

भाग – १४

यस भागमा

बाँझोपन के हो ?	२३०
के कारणले गर्दा बाँझोपन हुन्छ ?	२३०
बाँझोपन हुने कारणहरू	२३०
महिलामा हुने बाँझोपन	२३१
उर्वरता तथा प्रजनन क्षमतामा असर पार्ने घरभित्र तथा घर बाहिरका खतराजन्य कामहरू	२३२
उर्वरता तथा प्रजनन क्षमतामा शङ्का लागेमा के गर्ने ?	२३३
गर्भ तुहिनु	२३४
निसन्तान भएमा के गर्ने ?	२३६
परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू	२३७

बाँभोपन

(सन्तान जन्माउन असमर्थ
अवस्था)



सामान्यतः वयस्क नारी र पुरुषको यौन सम्पर्क भएमा सन्तान पैदा हुन्छ । तर सयकडा दस दम्पतीहरूमा भने बाँभोपन पाइन्छ । कुनैकुनै दम्पतीहरू सन्तानको चाहना नै राख्दैनन्, सन्तानको चाहना नै नराखी गर्भनिरोध गर्नु बाँभोपन होइन । सन्तानको इच्छा राख्दाराख्दै पनि सन्तान प्राप्त नहुनु बाँभोपनको कारण हुन सक्छ । यसले दुःख, चिन्ता तथा निराशा जगाइदिने गर्दछ । नेपालमा पनि सन्तानको इच्छा राख्दाराख्दै पनि सन्तान नहुने धेरै दम्पतीहरू छन् ।

हाम्रो देशमा जस्तै अरू धेरै देशहरूमा पनि निःसन्तान हुनुको दोष प्रायः महिलामाथि थोपने गरिन्छ तर पुरुषको कारणले सन्तान नभएको संख्या र महिलाको संख्या बराबर नै पाइएको छ । हाम्रो गाउँसमाजमा पुरुषका कारणले दम्पती निःसन्तान हुन्छन् भनेर सोच्दा पनि सोचिँदैन । त्यसैले उनीहरू परीक्षणका लागि समेत तयार हुँदैनन् किनकि उनीहरू सन्तान जन्माउने कुरालाई नै पुरुषत्व ठान्दछन् ।

बाँभोपन हुनुमा विभिन्न कारणहरू हुन्छन् । केही कारणको उपचार हुनसक्छ, केहीको हुँदैन । यस पाठमा बाँभोपन के हो तथा यस्तो अवस्था छ भने के गर्नुपर्छ भन्नेबारे चर्चा गरिनेछ ।

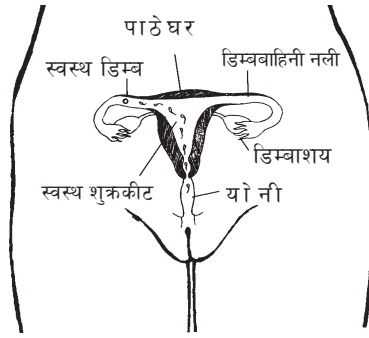
► कुनै पनि दम्पतीको सन्तान नहुनुमा श्रीमान् वा श्रीमती वा दुवैका कारणले हुनसक्छ । यस समस्याको बारेमा धेरै दम्पतिहरू छलफल गर्दैनन् ।

बाँझोपन हुने कारणहरू

परिवार नियोजनका साधन प्रयोग नगरी पतिपत्नीबीच यौन सम्पर्क हुँदाहुँदै पनि एक वर्षसम्ममा पत्नी गर्भवती हुन सकिनन् भने ती दम्पतीमा बाँझोपन हुनसक्छ। लगातार तीन पटकसम्म वा सोभन्दा बढी गर्भ तुहेको छ भने पनि प्रजनन क्षमतामा समस्या भएको हुनसक्छ।

कुनै पुरुष वा नारी एक पटक सन्तान प्राप्त गरिसकेपछि पनि बाँझो हुन सक्छन्। एक सन्तान जन्मेपछि केही वर्षपछि पुनः सन्तान जन्माउने इच्छा हुँदा ८-१० वर्षसम्म पनि बच्चा भएन भने यो Secondary infertility भनिन्छ।

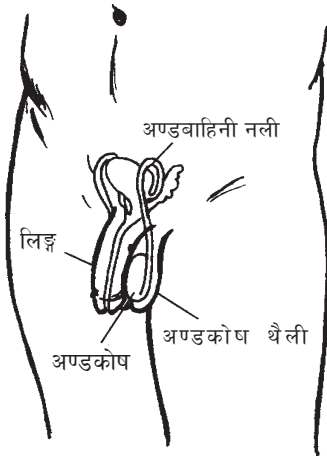
सामान्य उर्वरतामा पुरुष अण्डकोषले स्वस्थ शुक्रकीट उत्पादन गर्छ र यौन सम्पर्कका बेला महिलाको योनीमा जान्छ।



कहिलेकाहीँ बाँझोपनको समस्या दम्पतीमध्ये कुनै एकको कारणले मात्र नभई दुवैको संयुक्त कारणले पनि हुन सक्छ। केही दम्पतीहरूमा त बाँझोपनको कारणसमेत पत्ता लाग्दैन। अर्थात् उनीहरू पूर्णरूपमा निरोगी र सन्तान जन्माउन योग्य हुँदाहुँदै पनि बाँझोपन रहिरहन्छ।

कतिपय अवस्थामा बढी मादक पदार्थ, लागू औषधि तथा चुरोट, सुती सेवन गर्ने बानीले पनि महिला तथा पुरुषमा बाँझोपनको समस्या सिर्जना गर्न सक्छ।

के कारणले गर्दा बाँझोपन हुन्छ ?



पुरुषमा हुने बाँझोपन

पुरुषमा बाँझोपन हुने प्रमुख कारणहरू निम्न छन् :

१. आवश्यक संख्यामा शुक्रकीट नबन्नु- वा शुक्रकीटले महिलाको डिम्बनली हुँदै डिम्बसँग सेचन गर्न नसक्नु।
२. तरुण भएपछि गलफुलो (हाडे) आएर अण्डकोषलाई हानि पुग्यो भने यसले शुक्रकीट बनाउन सक्दैन र उसको वीर्यमा शुक्रकीट नहुँदा गर्भ रहन सक्दैन।
३. पुरुष जननेन्द्रियबाट शुक्रकीट नै बाहिर आउन नसक्नु- यौनरोगका कारणले शुक्रकीट आउने नलीमा असर परी शुक्रकीट निस्कन नसक्दा।
४. अण्डकोषको नसा सुन्नित्ता।
५. सम्भोग कार्यमा निम्न लिखित समस्या आउँदा :
 - लिङ्ग कडा नहुँदा
 - कडा त हुने तर सम्भोग अवधिमा शिथिल भैदिदा,
 - महिलाको योनीको भिन्नसम्म लिङ्ग नपुग्दै वीर्य स्वलन हुदा।
६. रोगका कारण- मधुमेह, क्षयरोग तथा औलो रोगजस्ता कारणले पनि बाँझोपन सिर्जना हुनसक्छ।

महिलामा हुने बाँझोपन

महिलामा बाँझोपन हुने प्रमुख कारणहरू निम्न छन् :

१. डिम्बनली वा पाठेघरमा घाउका खतहरू हुनु- डिम्बनलीमा घाउ वा घाउका खतहरू भएमा डिम्बाशयबाट डिम्ब पाठेघरतिर आउन वा पुरुषको शुक्रकीट डिम्बसेचनका लागि नलीबाट भित्र पस्न सक्दैन । यसै गरी पाठेघरमा घाउका खतहरू भएमा सेचित (Fertilized) डिम्ब यसको भित्तामा अडिन सक्दैन । यस्तो घाउका खत भएको कुरा महिलाले थाहा नै नपाउन सक्छन् किनकि कहिलेकाहीं उनीहरूलाई आफू विरामी भएको पत्तो नै हुँदैन । केही वर्षपछि मात्र आफू बाँझो भएको थाहा हुन्छ ।

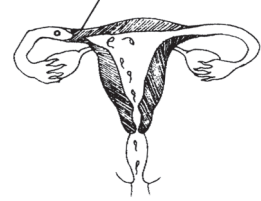
निम्न कारणले गर्दा घाउका खत हुन सक्छन् :

- यौन रोग (कोखको संक्रमण) को उपचार समयमै नगर्दा पाठेघर तथा डिम्बवाहिनी नलीसम्म संक्रमण फैलिन गएमा,
 - असुरक्षित तरिकाले सुत्केरी गराउँदा पाठेघरमा चोट लाग्न गएमा वा संक्रमण भएमा,
 - गर्भनिरोधक साधन आई.यू.डी.निर्मलीकरण नभई पाठेघर संक्रमण भएमा,
 - योनी, पाठेघर, डिम्बनली तथा डिम्बाशयजस्ता अङ्गहरूको शल्यक्रिया गर्दा कुनै समस्या उब्जेमा ।
२. डिम्ब नै नबन्नु- डिम्ब बन्ने प्रक्रिया सञ्चालन गर्नमा हर्मोनको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । हर्मोनले महिलाको महिनावारीमा असर पारी महिनावारी २५ दिनभन्दा कम अवधिमा वा ३५ दिनभन्दा बढी अवधिमा भएमा डिम्ब बन्ने प्रक्रियामा नकारात्मक असर पर्न जाने हुन्छ । धेरै मोटी वा धेरै दुब्ली महिलामा पनि डिम्ब उत्पादन हुन सक्दैन ।
 ३. पाठेघरमा मासु बढ्नु- पाठेघरमा मासु बढेको छ भने पनि गर्भाधान हुन वा गर्भ अडिन कठिनाई पर्दछ ।
 ४. अन्य रोगहरू- मधुमेह, क्षयरोग तथा औलोजस्ता रोगले पनि महिलामा बाँझोपन ल्याउन सक्छ ।

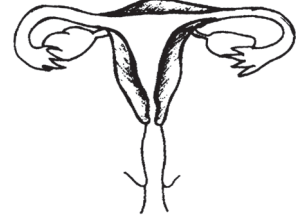
► संक्रमणका कारणले हुने बाँझोपनको रोकथाम गर्न सकिन्छ । अरू जानकारीका लागि पृष्ठ २७२ र २७९ हेर्नुहोस् ।

महिलामा हुने बाँझोपन

१. डिम्बवाहिनी नली टालिनु



२. डिम्बाशयले डिम्ब नबनाउनु



३. मासु बढ्नु (फाइब्रोइड्स)



परिवार नियोजनका साधनहरू

	कण्डम		खानेचक्की
	शुक्रकीटनाशक पिँज चक्की		इप्लान्डस
	डाइआम		सुई
	महिला कण्डम		आइयूडी
	लगातार दूध चुमाउनु		म्युकस विधि

परिवार नियोजन सुरक्षित छ

स्थायी बन्ध्याकरणवाहेक परिवार नियोजनका अन्य साधनहरूले बाँझोपनको सिर्जना गर्दैनन् तर यदि पाठेघरमा राखिने आई.यू.डी. साधन राम्रोसँग राखिएन भने पाठेघर वा डिम्बनलीमा घाउ भई संक्रमण हुन सक्छ । विस्तृत रूपमा जानकारी लिन परिवार नियोजनसम्बन्धी पाठ पृष्ठ १९७ हेर्नुहोस् ।

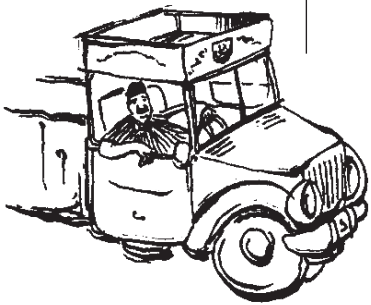
उर्वरता तथा प्रजनन क्षमतामा असर पार्नसक्ने घरभित्र तथा बाहिरका खतराजन्य कामहरू



कीटनाशक तथा अरू
विषालु रसायनको प्रयोग
गरिरहँदा पुरुषको
शुक्रकीट नाश हुन
सक्छ ।



... र पुरुषको दूषित कपडा धुँदा विषालु
रसायन महिलाको शरीरभित्र प्रवेश गर्छ ।



गर्मी स्थान जस्तै आरन वा ट्रक, बसको तातो इन्जिनछेउमा
काम गर्दा शुक्रकीट मर्नसक्छ र बाँझोपनको कारण
बन्नसक्छ ।

निम्न जोखिमपूर्ण काम र कारणले शुक्रकीट वा डिम्ब बन्ने बेलादेखि
बच्चा जन्मने बेलासम्मको उर्वरता तथा प्रजनन प्रक्रियामा नकारात्मक असर
पार्दछन् :

- खेतबारी तथा कारखानामा प्रयोग गरिने खतरनाक कीटनाशक वा विषालु
रसायनले दूषित गरेको हावा, खाना तथा पानीजस्ता कुराहरू ।

- सुतीजन्य वस्तु वा खैनी, मादक पदार्थ तथा कडा कफी सेवन गर्ने गरेमा- कुनै
महिलाले मादक पदार्थ, सुतीजन्य पदार्थ वा कफी आदि सेवन गरेमा गर्भ
रहन लामो समय लाग्न सक्छ वा गर्भ तुहिन सक्छ । कुनै पुरुषले अत्यधिक
धुम्रपान गर्ने, मदिरा सेवन गर्ने गरेमा कम संख्यामा शुक्रकीट बन्छन् र
बनेका शुक्रकीटहरू पनि कमजोर वा नाश हुन सक्छन् ।

- बढी तापक्रम भएमा- अण्डकोषमा तापक्रम बढेमा स्वस्थ
शुक्रकीट बन्न सक्दैन । शुक्रकीट बन्नलाई अण्डकोष
थैली भोलिएको हुनुपर्छ । यो थैली भोलिन चिसो
हुनुपर्छ । पुरुषले तातो पानीले लामो समयसम्म नुहाउने
वा तातो हुने ठाउँमा काम गर्ने जस्तै लामो दूरीको ट्रक,
बस चलाउने, आरन वा हिटर छेउमा काम गर्नेहरूको
अण्डकोष थैली खुम्चिन्छ । कस्सिएको कट्टु वा लँगौटी
लगाउँदा पनि अण्डकोष खुम्चिन्छ । यी अवस्थामा
शुक्रकीट बन्न कठिनाई पर्दछ तर अण्डकोष चिसो
भाएपछि, पुनः शुक्रकीट पैदा गर्न थाल्छ ।

- औषधिहरू- कुनै-कुनै औषधिको सेवनले प्रजनन क्षमतामा असर पार्ने हुँदा
गर्भवती हुन चाहाने महिलाले आफू र आफ्नो पुरुषले पनि औषधि सेवन
गर्नुपरेमा चिकित्सकसँग सम्पर्क राख्नुपर्छ ।

दम्पतीले प्रजननसम्बन्धी समस्या महसुस गरेपछि निम्न कुरामा ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ :

१. गर्भकालभित्र यौन सम्पर्क राख्ने- पुरुषको अण्डकोषले दिनमा लाखौं शुक्रकीट पैदा गर्छ तर महिलाको डिम्बाशयबाट एक महिनामा एउटा मात्र डिम्ब खास समयमा पैदा हुन्छ । त्यसैले डिम्ब निस्कने बेलामा यौन सम्पर्क हुनु जरुरी हुन आउँछ । गर्भ रहने उपयुक्त अवधि भन्नाले डिम्ब निस्कने सम्भावित अवधि महिनावारी सुरु भएको दिनको दसौं दिनमा सुरु हुन्छ र ६ दिनसम्म रहन्छ ।

आफू उर्वर भएको गर्भकाल थाहा पाउन सकिने केही लक्षण र उपाय छन् । तीमध्ये योनीरसको परीक्षण गर्नु सजिलो उपाय हो ।

उर्वरता तथा प्रजनन क्षमतामा शङ्का लागेमा के गर्ने ?

गर्भकाल थाहा पाउन योनीरस परीक्षण गर्ने तरिका

गर्भकालमा पाठेघरको मुखले च्यापच्यापे सेतो रस निकाल्छ । कुखुराको अण्डाको सेतो भोलिलो पदार्थजस्तो यो रस (म्युकस) दुई औंलाले च्याप्दा तन्किने

र = महिनावारी रक्तस्राव
ग = गर्भकाल (उर्वर)
न = नरहने दिन गन्ने (सुक्खा)

	र	र	र	र	र	र
न	न	न	न	न	न	न
ग	ग	ग	ग	ग	ग	ग
न	न	न	न	न	न	न
र	र	र	र	र	र	र



हुन्छ । यो रसले शुक्रकीटलाई पाठेघरभित्र पुग्न मद्दत पुऱ्याउँछ । यो रस निस्क्रेको अवधिभर यौन सम्पर्क राखेमा गर्भाधान हुने सम्भावना रहन्छ । गर्भकाल सकिएपछि योनी सुक्खा हुनुका साथै योनीरस टाँसिने खालको हुन्छ । यस्तो रसले शुक्रकीटलाई पाठेघर प्रवेश गर्नबाट रोक्छ ।

योनीरस (म्युकस) परीक्षण गर्ने तरिका जान्न पृष्ठ २२० हेर्नुहोस् । कसरी योनीरसको च्यापच्यापेपनमा फरक आइरहेको छ- तालिकामा लेख्दै जानुहोस् । जहिलेदेखि योनीरस सफा, चम्किलो, औंलाका बीचमा तन्किने हुन्छ त्यही दिनबाट गर्भकाल सुरु हुन्छ । त्यसपछि गर्भधारण गर्न ७ दिनसम्म यौनसम्पर्क राख्नुहोस् ।

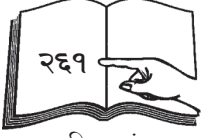
यौन सम्पर्क पाठेघरको मुखनजिकै शुक्रकीट पुग्न सक्ने स्थिति (Positions) मा सुतेर गर्नुपर्छ । जस्तो :

- सम्भोगको बेला महिला तलपट्टि रहने ।
 - त्यसपछि उत्तानो परेर सुत्ने ।
- समागम समाप्तपछि २० मिनेटसम्म उत्तानो सुतिरहने । यसो गर्दा शुक्रकीटलाई पाठेघरभित्र छिर्न सजिलो हुन्छ र डिम्बसँग भेट हुन्छ ।

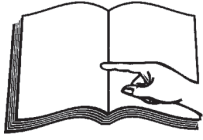
यौन सम्पर्क राख्ने बेलामा निम्न कुराहरू गर्नु हुँदैन :

- यौन सम्पर्क गर्ने बेलामा कुनै पनि प्रकारको तेल तथा क्रिमहरूको प्रयोग हुँदैन । प्रयोग गरेमा शुक्रकीट मर्छ या डिम्बसँग भेट गर्न गाह्रो हुन्छ ।
- यौन सम्पर्कको लगत्तै अघि वा पछि योनीलाई धुने काम गर्नु हुँदैन । यसो गरेमा पनि शुक्रकीटहरू मर्न सक्छन् ।
- यौन सम्पर्क गर्नुभन्दा अघि पुरुषले तातो पानीले नुहाउनु हुँदैन । अण्डकोष तातिएमा शुक्रकीट मर्न सक्छन् ।

► तुरुन्तै गर्भाधान भएन भनेर चिन्ता नलिनुहोस् । कैयौं दम्पतीहरू महिलाको उर्वराशक्ति भएको बेलामा यौन सम्पर्क गरिरहे भने एक वर्ष भित्रमा गर्भ धारण गर्न सक्छन् ।



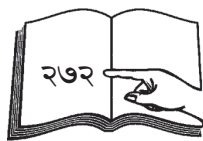
यौन प्रसारित संक्रमणहरू



स्वस्थ रहने १४९

राम्रो स्वास्थ्यका लागि खाने १६५

गर्भ तुहिनु (गर्भपतन)



पाठेघरमा संक्रमण

२. स्वास्थ्य समस्याहरूको उपचार गर्ने :

यौनजोडि मध्ये कसैलाई पनि यौन प्रसारित संक्रमणहरू वा अन्य विमारी भएको शङ्का छ भने दुवै जनाले स्वास्थ्यकर्मीसँग जाँचाउनु पर्छ । यदि दुवै वा यौनजोडि मध्ये कुनै एकलाई यौन प्रसारित संक्रमणहरू छ भने स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमुताविक दुवै जनाले पूरा मात्रा औषधि सेवन गर्नपर्छ ।



३. स्वास्थ्यकर बानी बसाल्ने :

- स्वस्थ र सन्तुलित खाना खाने बानी बसाल्नुपर्छ । बढी मोटो भए वजन घटाउने वा दुब्लो भए तौल बढाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ ।
- धूम्रपान गर्ने, सूती खाने, लागू पदार्थ र मादक पदार्थ सेवन गर्ने बानी हटाउनु पर्छ ।
- क्याफिन मिसिएको पेय जस्तै कफी, कालो चिया तथा कोकाकोला धेरै पिउनु हुदैन ।
- उचित व्यायाम गर्ने साथै आराम लिने गर्नु पर्छ ।

४. विवाह भएको एक वर्षभित्र पनि गर्भ रहेन भने स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिने :

विवाह गरेको एक वर्षसम्म परिवार नियोजनको कुनै साधन प्रयोग नगरी नियमित यौन सम्पर्क राख्दा पनि गर्भ नरहेमा पतिपत्नी दुवैले स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क राखी स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुपर्छ । पुरुषको वीर्य परीक्षण र महिलाको प्रजनन अङ्गको जाँच गरेर प्रजनन क्षमता र उर्वरता ठम्याउन सकिन्छ । यसैगरी प्रत्येक विहान महिलाको तापक्रम लिई डिम्ब निष्काशन भए, नभएको थाहा पाउन सकिन्छ । कतिपय अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीले यस किसिमको परीक्षणबाट बाँभोपन के कारणले भएको हो भनी बताउन सक्छन् ।

तर जहिले पनि समस्या समाधान गर्न सकिन्छन् नै भन्ने छैन । कतिपय अवस्थामा महँगो औषधि तथा शल्यक्रियाले पनि बाँभोपनको समस्या समाधान हुन सक्दैन ।

कुनै-कुनै महिलाको गर्भ त रहन्छ तर तुहिहाल्छ । एक-दुईवटा गर्भ तुहिनु त सामान्य नै हो तर लगातार तीनवटा गर्भ तुहिनुलाई भने सामान्य मान्न सकिदैन । यसका पछाडि तल लेखिएका कुनै एक कारण रहेको हुन सक्छ ।

- डिम्ब वा शुक्रकीट अस्वस्थ हुनु,
- पाठेघरको आकार गर्भको भ्रूण बढ्नका लागि सानो हुनु,
- पाठेघरमा मासु बढ्नु,
- शरीरमा हर्मोनको कम वा बेसी उत्पादन हुनु,
- पाठेघर वा योनीमा संक्रमण हुनु,
- अन्य रोग लाग्नु जस्तै औलो ।

गर्भपतन हुनुअघि देखिने चेतावनीका चिह्नहरू

- योनीबाट खैरो, रातो वा गुलाफी रङ्गको रगत बग्नु,
- तल्लो पेट दुख्नु ।

लक्षण देखिन सुरु गरेमा के गर्ने ?

गर्भ तुहिनलागेका लक्षण देखिसकेपछि गर्भ जोगाउन मुस्किल नै हुन्छ । अलिअलि मात्र रगत बगेको छ र पेट दुखेको छैन भने निम्न कुरा गर्नु वेस हुन्छ :

- दुई-तीन दिनसम्म पूर्ण आराम गर्ने,
- यौन सम्पर्क नराख्ने ।

यति गर्दा पनि रगत बग्नु रोकिएन, धेरै बग्यो वा चार महिना पुगिसकेको गर्भ छ भने अस्पतालमा उपचारका लागि जानु पर्दछ ।

महत्त्वपूर्ण कुरा : गर्भ रहेको पहिलो त्रैमासिकभित्र अत्यधिक पेट दुख्ने, मूर्छा हुने, रगत बग्नेजस्ता लक्षणहरू डिम्बवाहिनी नलीमा नै भ्रूण अडकिएको कारणले पनि हुनसक्छन् । यस्तो भएमा तुरुन्त अस्पताल जानुपर्छ । चिकित्सकलाई आफू गर्भवती भएको कुरा बताउनुपर्छ ।

गर्भपतनपछि पुनः गर्भवती हुन चाहेमा :

- माथि पृष्ठ २३४ मा उल्लेख गरिएका “सबै स्वास्थ्य समस्याको उपचार गर्ने र स्वस्थकर बानी बसाल्ने” सम्बन्धी निर्देशनहरूको अनुसरण गर्नुपर्छ । क्याफिनयुक्त पेयको अत्यधिक सेवन गर्ने, सुतीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्ने, लागू औषधि तथा मादक पदार्थ सेवन गर्ने बानी त्याग्नुपर्छ अन्यथा पुनः गर्भ तुहिन सक्छ ।
- गर्भरहेको पहिलो तीन महिनाभित्र गर्भपतन हुने कारण पाठेघरको मुख कमजोर भएर खुले खालको हुनसक्छ । यस्तो बेला अनुभवी चिकित्सकसँग सम्पर्क राख्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो समस्याको समाधान गर्न चिकित्सकले गर्भ रहेपछि पाठेघरको मुख सिइ दिन्छन् । पाठेघरको मुख यसरी सिइएको छ भने बच्चा जन्मने बेलामा अस्पतालमा गएर खोल्नुपर्छ ।

गर्भवती हुनुभयो भने :

- गह्रौं कुरा नउचाल्नुहोस्,
- गर्भ रहेको ६ देखि ८ हप्तासम्म यौन सम्पर्क नराख्नुहोस्,
- सकेसम्म बढी आराम लिनुहोस् ।

गर्भ तुहिनु सामान्य प्राकृतिक समस्या हो । त्यसैले एक पटक गर्भ तुहिँदैमा फेरि पनि यस्तै होला कि भनी चिन्ता लिनुपर्दैन । अर्कोपटक स्वस्थ गर्भ रहन सक्छ ।

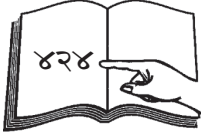


- ▶ गर्भपतन महिलाको हेलचेक्रचाईका कारणले मात्र हुँदैन । त्यसैले महिलालाई दोष नदेऔं ।



गर्भवती

निसन्तान भए के गर्ने ?



सहयोगात्मक सम्बन्ध,
सहयोगी समूहहरू

निसन्तान हुँदा महिला वा पुरुषमा निराशा, उदासीनता, एकलोपनको महसुस हुन्छ उनीहरू रिसाउने पनि हुन्छन् । यदि तपाईं निसन्तान हुनु भएको छ भने यो समस्या तपाईंमा मात्र होइन, अरूमा पनि परेको हुनसक्छ, भन्ने सोच्नुहोस् । अरूले यसलाई सहन गर्न सकेका छन् भने तपाईंले किन नसक्ने ? अरू दम्पतीसँग सङ्गत गरेर उनीहरूसँग कुराकानी गरेर एक-अर्काबाट सिक्ने र सहयोग गर्ने गर्नुहोस् । यसै गरी तपाईंलाई माया गर्ने मानिसहरूसँग सम्पर्क गरिरहनुहोस् ।

तिम्रो दुःख मलाई थाहा छ ।
म पनि तिम्रीजस्तै निसन्तान
छु ।



तल दिइएका सत्यकथाहरूबाट पनि तपाईं केही सिक्न सक्नुहुनेछ ।

बिनाले धर्म सन्तान अपनाइन्

बिनाको विवाह भएको पाँच वर्षसम्म सन्तान भएनन् । पूजा गरिन्, हरिवंश पुराण लगाइन् । चिकित्सकलाई पनि देखाइन् । न त गर्भ रह्यो न त गर्भ नरहनुको कारण नै पत्ता लाग्यो । गर्भ नरहनुको कारण पत्तो नलागेकाले उनी ज्यादै दुःखी भइन् । भन्नु कहिलेकीही छरछिमेकले यसो घोचपेच गर्दा उनको मन ज्यादै दुःख्यो । एक दिनको कुरा हो, उनले आफ्ना श्रीमानसँग धर्म सन्तान पाल्ने इच्छा गरिन् । यो कुरा श्रीमानले सुरुमा स्वीकार नगरे पनि पछि स्वीकार गरे । तर धर्म सन्तान कहाँबाट ल्याउने भन्ने उनीहरूलाई थाहा थिएन । आखिर बालमन्दिरबाट उनीहरूले धर्म सन्तान ल्याउने निर्णय गरेर १५ दिनको एउटा बालक ल्याए ।



छिमेकीहरूलाई बिनाले त्यति सानो, भर्खर जन्मेको बच्चालाई हुर्काउन सक्लिन भन्ने विश्वास थिएन । तर उनले बच्चालाई स्वस्थ र बलियो हुने गरी हुर्काइन् । उनले बच्चा हुर्काउन सक्षम भएको प्रमाणित गरिन् । एकपटक गाउँमा एउटी सुत्केरी मरिन् । उनको लग्नेले अर्की केटी भगाएर मुग्लान पस्यो र त्यो टुहुरो बच्चा उनलाई नै हुर्काउने जिम्मा दिइयो । त्यो बच्चा पनि उनले नै पालिन् ।

अहिले एउटा बच्चा ७ वर्षको र अर्को ५ वर्षको भइसकेको छ । उनी ज्यादै खुसी छिन् ।

उत्तरबहादुर र मिनादेवीले बिनासन्तान नै बाँचन सिके

उत्तरबहादुर र मिनादेवीको विवाह भएको धेरै वर्ष भैसक्दा पनि र उनीहरूले चाहँदा-चाहँदै पनि सन्तान भएन । पहिला-पहिला त यस कुराले उनीहरूलाई दुःखी बनाउँथ्यो, सन्तानबेगर सुखी जीवन बाँचन सकिँदैन भनी सोचथे । उनीहरूले आफ्नो सोचाइमा पछि गएर परिवर्तन गरे, बिनासन्तान पनि खुसीसँग बाँचन सकिन्छ भन्ने टुङ्गेमा उनीहरू पुगे ।

उनीहरू कहिले चारधाम जान्छन् त कहिले देवघाट । बच्चा भएको भए यस किसिमले तीर्थ धाम घुम्न मिल्दैनथ्यो । उनीहरूले आफ्ना छिमेक र समुदायका गरिब बालबालिकालाई पढाउन मद्दत पनि गरेका छन् ।



आजकल उनीहरू बृद्ध भैसके । ती दम्पतीका बीचमा यस्तो गाढा मायाप्रेम छ कि मानिसहरू भन्न थालेका छन्— उनीहरूको दृष्टिकोण मात्र होइन, अनुहारसमेत मिल्न थालेको छ । केटाकेटीलाई हजुर बुबा, आमाले सुनाएभन्ने कथा सुनाउन नपाए पनि उनीहरूसँग गाउँघरका मानिसलाई सुनाउने कैयौँ रोचक कथाहरू छन् । समाजले उनीहरूलाई राम्रो प्रतिष्ठा दिएको छ । गाउँमा कुनै रोगव्याधी लागे उनीहरूकै खोजी हुन्छ र कुनै निर्माणकार्य भए पनि उनीहरूले नै उद्घाटन गर्छन् ।

निसन्तान दम्पतीको सहयोगी हुनुहोस् :

- यसका लागि उनीहरूप्रति संवेदनशील भै सदाशयता राख्नुहोस् । निसन्तान हुनु परेकाले नै दुःखी भइरहेकालाई अब्ज अनेक दोष थोपरेर भन्नु दुःखी नबनाउनुहोस् ।
- दम्पतीबीच समझदारी बढाउने कार्यमा सघाउ पुऱ्याउनुहोस् ।
- निसन्तान दम्पतीलाई धर्म सन्तान राख्ने सल्लाह र उपाय बताइदिनुहोस् ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूले यसरी सहयोग गर्न सक्छन् :

- धर्मपुत्र, धर्मपुत्री पाल्न सल्लाह दिएर,
- युवायुवतीहरूलाई यौनरोग र यसबाट बच्ने उपायबारे जानकारी दिएर,
- स्थानीय तहमा रहेका स्वास्थ्य केन्द्रलाई यौनप्रसारित संक्रमण तथा स्त्री रोगको निदान र उपचार गर्न सक्षम बनाएर । (कहिलेकहीं महिलालाई प्रजनन अङ्गको समस्या र दुखाइ हुँदाहुँदै पनि रोग पत्ता लगाउन नसकेर फिर्ता पठाउने गरेको पाइन्छ) ।
- महिलाहरूलाई प्रजनन अङ्गको संक्रमणका लक्षण तथा त्यसको पूर्ण उपचार गर्नुपर्ने आवश्यकताबारे बताएर,
- महिला तथा पुरुषहरूलाई यौनप्रसारित संक्रमणको उपचार गर्ने सही उपाय बताएर ।

परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कामहरू



बाँझोपन गराउने विभिन्न कारणहरूमध्ये यौन संक्रमणको नियन्त्रण गर्नु सबभन्दा सजिलो हुन्छ ।