेर मधुमेह पत्ता लाग्छ। सबै स्वास्थ्यकर्मीले समुदायमा मधुमेहसम्बन्धी रक्त परीक्षण सेवा छ, छैन थाहा हुनु पर्छ। परीक्षण गर्ने समय भनेको गर्भवती अवस्थाको ६ महिना (२४ हप्ता) हो।

पुरानो तरिकाले चिनीको जाँच गर्ने तरिका यस्तो पनि थियो



एउटा भाँडो वा कपमा पिसाब फेर्नुपर्छ। यसलाई घर बाहिर कहीं राख्नुपर्छ। यदि कमिलाहरू त्यस भाँडोमा भुम्मिए भने, पिसाबमा चिनी भएको सम्भावना हुन्छ, जुन मधुमेहको लक्षण हो।

मधुमेह भएकी महिलालाई कसरी सहयोग गर्ने

मधुमेहले कुनै पनि महिलालाई सुत्केरी अवस्थालाई खतराजनक बनाउन सक्छ। उनको बच्चा धेरै ठूलो, जन्मजात अपाङ्गता भएको हुन सक्छ वा जन्मिसके पछि धेरै बिरामी हुने र मर्न पनि सक्छ।

गर्भवती महिलाले उपयुक्त खानपान र शारीरिक व्यायाम गर्ने गरिनु भने उनको मधुमेहमा सुधार हुँदै जान सक्छ। गम्भीर समस्याहरूको रोकथाम गर्नका निम्ति कतिपय अवस्थामा औषधी पनि आवश्यक पर्दछ।

कुनै पनि महिलालाई मधुमेह भएको शङ्का छ भने, उनले चिकित्सा सहायता लिनु पर्छ। उनले बच्चा स्वास्थ्य केन्द्रमा नजन्माउने योजना बनाउनु पर्छ। उनले स्वस्थकर खानेकुराहरू खानु पर्छ, गुलिया खानेकुराहरू र चिनी खाने गर्नु हुँदैन, र धेरै पटक तर थोरै थोरै खाइरहनु पर्छ।

मधुमेहसम्बन्धी थप जानकारीका निम्ति, 'डाक्टर नभएमा' वा अन्य कुनै यससम्बन्धी पुस्तक हेर्नुहोस्।

गर्भवती महिलाको शरीरको जाँच

रक्तअल्पताका लक्षणहरू जाँच गर्नुपर्छ

स्वस्थताका लक्षणहरू : राम्रो सामान्य स्वास्थ्य र पर्याप्त जोस-जाँगर ।

सावधानी अपनाउनु पर्ने लक्षणहरू :

- परेला (eyelids) हरू, औलाका नङ्हरू र गिजाभित्र पहेलोपना ।
- रिंगटा लाग्नु वा बेहोस हुनु ।
- कमजोरी वा थकाइ ।
- नाडीको गति छिट्टा छिटो हुनु (१ मिनटमा १०० भन्दा बढी पटक चल्नु)
- सास फेर्न कठिनाइ हुनु ।



रक्तअल्पता रक्त-परीक्षणबाट पनि पत्ता लगाइन्छ ।

कुनै पनि महिलालाई रक्तअल्पता हुनु भनेको उनलाई खानाबाट लौह तत्व प्राप्त भएको छैन भन्ने जान्नुपर्छ । लौह तत्व भनेको शरीरभरिको रगतमा अक्सिजन पुर्याउने तत्व हो । शरीरमा अक्सिजन पुऱ्याउन चाचाँडो सास फेर्नु पर्ने हुन्छ र स्वाँ स्वाँ बढ्छ । केही प्रकारका रक्तअल्पता लौह तत्वको कमीले नभई रोगका कारणले हुन्छन् । त्यस्तै केही प्रकारका रक्तअल्पता वंशाणुगत हुन्छन् । वंशाणुगत रक्तअल्पतालाई लौहतत्व भएका खाना वा लौह तत्वका चक्की खाएर पनि निको पार्न सकिदैन ।

खासगरी गरिब महिलामा रक्तअल्पता हुन्छ । रक्तअल्पता भएका महिलाहरूमा बच्चा जन्माउने बल कम हुन्छ र उनीहरूमा बढी रक्तस्राव हुने, बच्चा जन्माई सकेपछि बढी विरामी हुने वा मर्ने नै पनि सम्भावना हुन्छ ।

रक्तअल्पताको उपचार कसरी गर्ने

साधारण खालका रक्तअल्पता, प्राय गरी लौह तत्व बढी भएका खानेकुराहरू (गेडागुडी, तरुलहरू र मासु जस्ता) खाएर एवं लौह तत्व परिपूरक दिएर निको पार्न सकिन्छ । यी तरिकाहरू अपनाइसकेपछि, गर्भवती महिलालाई

४ हप्तापछि फेरि जाँच गर्नुपर्छ । उनलाई राम्रो हुँदै गइरहेको छैन भने, चिकित्सा सल्लाह लिनु पर्छ । खानेकुरा पकाउँदा फलामको भाँडामा पकाउनु पर्छ, त्यसैगरी दाल र तरकारी खाँदा कागतीको अमिलोसँग मिसाएर खाएर तिनमा रहेको लौह तत्व राम्रोसँग शोषण हुन्छ ।



लौह तत्वका परिपूरकबाट रक्तअल्पताको उपचार :

फेरस सल्फेट ३०० देखि ३२५ मिग्राको चक्की दिनमा दुई पटक खान दिने



न्यून पोषण वा आयोडिनको कमीका लक्षणहरूको जाँच गर्नुपर्छ

स्वस्थताका लक्षणहरू : राम्रो सामान्य स्वास्थ्य र पर्याप्त जोस जाँगर हुनु ।

खतराका लक्षणहरू :

सामान्य न्यून पोषणका लक्षणहरू

- खान मन नगर्ने
- शरीरको तौल नबढ्ने
- कमजोरी र विरामी भइरहने
- छालामा खटिरा देखा पर्ने, छाला विमिरा (rashes) र छालाका अन्य समस्याहरू हुने
- गिजामा घाउ हुने वा रगत आउने
- गोडा भ्रमभ्रमाउने वा लाटो हुने ।



आयोडिनको कमीका लक्षणहरू

- गाँड (घाँटी फुल्ने)
- बच्चाहरू पुड्का वा बहिरा वा सुस्तमनस्थितिका हुने ।

न्यून पोषणको रोकथाम वा उपचारका निम्ति के गर्ने

न्यून पोषणको रोकथाम गर्ने वा त्यसलाई निको पार्ने उपाय व्यक्तिहरूलाई राम्रो खान सहयोग गर्नु हो । गर्भवती महिलाले वा आमाले के खाने गरेकी छन् पत्ता लगाउनु पर्छ । याद गर्नुहोस्, भिटामिन चक्कीहरू र टोनिकहरू गर्भावस्थामा कहिले पनि फाइदा गर्दैनन् तर खानाले चाहिँ न्यून पोषणबाट बच्न सकिन्छ ।



न्यून पोषण भएको कुनै पनि महिलालाई बच्चा जन्माउन गाह्रो हुने, बच्चा सानो जन्मने र सुत्केरी भइसकेपछि तइग्रिन कठिनाइ हुन्छ । त्यसैले त्यस्ता महिलाले स्वास्थ्यकर्मीसँग नियमित सल्लाह लिइरहनु पर्छ ।

गर्भवती महिलाको तौल लिनुपर्छ

स्वस्थताका लक्षणहरू : गर्भावस्थामा महिलाको तौल विस्तारै विस्तारै एवं क्रमिक रूपमा बढ्दै जान्छ । यसरी त्यस अवधिमा ९ देखि १८ कि.ग्रा. सम्म बढ्छ । भनौं हरेक महिनामा १-२ किलो बढ्छ ।

खतराका लक्षणहरू :

- गर्भवती महिला धेरै दुबली हुनु गर्भावस्थाभरि तौल ९ कि.ग्रा भन्दा कम बढ्नु
- गर्भवती महिलाको गर्भावस्थामा १९ कि.ग्रा. भन्दा बढी तौल बढ्नु ।
- गर्भवती महिलाको तौल अचानक बढ्नु हप्ताको १/२ कि.ग्रा. वा महिनाको ३ कि.ग्रा. बढ्नु), गर्भावस्थामा महिलाको तौल बढ्नु उनको बच्चा, साल र पानीको थैलोको कारणले हो ।

महिला स्वास्थ्य सेविकासँग जोख्ने साधन छ भने, हरेक पटक गर्भवती महिलालाई भेट्न जाँदा तौल लिने गर्नु पर्छ । सम्भव भए, सधैं उही साधनको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

खतराका लक्षणहरू भएमा के गर्ने

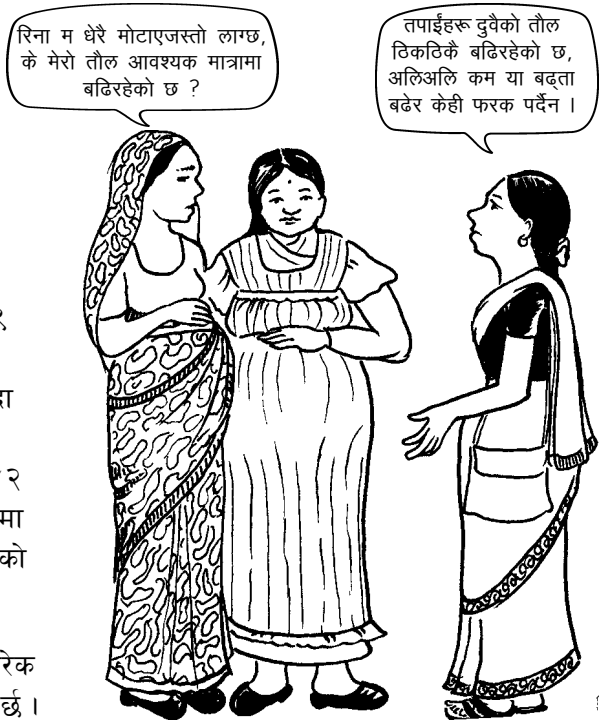
गर्भवती महिला धेरै दुबली भएमा वा उनको तौल नबढेमा

कुनै कुनै महिला साना काँटका वा दुबला हुन्छन् र गर्भधारण गर्दा पनि सानै काँटका वा दुबला नै रहन्छन् । यस्तो हुनु स्वाभाविक हो । तर सबै गर्भवती महिलाको क्रमिक रूपमा तौल बढ्दै जानु पर्छ । गर्भवती महिलाको तौल क्रमिक रूपमा बढ्दै गइरहेको छैन भने, किन त्यस्तो भएको हो, पत्ता लगाउनुपर्छ । यसो गर्न निम्न कुराहरू ती गर्भवती महिलालाई सोध्नुपर्छ :

- उनको खानपीन ।
- परजीवी/जुका परेकाका लक्षणहरू ।
- लागु औषध सेवन ।
- वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता आउने ।
- एच.आइ.भी. ।
- आर्थिक समस्या (खाना किन्न नसक्ने अवस्था ।)

गर्भवती महिला धेरै मोटी भएमा वा उनको अत्यधिक तौल बढेमा

गर्भावस्थामा अत्यधिक तौल बढ्नुमा मधुमेहको लक्षण हुन सक्छ । कुनै पनि महिला धेरै मोटी वा गर्भावस्थामा उनको तौल धेरै बढेको छ भने मधुमेहका अन्य लक्षणहरू छन् छैनन् पत्ता लगाउनुपर्छ ।



गर्भवती महिलाको तौल अचानक बढेमा

गर्भावस्थाको अन्तिम अवस्थामा कुनै पनि महिलाको तौल अचानक धेरै बढ्यो भने त्यो अवस्था जुम्ल्याहा बच्चा वा प्रिइक्ल्याम्पसिया (Pre-eclampsia) को लक्षण हुनसक्छ।

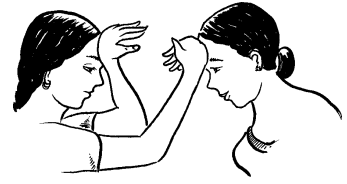
गर्भवती महिलाको शरीरको तापक्रमको जाँच गर्नुपर्छ

स्वस्थताका लक्षणहरू : शरीरको तापक्रम 98° सेल्सियसको आसपासमा हुन्छ। ती महिलालाई छाम्दा तातो अनुभव हुँदैन।

खतराका लक्षणहरू : गर्भवती महिलालाई ज्वरो आएको छ- शरीरको तापक्रम 99° से वा त्यो भन्दा बढी छ। ती महिलालाई छाम्दा तातो अनुभव हुन्छ।

शरीरको तापक्रम कसरी थाहा पाउने

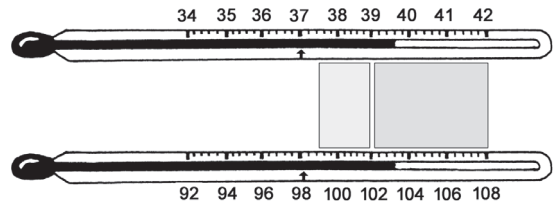
तापक्रम जाँच्ने व्यक्तिले आफ्नो एउटा हातको पछाडि पट्टिको भाग ती महिलाको निधारमा राख्नुपर्छ र अर्को हात आफ्नो वा कुनै स्वस्थ व्यक्तिको निधारमा राख्नु पर्छ। ती महिलालाई ज्वरो आएको छ भने, स्वस्थ व्यक्तिको निधारको तापक्रम भन्दा ती महिलाको निधारको तापक्रम ज्यादा भएको अनुभव हुन सक्छ।



ज्वरो नाप्ने थर्मोमिटर छ भने, त्यसले नाप्नुपर्छ। यसलाई साबुन र सफा पानी वा अल्कोहलले राम्ररी सफा गरिएको हुनुपर्छ। थर्मोमिटरलाई चोरी औलामा राखी बुढी औलाले च्यापेर भाग्नु पर्छ। त्यसपछि, थर्मोमिटरको तल्लो टुप्पो ती महिलाको जिब्रोको तल्लो भागमा राखी त्यसलाई ओठले च्यापेर राख्नुपर्छ। अनि भन्दा ३ मिनेटपछि थर्मोमिटर बाहिर निकाल्नुपर्छ र सेतो चम्किलो धर्सो कहाँनेर छ हेर्नुपर्छ। सेतो धर्सो जहाँ गएर टुङ्गिएको छ, त्यही महिलाको तापक्रम हो।



थर्मोमिटरमा प्रायः गरी 'सामान्य तापक्रम' बुझाउन सानो रातो काँडको लक्षण दिएको हुन्छ। थर्मोमिटर प्रयोग गरिसकेपछि सधैं साबुन र चिसो पानी वा अल्कोहलले सफा गर्नु पर्छ। यसलाई सफा गर्न तातो पानी प्रयोग गर्नुहुँदैन, गरेमा थर्मोमिटर फुट्छ।



सिसाले बनेका थर्मोमिटरभित्र पारो भरिएको हुन्छ। यो पारो धेरै विषालु हुन्छ। यसकारण सिसाको थर्मोमिटर सावधानीका साथ प्रयोग गर्नुपर्छ। फुटेमा पनि खाली हातले पारो टिप्नुहुँदैन। पारोलाई कुनै वस्तुले उठाई सुरक्षित ठाउँमा गाड्नु पर्छ। केटाकेटीहरूलाई थर्मोमिटर वा पारो खेलाउन दिनुहुँदैन।



गर्भवती महिलालाई ज्वरो आएको छ भने के गर्ने ?

ज्वरो आउनुका कारण निम्न हुन सक्छन् ।

- रुघा वा औलो ।
- शरीरका कुनै भागमा सङ्क्रमण - जस्तै मूत्रथैलीमा सङ्क्रमण वा पाठेघरमा सङ्क्रमण ।

निर्जलीकरणका कारणले पनि हलुका ज्वरो आउन सक्छ ।

ज्वरो आउनुका कारण पत्ता लगाएर मात्र सो कारणको उपचार गर्नु पर्छ । तर, धेरै ज्वरो आएको छ भने ज्वरो भार्ने उपचार गर्नु पर्दछ ।



ज्वरो तल भार्ने उपचार

प्यारासिटामोल नामक औषधी ५०० देखि १००० मि.ग्रा.को खानेचक्की, हरेक ४ देखि ६ घण्टामा, दिनुपर्छ । र, उनलाई हरेक घण्टा १ कप पानी पिउन दिनुपर्छ । उनी पिउनै नसक्ने गरी विरामी छिन् भने गुदद्वारबाट चढाइने तरल पदार्थ (rectal fluids) वा नसाबाट चढाइने तरल पदार्थ दिनु पर्छ ।

यदि ८ घण्टा बित्दा पनि ज्वरो घटेन भने, चिकित्सा सहायता लिनुपर्छ ।

गर्भवती महिलाको नाडीको चाल जाँच गर्नुपर्छ ।

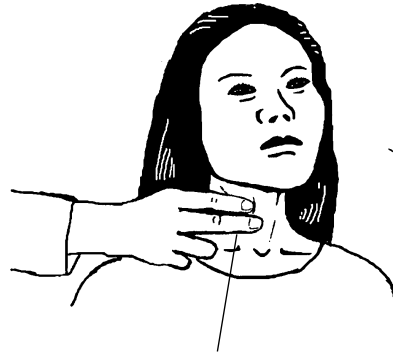
स्वस्थताका लक्षणहरू : गर्भवती महिलाले आराम गरिरहेका बेला उनको नाडीको चाल प्रति मिनेट ६० देखि ८० का बीचमा छ ।

खतराका लक्षणहरू : गर्भवती महिलाले आराम गरिरहेको बेलामा उनको नाडीको चाल प्रति मिनेट १०० वा त्यो भन्दा बढी छ ।

नाडीको चालले मुटुको धडकनको जानकारी दिन्छ । नाडीको चाल व्यक्तिअनुसार फरक हुन्छ । यो स्वाभाविक हो ।

नाडीको चाल कसरी थाहा पाउने

१. गर्भवती महिलाले आराम नगरुन्जेल र उनले सुविस्ता अनुभव नगरुन्जेल पर्खनुपर्छ ।
२. आफ्नो हातका दुई औंलाका टुप्पा उनको नाडी माथि राख्नुपर्छ । बुढी औंलाको प्रयोग गर्नुहुँदैन ।



मुटुको चाल अन्तिम बङ्गरा मुनि घाँटीको कुनामा पनि अनुभव गर्न सकिन्छ



वा बुढी औंला पट्टिको नाडीमा अनुभव गर्न सकिन्छ

३. एक मिनेटमा कति पटक धड्कन्छ, गन्नुपर्छ :

ती गर्भवती महिलाको नाडी १ मिनेटमा कतिपटक धड्कन्छ, गन्नुपर्छ। यो गन्न सेकेन्ड सुई भएको घडी उपयोगी हुन्छ। कति धडकन भयो सो लेखेर राख्नुपर्छ।

(सुरुमा अर्को व्यक्तिलाई घडी हेर्न लगाई एक मिनेट भएपछि जनाउ दिन भन्नुपर्छ। धेरैजसो व्यक्तिलाई आफै घडी हेरेर चाल ठीकसँग गन्न कठिनाई हुन्छ।

सेकेन्डको सुई भएको घडी छैन भने, अरू कुनै तरिका अपनाएर नाडीको चालको जाँच गर्नुपर्ने हुन्छ। आफ्नो नाडीको चाल वा अन्य कुनै महिलाको नाडीको चालसँग तुलना गरेर चाल छिटो, ढिलो वा सामान्य रहेको बताउन सिकन सकिन्छ। वा घडीको साटो घरेलु समय-सूचक प्रयोग गर्न सकिन्छ।



नाडीको चाल धेरै छ भने यस्तो बेला के गर्ने ?

गर्भवती महिलाको नाडीको चालको प्रति मिनेट १०० वा त्यो भन्दा बढी छ भने, के कारणले नाडीको चाल बढेको हो पत्ता लगाउनु पर्छ। नाडीको चाल निम्नलिखतमध्ये एक वा बढी समस्याहरू हुन सक्छन्। ती कारणअनुसार चिकित्सा सल्लाह वा सहयोग लिनु पर्छ।

- तनाव, डर, चिन्ता वा मानसिक विरक्ति।
- रक्तअल्पता।
- सङ्क्रमणहरू, जस्तो कि औलो, मूत्रथैलीको सङ्क्रमण वा पाठेघरको सङ्क्रमण
- अत्यधिक रक्तस्राव।
- रगतमा हानिकारक औषधीहरूको असर।
- थाइराइडसम्बन्धी समस्याहरू
- मुटुको व्यथा।



यी मध्ये कुनै पनि कारण रहेको शङ्का छ भने सो कारण अनुसारको थप जानकारीका लागि चिकित्सा सल्लाह र सहायता लिनु पर्ने हुन्छ।

टिप्पणी : केही परम्परागत स्वास्थ्यकर्मी नाडीको चालका अन्य पक्षको समेत जाँच गर्दछन्। उदाहरणका लागि, एसियाका धेरै ठाउँहरूमा कडा चाल वा मधुरो चाल नाप्छन्। नेपालमा पनि पशुपतिका वैद्यहरू नाडीको चाल नाप्न सिपालु छन्।

गर्भवती महिलाको रक्तचापको जाँच गर्नुपर्छ

स्वस्थताका लक्षणहरू : गर्भावस्थाभरि रक्तचाप ९०/६० र १४०/९० का बीचमा रहिरहनु र त्यो भन्दा धेरै माथि नबढ्नु ।

खतराका लक्षणहरू : उच्च रक्तचाप हुनु । गर्भवती महिलाको तल भनिएजस्तो रक्तचाप छ भने उनलाई उच्च रक्तचाप भएको छ :

- माथिल्लो सङ्ख्या १४० भन्दा बढी छ ।
- तल्लो सङ्ख्या ९० भन्दा बढी छ ।

(धेरै न्यून रक्तचाप पनि खतराको लक्षण हो तर यस्तो प्रायः गरी अत्यधिक रक्तस्राव वा क्षोभका कारणले हुन्छ)।

मुटु एउटा खलाँती जस्तो हुन्छ, जुन खुम्चँदा शरीरभरि रगत निकास हुन्छ, फुल्दा शरीरको रगत मुटुतिर आउँछ । रगत फाल्ने र जम्मा गर्ने मुटुको बल नै रक्तचाप हो । यदि शरीरका रक्त धमनी र रक्तनलीहरू (Arteries & Veins) कस्सिलो वा साँगुरो भयो भने मुटुले रगत फाल्न र मुटुमा रगत आइपुग्न अझ बलपूर्वक चाप दिनु पर्छ । मुटुको अझ बलपूर्वक चाप दिने काम नै उच्च रक्तचाप हो । रगत ठेल्ल मुटुको बल गराइ नै रक्तचाप हो ।

गर्भावस्थामा कुनै महिलाको उच्च रक्तचाप छ भने उनको बच्चालाई आहारा बोक्ने रगत निकास हुन अझ मुस्किल पर्दछ । त्यसको परिमाणस्वरूप बच्चा धेरै ढिलो बढ्छ । अत्यधिक उच्च रक्तचापले आमाको मृगौलाको समस्याहरू, सुत्केरी हुनुअघि योनिबाट रक्तस्राव वा दिमागमा रक्तश्राव पनि हुन सक्छ ।

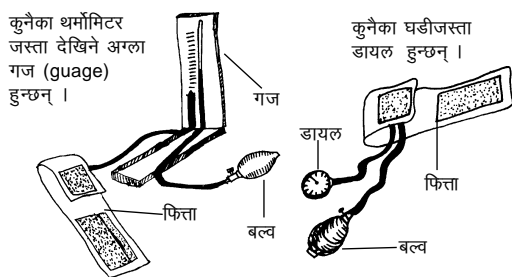
नाडीको धड्कनको चाल र रक्त-चाप एउटै होइनन् । नाडीको चाल सुस्त भएको वेलामा पनि उच्च रक्तचाप हुन सक्छ ।

उच्च रक्त चाप प्रिइक्ल्याम्पसिया (Pre-eclampsia) को लक्षण पनि हुन सक्छ ।

प्रिइक्ल्याम्पसियाका कारणले गर्भवती महिलामा समय नपुग्दै बच्चा जन्मने, रक्तस्राव हुने, कम्प छुटी मूर्च्छा पर्ने (Convulsions) हुने हुन सक्छ र उनको मृत्युसमेत हुन सक्छ । यी सबै कारणहरूले गर्दा गर्भवती महिलाको रक्तचापको जाँच गर्नु धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

रक्तचाप जाँच कसरी गर्ने

रक्तचापको जाँच गर्ने धेरै प्रकारका उपकरणहरू छन् ।

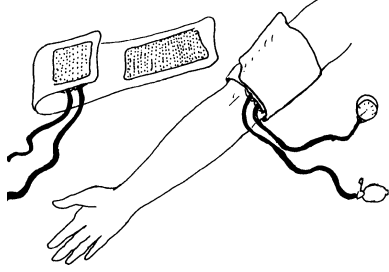


रक्तचाप परीक्षण गर्ने उपकरणहरूसँग प्रायः स्टेथोस्कोपहरू पनि आउँछन् ।

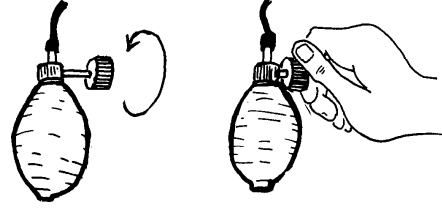


कुनै पनि गर्भवती महिलाको रक्तचाप जाँच गर्ने बेला सबभन्दा पहिला उनको रक्तचाप किन नापेको भन्ने बारेमा उनलाई बताउनु पर्छ ।

१. उपकरणको कपडालाई महिलाको खाली पाखुरामा बेरेर बाँध्नु पर्छ ।



२. रबर बल्ब (Rubber bulb) को साँचोलाई दाहिनेतिर घुमाएर बन्द गर्नुपर्छ । यसो गर्दा साँचो केही भित्र जान्छ र छोटो हुन्छ ।



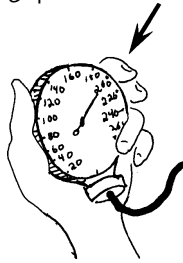
३. कुइनाको भित्री भागमा, उपकरणको बेरेको कपडामुनि छामेर नाडीको धुकधुकी पत्ता लगाउनुपर्छ । धुकधुकी भएको ठाउँमाथि स्टेथोस्कोप राख्नु पर्छ र कानमा लगाउने अर्को पट्टिको भाग कानमा लगाउनुपर्छ ।



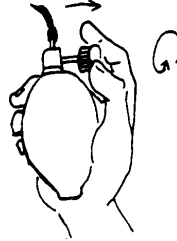
४. बल्बलाई बारम्बार-निचोरेर पाखुरामा बाँधेको कपडामा हावा भर्नुपर्छ ।



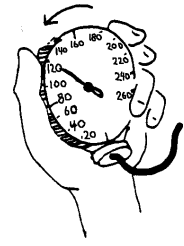
५. जति हावा भर्नु हुन्छ, डायलको सुई सधैं जान्छ । सुईले २०० देखाएपछि हावा भर्न बन्द गर्नुपर्छ ।



६. त्यसपछि बल्बको साँचोलाई बिस्तारै खोल्नु पर्छ ताकि हावा बिस्तारै जाओस् ।



७. सुई बिस्तारै पहिलेकै ठाउँमा फर्न थाल्छ । (साँचो नखोल्दा त्यो २०० मै बसिरहन्छ ।)



८. हावा निस्कन थालेपछि स्टेथोस्कोपका मदतले ती महिलाको धड्कन सुन्न थाल्नु हुन्छ ।

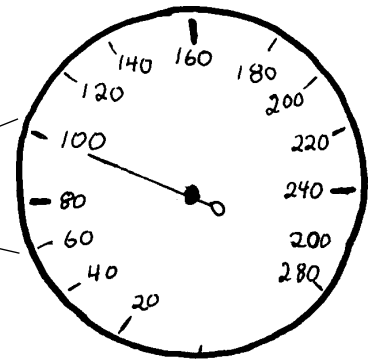
सुइ वा पारो कहाँ छ, त्यो ख्याल राख्नुपर्छ :

क. जब तपाईंले धड्कन सुन्न सुरु गर्नु हुन्छ (यो माथिल्लो सङ्ख्या हुनेछ) र

ख. जब तपाईंले धड्कन सुन्न सक्नु हुन्न वा त्यो धेरै मधुरो हुन्छ (यो तल्लो सङ्ख्या हुनेछ)

यदि यहाँ धड्कन सुन्न सुरु गर्नु भयो भने

र सुई भएको स्थानबाट सुन्न छाड्नु भयो भने



तब उनको रक्तचाप १००/६० छ ।

हरेक पटकको गर्भवती जाँचमा रक्तचाप नाप्ने गर्नुपर्दछ । सो कुरा गर्भवती सेवा पुर्जीमा भएको तालिकामा रक्तचाप र मापन गरेको मिति खुलाएर टिपोट राख्नुपर्छ । यसो भएमा रक्तचाप कुन बेला कति थियो वा तलमाथि भइरहेको छ कि थाहा पाउन सकिन्छ ।

Sept 13	$\frac{100}{60}$
Oct 12	$\frac{110}{62}$
Nov 15	$\frac{94}{58}$
Dec 10	$\frac{100}{66}$
Jan 12	$\frac{110}{72}$

यस तालिकामा हरेका महिनामा रक्तचाप तल-माथि भइरहेको देखिन्छ, तर यो सामान्य हो ।

यदि कुनै गर्भवतीको रक्तचाप बढिरहेको मात्र छ भने, उनलाई हरेक हप्ता रक्तचाप जाँच बोलाउनु पर्छ, । र सल्लाह दिनुपर्छ ।

रक्तचाप सधैं १४०/९० भन्दा माथि रहिरहन्छ भने, त्यो धेरै बढी हो र खतराको लक्षण पनि हो ।

रक्तचाप १४०/९० वा सो भन्दा उच्च भएमा

कहिलेकहिँ सुरुको पटकमा रक्तचाप जाँच्दा उच्च हुनसक्छ । यसरी उच्च देखिएको अवस्थामा, केहीबेर गर्भवतीलाई देब्रे कोल्टो परेर सुत्न लगाई आराम लिन लगाउनु पर्छ । तनाव वा डरका कारणले पनि रक्तचाप उच्च भएको हुन सक्छ । आराम गरेको १० देखि ३० मिनटपछि रक्तचाप फेरि जाँच्नु पर्छ ।

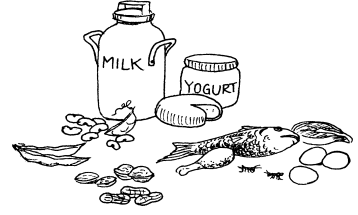
- यसपछि रक्तचाप सामान्य अवस्थामा झर्न थाले भने, यो राम्रो लक्षण हो । ती महिलालाई केही दिनपछि फेरि रक्तचाप जाँच्ने सल्लाह दिनु पर्छ । उनले हरेक दिन कोल्टो फर्किएर सुत्नु पर्छ भनी सल्लाह पनि दिनु पर्छ ।
- रक्तचाप तल झरेन भने, समस्या हुन सक्छ । सो समस्याको कारण पत्ता लगाउनका निम्ति, अर्को हप्तामा कमसे कम तीन पटक रक्तचाप जाँच बोलाउनु पर्छ (वा दिनहुँ ३ दिनसम्म जाँच्नु पर्छ) । रक्तचाप उच्च नै रहिरह्यो भने, चिकित्सा सल्लाह लिनुपर्छ ।) प्रिइक्ल्याम्पसियाका खतराका लक्षणहरूका वारेमा ती महिला र उनका र परिवारलाई सिकाउनुपर्छ र महिला स्वास्थ्यसेविकाले पनि त्यस्ता लक्षणहरू छान् छैनन् भनी जाँच गर्नुपर्छ । यसका लक्षणहरू देखिएका छान् भने, सकेसम्म चाँडो चिकित्सा सहायता लिनुपर्छ । रक्तचाप उच्च भएका गर्भवतीले स्वास्थ्य केन्द्रमा सुत्केरी हुनु सम्भवतः सबैभन्दा बढी सुरक्षित हुन्छ ।
- रक्तचापको माथिल्लो नाप १६० भन्दा माथि छ भने वा तल्लो नाप १०० भन्दा माथि छ भने, तुरुन्तै चिकित्सा सहायता लिनुपर्छ । कुनै कुनै महिलाहरूले सुत्केरी नहोउन्जेल अस्पतालमा बस्नु पर्ने पनि हुन सक्छ ।

हल्का उच्च रक्तचापको घरेलु उपचार

रक्तचाप १४०/९० र १६०/१०० बीचमा भएको अवस्थालाई हल्का उच्च रक्तचाप मान्ने गरिन्छ । यस्तो अवस्थामा यदि गर्भवती महिला डाक्टरकहाँ जान सक्तिनन् वा उनलाई डाक्टरले घरमै आराम गर्ने सल्लाह दिएका छान् भने, उनले निम्न कामहरू गर्नु पर्ने हुन्छ :

- **सम्भव भएसम्म बढी ओछ्यानमै आराम गर्ने:** उनले देब्रे कोल्टो फेरेर आराम गर्नु (सुत्नु) राम्रो हुन्छ । उनी ओछ्यानमै मात्र रहन सक्तिनन् भने, दिनको समयमा सकेसम्म बढी चाहे हरेक १-२ घण्टामा केही बेर भए पनि उनले आराम गर्नु पर्छ । गर्भावस्थाको अन्तिम तीन महिनामा आराम गर्नु विशेषरूपमा महत्त्वपूर्ण छ ।

- **राम्रो पौष्टिक खाना खाने** : गर्भवती महिलाले विविध प्रकारका सागसब्जी, फलफूल र प्रोटीन खानुपर्छ। उनले त्यस्तो खाना खाउन् भनी अरूले सहयोग गर्नुपर्छ। क्याल्सियम वा म्याग्नेसियम प्रसस्त भएको सबै खानाहरूले प्रिइक्ल्याम्पसिया हुनबाट रोकथाम गर्न सघाउँछन्। काँक्रो, केरा, वा कागती वा कागतीका रस खाँदा रक्तचाप घट्न सहयोग पुग्न सक्छ।



- **प्रसस्त पानी पिउने** । दिनको ६ देखि ८ गिलास सफा पानी वा स्वस्थ भोलहरू पिउन लगाउनुपर्छ।
- **नुन कम गर्ने** : दैनिक मात्रामा नुन वा नुनिलो खाना कम्ती गर्दै जानु पर्छ। यसको अर्थ शरीरमा नुनको मात्रा बढाउने गरी खानु हुँदैन।

प्रिइक्ल्याम्पसिया गर्भावस्थाको रक्तविषाक्तता (toxemia) का लक्षणहरूको जाँच गर्ने

प्रिइक्ल्याम्पसिया अत्यन्त खतरनाक समस्या हो जुन गर्भावस्थाको अन्त्यतिर, प्रसवकालमा वा सुत्केरी भएको केही दिनमा हुनसक्छ। यसले कम्पन भई मूर्च्छा पर्ने (eclampsia) र आमाको मृत्यु समेत हुन सक्छ।

स्वस्थताका लक्षणहरू : रक्तचाप सामान्य भएको अवस्था

प्रिइक्ल्याम्पसिया छ छैन भन्नका लागि सुनिश्चित गर्ने दुई लक्षणहरू

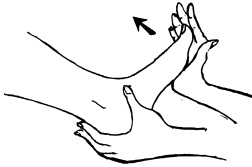
- उच्च रक्तचाप (१४०/९० वा त्यो भन्दा बढी) हुनु
- पिसावमा प्रोटीनको मात्रा।

कुनै गर्भवती महिलामा यी दुवै लक्षणहरू छन् भने, उनलाई प्रिइक्ल्याम्पसिया भइसकेको छ र उनलाई तुरुन्तै स्वास्थ्योपचारको सहयोगको खाँचो हुन्छ।

प्रिइक्ल्याम्पसियाका लक्षणहरू

कुनै गर्भवतीको उच्च रक्तचापका साथै तलका लक्षणहरू मध्ये कुनै लक्षणहरू छन् भने उनलाई प्रिइक्ल्याम्पसिया भएको हुनसक्छ र उनले स्वास्थ्य सहायता लिनु पर्छ :

- आँखा बेसरी दुख्ने
- धमिलो वा एउटा वस्तु दुईटा देखिनु
- करडका उठेको भागको ठीक तलतिर पेटको माथिल्लो भागमा अचानक चर्कोसँग दुख्न र दुखिरहनु।



ती महिलालाई सुत्न लगाउनुपर्छ र उनका गोडा यसरी समात्नुपर्छ। बेससरी धकेल्नुपर्छ र छाडी दिनुपर्छ।



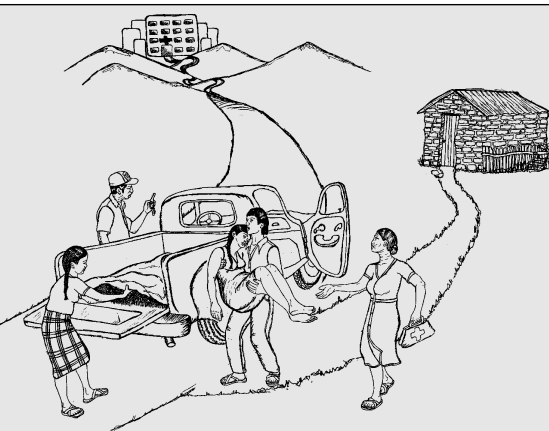
गोडा २ वा त्यो भन्दा बढी पटक झड्कियो भने, यो खतराको लक्षण हो।

दुखाइको कारण अपच जस्तो लाग्छ भने, यस्तो अवस्थामा एन्टाएसिडको सेवन गर्दा वा चपाएर निल्दा फाइदा हुन्छ र २० मिनेटभित्र दुखाइ कम भएन भने, यो खतरनाक लक्षण हो।

- अतिसक्रिय प्रतिविम्बहरू (overactive reflexes) यसका लक्षण थाहा पाउन गोडा जाँच्नुपर्छ।

प्रिइक्ल्याम्पसिया भएका कुनै पनि महिलालाई तुरुन्तै स्वास्थ्य सहायताको खाँचो पर्छ

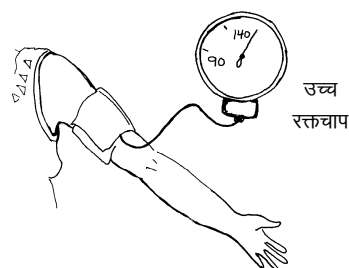
उच्च रक्तचाप र कडा प्रिक्ल्याम्पसियाका अन्य लक्षणहरू (पिसाबमा प्रोटिन, कडा टाउको दुखाइ, धमिलो देखिने, पेटको माथिल्लो भागमा पीडा वा अतिसक्रिय प्रतिबिम्बहरू (overactive reflexes) भएका कुनै पनि महिलालाई तुरुन्तै स्वास्थ्य केन्द्रमा लानु पर्दछ। स्वास्थ्य केन्द्र जाने यातायातमा पनि उनले देब्रे कोल्टो परेर सुत्नु पर्छ। उनलाई कम्पन छुट्न सक्ने खतरालाई ध्यानमा राख्दै उनीसँग कम्तीमा एक जना साथी हुनै पर्छ।



प्रिक्ल्याम्पसियाका अन्य खतराका लक्षणहरू : ती यी हुन् :

- हात र अनुहार सुन्नितु (खास गरी बिहान उठ्दा सुन्नि गछन् भने)
- अचानक तौल बढ्नु।

यस्ता लक्षणहरू देखिएकाहरूको नियमित रूपमा जाँच गर्नुपर्छ।



प्रिइक्ल्याम्पसियाको जाँच गर्ने तरिका

१. रक्तचाप नाप्ने। उच्च रक्तचाप सधैं खतराको लक्षण हो।
२. सम्भव भए, पिसाबको प्रोटिन जाँच्ने। यो स्वास्थ्य केन्द्रमा जाँचिन्छ।
३. ती महिलालाई टाउको दुख्ने, रिंगटा चल्ने वा आँखा धमिलो हुने हुन्छ, हुँदैन, सोध्नुपर्छ यस्ता समस्याहरू चर्को छन् वा बारम्बार आइरहन्छन् र खास गरी गर्भावस्थाको अन्तिम तीन महिनामा सुरु भएका छन् भने, ती प्रिक्ल्याम्पसियाका लक्षण हुन सक्छन्।
४. सुन्निएको छ/ छैन जाँच्नु पर्छ। सुन्नितुलाई पानीको तौल (Water weight), जम्मा भएको पानी (Water retention) वा ओइडेमा (oedema) पनि भनिन्छ।



पिसाबमा प्रोटिन जाँच्ने विधि

यो विधि सजिलो छ। त्यसैले यो विधि गाउँघरमा पनि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ। यसका लागि पिसाब जाँच्ने महिलालाई आफ्ना यौनाङ्गहरू राम्ररी धुन लगाई एउटा सफा भाँडोमा पिसाब फेर्न भन्नुपर्छ। सो पिसाबलाई एउटा २.५ से.मि.को सिसाको नलीमा त्यसको करिब ३ चौथाइ जति भागमा राखी सानो ज्वाला दिएर उमाल्नु पर्छ। सिसाको नलीलाई घुमाई घुमाई तताउनु पर्छ, नभए त्यो फुट्छ।

यसो गर्दा पिसाब सफा नै देखिन्छ भने प्रोटिन छैन। पिसाब धमिलो वा सेतो भयो भने त्यसमा केही थोपा भिनेगार (२% एसिटिक एसिड) हाल्नुपर्छ। धमिलोपन हरायो भने पिसाबमा प्रोटिन छैन। त्यो धमिलै रहिरहयो व अझ सेतो भयो भने पिसाबमा प्रोटिन छ। ती महिलाको पिसाबमा प्रोटिन छ र उनलाई उच्च रक्तचाप पनि छ भने, उनलाई प्रिइक्ल्याम्पसिया छ।



महिलालाई कडा प्रिइक्ल्याम्पसिया भएका बेला त्यस अवस्थामा पिसाब धेरै धमिलो सेतो र बाक्लो हुन सक्छ।

गर्भावस्थामा अलिकति सुनिनु सामान्य नै हो र यो खासै गर्भीर सावधानीको लक्षण भने होइन । गोडा केही अग्लो वस्तुमा राखेर सुत्ने वा आराम गर्दा सुन्निएको हराउँछ भने हात गोडा र गोडा अलिकति सुनिनु सामान्य हो । कुनै महिलामा सुनिने समस्या देखा परेमा, दिनका समयमा अझ धेरै पटक आराम गर्नु र सकेको बेला आफ्ना गोडा जिउभन्दा माथि पारेर राख्नु पर्छ ।



सुनिनु प्रिइक्ल्याम्पसियाको लक्षण पनि हुन सक्छ, यदि

- ती महिलाका हातहरू र अनुहार भुक्क परेर सुन्निएका छन् भने र
- विहान उठ्दा ती महिला बढ्ता सुन्निएकी छन् भने ।

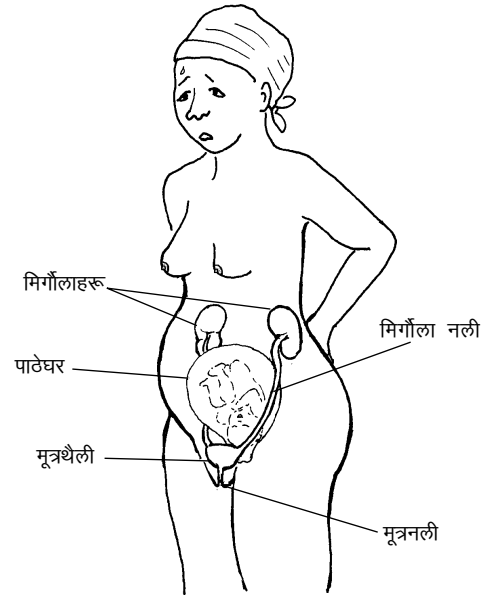
खतराका लक्षणहरू देखिएमा के गर्नु पर्छ

गर्भवती महिलामा सावधानीका अपनाउन पर्ने लक्षणहरू देखिएका छन् भने, गर्भावस्थाको जुनसुकै अवधि भए पनि, चिकित्सा सहायता लिन आवश्यक छ । उनले कुनै स्वास्थ्य केन्द्रमा नै सुत्केरी हुनु सुरक्षित हुन्छ । घरमा नै सुत्केरी हुनु पर्ने अवस्था छ भने, विभिन्न समस्याहरूको सामना गर्ने तयारी गर्नुपर्छ ।

ती महिलालाई घरमै आराम गर्न सल्लाह दिइएको छ भने घरेलु उपचार सम्बन्धी बताइएका निर्देशन पालना गर्नु पर्छ ।

मूत्रथैली वा मिर्गौला सङ्क्रमणका लक्षणहरूको जाँच गर्ने

मिर्गौला, मिर्गौलाका नली, मूत्रथैली र मूत्र नली (शरीरबाट पिसाब बाहिर आउने नलीको मुख) सबै नै जोडिएका हुन्छन् र ती सबैले संयुक्तरूपमा शरीरका फोहोरहरू बाहिर निकाल्ने काम गर्दछन् । सबभन्दा पहिला, मिर्गौलाले रगतबाट फोहोर वस्तुलाई पिसावमा बदल्छ । सो पिसाब मिर्गौलाका नलीहरू भएर मूत्रथैलीमा जम्मा हुन्छ । पिसाब नगर्दासम्म पिसाब मूत्रथैलीमा नै रहन्छ ।



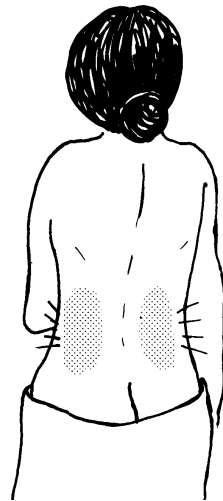
मूत्रनलीबाट हानिकारक सूक्ष्मजीवहरू शरीरभित्र प्रवेश गरेपछि भने यसको सङ्क्रमण हुन सक्छ । त्यो सङ्क्रमण सजिलै मूत्रथैली वा मिर्गौलाहरूसम्म फैलिन सक्छ ।

स्वस्थताका लक्षणहरू : पिसाब गर्दा दुख्ने, चिलाउने वा पोल्ने केही पनि हुँदैन ।

खतराका लक्षणहरू :

मूत्रथैलीको सङ्क्रमण

- भर्खरै पिसाब गरे पनि, पिसाब लागिरहेको अनुभव हुने
- पिसाब गर्दै गर्दा वा पिसाब गरी सक्ने बित्तिकै दुख्ने वा पोल्ने
- तल्लो पेट दुख्ने
- पिसाबमा प्रोटिन हुने ।



मिर्गौला सङ्क्रमण

- मूत्रथैलीको सङ्क्रमणका कुनै पनि लक्षणहरू देखिने
- धमिलो वा रगतयुक्त पिसाब आउने
- पिठ्युँको तल्लो भागमा र कहिले कहिले त्यसको दायाँ बायाँ पीडा हुने
- ज्वरो आउने
- धेरै बिरामी भैरहने वा कमजोर भएको अनुभव हुने ।

पिठ्युँको दाँया बायाँ दुख्नु सामान्य पनि हुन सक्छ वा त्यो मिर्गौला सङ्क्रमण पनि हुन सक्छ ।

कुनै कुनै बेला मूत्रथैलीको सङ्क्रमण भएका महिलामा लक्षणहरू नदेखिन सक्छन् । गर्भावस्थामा मेरुदण्डका हाडहरू तल देखि माथिसम्म दुख्नु सामान्य हो । मालिस, शारीरिक व्यायाम वा तातो सेक्दा (hot compress) आराम हुन सक्छ ।

अरू अवस्थामा भन्दा गर्भावस्थामा महिलालाई मूत्रथैली, मूत्रनली, वा मिर्गौलामा सङ्क्रमण हुने सम्भावना बढी हुन्छ । गर्भवती महिलाका निम्ति मूत्रथैली वा मिर्गौलाको सङ्क्रमण खतरनाक हुन सक्छ, र तुरुन्तै उपचार नगरेमा, त्यसका कारणले समय पुग्नुभन्दा पहिले नै धेरै छिटो सुत्केरी व्यथाले च्याप्न सक्छ ।

टिप्पणी : पिसाब गर्दा पोल्नु योनि सङ्क्रमण वा यौनसारित सङ्क्रमणको लक्षण हो । यी सङ्क्रमणहरूका उपचार विधिवारे थप जानकारीका लागि अध्याय १८ हेर्नुहोस् ।

मूत्रथैलीको सङ्क्रमणका लक्षणहरू पाएमा के गर्ने

एक एक घण्टामा १ ग्लास भोल पदार्थ पिउन प्रोत्साहित गर्नुपर्छ तर सुत्ने समयमा पिउन दिँदा निन्द्रामा बाधा पार्न सक्छ । भोल पदार्थ पिई जति धेरै पिसाब लाग्यो त्यो सँगै सूक्ष्मजीवहरू शरीर बाहिर निस्कन्छन् । खासगरी पानी एवं फलफूलका रसहरू दालको भोल, मोही, कागती हालेको पातलो चिया पिउनु राम्रो हुन्छ ।

ती महिलालाई भिटामिन सी प्रशस्त भएका सुन्तला, मेवा, आँप, अमला, मौसम जस्ता फलफूलहरू खाने सल्लाह दिनु पर्छ ।

यस सङ्क्रमणमा स्थानीय जडिबुटीहरू पनि उपयोगी हुनसक्छन् । यी बारे गाउँघरमा भएका बुढापाकाहरूसँग पनि सोध्न सकिन्छ । यस्तै हाम्रो देशमा हरिया मकैको जुँघाको चिया खाने प्रचलन नभएपनि अन्यत्र मुलुकको अनुभवमा यो उपयोगी मानिएको छ । यस्तो चिया हरिया मकैका जुँघा उमालेर पिउनुपर्छ ।



एक पसर हरिया मकैको जुँघालाई टिक्कको भाँडोमा उमाल्नुहोस् र चियाको रूपमा एक-दुई कप पिउनुहोस् ।

सङ्क्रमणमा चाँडै सुधार आएन भने वा ती महिलामा मिर्गौलाको सङ्क्रमणका कुनै पनि लक्षण देखिएमा, एन्टिबायोटिक दिनुपर्छ । सङ्क्रमणको उपचार गर्न जति ढिलो हुन्छ, त्यसलाई निको पार्न भन्ने कठिनाई थपिन्छ, २ दिनसम्म एन्टिबायोटिक दिँदा पनि सुधार आएन भने, चिकित्सा सहायता लिनुपर्छ ।

मूत्रथैलीको सङ्क्रमण रोकथाम गर्ने

मूत्रथैलीको सङ्क्रमणको रोकथाम गर्न, दिसामा हुने सूक्ष्मजीवहरूलाई मूत्रनलीभित्र पस्न दिनुहुँदैन । यसका लागि यौनाङ्ग सफा वा गुदद्वार सफा गर्दा यौनाङ्ग सफा गरिसकेपछि मात्र गुदद्वार सफा गर्नु पर्छ भनी सिकाउनु पर्छ ।

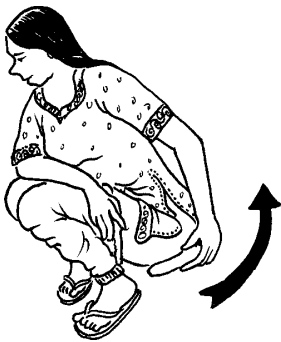
घरेलु उपचारबाट निको नभएको सङ्क्रमण वा मिर्गौलाको सङ्क्रमण निम्ति औषधी

एमोक्सीसिलिन ५०० मि.ग्रा. को चक्की, दिनको ३ पटक ७ दिन सम्म

एमोक्सीसिलिन वा पेनसिलिन समूहका औषधीको एलर्जी छ भने,

को-ट्रिमोक्साजोलको डबल स्ट्रेन्थको खाने चक्की, दिनको २ पटक, ७ दिन सम्म दिने ।

तर गर्भावस्थाको अन्तिम तिन महिनामा को-ट्रिमोक्साजोल दिनु हुँदैन ।



महिलाले आफ्नो यौन जोडीलाई यौनसम्पर्क राख्नु भन्दा अघि उसका हात र यौनाङ्गहरू सफा गर्न संभ्राउनु पर्छ । ती महिलाले पनि यौनसम्पर्क गरिसक्ने वित्तिकै पिसाब गर्नु पर्छ । महिलाले दिसा धुँदा कहिल्यै पनि पछाडि गुदद्वारबाट अगाडि योनितिर हात ल्याउनु हुँदैन । गुदद्वारबाट पछाडितिरै हातलाई लगी सफा गर्नुपर्छ । यसो भएमा दिसामा भएका जीवाणु योनिमार्ग र मूत्र नलीतर्फ आउन सक्दैनन् र बिरामी हुनबाट बच्न सकिन्छ ।

गर्भको बच्चाको जाँच गर्ने

गर्भवती महिलाको पाठेघरको नाप लिने

स्वस्थताका लक्षणहरू :

- गर्भको आकार सुत्केरी हुने अनुमानित मिति अनुरूप नै बढेको छ
- पाठेघर हरेक महिना २ अङ्गुल चौडाइका दरले बढेको छ ।

खतराका लक्षणहरू :

- गर्भको आकार पहिलो पटक जाँच गर्दा सुत्केरी हुने अनुमानित मिति अनुरूप नै बढेको छ
- पाठेघर हरेक महिना २ अङ्गुल भन्दा ज्यादा वा कम दरले चौडाइतिर बढेको छ ।

पाठेघरको नाप लिँदा, त्यसको टुप्पा कहाँ छ, जाँचेर पत्ता लगाउनु पर्छ । यसबाट तीनवटा कुरा थाहा पाइन्छ :

१. गर्भ रहेको कति महिना भयो ।

२. **सम्भावित सुत्केरी हुने दिन** । अन्तिम पटक कहिले महिनावारी भएको थियो, सो को आधारमा सम्भावित सुत्केरी हुने दिनको हिसाब लगाउन सकिन्छ । यस हिसाबलाई पुष्टि गर्न पाठेघरको नाप लिएर सकिन्छ । यदि अन्तिम महिनावारी भएको दिन बताउन नसक्नेको यसरी पाठेघरको नाप लिएर नै सम्भावित सुत्केरी हुने दिन अनुमान गर्न सकिन्छ । पहिलो पटक जाँचमा नै यसो गर्नु पर्छ ।

३. **बच्चाको बढ्ने प्रक्रिया कस्तो छ** । हरेक पटकको जाँचमा गर्भवती महिलाको पाठेघरको नाप लिनुपर्छ । यसले बच्चा सामान्य दरमा बढिरहेको छ, छैन थाहा पाइन्छ । बच्चा धेरै चाँडो वा ढिलो गरी बढिरहेको छ भने कुनै समस्या छ भन्ने बुझ्नु पर्छ ।

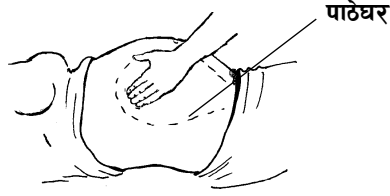
पाठेघरको नाप कसरी लिने

पाठेघरमा बच्चा जति बढ्दै जान्छ, गर्भवतीले आफ्नो पेटमा पाठेघर बढ्दै गरेको अनुभव गर्न सक्छन् । पाठेघरको माथिल्लो भाग हरेक महिना २ अङ्गुल चौडा उचो हुन्छ । प्रायः गरी ३ महिनामा पाठेघरको माथिल्लो भाग गर्भवती महिनाको कोखको हड्डी (pubic bone) (जहाँ देखि उनका योनिरौंहरू उम्रेका हुन्छन्) भन्दा अलिकति माथि मात्रै उठेको हुन्छ । करिब ५ महिनामा पाठेघरको माथिल्लो भाग गर्भवती महिलाको नाइटोसम्म आइपुग्छ र ८^{१/२} देखि ९ महिनामा पाठेघर ती महिलाको करडसम्मै बढ्छ । गर्भको बच्चा जन्मनु ठीक अघि तलतिर भर्छन् ।

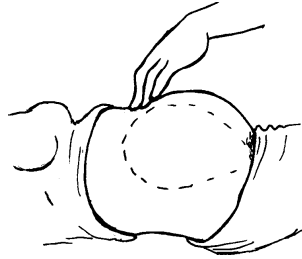


पाठेघर कहाँ पुगेको छ थाहा पाउन, उनका टाउका र घुँडाको कापलाई कुनै अडेस राखेर, उत्तानो परेर सुत्न लगाउनु पर्छ । त्यसपछि पाठेघर नाप्नका लागि दरो तर आरामदायी ढङ्गले पेट छाम्नु पर्छ ।

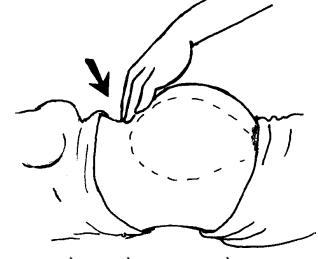
पाठेघरको माथिल्लो भाग पत्ता लगाउने



हातका औंलाहरू पेटमा चलाउँदै त्यसको माथिल्लो भागमा पुऱ्याउने



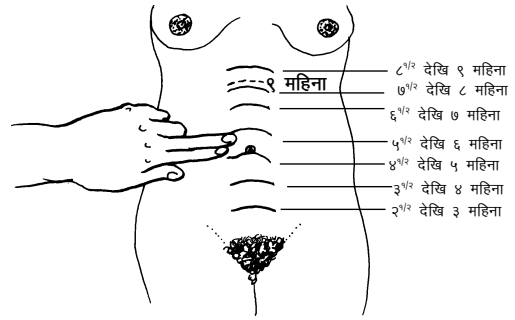
पाठेघरको माथिल्लो भागको पहिचान गर्ने (छाम्दा यो छाला मुनि साह्रो भकुण्डो जस्तो लाग्छ)



पेटमा गोलाकारमा औंलाहरू घुमाउँदा माथिल्लो भाग थाहा पाउन सकिन्छ ।

औंला प्रयोग गरी पाठेघर नाप्ने तरिका

१. पाठेघरको माथिल्लो भाग नाइटोभन्दा मुनि छ, भने, त्यो नाइटोभन्दा कति अङ्गुल तल छ, नाप्नुपर्छ । पाठेघरको माथिल्लो भाग नाइटोभन्दा माथि छ, भने, त्यो नाइटोभन्दा कति अङ्गुल माथि छ, नाप्नुपर्छ । यहाँ दिइएको चित्र (जहाँ हरेक रेखाहरू २ अङ्गुलको फरकमा छन्) सँग गर्भवती महिलाको लिइएको नापको तुलना गरेर ती महिला कति महिनादेखि गर्भवती छन्, अनुमान गर्नु सकिन्छ ।



२. अनुमान गरेका कुराहरू चित्र सहित वा सङ्ख्या सहित लेख्नु पर्छ ।

चित्र बनाउने : महिलाको पेटका रूपमा एउटा गोलो घेरा बनाउनुपर्छ, उनको नाइटोका रूपमा त्यस घेराका बीचमा एउटा बिन्दु राख्नुपर्छ र पाठेघरको माथिल्लो भाग दर्शाउन घोट्टो अर्द्धचन्द्राकार रेखा बनाउनुपर्छ । त्यस पछि नाइटोमुनि वा माथि कति अङ्गुलमा पाठेघरको माथिल्लो भाग छ, त्यो देखिने गरी औंलाका चित्र बनाउनुपर्छ ।



पाठेघरको माथिल्लो भाग

नाइटो

यो रेखाचित्रको अर्थ, पाठेघरको माथिल्लो भाग नाइटो भन्दा २ अङ्गुल तल छ । यी महिलाको करिब ४^{१/२} महिनाको गर्भ छ ।

यो रेखाचित्रको अर्थ हो - पाठेघरको माथिल्लो भाग नाइटो भन्दा ३ अङ्गुल माथि छ, यी महिलाको करिब ६^{१/२} महिनाको गर्भ छ ।

सङ्ख्या प्रयोग गर्ने तरिका : पाठेघर नाप्न प्रयोग गर्नु भएको औंलाको सङ्ख्या लेख्नु पर्छ । नाइटोभन्दा माथि पाठेघर छ, भने, त्यसको नाप सङ्ख्या अगाडि “+” लक्षण लेख्नुपर्छ । त्यस्तै पाठेघर नाइटो भन्दा तल छ, भने, त्यसको नाप सङ्ख्या अगाडि “-” लक्षण लेख्नुपर्छ । माथिका उदाहरणहरू मध्ये बायाँतिरको रेखाचित्र “-२” र दायाँको रेखाचित्र “+ ३” हुन्छ ।

३. सुत्केरी हुने सम्भावित मिति तोक्नुपर्छ (वा दोहोर्न्याएर हिसाब गर्नुपर्छ) । उदाहरणका लागि पाठेघरको नापले ती महिलाको गर्भ रहेको सात महिना बतायो भने, बच्चा अब करिब २ महिनामा जन्मन सक्छ भनी अनुमान गर्न सकिन्छ । अन्तिम पटकको महिनावारीको दिनदेखि हिसाब गरेर ती महिला सुत्केरी हुने संभावित दिनको अनुमान गरिसकिएको छ भने, यी दुईवटा सम्भावित मिति मिल्छन् मिल्दैनन् भिडाएर हेर्नुहोस् ।

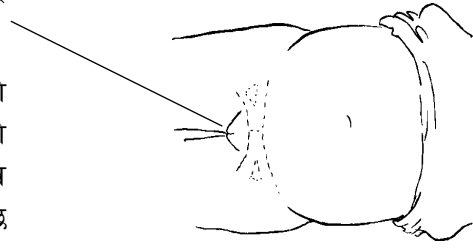
१. कपडा वा कागजको नाप्ने फित्ताको '०' अङ्क राखेर कोखाको हड्डी (Pubic bone) को सीधा तल्लो पेट मुनि राखेर त्यसलाई पेटतिर लैजानु होस् । फित्तालाई पाठेघरको माथिल्लो भागतर्फ पुऱ्याउनुहोस् ।

२. कोखाको हड्डी र पाठेघरको माथिल्लो भागको बीचको लम्बाई कति भयो सेन्टीमिटरमा टिपोट राख्नुपर्छ ।

३. डाक्टर, नर्स र धेरै मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीलाई महिनाको होइन, हप्ता हप्ताको गर्भधारणको हिसाब निकाल्न पठाइएको हुन्छ । उनीहरू अन्तिम पटक महिनावारी भएको पहिलो दिनदेखि हिसाब गर्न सुरु गर्दछन्, चाहे ती महिला त्यसको २ हप्ता पछि मात्रै गर्भवती भएकी किन नहोउन् । यस प्रकारले हिसाब निकाल्दा अधिकांश गर्भावस्थाको अवधि ४० हप्ता हुन्छ ।

गर्भावस्थाको दोस्रो आधा अवधिसम्म, करिब १ सेन्टीमिटर बढ्दा सो बराबर १ हप्ता जति गर्भअवधि बढेको अनुमान गर्न सकिन्छ । उदाहरणका निम्ति, अन्तिम पटक महिनावारी भएको २४ हप्ता पुगेको छ भने पाठेघरको नाप प्राय गरी २२ देखि २६ सेन्टीमिटर हुन्छ । पाठेघर एक हप्तामा झन्डै १ से.मी. वा एक महिनामा ४ से.मि. बढ्ने गर्छ ।

पाठेघरको माथिल्लो भाग नाइँटो भन्दा ४ अङ्गुल माथि छ, त्यसकारण तपाईंको गर्भ ७ महिनाको भयो ।



पाठेघरको आकार असामान्यरूपमा बढेको अवस्था

ठीकसँग नाप लिएको छ तर पाठेघर असामान्यरूपमा कम वा धेरै बढेको छ भने, त्यसको ३ प्रकारका कारणहरू हुन सक्छन् :

- अन्तिम महिनावारीदेखि हिसाब गरिएको सुत्केरी हुने सम्भावित मिति गलत हुनसक्छ ।
- पाठेघर अत्यन्त चाँडो बढिरहेको छ ।
- पाठेघर अत्यन्त ढिलो बढिरहेको छ ।

अन्तिम महिनावारीको आधारमा हिसाब गर्दै निकालिएको सुत्केरी हुने मिति गलत हुनुको कारण

यसका विविध कारणहरू छन् । कहिलेकाहीं महिलाहरूले अन्तिम महिनावारीको समय बिसन्धन् । कहिलेकाहीं अन्य कुनै कारणले महिनावारी बन्द भएको हुन्छ र त्यसपछि उनीहरू गर्भवती बनेका हुनसक्छन् । यस्तो महिलाको वास्तविक गर्भधारण अवधि अनुमान गरेको भन्दा कम हुन्छ, जसको कारण पाठेघर अनुमान गरेको भन्दा सानो हुन्छ । अथवा कहिलेकाहिले गर्भवती भएपछि महिलाको अलिकति रक्ताव भएको हुन्छ । यस्तो अवस्थालाई महिलाले नियमित महिनावारी भएको सोचेका हुन्छन्, यस्तो अवस्थामा अनुमानित गर्भावस्थाको अवधि १ वा २ महिना बढी हुन्छ । त्यसकारण अनुमान गरेको भन्दा पाठेघर ठूलो हुन्छ ।

पहिलो पटक जाँच्दा पाठेघरको आकार र सुत्केरी हुने सम्भावित मिति मेल खाएन भने, त्यसलाई टिपेर राख्नुपर्छ । त्यसपछि २ देखि ४ हप्ताभित्रमा पाठेघरको फेरि नाप लिनु पर्छ । पाठेघर प्रति महिना १ से.मि. वा २ अङ्गुल बढ्यो भने, पाठेघर छामेर हिसाब निकालेको सुत्केरी हुने सम्भावित मिति शायद ठिक छ । अर्थात् उनको अन्तिम महिनावारीदेखि हिसाब गर्दै निकालेको सुत्केरी हुने सम्भावित मिति गलत छ भन्न सकिन्छ ।

याद गर्नुहोस् : सुत्केरी हुने सम्भावित मिति नमिल्न सक्छन् । महिलाहरू प्राय गरी सम्भावित मिति भन्दा २ वा ३ हप्ता अगाडि वा पछाडि पनि सुत्केरी हुन्छन् ।

पाठेघर धेरै चाँडो बढ्नु

पाठेघर एक महिनामा २ अङ्गुल चौडा वा एक हप्तामा १ से.मि. भन्दा बढी बढ्यो भने, यसका विभिन्न कारणहरू हुनसक्छन् :

- गर्भवती महिलाका पाठेघरमा अत्यधिक पानी हुनु, वा
- गर्भवती महिलाले मोलार गर्भधारण हुनु ।

पाठेघरमा अत्यधिक पानी हुनु

पाठेघरमा अत्यधिक पानी भएमा त्यसले पाठेघरलाई अत्यधिक तन्काउँछ । यसो हुँदा बच्चालाई बाहिर ठेल्न खुम्चन सक्तैन वा बच्चा जन्मसकेपछि रक्तस्राव रोक्न सक्तैन । कसैकसैको अपाङ्गता भएको बच्चा हुने हुन्छ र, गर्भवती महिलामा अत्यधिक पानी छ छैन भनेर जाँच गर्न, हत्केलाले थपथपाउने (thump test) तरिका गर्नुपर्छ ।

एउटा सहयोगीलाई चित्रमा देखिएजस्तै गर्भवती महिलाको पेटको बीचमा उनको हात राख्न लगाउनु होस् ।

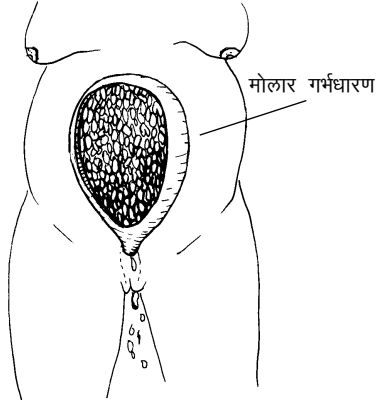
त्यसपछि एउटा हातले ती महिलाको पेटको दायाँ वा बायाँ कही राख्नुपर्छ । अर्को हातले ती महिलाको पेटको अर्को भागमा थपथपाउनु पर्छ ।



भित्र अत्यधिक पानी छ भने, पेटको एक भागबाट अर्को भागमा लहर चलेको वा तरङ्ग उठेको अनुभव गर्न सकिन्छ । (सहयोगीका हातले त्यस तरङ्गलाई चल्न रोक्छ ।) अत्यधिक पानी छ भने, चिकित्सा सल्लाह लिनुपर्छ । यस्तो अवस्थामा ती महिलाले स्वास्थ्य केन्द्रमा सुत्केरी हुनु बढी सुरक्षित हुन्छ ।

मोलार गर्भधारण (ट्युमर)

कहिले काही महिलाहरू गर्भवती त हुन्छन् तर बच्चाको साटो मासुको डल्लो हुर्कन्छ। यसलाई मोलार गर्भधारण (Molar pregnancy) भनिन्छ।



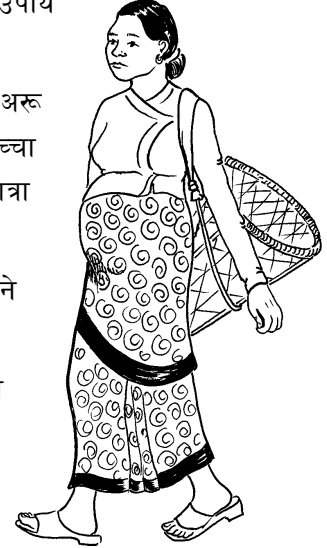
मोलार गर्भधारणका अन्य लक्षणहरू यस्ता हुन्छन् : बच्चाको मुटुको धड्कन नसुनिनु, पेटमा बच्चा भएको अनुभव नहुनु, गर्भवती अवस्थाभरि नै ती महिलालाई वाकवाकी लागिरहनु र ती महिलाको योनिबाट कहिलेकहीं अङ्गुर जस्ता आकारका रगत र मासुका डल्ला भर्नु आदि हुन्छन्।

मोलार गर्भधारणका लक्षणहरू देखिएमा, यथासक्य छिटो चिकित्सा सहायता लिनुपर्छ। कहिलेकहीं यो धेरै चाँडो बढ्न सक्छ र महिलाको मृत्युको कारण समेत बन्न सक्छ। ती महिलालाई बचाउन डाक्टरले शल्यक्रिया गरेर हटाउनुपर्छ।

पाठेघर धेरै ढिलो बढ्नु

निम्न समस्याहरूको कारणले पाठेघर धेरै ढिलो बढेको हुनसक्छ :

- उच्च रक्तचापको कारणले पाठेघर ढिलो बढेको हुन सक्छ। यस्तो बेलामा चिकित्सा सहायता लिनुपर्छ।
- गर्भवती महिलालाई आहारा वा खुराकी कम भएको हुन सक्छ। मातृशिशु कार्यकर्ताले ती महिलाले कस्ता खालको खाना खाने गरेकी छन्, पत्ता लगाउनुपर्छ। गरिबी वा अन्य कुनै कारणले राम्रो खाना खाने उनको हैसियत वा अवस्था छैन भने, उनी र उनको बच्चालाई सघाउने कुनै न कुनै उपाय खोज्ने कोशिस गर्नुपर्छ।
- ती गर्भवती महिलाको पाठेघरमा पानी कम भएको हुनसक्छ। कहिलेकहीं अरु सामान्य बेलामा भन्दा कम पानी हुन्छ, एकदमै कम पानीको अर्थ हुन्छ- बच्चा सामान्य छैन वा प्रसव अवस्थामा समस्या पर्न सक्छ। ती महिलामा पानीको मात्रा धेरै कम छ भन्ने लागेमा चिकित्सा सहायता लिनुपर्छ।
- ती गर्भवती महिलाले रक्सी र सुती एवं लागू औषधी प्रयोग गर्ने गरेकी छन् भने बच्चा सानो हुन सक्छ।
- बच्चा मरेको पनि हुन सक्छ। मरेका बच्चा बढ्दैनन् र त्यसरी पाठेघर बढ्न छाड्छ। ती महिलाको गर्भधारण गरेको ५ महिना वा सो भन्दा बढी भएको छ भने उनलाई हालै बच्चा चलेको अनुभव भएको छ, छैन, सोध्नुपर्छ। गएका २ दिन देखि बच्चा चलिरहेको छैन भने, केही न केही गडबडी भएको छ भन्ने बुझिन्छ।



गर्भधारण गरेको ७ महिना वा त्यो भन्दा बढी भएको छ भने वा हरेक पटक जाँच्दा बच्चाको मुटुको धड्कन सुन्नु आवश्यक छ। धड्कन सुन्न सक्नु भएन भने, चिकित्सा सहायता लिनुपर्छ। कुनै कुनै स्वास्थ्य केन्द्रमा बच्चा जिउंदो छ, छैन भनी जाँच्ने उपकरण पनि हुन सक्छन्।

कदाचित् बच्चा मरिसकेको छ, भने त्यसलाई महिलाको गर्भवाट जतिसक्दो चाँडो हटाउनु वा निकाल्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यदि बच्चा अब जीवित छैन भन्ने थाहा भएको दुई हप्ताभित्र सुत्केरी व्यथा सुरु भएन भने, त स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजानु आवश्यक पर्छ, जहाँ उनले सुत्केरी व्यथा गराउने औषधी पाउन सकिन्छन्।

टिप्पणी : बच्चा गुमाएकी आमालाई माया, प्रेम, ढाडस, हेरचाह र समझदारीको आवश्यकता पर्दछ। प्रसव लागेका बेला उनी एकलै नपर्नु भनी सुनिश्चित गर्नुपर्छ। अस्पतालमै सो बच्चा निकालियो भने पनि त्यो गर्दा उनका साथमा एकजना रहनु पर्दछ।



बच्चाको पेटभित्रको बसाइ पत्ता लगाउने

स्वस्थताका लक्षणहरू :

- पाठेघरमा एउटा मात्र बच्चा छ।
- जन्मने समयमा बच्चाको टाउको तल छ।

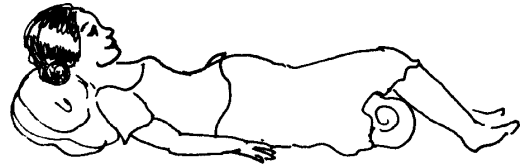
खतराका लक्षणहरू

- जन्मने समयमा बच्चाको गोडा वा पीँध तल बसेको छ।
- बच्चा जन्मने समयमा तेर्सो परेको छ।
- गर्भमा दुई वटा बच्चा छन्।

बच्चाको बसाइ थाहा पाउने दुई तरिका छन् : गर्भवती महिलाको पेट छामेर अनुभव गर्ने र बच्चाको मुटु धड्कन कहाँनेर सबैभन्दा टड्कारो सुनिन्छ, त्यो सुन्ने। बच्चाको बसाइका वारेमा सुनिश्चित गर्न यी दुवै तरिका गर्नु आवश्यक छ।

गर्भवती महिलाको पेट छामेर अनुभव गर्ने

छैटौँ वा सातौँ महिनाअघि बच्चाको बसाइ थाहा पाउन कठिन हुन सक्छ। तैपनि सोभन्दा अगावै पनि बसाइ पत्ता लगाउन कोसिस गर्नु राम्रो हुन्छ। यसबेला अनुभव गरिएको बसाइको स्थितिको मतलब नभए पनि अर्को पटक बच्चाको बसाइ जाँच गर्न सजिलो हुन्छ। गर्भवती अवस्थामा अन्तिम २ महिनाहरूमा बच्चाको बसाइ थाहा पाउन अलिक सजिलो हुन्छ। बच्चा छामेर उसको बसाइ पत्ता लगाउने जति बढी अभ्यास गरिन्छ, यस काममा त्यति नै बढी पारङ्गत बन्न सकिन्छ।



बच्चाको बसाइको जाँच सुरु गर्न, ती महिलालाई उत्तानो परेर सुत्न लगाउनु पर्छ र उनको टाउको एवं घुँडा मुनि कुनै सहारा राखिदिनु पर्छ।

त्यस पछि ती महिलाको पेट छाम्नुपर्छ। यसबेला निम्न तीन वटा अवस्थामध्ये के छ पत्ता लगाउनु पर्ने हुन्छ :

- के बच्चा ठाडो (माथि र तल) छ ?
- बच्चा अगाडि फर्केको छ कि पछाडि ?
- बच्चाको टाउको तल छ कि पीँध तल छ ?

के बच्चा ठाडो बसेको छ ?

गर्भमा सातौँ महिना पुगेपछि अधिकांश बच्चा ठाडो पर्छन् ।

बच्चा ठाडो परेको छ, छैन थाहा पाउन, महिलाको पेटको दायाँ वायाँ हातका पन्जा राख्नुपर्छ । त्यसपछि एक हातले एकापट्टि र पछि अर्कोले अर्कोपट्टि हलुकासँग तर दह्रोसँग पालैपालो दबाउनु पर्छ ।



बच्चाको टाउको उँधोमुन्टो

अब कता फर्केको छ सावधानीपूर्वक जाँच्नुपर्छ । के बच्चाको बसाइ आमाका दायाँबायाँ कम्मर छेउमा भएजस्तो लाग्छ ? त्यस्तो लाग्छ भने, सम्भवतः बच्चा तेर्सो परेको छ । धेरै बच्चाहरू गर्भधारणको सुरुका महिनाहरूमा तेर्सो बस्छन् तर आठ महिना वा त्यस्का छेउछाउमा अधिकांश बच्चाको टाउको तल पार्दछन् । तेर्सो परेर बसेका बच्चाहरू योनिमार्गबाट जन्माउन सकिँदैन । तेर्सो बसाइ भएका र सुत्केरी व्यथा लाग्न सुरु भएपछि ठाडो पार्न नसकिएका बच्चालाई निकाल्न अस्पतालमा पेट चिरी गरिने शल्यक्रिया (Cesaraen Surgery) बाट जन्माउनु पर्दछ । गर्भधारण गरेको ८ महिनापछि बच्चा तेर्सो परेर बसेको छ भने, चिकित्सा सहायता लिनुपर्छ । गर्भवती महिलाको पेटमा धेरै बलिया मांसपेशीहरू छन् वा धेरै बोसो चढेको छ भने बच्चाको बसाइ थाहा पाउन धेरै कठिन हुन सक्छ । बच्चाको बसाइ थाहा पाउन धेरै कठिनाई भयो भने, छाम्न लाग्दा ती महिलालाई लामो सास तानेर बिस्तारै छाड्न र उनको शरीरलाई लुलो बनाउन लगाउनुपर्छ ।



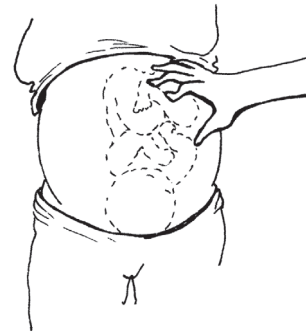
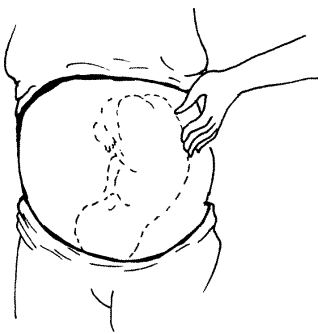
बच्चा तेर्सो रहेको

के बच्चा अगाडि वा पछाडि फर्केको छ ?

अब, ठूलो र साह्रो आकार (जुन बच्चाको पिठ्युँ हुनसक्छ) पत्ता लगाउनु पर्छ । यो पत्ता लागेन भने मासुका थुप्रो खोज्नु पर्छ ।

यहाँको ठूलो, साह्रो आकारले बच्चा आमाको पीठ तिर फर्केको जनाउँछ ।

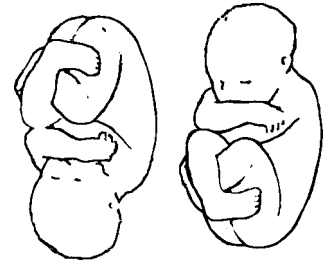
एउटा ठूलो साह्रो आकारको साटो स-साना मासुका लुम्सा जुन सम्भवतः हात र गोडाहरू हुनसक्छन् । बच्चा सम्भवतः आमाको अगाडिपट्टि अनुहार पारेर बसेको छ ।



बच्चा आमाको अगाडि पट्टि अनुहार पारेर बसेको छ भने, त्यसबेला के गर्ने भन्ने जानकारी लिन अध्याय ११ हेर्नुहोस् ।

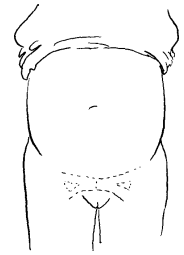
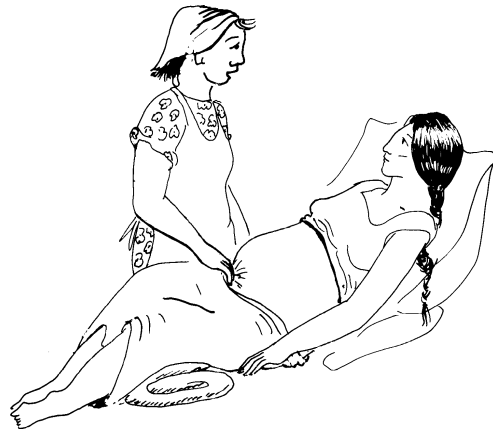
के बच्चाको टाउको तल छ वा पिँध तल छ ?

बच्चा जन्मने महिना देखि, अधिकांश बच्चाहरू आफ्नो टाउको तलतिर, योनि द्वारको मुख (cervix) तिर, पारेर बस्छन्। यसलाई टाउको तल परेको बसाइ भनिन्छ। बच्चा जन्मनका लागि यो बसाइ सबैभन्दा सजिलो हुन्छ।



बच्चाको टाउको माथि छ र उसको पीँध जन्मने द्वार तिर छ भने यसलाई बच्चा उल्टो बसेको बसाइ भनिन्छ।

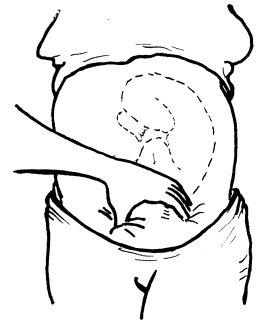
गर्भधारण गरेको ७ वा ८ महिनादेखि बच्चाको टाउको प्रायगरी उसको आमाको कोख (pelvis) तिर सर्छ। यस्तो अवस्थामा बच्चाको टाउको कता छ भन्ने पत्ता लगाउनु आवश्यक छ। यसका लागि निम्न तरिकाहरू अपनाउनु पर्छ :



१. औंलाहरूले गर्भवती महिलाको कोखाको हड्डी (pubic bone) पत्ता लगाउने। यो महिलाको यौनाङ्क वरिपरिका रौंहरू भएको छाला ठीक तलतिर हुन्छ।

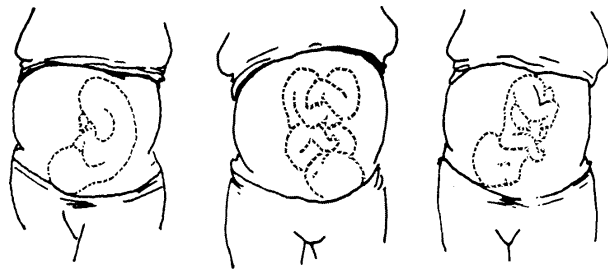
कोखाको हड्डी पत्ता लगाईसकेपछि, महिलालाई लामो सास तान्न लगाई विस्तारै छाड्न लगाउने। यसरी सास बाहिर फालेको बेला कोखाको हड्डीमाथि गहिरो गरी थिच्नुपर्छ। तर, उनलाई दुख्यो भने रोक्नुपर्छ।

थिच्दा गोलो र साह्रो वस्तु भेटियो भने जुन हल्लाउँदा अलिअलि दायाँबायाँ हल्लन्छ, त्यो सम्भवतः बच्चाको टाउको अगाडि वा पछाडिको भाग हुनसक्छ।



महिलाको तल्लो पेटमा केही पनि अनुभव गर्नु भएन भने, बच्चा तेर्सो परेको हुन सक्छ।

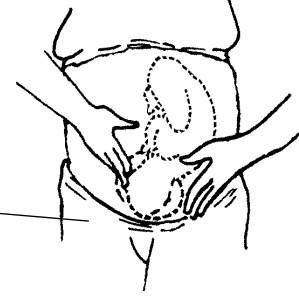
आकार प्रस्ट रूपमा गोलो छैन भने, त्यो बच्चाको अनुहार वा पीँध हुन सक्छ। वा कतिपय अवस्थामा बच्चाको पीँध त माथि हुन्छ तर टाउको तल सीधा बसेको हुँदैन।



टाउको दायाँ बायाँ भुकेको हुन सक्छ वा चिउँडो उठेको हुन सक्छ। यस्तो अवस्थाको बच्चा भएमा यो आमाको योनि द्वारबाट जन्मन नसक्ने लक्षणहरू हुन्।

२. गर्भवती महिलाको कोखास्थल (Pelvis) मा बच्चाको तल्लो भाग धेरै भित्र छैन भने, बच्चाको त्यो भागलाई दायाँ बायाँ सार्ने कोसिस गर्नुपर्छ ।

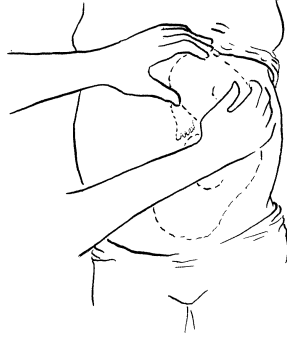
बच्चाको तल्लो भागलाई दायाँ बायाँ सार्दा पूरै पिट्यू सँघ भने, बच्चा उल्टो बसेको हुन सक्छ । तर यसो गर्दा बच्चाको पिट्यू सरेन भने, बच्चा टाउको तल पारेर बसेको हुन सक्छ ।



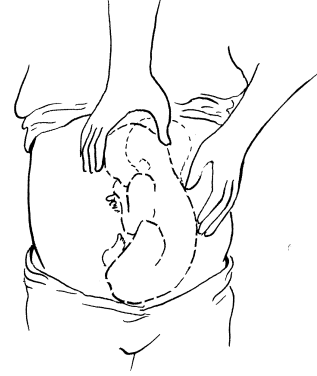
३. अब, ती महिलाको पाठेघरको माथिल्लो भाग छाम्नुपर्छ । त्यसलाई छाम्दा टाउको जस्तो गोलो र कडा कस्तो अनुभव हुन्छ ? वा के त्यसको आकार फरक छ, पिँध, पिट्यू वा गोडाहरू जस्तो ? पाठेघरको माथिल्लो भाग ती महिलाको तल्लो पेटमा अनुभव गरे भन्दा फरक, टाउको जस्तो बढी महशुस हुन्छ भने बच्चा उल्टो बसेको पनि हुनसक्छ ।

४. एउटा हातलाई बच्चाको पिट्यूमा राख्नुपर्छ । त्यसै वेला, तपाईंको अर्को हातले, बच्चाको माथिल्लो अन्तिम भागलाई आरामपूर्वक एकातिर (Sideways) धकेल्नु पर्छ ।

माथिल्लो अन्तिम भागलाई एकातिर धकेल्दा बच्चाको पिट्यू सरेन भने,



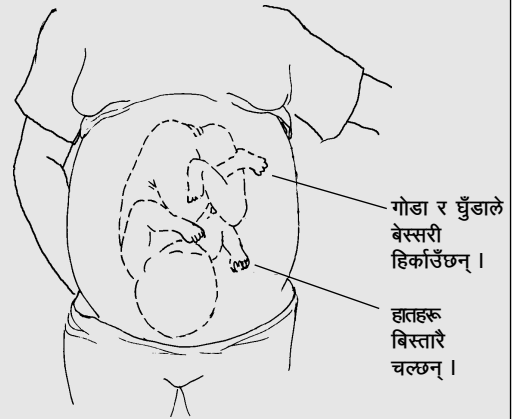
त्यस धकेलाइले टाउकोलाई धकेलिरहेको हुनसक्छ (किनभने पिट्यू आफ्नो ठाउँमा रहेर घाँटी बाङ्गिएको हुन सक्छ)



गर्भावस्थामा उल्टो बसेका बच्चाहरूका बारेमा थप जानकारी ५ पाना पछिको पृष्ठमा छ । जन्मने बेलामा बच्चा उल्टो छ भने, अध्याय १२ हेर्नुहोस् ।

गर्भवती महिलाको पेट छामेको बेला बच्चा कुन कुन तरिकाले बसेको हुन सक्छ, अनुमान गर्नुहोस् । बच्चाको हातहरू र गोडाहरू कता हुनसक्छन् त्यो पनि अनुमान गर्नुहोस् । आमालाई बच्चाले कतातिर लात्ताले हानेको थियो सोका आधारमा बच्चाको बसाइ पत्ता लाग्न सक्छ ।

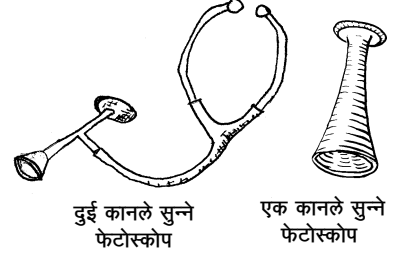
त्यसपछि, मातृशिशु सहयोगीले ती गर्भवती महिलालाई बच्चाले कहाँ बेस्सरी हिक्याएको र कहाँ कम चलेको अनुभव हुन्छ, भनी सोध्नुपर्छ । आफूले त्यस बच्चाको हात र गोडा यहाँ नेर छ भनी गरेको अनुमान कुरासँग मिल्छ ? यदि मिलेन भने, बच्चाको बसाइको ठीक अनुमान गर्न नसकेको भन्न सकिन्छ ।



बच्चाको बसाइ जाँच्दा, दुईवटा टाउको वा दुई वटा पीँध भएको जस्तो लागे त्यस पाठेघरमा जुम्ल्याहा बच्चा हुन सक्छन् ।

बच्चाको मुटुको धड्कन सुन्ने तरिका

महिलाको गर्भको बच्चाको बसाइ र त्यसको स्वास्थ्यका बारेमा बच्चाको मुटुको धड्कनले जानकारी दिन्छ। गर्भधारण गरेको ५ महिना पुगेपछि, हरेक पटक जाँच्दा, मुटुको धड्कन सुन्नुपर्छ।



दुई कानले सुन्ने
फेटोस्कोप

एक कानले सुन्ने
फेटोस्कोप



गर्भधारणका अन्तिम दुई महिना वा ७ महिनापछि, सुनसान कोठामा गर्भवती महिलाका पेटमा कान टँसाएर सुन्ने प्रयत्न गर्दा पनि बच्चाको मुटुको धड्कन सुन्न सकिन्छ। फेटोस्कोप वा स्टेथोस्कोपले मुटुको धड्कन सुन्न अझ सजिलो हुन्छ। काठको, माटोको वा बाँसको पुड्माइलाई एउटा साधारण फेटोस्कोपको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। फेटोस्कोप किन्न पनि पाइन्छ।



दुई कानले सुन्ने
फेटोस्कोप



स्टेथोस्कोप



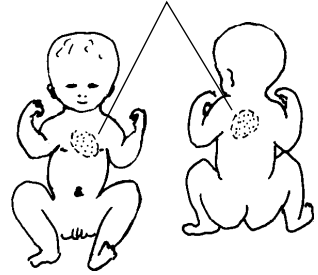
एक कानले सुन्ने
फेटोस्कोप

बच्चाको मुटुको धड्कन मधुरो र छिटो हुन्छ। यसको आवाज सिरानीले थिचेर राखेको घडीको जस्तो हुन सक्छ, तर छिटो स्वस्थ वयस्क व्यक्तिको भन्दा बच्चाको मुटुको धड्कन करिब दुई गुना छिटो हुन्छ - यो प्राय गरी प्रति मिनेट १२० देखि १६० पटक सम्म हुन्छ।

टिप्पणी : सुसाएको जस्तो (स्वा SSS वा SSS स्वा SSS वा SSS) आवाज सुनियो भने, सो आवाज बच्चाको नालको धड्कन हुनसक्छ। नालको धड्कनले मुटु कुन चालमा धड्किरहेको छ, त्यो बताउँछ, तर त्यसले बच्चाको बसाइ पत्ता लगाउन सहयोग गर्दैन।

मुटुको धड्कनको आवाज मधुरो छ भने, सम्भवतः बच्चाको साटो आमाको धुक्धुकी सुनिएको हुनसक्छ। यस्तो अवस्थामा फेटोस्कोप वा स्टेथोस्कोपलाई उनको पेटका विभिन्न भागमा राखेर सुन्ने कोसिस गर्नुपर्छ।

यो देखाएको स्थानमा बच्चाको मुटुको धड्कन टड्कारो सुन्न सकिन्छ।



बच्चाको मुटुको धड्कन पत्ता लगाउने

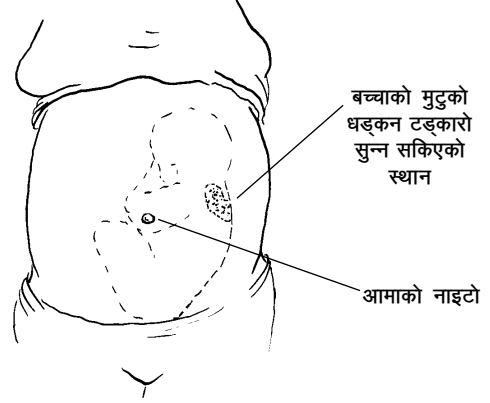
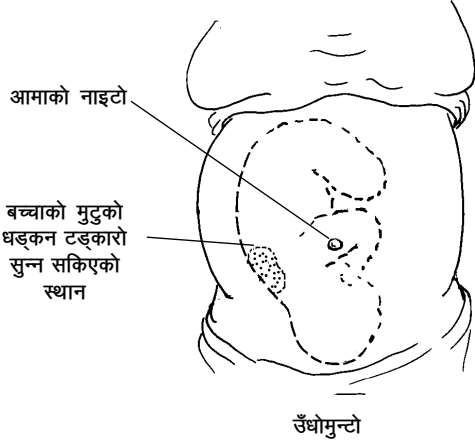
बच्चा कुन तरिकाले बसिरहेको छ, जस्तो लाग्छ, त्यसका बारेमा विचार गर्नुहोस्। त्यसपछि बच्चाको मुटु जतातिर भनी सोचिएको छ, त्यस ठाउँ नजिक बच्चाको मुटुको धड्कन सुन्न सुरु गर्नुहोस्। मुटुको धड्कन टड्कारो र प्रस्ट भएको ठाउँ पत्ता लगाउनका लागि धेरै ठाउँमा सुन्नु पर्ने हुन सक्छ।

बच्चाको मुटुको धड्कन सुनेर बच्चाको बसाइ पत्ता लगाउने

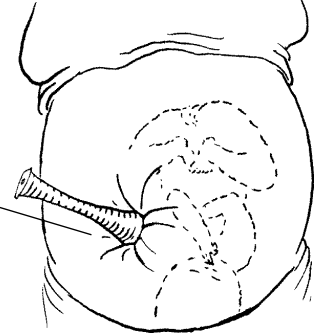
मुटुको धड्कन गर्भवती महिलाको नाइटोभन्दा माथि वा तल कहाँ सबैभन्दा टड्कारो सुनिन्छ ?

बच्चाको मुटुको धड्कन आमाको नाइटो भन्दा तल सबैभन्दा टड्कारो सुन्नु भयो भने बच्चा सम्भवत उँधोमुन्टो बसेको हुन सक्छ ।

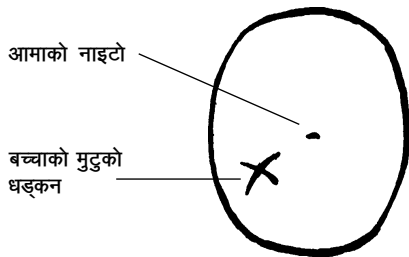
बच्चाको मुटुको धड्कन आमाको नाइटोभन्दा माथि सबैभन्दा टड्कारो सुन्नु भयो भने बच्चा उल्टो बसेको हुन सक्छ ।



कहिलेकहीं बच्चाले आफ्नो अनुहार आमाको अगाडिपट्टि फर्काएका अवस्थामा, बच्चाको मुटुको धड्कन पत्ता लगाउन बढी कठिनाइ हुन्छ, किनभने बच्चाको पाखुराहरू र गोडाले छेकेका हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा आमाको पेटका दायाँबायाँ वा पेटको बीचमा सुन्नु पर्ने हुन्छ ।



सक्नुहुन्छ भने, एउटा सामान्य रेखा चित्र बनाएर तपाईंले बच्चाको मुटुको धड्कन कहाँ सुन्नु भयो, त्यसको रेकर्ड राख्नुपर्छ ।



यस चित्रमा बीचको बिन्दु आमाको नाइटो हो र X ले मुटुको धड्कन पाइएको ठाउँ देखाउँछ ।

छेउमा दिइएको रेकर्ड राखेको चित्र हेर्नुहोस् । यमा उदाहरणका लागि, ७ महिना नपुगुन्जेल बच्चाले आफ्नो टाउको तल भारेन । त्यस पछि X लक्षण बच्चा आमाको पेटको बायाँबाट दायाँ मात्र सन्थ्यो, र फर्केर फेरि पुरानै ठाउँमा आयो । यस प्रकारले सर्ने प्रक्रिया सामान्य हो ।

बच्चाको बसाइको एक रिकर्ड

महिना	जाँच मिति	धड्कन	अवस्था
५	भदौ १३	(-X)	
६	असोज १२	(X)	
७	कार्तिक १५	(X)	टाउको तल
८	मङ्सिर १०	(X)	टाउको तल
८	मङ्सिर २९	(X)	टाउको तल
९	पुस १३	(X)	टाउको तल

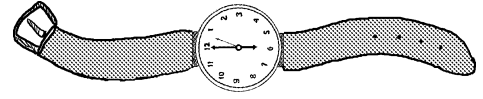
बच्चाको मुटुको धड्कनको जाँच गर्ने

स्वस्थताका लक्षणहरू : बच्चाको मुटुको धड्कन प्रति मिनेट १२० र १६० का बीचमा छ ।

सावधानीका लक्षणहरू : बच्चाको मुटुको धड्कनको गति प्रति मिनेट १२० भन्दा कम वा १६० भन्दा बढी छ भने, त्यो बच्चालाई समस्या भइरहेको हुन सक्छ । जुन बच्चाको मुटुको धड्कन प्रति मिनेट १०० भन्दा कम वा १८० भन्दा बढी छ, उसलाई चिकित्सा सहायता आवश्यक पर्छ ।

बच्चाको मुटुको धड्कन जाँचन यी कदमहरू अपनाउनु पर्छ :

१. गर्भवती महिलाको नाडीको धड्कन नापे जसरी नै सेकेन्ड सुई भएको भित्ते वा नाडी घडी प्रयोग गर्नुपर्छ । सेकेन्ड सुई भएको घडी नभएको अवस्थामा आफू आरामदायी अवस्थामा र शान्त रहेको वेलामा आफ्नो नाडीको गतिसँग त्यो बच्चाको मुटुको धड्कन नाप्नु पर्छ । त्यो बच्चाको मुटुको धड्कन वयस्क स्वस्थ व्यक्तिको भन्दा करिब दोब्बर हुनु पर्छ ।



२. एक मिनेटमा मुटुको धड्कन कति हुन्छ गन्नुपर्छ । एकै पटक घडी हेर्न र धड्कन गन्न कठिनाई हुन्छ भने, समय हेर्नका लागि कुनै सहयोगीको सहयोग लिनुपर्छ ।

बच्चाको मुटुको धड्कन धेरै ढिलो जस्तो लाग्यो भने, बच्चाको आमाको नाडीको चाल छाम्नु पर्छ । यदि बच्चाको मुटुको धड्कन र ती महिलाको नाडीको चाल एकै गतिको छ भने अघि बच्चाको मुटुको धड्कन भनेर सुनिएको आमाको मुटुको धड्कन पनि हुनसक्छ । बच्चाकै धड्कन सुन्ने कोसिस फेरि गर्नुपर्छ ।

३. मुटुको धड्कन कहाँ पाउनु भयो र त्यसको गति के छ, त्यसको रेकर्ड राख्नुपर्छ ।

बच्चाको मुटुको धड्कन १६० भन्दा माथि छ भने, केही मिनेटपछि फेरि जाँच्नुपर्छ । कहिले काहीं बच्चा चलमलाउँदा मुटुको धड्कन अलि छिटो हुन्छ । धड्कन प्रतिमिनेट १६० भन्दा बढी रहिरह्यो भने (खासगरी १८० वा सो भन्दा माथि छ) भने ती गर्भवती महिलामा कुनै सङ्क्रमण भएको हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा उनको नाडीको धड्कन छिटो छ/छैन उनलाई ज्वरो छ/छैन जाँच्नुपर्छ ।

बच्चाको मुटुको धड्कन ढिलो छ भने, बच्चा खतरामा हुन सक्छ । मुटुको धड्कन प्रतिमिनेट १०० र १२० बीचमा छ भने त्यो बच्चा निदाएको हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा यताउति चलाएर उसलाई बिउँभाई बच्चाको मुटुको धड्कन नाप्नु पर्छ । यसपछि बच्चाको मुटुको धड्कन बढ्यो कि फेरि जाच्नु पर्छ । बच्चा बिउँभेपछि मुटुको धड्कन बढ्छ ।

मुटुको धड्कन प्रतिमिनेट १०० भन्दा कम छ भने, चिकित्सा सहायता लिनुपर्छ । त्यो बच्चा खतरामा छ । त्यो बच्चालाई चाडो जन्माउन अस्पतालमा पेट चिर्ने शल्यक्रिया (cesarean surgery) गर्नुपर्ने पनि हुन्छ ।

टिप्पणी : मधुरो मुटुको धड्कनको अर्थ बच्चा कमजोर छ नै भन्ने हुँदैन । यसको यति मात्र अर्थ लाग्छ कि मुटुको धड्कन सुन्ने व्यक्तिको कान बच्चाको छाती वा पिठ्युँ भन्दा टाढा छ वा बच्चाको आमाको पेट साह्रो छ, जसले गर्दा सुन्न कठिनाई उत्पन्न भएको छ । उदाहरणका लागि आमा धेरै मोटी हुन सक्छ ।

सावधानीका लक्षणहरू छन् भने के गर्ने ?



बच्चा उल्टो बसेको छ भने

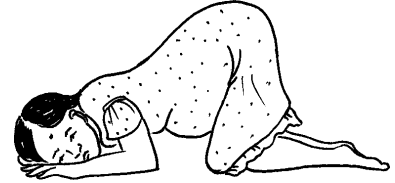
उल्टो बसेको (टाउको माथि, गोडा तल) बच्चाहरू प्रायजसो सजिलै जन्मदैनन् । उल्टो बसेका बच्चाहरू जन्मदा अड्कने वा उनीहरूलाई अन्य गम्भीर समस्याहरू हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

यदि बच्चा उल्टो बसेको छ भने मातृशिशु स्वयंसेविकाले गर्भवती महिलालाई निम्न तरिकाहरू प्रयोग गर्न सल्लाह दिनुपर्छ । यसले आमालाई सजिलो पार्छ ।

- पीँध उचो पारेर सुत्ने । यसो गर्दा आमाको कोखा स्थलबाट (Pelvis) बच्चा बाहिरिन्छ, र वरिपरि घुम्न सक्छ, र त्यसको टाउको तल तिर भुक्छ । यसो गर्दा बीचका ढाडमा तकिया वा त्यसै कुनै नरम चीज राखेर उत्तानो सुत्नु पर्दछ । यो महिलाले हरेक दिन एक पटकमा १५ मिनेटका दरले तीन तीन पटक केही दिनसम्म गर्नुपर्छ । बच्चा धेरै चलमलाएको बेला यसो गर्नु सर्वोत्तम हुन्छ । यसरी १५ मिनेटसम्म सुतेपछि ती महिलाले करिब ५ मिनेटसम्म हिँड्नु पर्दछ । केही दिनपछि बच्चा घुमिसकेको जस्तो महशुस भयो भने यसरी पीँध उठाई सुल छाडेर मातृशिशु स्वयंसेविकालाई बच्चाको बसाइबारे जाँच गर्न आग्रह गर्नु पर्छ ।



- टाउकोले भुँडमा छुनेगरी पीँध उचो पारेर घुँडा टेकी केही समय घोप्टे पर्ने । बच्चा घुमोस् भन्नाका लागि बच्चालाई कोखास्थल (Pelvis) बाट बाहिर निस्कन सजिलो पार्ने यो अर्को तरिका हो ।



- गर्भको बच्चालाई आवाज र सङ्गीत सुनाउने । गर्भको बच्चा आवाज र सङ्गीत मन पराउने भएकोले यो पनि बच्चालाई कोखास्थलबाट बाहिर निकाल्न सहयोगी हुनसक्छ । यसो गर्न महिलाले कोखा स्थल छेउको हड्डीको नजिकै उज्यालो बत्ती वालेर वा मधुरो सङ्गीत बजाएर बच्चासँग सम्वाद गर्ने कोसिस गर्नुपर्छ ।
- गाउँघरमा बच्चालाई हानि नपुऱ्याउने तर सहयोगी हुने चलन र जडीबुटी पनि हुन सक्छन् ।



सावधान ! योनीभित्र हात हालेर बच्चा घुमाउने कोशिस नगर्नुहोस् ।

डाक्टरले अड्किएको बच्चालाई फोरसेपले निकाल्न सक्छन् ।



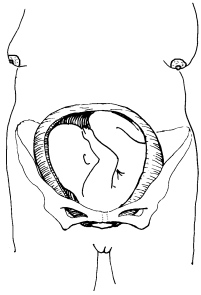
सुत्केरी व्यथा सुरु हुँदा, बच्चाको टाउको तल छैन भने, ती महिलाले अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा सुत्केरी हुनु नै सुरक्षित हुन्छ । बच्चा निकाल्ने शल्यक्रिया (cesarean surgery) गर्न सक्छन् ।

उल्टो बसेको बच्चा घरमै जन्माउनु पर्ने अवस्थामा भने, त्यसबेला धेरै सिपालु मातृशिशु स्वास्थ्य कार्यकर्ता हुनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

याद गर्नुहोस्, उल्टो बसेको बच्चा जन्माउनु कुनै कुनै अवस्थामा बढी खतरनाक हुन्छ। सकेसम्म उल्टो बसेको बच्चालाई घरमा जन्माउने कोसिस नगर्नु राम्रो हुन्छ। निम्न अवस्थामा त गर्नु हुँदैन :

- पहिलो पटक सुत्केरी हुन लागेका बेला
- अधिका सुत्केरी हुँदा लामो सुत्केरी व्यथा लागेका वा बच्चा जन्माउन कठिनाई भएका बेला
- गर्भको बच्चा ठूलो भएको अवस्था
- राम्ररी कन्स सक्तिनन् भन्ने जस्तो लागेका गर्भवती महिला कमजोर वा बिरामी भएका बेला
- उल्टो बसेको बच्चा जन्माउन सहयोग गर्न धेरै सिपालु वा अनुभवी मातृशिशु स्वास्थ्य सेविका नभएका अवस्था।

गर्भमा बच्चा तेर्सो बसेको छ भने के गर्ने ?



गर्भावस्थामा ८ महिना कटेपछि, बच्चा तेर्सो (टाउको माथि वा तल नपारी) बसेको छ भने गर्भवती महिलाको पीँध उठाउने व्यायाम गर्नु पर्छ। बच्चा निकाल्न शल्यक्रिया (cesarean surgery) गरी बच्चा जन्माउनका लागि अस्पताल लैजाने प्रबन्ध मिलाउनु पर्छ।

तेर्सो बसेका बच्चाहरू आमाको योनिमार्गबाट जन्मन सक्तैनन्। यस्तो अवस्थामा बच्चा निकाल्ने शल्यक्रिया नगरी जन्माउने कोसिस गर्दा, सुत्केरी व्यथा लागेका बेला महिलाको पाठेघर च्यातिन्छ र चिकित्सा हेरचाहका अभावमा आमा र बच्चा दुवै मर्दछन्।

जुम्ल्याहा छन् भने

कुनै गर्भवती महिलाका गर्भमा जुम्ल्याहा बच्चा छन् भनी निश्चित गर्नु धेरै कठिन हुन्छ। जुम्ल्याहा बच्चाका लक्षणहरू :

- सामान्यभन्दा छिटो तरिकाले वा ठूलो हुने गरी पाठेघर बढ्छ।
- गर्भवती महिलाको पेट छाम्दा, २ वटा टाउका वा २ वटा पिँध भएको जस्तो लाग्छ।
- दुई वटा मुटुका धड्कन सुन्न सक्नु हुन्छ।

यहाँ जुम्ल्याहा बच्चाका मुटुको धड्कन सुन्ने दुई तरिकाहरू दिइएका छन् :

१. **दुई व्यक्तिले बच्चाको मुटुको धड्कन लिने तरिका :** एक व्यक्तिले एउटा बच्चाको धड्कन पत्ता लगाउनुपर्छ, र अर्को सहयोगीले अर्को बच्चाको मुटुको धड्कन पत्ता लगाउनु पर्छ। यसरी धड्कन पत्ता लगाइसकेपछि एकजनाले एक ठाउँको सुन्ने र अर्को सहयोगीले अर्कै ठाउँको सुन्नुपर्छ।

दुवै जनाले आफ्ना हातले ट्याप ट्याप गरी मुटुको धड्कनको चाल पाउन सक्नुहुन्छ। दुवै जनाले निकालेको आवाज एकै प्रकारको आयो भने, दुवै जनाले एउटै बच्चाको धड्कन सुनिरहेको हुन सक्छ। आवाज ठ्याक्कै एकै प्रकारको आएन भने ती दुई बेग्लामेग्लै बच्चाको धड्कन हुन सक्छ।



२. एकजना व्यक्तिले मात्र बच्चाको मुटुको धड्कन लिने तरिका : सेकेन्ड सुई भएको घडीमा समय हेरेर पालैपालो बच्चाको मुटुको धड्कन लिनु पर्छ। यदि मुटुको धड्कन एकनासको आएन भने ती दुई बच्चाको धड्कन हो।



जुम्ल्याहा बच्चा छन् जस्तो लाग्छ तर एउटा मात्रै बच्चाको धड्कन मात्र पत्ता लाग्यो भने, चिकित्सा सहायता लिनुपर्छ। स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पतालमा सोनोग्राम (sonogram) गरेपछि जुम्ल्याहा भए नभएको पत्ता लाग्दछ। साधारण अवस्थामा गाउँघरमा सुरुसुरुका अवस्थामा जुम्ल्याहा बच्चा थाहा पाउन भने त्यति सजिलो छैन।

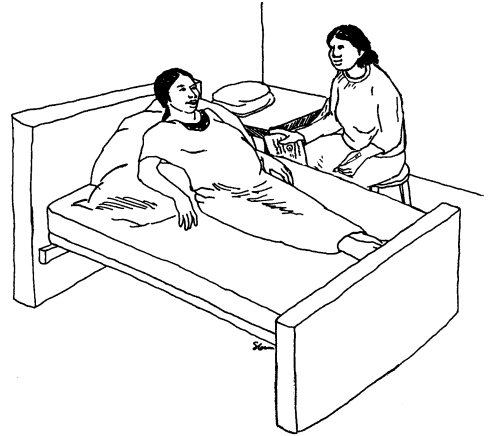
एउटा बच्चाभन्दा जुम्ल्याहा बच्चा जन्माउने प्रक्रिया बढी कठिन र खतरनाक हुने हुन्छ। यसकारण जुम्ल्याहा बच्चा जन्माउनु पर्दा स्वास्थ्य केन्द्र नै बढी सुरक्षित हुन्छ। जुम्ल्याहा बच्चाहरू समय अगावै जन्मने सम्भावना बढी हुने भएकाले, गर्भधारण गरेको ६ महिना पछिका जुनसुकै बखतमा पनि ती महिलालाई अस्पताल लाने यातायात तयार अवस्थामा हुनु पर्दछ। आकस्मिक अवस्थामा कसरी सहयोग लिने भन्ने बारेमा उचित योजना बनाउनुपर्छ।

बच्चा घरमा जन्माउनै पर्ने अवस्था भएमा, सुत्केरी हुँदा धेरै सियालु २ जना मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरू हुनु पर्दछ। समयभन्दा धेरै अगाडि सुत्केरी व्यथा लाग्न सक्छ, सतर्क हुनुपर्छ। जुम्ल्याहा बच्चा जन्माउने बारे थप जानकारीका लागि अध्याय १२ हेर्नुहोस्।

जाँचपछि के गर्ने

अर्को पटक गर्भावस्था जाँच गर्नुपर्ने समय निर्धारण गर्ने

गर्भवती र गर्भको बच्चा जाँचिसके पछि, ती महिलाले आवश्यक पर्ने सबै कुरा बुझे नबुझेको पत्ता लगाउनु पर्छ। उनमा कुनै सावधानी अपनाउनु पर्ने लक्षणहरू देखिएका छन् भने, ती लक्षणका बारेमा उनलाई होसियारीपूर्वक र विस्तारमा बताउनुपर्छ र उनले आफूलाई हेरचाह गर्न गर्नुपर्ने कुराहरू बताउनुपर्छ। उनलाई चिकित्सा सहायताको आवश्यकता छ भने, कहाँ र कहिले त्यहाँ जाने भन्ने बारेमा उनलाई अति राम्ररी जानकारी दिनुपर्छ। उनीसँग विदावारी हुनु अघि, सुत्केरी हुनु अघिको अर्को जाँचका लागि समय निर्धारण गर्नुपर्छ। अर्कोपटकको जाँच गर्न कहाँ र कहिले आउने बारे राम्ररी बुझाउनु पर्छ।



अर्को पृष्ठमा, गर्भावस्था जाँच रेकर्ड राख्ने चार्ट दिइएको छ। यो चार्ट हरेक स्वास्थ्य चौकीमा पाइन्छ। यदि पाइएन भने यो चार्टको नक्कल उतार गरेर बनाउनु पर्छ र जाँच गरेका हरेक गर्भवतीको रेकर्ड त्यसमा भर्नुपर्छ। हरेक पटक जाँच्दा एवं बच्चा जन्मिदा ती महिलामा के कस्ता परिवर्तनहरू आए भन्ने कुरा हेर्न र उनमा भएका सावधानीका लक्षणहरूका बारेमा सम्झनका लागि यो हेर्न सकिन्छ।

यस चार्टमा आफूलाई जानकारी लिनु पर्ने भनी महत्त्वपूर्ण लागेका अन्य कुराहरूको रेकर्ड राख्न थपघट गर्नुपर्छ वा आफ्नो छुट्टै चार्ट बनाउन पनि सकिन्छ।

गर्भावस्था जाँच रेकर्ड

गर्भवतीको नाम उमेर बालबच्चा सङ्ख्या अधिल्लो बच्चाको जन्ममिति

ठेगाना : सम्भावित सुत्केरी मिति अधिल्ला बच्चा जन्माउँदा भएका समस्याहरू

जाँच गर्न आएको दिन	गर्भावस्थाको महिना	आम स्वास्थ्य र साना समस्याहरू	रक्तअल्पता	तौल	तापक्रम	नाडीको चाल	रक्तचाप	प्री-इक्स्याम्प सियाका लक्षणहरू	पिसाब जाँचमा प्रोटिन	अन्य सावधानीका लक्षणहरू	पाठेघरको आकार	पाठेघरभित्रको गर्भको वसाइ	बच्चाको मुटुको धड्कन्
							/						
							/						
							/						
							/						
							/						
							/						
							/						
							/						
							/						