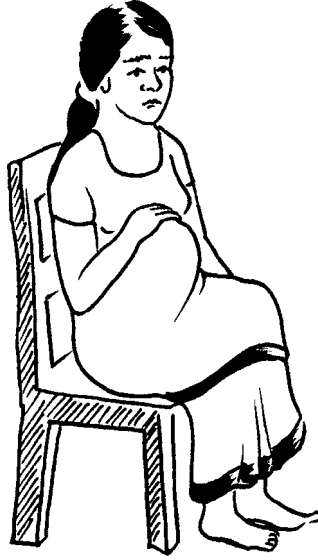


## पाठ ८

# स्वस्थ गर्भावस्था र सुरक्षित प्रसव



तिम्रो र बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो भएपछि त छोरा वा छोरी जे भए पनि हुन्छ । खाना र आराममा राम्रो ध्यान देऊ है । म पछि आउनेछु ।

मेरो बच्चा कस्तो हुन्छ होला ? छोरा कि छोरी, के हुन्छ होला ?



बच्चा जन्मिदा परिवारमा सबै खुशी हुन्छन् । त्यसमाथि पनि छोरी र महिलालाई परिवार एवम् समाजले प्राथमिकता दिँदा त सुनमा सुगन्ध हुन्छ । आमा स्वस्थ भएर शिशु सुरक्षित तरिकाले जन्मियोस् अर्थात् 'सुरक्षित मातृत्व' होस् भनी परिवार र समुदायले मिलेर काम गर्नुपर्छ । यसका लागि महिलाको उपचारको राम्रो व्यवस्था, पोषणयुक्त भोजन, शिक्षा र रोजगारीमा पहुँच हुनुका साथै गर्भवती महिलाको राम्रो हेरविचार र प्रसवको बेलामा आकस्मिक उपचार सेवा पुऱ्याउनु उत्तिकै पनि जरुरी छ ।

**सुरक्षित मातृत्वको बारेमा छलफल गर्ने काम गर्भावस्थाभन्दा पहिले नै गर्नुपर्छ ।**

मेरी बहिनी ७ वर्षमा  
५ पटक गर्भवती भइसकिन् ।  
उनका परिवारले छोरा चाहिन्छ  
भनेर ५ वटा छोरी पाएकीले उनी  
साह्रै कमजोरी छिन् । मेरो  
काकाले छोरीलाई धेरै पढ्न पढ्न  
भनेर ४ कक्षापछि पढ्न छुटाए र  
भान्सामा काम गर्न लगाए ।  
छोराहरूलाई चाहिँ शहरमा पढाएर  
वकिल बनाए ।



माइँलीको बारेमा सुन्यौ ? उनको  
श्रीमानले उनलाई स्वास्थ्य चौकी  
बन्द भएको बेलामा पो पुऱ्याएछन् ।  
त्यहाँबाट फर्किँदा त बाटोमा नै  
बच्चा जन्मेछ ।  
हरे राम !



गर्भावस्था र प्रसवको समयमा दक्ष प्रसूतिकर्मीको सेवा पाएमा गर्भवती महिला र शिशुको स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव पर्छ। साथै अरु कुराहरूले पनि सुरक्षित मातृत्वलाई असर पाउँछ। जस्तै- गर्भवती महिलाले काम गर्ने ठाउँ असुरक्षित हुनु, यौनरोग लाग्नु, पोषणयुक्त खानाको कमी हुनु, घरायसी तनाव आदि। यस अध्यायमा विशेष गरी गर्भावस्था, प्रसव बेला र सुरक्षित मातृत्वका लागि आवश्यक पर्ने कुराहरूमा जोड दिइएको छ।

**किशोरी अवस्थादेखि नै प्रशस्त मात्रामा पोषणयुक्त खाना खाएमा** किशोरीको हाड, मांसपेशी बलियो हुन्छ, र रगतलाई बढाउँछ। यसले गर्दा उनी गर्भावस्थामा पनि स्वस्थ रहन्छन्।

तनावले पनि महिलाको प्रसवको बेलामा समस्या आउन सक्छ।



**महिला र किशोरीहरू शिक्षित भएमा**, स्वस्थ जीवन कसरी जिउने भनेर ज्ञान हुन्छ। शिक्षित भएमा मानसिक र शारीरिकरूपमा सक्षम भएपछि मात्र विवाह गर्छन्। साथै गर्भान्तर गरेर बच्चा पाउँछन्।

**किशोरीलाई शरीरको बारेमा ज्ञान भयो भने**, जीवनभरि नै स्वस्थ भएर बाँच्न सक्ने हुन्छ। महिनावारी हुनुअघि, यौनसम्पर्क हुनुअघि उनलाई धेरै कुराको जानकारी हुन्छ। कसरी गर्भ रहन्छ, परिवार नियोजनको साधन कसरी प्रयोग गर्ने र यौनरोगबाट कसरी बच्ने भन्ने बारेमा पनि जानकारी हुन्छ। यसले गर्दा स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव पर्छ।

**शारीरिक र मानसिकरूपमा सक्षम भई सुरक्षित मातृत्वको अनुभव गर्न** महिलाले तलका कुराहरूको जानकारी हासिल गरी व्यवहारमा ल्याउनुपर्छ।

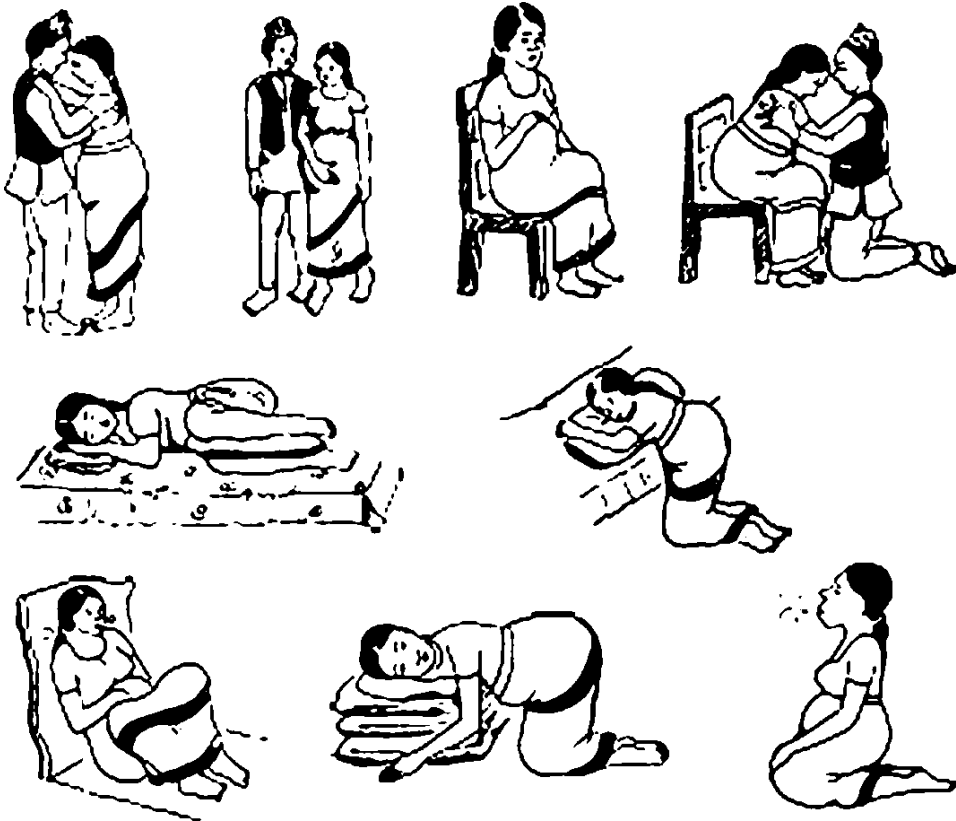
**परिवार नियोजनको ज्ञान भयो भने** कहिले र कति सन्तान जन्माउने कुराको निर्णय लिन सकिन्छ। आमा र शिशु पनि स्वस्थ रहन्छन्।

**कडा परिश्रम नगर्ने-** गर्भवती अवस्थामा धेरै गाह्रो र गह्रौं भारी बोक्ने काम गर्नुहुँदैन । गर्भवती अवस्थामा सुरक्षित स्थानमा सजिलो काम गर्ने र आराम गर्ने गरियो भने प्रसव सजिलो हुन्छ । तर गर्भावस्थामा एकै ठाउँमा मात्र बसिरहँदा, लामो समयसम्म उभिएर काम गर्दा र गह्रौं सामान उचाल्दा वा रसायन/विषालु पदार्थसँग सम्पर्कमा आउँदा आमा र शिशुको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्दछ ।

**यौनरोग-** यौनरोगले गर्भवती महिला र जन्मने शिशुको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्ने भएकाले समयमा नै यसको उपचार र रोकथाम गर्नुपर्छ ।

**आकस्मिक सेवाको पहुँच-** औषधि एवम् औजार प्रयोग नगरी प्राकृतिक तवरबाट नै प्रसव गर्नु राम्रो हो । तर जोखिमपूर्ण अवस्थामा आकस्मिक सेवा सजिलै पाउनुपर्छ । सुत्केरीलाई स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमै प्रसव गराउनु बेस हुन्छ ।

**गर्भावस्थामा गरिनुपर्ने स्याहार :** महिलालाई आराम गर्न दिनुपर्छ र माया गर्नुपर्छ । यी फोटोहरूले महिलालाई आराम र माया दर्शाएको देखाएको छ ।



गर्भवती महिलालाई परिवार र समुदायले माया र सहयोग गरेर भोजन दिनुपर्छ । त्यसै गरी गर्भवती महिला बिरामी भइन् वा आत्तिइन् भने उनलाई ढाढस पनि दिनुपर्छ । गह्रौं भारी बोकनबाट रोक्नुपर्छ । हलुका कामले शरीर र गर्भको शिशु स्वस्थ रहन्छ । गर्भवती महिलालाई समय-समयमा नुहाउन र लुगा धुनको लागि सफा पानीको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

### आराम गर्ने व्यवस्था मिलाइदिने

गर्भवती महिलाले लामो समयसम्म बस्ने र उभिने गर्दा गाह्रो हुन्छ । थकाइ, निन्द्रा लाग्दा कोल्टे परेर ओछ्यानमा पल्टिँदा सजिलो हुन्छ ।

### दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट स्याहार



दक्ष स्वास्थ्यकर्मीले गर्भभित्रको बच्चा राम्ररी हुर्किरहेको छ कि छैन र आमाको स्वास्थ्य कस्तो छ भनेर जान्न नियमित गर्भजाँच गर्छन् । गर्भवती महिलाले गर्भावस्थाभरि कम्तीमा पनि ३ देखि ४ पटक गर्भजाँच गर्नुपर्छ । गर्भवती भएको थाहा पाउनेबित्तिकै एकचोटि, त्यसको १ महिनादेखि ६

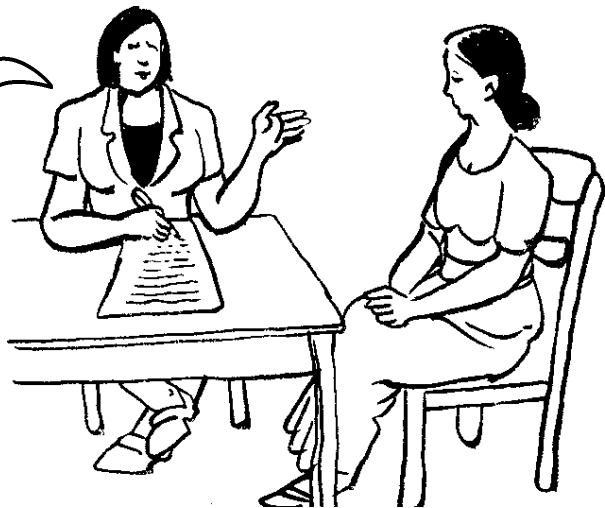
महिनासम्म एकचोटि र बच्चा जन्मिने महिनामा दुईचोटि गर्भजाँच गर्नुपर्छ। यो बेलामा गर्भवती महिला र उनको परिवारलाई सुरक्षित गर्भको बारेमा खतराका चिन्हहरूबारेमा पनि जानकारी दिइन्छ। गर्भावस्थामा केही समस्या भए स्वास्थ्यकर्मीहरूले थाहा पाएर शुरुवाटै आवश्यक उपचार गर्छन् ताकि प्रसवको बेलामा कुनै खतरा नहोस्। गर्भवती महिलालाई यौनरोग, एच.आई.भी. एड्स संक्रमण छ कि छैन भनेर पनि जाँच गरिन्छ। यदि यस्तो भएमा औषधि प्रयोग गरेर बच्चालाई संक्रमण फैलनबाट रोक्न सकिन्छ। श्रीमान्ले गर्भवती महिलाको समस्या बुझ्न सक्नु भनेर स्वास्थ्यकर्मीहरूले महिलासँग, साथै उनको श्रीमान्सँग पनि छलफल गर्नुपर्छ।

### दक्ष प्रसूतिकर्मीहरूले राम्रो हेरचाह गर्छन्

दक्ष प्रसूतिकर्मी भन्ने शब्दले गर्भावस्था र प्रसवको बेलामा दक्षतापूर्वक राम्रो सेवा दिने व्यक्तिलाई बुझाउँछ। डाक्टर र प्रसूतिकर्मीहरूले अस्पताल र स्वास्थ्य चौकीमा सुरक्षित मातृत्वका लागि महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छन्।

- गाउँको स्वास्थ्य चौकीमा काम गर्ने दक्ष प्रसूतिकर्मीले नै महिलालाई सुलभ तरिकाले सेवा दिन्छन्।
- उनीहरू समुदायमै बसेकाले परिवारका सदस्यहरूले सबैले चिन्छन् र विश्वास गर्छन्। उनीहरूसँग कुरा गर्दा सजिलो हुन्छ।
- दक्ष प्रसूतिकर्मीले गर्भवती महिलाहरूको खतराको चिन्ह पत्ता लगाएर छिटो सुविधा दिन मद्दत पुर्याउँछन्।

मलाई राम्रोसँग  
चिनेको हुनाले  
महिलाहरू प्रसव  
गराउन मकहाँ  
आउँछन्।



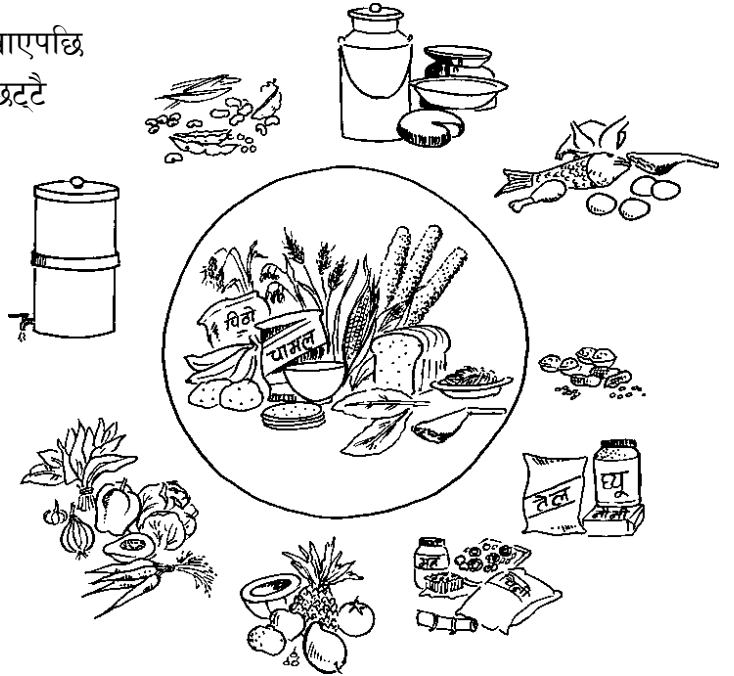


### गर्भावस्थामा पौष्टिक आहार

गर्भवती महिलाले पौष्टिक खाना खाएपछि स्वस्थ शिशु जन्मिन्छ र सुत्केरीपछि छिट्टै तङ्ग्रिन पनि मद्दत पुग्छ ।

गर्भवती महिलाले प्रशस्त मात्रामा लौहतत्व भएका खानेकुरा खानुपर्छ । जस्तै- गेडागुडी, हरिया सागसब्जी र सकिन्छ, भने माछा, मासु, अण्डा ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूले गर्भवती महिलालाई लौहतत्व र फोलिक एसिड चक्की पनि दिन्छन् । तर उनले यी पदार्थ पनि खानुपर्छ- मुख्य खाना अर्थात् कार्बोहाइड्रेट भएका खानाहरू जस्तै- चामल, आलु, मकै, गहुँ, जौ आदि ।



### शरीर वृद्धि गर्ने खानेकुरा

प्रोटिन भएका खानेकुराहरू जस्तै- मासु, माछा, गोडागुडी, दूध, अण्डा आदि ।

### शक्ति दिने खाना

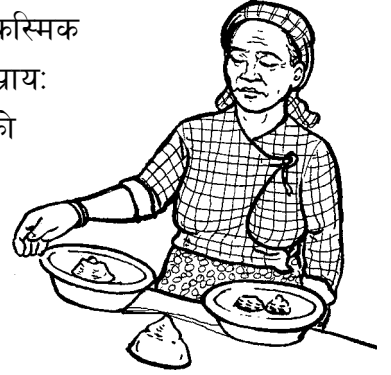
घिउ, चीज, प्राकृतिक गुलिया खानेकुरा जस्तै- उखु आदि ।

### शरीरलाई रक्षा गर्ने खाना

यसमा धेरै मात्रामा भिटामिन र खनिज हुन्छ, जस्तै- फलफूल, हरिया सागसब्जीहरू । पोषणयुक्त खानाको कमीले महिलालाई रक्तअल्पता भएपछि उनलाई रिँगटा लाग्ने, थकाइ लाग्ने, रोगसँग लड्ने शक्ति कम हुने हुन्छ । यसले गर्दा शिशु सानो र अपाङ्गता भएर जन्मिन सक्छ ।

### गर्भवती र सुत्केरी मृत्यु किन ?

स्वस्थ महिलालाई प्रायः गर्भावस्था र प्रसवको अवस्थामा पनि आकस्मिक समस्या देखिँदैन । दक्ष प्रसूतिकर्मिले सुत्केरी गराउँदा पनि प्रायः जटिल समस्या आउँदैन । तर प्रत्येक दिन, प्रत्येक सेकेन्डमा संसारको कहीं न कहीं गर्भावस्था र प्रसवको कारणले महिलाको मृत्यु भइरहेको हुन्छ । प्रायः यस्तो मृत्यु गरिब समुदायमा हुन्छ ।



गर्भावस्था र प्रसवको बेला महिलाको मृत्यु हुने प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष कारणहरू छन् । प्रत्यक्षको मुख्य कारणमा गर्भावस्था र प्रसव अवस्थामा धेरै रक्तश्राव हुनु, संक्रमण हुनु, उच्च रक्तचाप ( इक्लाम्पसिया) हुनु र उल्टो बच्चा हुनु हो । यस्तो बेलामा समयमा नै उपचार नभए आमाको मृत्यु हुन्छ । अप्रत्यक्ष कारणमा खानपान, स्याहार, पारिवारिक वातावरण आदि पर्दछन् ।

### मिनाको असुरक्षित गर्भ

कैलालीको एक विकट गाउँमा मिना नामकी किशोरी थिइन् । उनी परिवारमा सबैभन्दा कान्छी थिइन् । उनका बाबु र चार दाजुहरूले खाना खाइसकेपछि मात्र उनी खान पाउँथिन् । खानपानकै कारण उनी दुब्ली थिइन् । घरको सबै काम गर्दा उनी निकै थकित हुन्थिन् । मिना १५ वर्षकी हुँदा एक युवकले उनका बुवासँग मिनालाई विवाह गर्छु भन्यो । मिनालाई ऊसँग विवाह गर्न मन थिएन तर ती युवकले बुवालाई फकाएपछि उनको विवाह सोही युवकसँग गरिदिए ।

१६ वर्षकै कलिलो उमेरमा मिनाले छोरी जन्माइन् । बच्चा जन्मिदा उनलाई निकै गाह्रो भएको थियो । निकै रगत बगेकाले उनी धेरै कमजोर भएकी थिइन् । छिमेकी करुणा प्रायः गोडागुडीको



रस लिएर मिनालाई भेट्न आउँथिन् र सुपले निकै तागत दिन्छ भन्थिन् । करुणाले मिनालाई अब अर्को बच्चा छिट्टै पाउन हुँदैन भनेर सल्लाह पनि दिन्थिन् । अर्को गाउँमा भएको हेल्थपोष्टमा परिवार नियोजनको बारेमा बुझ्न जाऊँ भनी सल्लाह पनि दिन्थिन् तर मिनालाई उनका श्रीमान्सँग कुरा गर्न डर लाग्यो ।

बच्चा १ वर्षको पुग्नेबित्तिकै मिना फेरि गर्भवती भइन् । पौष्टिक आहार नपाएर उनी कमजोर हुँदै गइन् । करुणालाई मिनाको अवस्था देखेर चिन्ता लाग्यो । उनले स्वास्थ्य संस्थामा जाँचाउन जान कर गरिन् तर मिनाकी सासूले जानुपर्दैन भनिन् । स्वास्थ्य संस्थामा राम्रोसँग जाँच गर्दैनन्, त्यहाँ जाँच्दा धेरै पैसा लाग्छ, त्यहाँका कर्मचारीले गाउँका महिलालाई हेप्छन् भन्ने कुरा मिनाकी सासूले सुनेकी थिइन् । त्यसैले उनले मिनालाई स्थानीय धामीकहाँ लिएर गइन् । धामीले देउता रिसाएकाले उनको पेटमा भएको बच्चा सानो भएको बताएर पूजा गर्नका लागि पैसा लियो तर मिनाको हालत सुधिएन ।



प्रसव बेथा लागेपछि मिनालाई रक्तश्राव हुन थाल्यो । यसपछि बल्ल परिवारले उनलाई स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने विचार गरे तर मिनासँग पैसा थिएन । करुणा र र मिनाका परिवारले उनलाई ट्रकमा राखेर अस्पताल पुऱ्याइदिन सो ट्रकका ड्राइभरलाई अनुरोध गरे । ड्राइभरले ३० किलोमिटर टाढा जान तेलको पैसा हिसाब गरेर लिएपछि मिनालाई अस्पताल लगियो ।

त्यस बेलासम्म उनको अवस्था निकै नाजुक भइसकेको थियो । किनभने रगत धेरै बगिसकेको थियो । अस्पतालकी नर्सले मिनालाई तुरुन्तै शल्यक्रिया गर्नुपर्ने भनिन् । तर शल्यक्रिया गर्नुअघि नै करुणाको काखमा सुतेकी मिनाको प्राण गइसकेको थियो । मिनाको अवस्था देखेर करुणा एकदम रोइन् । उनले गाउँका अरु महिलालाई मिनाको जस्तो समस्या आई नपरोस् भनेर आवाज उठाउने निधो गरिन् ।

## क्रियाकलाप

### तालिम दिने व्यक्तिले यसरी तालिम दिन सक्छन्-

#### 'तर किन खेल'

'तर किन ?' प्रश्न गर्दै खेलिने खेल हो, जसले हामीलाई समस्याको जरो पत्ता लगाउन मद्दत गर्छ । समूहमा मिनाको कथा पढ्दै र भन्दै तलको खेल खेल्नुहोस् । समूहमा मिनाको मृत्यु कसरी भयो भन्नेबारे छलफल गर्नुहोस् ।

मिना किन मरिन् ? किनकि उनको धेरै रगत बग्यो ।

उनको किन धेरै रगत बग्यो ? किनकि अस्पताल जान धेरै ढिला भयो ।

उनले अस्पताल जान किन धेरै ढिला गरिन् ? उनीसँग पैसा थिएन, श्रीमान्ले पनि समयमै अस्पताल जान दिएनन् ।

उनीसँग किन पैसा नभएको र श्रीमान्ले पनि किन जान नदिएको ? किनभने उनको आफ्नो आमदानी थिएन । घरको पैसामा पनि उनलाई निर्णय गर्ने अधिकार थिएन । हाम्रो समाजमा महिलाले श्रीमान् र बाबुले भनेको सधैं मान्नुपर्छ, भनेर सानैदेखि सिकाइन्छ । उनीहरूले पनि महिलालाई त्यही व्यवहार गर्ने गर्छन् । त्यसैले मिना आफूलाई चाहेको चिज माग्न असमर्थ थिइन् ।

'तर किन ?' खेल चलिरहेपछि महिलाहरूले मिनाको मृत्युको कारण पत्ता लगाउँछन् । यससँगै थप क्रियाकलाप पनि गर्न सकिन्छ । यसका लागि कारणहरूको साङ्गो बनाउनुहोस् र कसरी कारणहरू एक-आपसमा सम्बन्धित छन् भनेर छलफल गर्नुहोस् ।

#### कारणको साङ्गो बनाउने

१. सुत्केरी गराउँदा मृत्यु भएकी कुनै एउटा महिलाको कथा भन्नुहोस् । कथा बनाउँदा अनमी, नर्स, स्वास्थ्यकर्मी, परिवारका सदस्य र अरु मानिससँग छलफल पनि गर्नुहोस् । गाउँमा भएका अरु महिलाहरू, जसलाई महिलाको मृत्युको बारेमा जानकारी हुन सक्छ, त्यस्ता महिलालाई कस्तो समस्या परेको थियो र समस्या पर्दा सहयोग पाएका थिए कि थिएनन् भनेर सोध्नुहोस् । समूहमा छलफल गरी सबैको साझा समस्यालाई कथामा समावेश गर्नुहोस् ।

२. 'तर किन खेल' खेलनुहोस् । यसले गर्दा कथामा महिलाको कसरी ज्यान गयो भन्ने कुरा थाहा पाउन सकिन्छ । कागजको स-साना टुक्रा बनाई साङ्गो बनाउनुहोस् ।
३. यदि सबैले लेखपढ गर्न सक्छन् भने कारणको साङ्गो एक-अर्कालाई पास गरी त्यसको जवाफ लेख्नुहोस् ।
४. सहभागीहरूलाई अभि सक्रिय ढङ्गबाट खेलाउनका लागि विभिन्न प्रश्नहरू सोध्ने, यदि ती प्रश्नको जवाफ मिलेमा एक-अर्कासँग हात मिलाउन लगाउने ।
५. सहभागीहरूलाई आफूले भोगेका कुरा र समस्या पनि सुनाउन लगाउनुहोस् । सहभागीमध्ये सबैलाई बोल्ने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।

### सुत्केरी महिलाको ज्यान कसरी बचाउन सकिन्छ ?

कथामा भएको घटनालाई विभिन्न तरिकाले भन्न सकिन्छ । सहभागीहरूलाई फेरि एकचोटि कथा भन्न लगाउनुहोस् । समूहबाट पनि समाधान कसरी गर्ने भनेर छलफल गर्नुहोस् ।

करुणाले भैं तपाईंले मिनालाई कसरी सहयोग गर्नुहुन्थ्यो ? सोच्नुहोस् ।



### थोप्लाबाट भोट गर्ने

विभिन्न समुदायमा मानिसहरू मिलेर काम गरे परिवर्तन हुन सक्छ। राम्रो कामको शुरुवात गर्न र समूहलाई परिचालन गर्न पहिले गाढो भए पनि एकचोटि परिचालन भइसकेपछि सजिलो हुन्छ।

यो छलफल गर्दा सबैका विचार एवम् समाधानहरू समेट्न सकिन्छ र योजना बनाएर काम गर्न सजिलो हुन्छ।

१. कागजको पाना भित्तामा भुन्ड्याउनुहोस्। त्यसमा हरेकको गर्भावस्थामा के-के समस्या आइपर्न सक्छन्? फरक-फरक सूची बनाएर लेख्न सकिन्छ। र, गर्भावस्था र प्रसवको बेलामा जटिलता भयो भने के गर्ने भनेर पनि लेख्न सकिन्छ।
२. समूहमा छलफल गरेर कुनै उपायहरू छुटेका छन् भने त्यसलाई समेत समावेश गर्नुस्। सबैले विचार गरेर समाधानहरू लेख्नुपर्छ।
३. समूहमा सबैले सबैलाई सोध्ने र सोच्न लगाउने। जस्तै- समुदायमा काम गर्नका लागि सबैभन्दा ठूला चुनौती के-के छन्? हामीसँग भइरहेका स्रोत-साधनबाट सजिलो तरिकाले समाधान गर्ने उपायहरू के छन्? के गर्दा महिला स्वास्थ्यमा ठूलो परिवर्तन आउँछ?
४. प्रत्येक सहभागीलाई ५ वटा रङ्गबाट बनेका थोप्लाहरू टेपबाट सबैभन्दा बढी कुन महत्वपूर्ण छ, त्यसमा थोप्ला लगाउनुहोस्। सबै जनाले चिन्ह लगाएपछि कुनमा बढी भोट आयो भनेर, विचार गरेर किन भनेर छलफल गर्नुहोस्।

### गर्भवती महिलाको हेरचाह कसरी गर्ने ?

गर्भवती महिलाले राम्रोसँग स्याहार पाइन् भने महिला र शिशुको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। महिलालाई जाँच गर्न र समस्या परेको बेलामा समाधान गर्न समुदायमा योजना बनाउनुपर्छ। महिलाहरूले पाउने स्वास्थ्य सुविधामा पनि के-कस्तो बाधा छ, यदि छ भने त्यसलाई हटाउन सहयोग गर्नुपर्छ।

### प्रसव योजना

गर्भवती महिला र उनको परिवारले कहाँ स्वस्थ तरिकाले सुत्केरी गराउने भन्ने कुराको निर्णय गर्दा समुदाय र स्वास्थ्यकर्मीहरूको पनि सहयोग चाहिन्छ। गाउँघरमा कतिपय परिवार विशेष गरी धनी परिवारका सदस्यले सुत्केरी कहाँ गराउने भन्ने कुराको योजना बनाउँछन्। केही महिला र उनको परिवारलाई प्रसव योजना बनाउँदा यस्ता प्रश्नहरू छलफल गर्नुपर्छ।

- उनको सुत्केरी गराउन कहाँ लैजाने र कति खर्च गर्नुपर्छ ?
- यातायातको आवश्यकता भए कति र कसरी पैसाको जोहो गर्ने ?
- सुत्केरीपछि कसले बच्चा र आमाको स्याहार गर्छ ?



म उनी र उनका परिवारलाई सुत्केरीको बेलामा चाहिने सबै सामग्री ठीक पारेर राख्न मद्दत गर्छु ।

## आकस्मिक अवस्थाको लागि तयारी

कुनै-कुनै महिलालाई गर्भावस्थाको बेला वा बच्चा जन्माउँदा केही समस्या आएमा उनीहरूले सकेसम्म छिटो स्वास्थ्य सुविधा पाउनुपर्छ । यस्तो योजना समयमै बनाउनाले चाहिएको अवस्थामा चाँडै सहयोग पाइन्छ र आमा एवम् शिशुको ज्यान जोगाउन सकिन्छ । गर्भावस्थामा जटिलता हुन सक्ने भएकोले स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार नै महिलाले स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा प्रसव गराउनुपर्छ ।

## महिलाले सेवा पाउन किन ढिलो हुन्छ ?

प्रसव र सुत्केरी अवस्थामा कहिलेकाहीं खतरनाक समस्या देखा पर्न सक्छ। यहाँ चार किसिमका ढिलाइको बारेमा वर्णन गरिएको छ। यी ढिलाइबाट बचियो भने ज्यान जोगिने सम्भावना बढ्छ।

### खतराको चिन्ह केही छ कि भनेर पत्ता लगाउन ढिलो

धेरै महिलालाई प्रसव अवस्थामा खतराको चिन्हबारे ज्ञान हुँदैन। त्यसैले उनीहरू उपचार गर्न पनि अघि सार्दैनन्।



### स्वास्थ्य उपचारबारे निर्णयमा ढिलाइ

केही महिला वा उनका परिवार समस्या थाहा पाएर पनि के गर्ने भनी अल्मलिने हुँदा निर्णय गर्न ढिलो हुन्छ। गर्भवती महिलाहरू आकस्मिक समस्या पर्दा के गर्ने भनेर तयारी अवस्थामा नरहँदा अस्पताल र यातायात खर्चको जोहो गर्न पनि सक्दैनन्।



यताउता  
डुल्लाले  
पाटेघरको मुख  
खुल्न सजिलो  
पर्छ। यसले  
दुखाइ कम  
हुनुका साथै  
आमाको मन  
अन्यत्रै  
भुल्छ।

### अस्पताल पुर्‍याउन ढिलाइ

ग्रामीण भेगमा स्वास्थ्य चौकी प्रायः टाढा हुनाले त्यहाँ पुग्न धेरै समय लाग्छ।

### अस्पतालमा पुगेपछि पनि स्वास्थ्य सेवा पाउन ढिलाइ

कति जिल्ला अस्पतालमा पनि प्रसव गराउन र शल्यक्रिया गराउन आवश्यक स्रोत-साधन र दक्ष प्रसूतिकर्मीहरू हुँदैनन्। उपलब्ध डाक्टर एवम् नर्सले महिलाको समस्या नबुझ्दा र ध्यान दिन समय नहुँदा कहिलेकाहीं महिलाले धेरै समय कुर्नुपर्ने

हुन्छ। यी चार ढिलाइहरूबारे अझ स्पष्ट हुन 'तर किन ?' खेल खेलाउनुहोस्। जस्तो- तपाईंले 'महिलाले किन खतराका चिन्हहरू थहा पाएनन् ?' भनेर सोध्दा उनीहरूले भन्लान्- 'किनभने उनीहरूलाई खतराको चिन्हको ज्ञान नै छैन।' यसरी महिलाको समस्या उजागर गर्दागर्दै स्वास्थ्य समस्याको मुख्य कुरा पत्ता लगाउन सकिन्छ।

### गर्भावस्था र आकस्मिक उपचारमा कमी

महिलालाई आवश्यक उपचार चाहिएको बेला उनीहरूले स्वास्थ्य उपचार पाउन समय धेरै लाग्न सक्छ। जस्तै- पहिले नै प्रसव कहाँ गर्ने भनेर योजना नभएकाले, पैसाको जोहो नगर्नाले, प्रसव गराउन अस्पताल नगई घरमै कुरेर बस्नाले। यस्ता कुरा कहिल्यै नदोहोरिऊन् भनेर कथामा पनि

केही उदाहरण समावेश गरिएको छ। यस कथामा जहाँ मानिसहरू अस्पताल, स्वास्थ्य केन्द्र जानै डराउँछन्, उनीहरूलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा राम्रो व्यवहार गर्दै नन् जस्तो लाग्छ।

तपाईंको समुदायमा पनि कुनै महिला स्वास्थ्य संस्थामा जाँचाउन जान हिचकिचाउने कोही छन् भने त्यसको कारण पत्ता लगाएर परिवर्तन ल्याउन समुदायका नेता, अध्यक्ष वा स्वास्थ्यकर्मीसँग छलफल गर्न सकिन्छ। गर्भवती महिलालाई आवश्यक स्वास्थ्य सुविधा पाउन सकिन्छ भनेर सम्झाउन समूहमा तालिम पनि दिन सकिन्छ। यसरी तालिम दिँदा अभिनय गरेर पनि देखाउन सकिन्छ। एक १५ वर्षीया किशोरी आफू गर्भवती भएको कुरा थाहा पाएपछि बाबुआमाले पिट्नानी भनेर डराउँछिन्। नर्सले आफू जाँचाउन आएको कुरा आमाबाबुलाई भनिदेलिन् कि भनी स्वास्थ्य संस्थामा जाँचाउन पनि डराउँछिन्।

एक गर्भवती महिला ५ सन्तानकी आमा भइसकेकी छन् भने फेरि पनि आमा हुनेवाला छन्। उनका श्रीमान् रोजगारी नपाएर विदेशमा गए तर पैसा पठाउन सकेनन्। यता श्रीमतीलाई भने आफ्ना सन्तानको पालनपोषण गर्न निकै कठिनाई पर्छ। पहिले बच्चा जन्माउँदा उनलाई कुनै समस्या नपरेको हुनाले अहिले पनि समस्या हुँदैन भनेर दुक्क छन्। तर उनलाई प्रसव व्यथा लागेको समयमा उनी घरमा एकलै हुन्छिन्। जसोतसो शिशु जन्मिए पनि धेरै सानो भएकाले तुरुन्तै मृत्यु हुन्छ।

मिनाको कथालाई आधार बनाएर उनको असुरक्षित गर्भको अभिनय पनि गर्न सकिन्छ।

### गर्भवती महिला किन स्वास्थ्य जाँच गर्न जाँदैनन् भनेर गरिने नाटक

१. सहभागीहरूलाई ५/५ जनाको समूहमा विभाजन गर्नुहोस्। ५ मिनेट जतिको अभिनयका लागि तयारी गर्नुहोस्। एउटा समूहले अर्को समूहलाई अभिनय गरी देखाउनुहोस्। सकेसम्म सबैलाई पात्रको रूपमा सहभागी गराउनुहोस्।



२. समूहलाई सहयोग गर्नका लागि कथा लेख्नेलाई यी प्रश्न सोध्न सकिन्छ। स्वास्थ्यकर्मीले महिलालाई कस्तो व्यवहार गर्छन् ? महिलालाई हेपेर व्यवहार गर्छन् ? दलित महिलालाई कसरी व्यवहार गरिन्छ ? स्वास्थ्य चौकीमा जाँच गराउन उनले कति समयसम्म कुर्नुपर्छ ? त्यसका लागि कति सेवा शुल्क लाग्छ ? स्वास्थ्यकर्मीले उनलाई प्राइभेट क्लिनिकमा आऊ भन्छन् कि ?

स्वास्थ्य संस्था कति टाढा छ ? आवश्यक औषधि, उपकरणहरू छन् कि छैनन् ? महिलालाई गर्भावस्थामा, प्रसव र सुत्केरी अवस्थामा कसले मद्दत गरौंस् जस्तो लाग्छ र किन ?



सबै समूहलाई छलफलमा भाग लिन लगाउनुहोस् । सबै पात्रहरूले अभिनय गरेपछि महिलालाई स्वास्थ्य सेवाबाट वञ्चित गराउने तत्वहरूमाथि छलफल गर्नुहोस् ।

हामीले उनीहरूको कथा बनाई समूहमा पनि प्रस्तुत गर्‍यौं । उनीहरूले स्वास्थ्य संस्थामा जाँचाउन जान नमान्ने कारणहरू पनि पत्ता लगायौं । अरु समस्या आउँदा पनि सहयोग गर्‍यौं ।



हामीले महिलासँग छलफल गरेर उनीहरूले स्वास्थ्य संस्थामा भोगेका अनुभवको आदानप्रदान गर्‍यौं ।

**कस्ता महिलालाई बच्चा जन्मदा खतरा हुन्छ ?**

- १७ वर्षभन्दा मुनि वा ३५ वर्षभन्दा माथि
- ५ वटाभन्दा बढी सन्तान जन्माएका
- बिरामी महिला, खानाको कमीले रक्तअल्पता भएका महिला
- चिनीरोग भएका महिला (रगतमा चिनीको मात्रा बढी हुनाले)



- पहिलाको प्रसवको बेलामा समस्या भएका जस्तै- अधिक रक्तश्राव, उच्च रक्तचाप, लामो व्यथा लागेको, पहिलो बच्चा अप्रेसन गरी निकालेको

एच.आई.भी./एड्स भएका महिलाले सुरक्षित तवरले बच्चा जन्माउन स्वास्थ्य चौकीमा वा अस्पतालमै जानुपर्छ।

### शल्यक्रियाद्वारा जन्म (सिजेरियन सेक्सन, सी सेक्सन)

प्रायः महिलाले प्राकृतिक तवरबाटै बच्चा जन्माउन सक्छन्। तर कहिलेकाहीं केही जटिलताले गर्दा आमा र बच्चालाई खतरा हुन सक्छ। बच्चा उल्टो बसेको र योनिबाट प्रसव गराउन नमिल्ने अवस्थामा, धेरै रगत बगेको अवस्थामा वा संक्रमण भएको अवस्थामा, आमाको पुट्टा साँघुरो भएको आदि अवस्थामा महिलालाई योनिबाट प्रसव गराउँदा आमा र शिशुको ज्यान खतरामा पर्छ। यस्तो अवस्थामा शल्यक्रिया गरेर नै बच्चा निकालिन्छ।



शल्यक्रिया आवश्यक परेको बेलामा मात्र गर्नुपर्छ। सकेसम्म प्राकृतिकरूपमा प्रसूति गराउँदा आमा र बच्चा दुवै सुरक्षित हुन्छन्।



हामीले त २५% भन्दा कम महिलाको शल्यक्रिया गरेर बच्चा जन्मायौं। आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा केही समस्या भएकोले शल्यक्रिया गर्नुपरेको थियो।



पहिलेको वर्षमा यो अस्पतालमा आधा जति महिलाको शल्यक्रिया गरी बच्चा जन्माइएको थियो।

बच्चा जन्माउने महिलामध्ये १५-२५ प्रतिशतसम्म महिलाको शल्यक्रियाद्वारा बच्चा जन्माउनु उचित मानिन्छ। कतिपय निजी अस्पतालमा पैसा कमाउने उद्देश्यले ७०-८० प्रतिशतसम्म महिलाको शल्यक्रियाद्वारा बच्चा जन्माउँछन्। यो अनुचित हो।

### प्रसव फिस्टुला (लगातार पिसाब/दिसा चुहिने)

महिलालाई लामो समयसम्म प्रसव व्यथा लाग्दा प्रसव फिस्टुला हुन सक्छ। फिस्टुला भनेको शिशुको टाउकाले निरन्तर एउटै ठाउँमा चाप दिनाले लामो प्रसव हुँदा पाठेघर च्यातिएर मूत्रनलीमा हुने प्वाल हो। शिशुको जन्मपछि प्वाल परेको ठाउँबाट पिसाब चुहिन्छ। यसरी पिसाब वा दिसा चुहिँदा महिलाले थाम्न सकिदैनन्। यस्तो अवस्थामा महिलालाई घरपरिवारले हेप्छन्। तर फिस्टुलाको शल्यक्रियाबाट उपचार गर्न सकिन्छ। लामो समय व्यथा लागे पनि निरन्तर स्वास्थ्यकर्मीबाट स्वास्थ्य जाँच गराई दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट प्रसव गराइएको छ भने महिलालाई प्रायः प्रसव फिस्टुला हुँदैन।

सानो उमेरमा विवाह भएर सानो उमेरमा नै गर्भवती भएकी महिलालाई बच्चा जन्माउँदा फिस्टुला हुन सक्छ।

### नेपालमा पनि फिस्टुलाको शल्यक्रिया गरिन्छ

नेपालका केही ग्रामीण भेगका महिलाहरू प्रसव फिस्टुला समस्याबाट पीडित छन्। विभिन्न संघसंस्थाले अहिले नेपालमा पाठेघर खस्ने समस्या र फिस्टुला (पिसाब चुहिने समस्या) को निःशुल्क शल्यक्रिया दिइरहेका छन्। साथै फिस्टुला कुनै श्राप वा पापको कारणले भएको होइन भनेर जनचेतना पनि नेपालमा फैलिँदै छ।

म सबैलाई एउटा सल्लाह दिन्छु-  
‘महिला स्वास्थ्यबारे छलफल गर्दा पुरुषलाई लिएर  
अधि बढ्नुपर्छ। हामी गर्भ र प्रसव त महिलाको मात्र कुरा हो  
भन्ने ठान्छौं तर जबसम्म पुरुषहरू मेरो पनि यसमा दायित्व छ  
भनेर सहभागी हुँदैनन्, तबसम्म आमा र  
शिशुको स्वास्थ्य राम्रो पार्न सकिन्न।’



### सुरक्षित मातृत्वमा पुरुषको सहभागिता

अहिले नेपालमा पुरुषलाई पनि महिला स्वास्थ्यको विषयमा जानकारी दिने चलन बढ्दै छ। साथै पुरुषले पनि सुत्केरीलाई मद्दत गर्नुपर्छ भनेर आवाज उठ्दै छ।

## महिला-पुरुष दुवै मिलेर गर्भावस्थालाई सुरक्षित बनाउन सक्छन्



- सुरक्षित गर्भावस्था र शिशुको जन्म हुँदा महिलाको स्वास्थ्य राम्रो पार्न आफूले के गर्न सकिन्छ भनेर पुरुषले थाहा पाउनुपर्छ ।
- गर्भावस्था र प्रसव अवस्थाका खतराका चिन्हहरूबारे पुरुषले थाहा पाए भने श्रीमतीलाई समयमा मद्दत दिन सक्छन् ।
- गर्भावस्थामा महिलालाई प्रशस्त खाना र आरामको व्यवस्था मिलाएर नियमित स्वास्थ्य जाँचको बेलामा सँगै गएर श्रीमान्ले सहयोग गर्न सक्छन् ।
- घरको काममा जस्तो- शिशु स्याहार र खेतबारीको काममा श्रीमान्ले सहयोग गरेर श्रीमतीलाई मद्दत गर्न सक्छन् ।

बच्चा जन्माउने बेलामा म त्यहाँ नभए पनि मेरी बहिनीलाई मेरी श्रीमतीसँग पठाएको थिएँ । मैले जोगाएको पैसा श्रीमतीलाई दिएको पनि थिएँ ।



मेरी बहिनीलाई कारखाना जाँदा व्यथा लागेपछि बसपार्कमा अपरिचित व्यक्तिहरूले उनलाई सहयोग गरे। अनि मलाई खतरा चिन्हका बारेमा जान्नुपर्छ भनेर विचार आयो।



म जन्मिदा मेरो बुबा बाहिर नै बसिरहनुभएको थियो रे। तर मेरो छोरा जन्मिदा त म कोठामा उनीसँगै थिएँ। अनि पो त महिलालाई कति गाह्रो हुँदो रहेछ भनेर बुझेँ।



मलाई त बच्चा जन्माउने काम महिलाको काम हो, मैले के पो गर्न सक्छु र? भन्ने लाग्थ्यो तर मेरो एक साथीले एउटा कोठामा लगेर प्रसव र गर्भावस्थामा के-के खतरा हुन सक्छ भनेर देखाएपछि मेरो आँखा खुल्यो। अनि मैले श्रीमतीको खानामा बढी ध्यान दिन थालेँ।

## पुरुषले महिलाको प्रसवको अनुभवको बारेमा सिक्नुपर्छ

पुरुषलाई प्रसवको बारेमा केही थाहा छैन भने पुरुषले कसरी शिशु स्याहारमा सहयोग गर्न सक्छन् र ? महिला र पुरुष दुवैलाई प्रसव अवस्थामा कसरी सहयोग गर्ने भनेर भिडियो वा चित्रमा देखाई छलफल गर्न सकिन्छ। यसरी समुदायमा छलफल गर्दा पुरुषलाई पनि बच्चाको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी हुन्छ। यसले महिला र पुरुषहरू मिलेर काम गर्न सक्छन् भन्ने सन्देश दिन्छ र पुरुषले पनि बच्चाको स्याहारसुसारमा सहयोग गर्न सक्छन्।



### प्रसवको बारेमा छलफल गर्ने

- बच्चा पाइसकेका सबै महिलालाई ल्याउने र गोलो बनाएर राख्ने। (पहिला नै महिलाहरूको नाम/काम थाहा भए राम्रो हुन्छ।)

- पुरुषहरूलाई पनि महिलाको भन्दा केही पर गोलो बनाई राख्ने (तर बीच भागमा छेक्नको लागि पर्दाको प्रयोग गर्न सकिन्छ) ।
- समूहलाई के भइरहेको छ, जानकारी दिनुहोस् ।

कृपया पुरुष साथीहरू, केही सुन्नुहोस् । यहाँ गर्भावस्था र प्रसवको बारेमा केही प्रश्न सोधेपछि महिलालाई अनुभव भन्न सजिलो हुन्छ ।



### महिलाबाट पुरुषलाई यस्ता प्रश्न गर्न सकिन्छ :

- दुवैले चाहेर भएको बच्चा जन्माएको हो ?
- श्रीमतीलाई सजिलो होस् भनेर श्रीमान्बाट केही गरियो कि ?
- परिवारले कसरी सहयोग गर्‍यो ?
- बच्चा जन्मदा खुशी हुनुभएको थियो वा गाह्रो भएको थियो ?
- बच्चा जन्मेपछि, केही परिवर्तन आयो ?
- प्रसवको बेलामा कसले सहयोग गरेको थियो ?
- प्रसवको बेलामा आकस्मिक समस्या पर्दा लोग्नेले के निर्णय लिए र के प्रभाव पर्यो ?

३० मिनेटपछि महिलाहरूलाई छलफल बन्द गर्न लगाउनुहोस् र समूहको टोलीनेतालाई के-के सुन्यौ भनी भन्न लगाउनुहोस् । केही नबुझेमा प्रश्न सोध्न लगाउनुहोस् ।

टोलीनेताले पुरुष सहभागीलाई पनि महिलालाई प्रश्न सोध्न लगाउनुहोस् ।

यदि महिला र पुरुषको दुईवटा गोलो छ भने पुरुषको गोलो भित्र र महिलाको गोलो बाहिर बनाएर बोल्न लगाउनुहोस् । यसपटक पुरुषले बोल्छन् र महिलाले सुन्छन् । यहाँ केही प्रश्नहरू छन् ।

- पहिलोचोटि बाबु बन्दा कस्तो लाग्यो ? त्यसपछि तपाईंको जीवनमा कस्तो परिवर्तन आयो ?
- बच्चा जन्मिदा तपाईं कहाँ हुनुहुन्थ्यो ?
- बच्चा जन्माउँदा सहयोग गर्नुभयो ? कसरी वा किन ?
- बच्चा जन्मेपछि खुशी मनाउनुभयो ? कसरी मनाउनुभयो वा किन नमनाएको ?
- सुत्केरी श्रीमतीलाई कसरी सहयोग गर्नुभयो ?

यति छलफल गरेपछि सँगै बसेर छलफललाई अभै अगाडि बढाउनुहोस् । पुरुषले कसरी महिलालाई प्रसव गराउन सहयोग गर्छन् भन्ने कुरामा महिला र पुरुषले के सोच्छन् ? पहिले महिलालाई सोध्न सकिन्छ । गर्भावस्था, प्रसव र सुत्केरी अवस्थाको समयमा पुरुषले महिलालाई कसरी सहयोग गर्छन् ? प्रसवको बेलामा महिला र बच्चा स्वस्थ रहन पुरुषले के भूमिका खेल्न सक्छन् ?

अब महिलालाई सोधौं ।

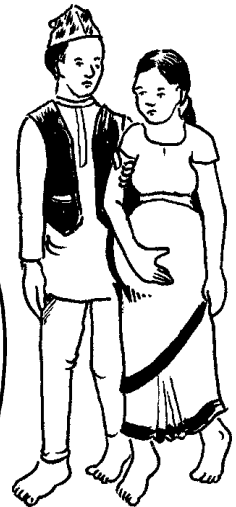
महिलालाई प्रसवमा सहयोग पुऱ्याउन पुरुषलाई के-के जानकारी आवश्यकता पर्छ ?

बच्चा पाएपछि पुरुषले अब्ग बढी कसरी सहयोग गर्न सक्छन् ?

पुरुषले प्रसवको बेलामा सहयोगी भूमिका खेल्नको लागि समुदायको भूमिका के हुन्छ ?



म मेरी श्रीमतीसँग क्लिनिकमा जाँचाउन जाँदा उनी निकै खुशी थिइन् । बाटोभरि रमाइलो कुराकानी भयो र उनलाई थकाइ पनि लागेन । पहिले त म उनीसँग जाँदैनथे ।





म कामको सिलसिलामा सधैं शहरबाहिर नै हुन्छु । मैले मेरो भाइलाई श्रीमतीलाई सहयोग गर्न भनेको छु । म मेरी श्रीमतीलाई पौष्टिक खाना पठाउँछु ।

### क्रियाकलाप

गोलाकारमा बस्नको लागि सहभागीहरूलाई फेरि बोलाउनुहोस् ।

- यी प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । बैठक वा कार्यशाला गोष्ठीमा के-के भयो ? के-के सिक्नुभयो ? केही समय दिएर सोचन लगाउनुहोस् । एक-एकजना गरेर आफूले जानेको कुरा भन्न लगाउनुहोस् ।
- बैठक वा कार्यशाला गोष्ठीमा सहभागी हुँदा अनुभव गरेका कुराहरू ३ वा ४ जना सहभागीलाई सोध्नुहोस् । समूहमा सोध्नुभन्दा आफैं एक-एकजना गरेर भन्न लगाउनुहोस् ।
- आजको छलफलबाट भविष्यमा के-के गर्नुहुन्छ भनेर ३ वा ४ जना सहभागीलाई सोध्नुहोस् । समूहमा सोध्नुभन्दा आफैं एक-एकजना गरेर भन्न लगाउनुहोस् ।

मेरो भाइकी श्रीमती पनि गर्भवती छिन्, उनलाई आकस्मिक समस्या पर्दा अस्पताल जानुपर्छ भनेर म मेरो भाइलाई सचेत गराउँछु ।



यो छलफल गरेर म एकदम खुशी भएँ, यसले मेरी छोरी जन्मिदाको याद आयो ।



## पुरुषले पनि खतरा चिन्ह र शिशु जन्मबारे सिक्नुपर्छ

सुदूर पश्चिममा पुरुषले कहिल्यै महिलालाई मद्दत गर्दैनन् । न त प्रसवको तयारी नै गर्ने गर्छन् । तर अहिले विभिन्न संघसंस्थाले परिवर्तनको लागि काम गरेर पुरुषलाई पनि महिला स्वास्थ्यको तालिम दिन शुरु गरेका छन् । सहजकर्ताले तालिमको बेलामा विभिन्न घटना भनेर महिलाको प्रसव र स्वास्थ्यको बारेमा पुरुषसँग छलफल गर्छन् । यसरी छलफल गर्दा पुरुषलाई हामीले पनि महिलाको स्वास्थ्यको विषयमा काम गर्नुपर्दो रहेछ भन्ने अनुभव भएको छ ।

## परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्दा र नगर्दा भएका घटना

एउटा परिवारले परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगरेकाले बसैंपिच्छे उनीहरूको सन्तान भए । सुत्केरी व्यथा लाग्दा आमालाई निकै कठिनाइ भयो । पाँचौं बच्चा जन्मेपछि आमाको धेरै रगत बग्यो तर उनी बाँचिन् । आठौँचोटिको बच्चा जन्मिदा आमा निकै बिरामी भइन् । अस्पताल लगेपछि उनलाई बचाउन धेरै कोशिश गरियो तर उनको मृत्यु भयो ।



परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने परिवारको भिन्नै कथा छ । एउटा बच्चा पाएपछि दम्पतीले अर्को बच्चा केही वर्षपछि मात्रै जन्माउने विचार गरे । बच्चा स्कूल जान थाल्यो । ती महिला पनि स्वस्थ र तन्दुरुस्त थिइन् । ५ वर्षपछि मात्र दोस्रो बच्चा भयो । यहाँ उल्लिखित दुई छुट्टाछुट्टै परिवारको तुलना गर्दा परिवार नियोजनको साधन अपनाएकी महिला र साधन प्रयोग नगरेकी महिलाको अवस्था तुलना गर्नुहोस् ।

दुईवटा परिवारको कथा खेल पनि हेर्नुहोस् । तालिममा आमा वा बच्चाको मृत्युको घटना सुन्दा सहभागीलाई दुःख लाग्छ र उनीहरूलाई सोच्न विवश गराउँछ ।

## खतराको चिन्हबारे सिकौं

गर्भावस्थामा, प्रसव अवस्थामा र बच्चा जन्मेको ६ हप्तासम्म देखिने खतराका चिन्हहरूबारे सबैले जानिराखे आमाको ज्यान जोगाउन सकिन्छ । खतराका चिन्हहरूबारे थाहा पाएपछि आकस्मिक तयारी गर्न पनि सजिलो हुन्छ ।

## गर्भावस्थाका खतराका चिन्हहरू

महिलालाई तलकामध्ये कुनै समस्या देखिए तुरुन्तै अस्पताल लानलाई सहयोग गरौं ।

### ● योनिबाट रगत आएमा

गर्भावस्थाको शुरुमा रगत आएमा गर्भपतन पनि हुन सक्छ । गर्भको अन्तिम महिनामा पाठेघरबाट साल छुटिएको हुनसक्छ ।

### ● अति दुख्नु

शुरुको ३ महिनासम्म रगत आए पनि, नआए पनि एकदम पेट दुखेमा बच्चा पाठेघरबाहिर रहेको हुन सक्छ । समयमा नै उपचार नगरे आमाको ज्यान जान सक्छ ।

### ● संक्रमण भएमा

ज्वरो आउनु, शरीर चिसो हुनु, योनिबाट गन्हाउने पानी बग्नु आदि पाठेघरमा संक्रमण भएका लक्षण हुन्, जुन खतराजनक हुन्छ । यसको चाँडै उपचार गर्नुपर्छ, अन्यथा आमाको ज्यान जान सक्छ ।

### ● हात-खुट्टा र अनुहार सुन्निने, धेरै टाउको दुख्ने र रिंगटा लाग्ने

यी समस्यासँगसँगै उच्च रक्तचाप देखिएमा इक्लामप्सिया, प्रिइक्लामप्सिया हुन सक्छ र जटिलताले गर्भवतीको मृत्यु हुन सक्छ ।

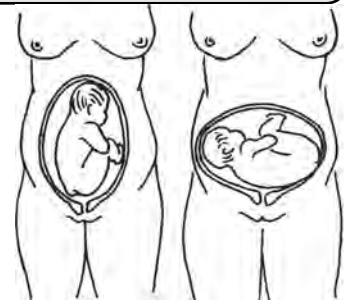
## कम्पन आउने वा इक्लामप्सिया

गर्भवती महिला कामेर अचेत भइन् भने उनलाई तुरुन्तै अस्पताल लैजानुपर्छ ।

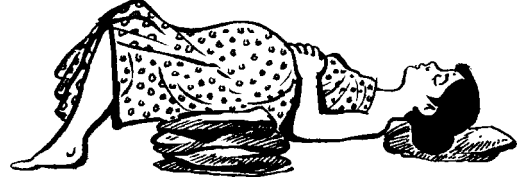
नेपालमा आजकाल धेरै जिल्लामा रेडियो, एफएम सुन्छन् । सुरक्षित मातृत्वको समूहले नाटक बनाएर रेडियोमा बजाउन थालेका छन् । नाटकमा खतराका चिन्हहरू, महिलालाई परिवार वा छिमेकीले अस्पताल पुऱ्याएका, ज्यान बचाएका घटनाबारेमा सुनाइन्छ । साथै यसरी नाटकमा गर्भावस्थामा स्वस्थ कसरी रहने भन्ने जानकारी पनि दिइन्छ ।

## प्रसवको बेलामा अर्को जटिलता शिशुको पाखुरा वा खुट्टा अगाडि आउने

बच्चा गलत तरिकाले बसेकाले यस्तो हुन सक्छ ।



**पानी-फोको फुटे (सुतक) मा पनि प्रसव शुरु नहुनु**  
संक्रमण हुनबाट बचाउन पानी-फोको फुटेको २४ घन्टाभित्र प्रसव गराइसक्नुपर्छ। पानी-फोका फुटेको १२ घन्टाभित्र पनि शिशुको जन्म नभएमा तुरुन्तै स्वास्थ्य चौकी लगनुपर्छ।



### हरियो वा खैरो रंगको पानी बगेमा

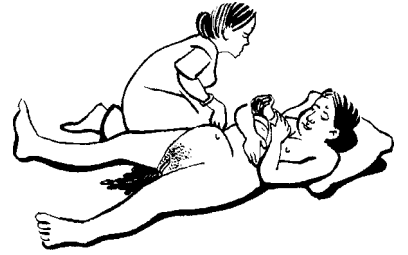
शिशुले गर्भभित्रै दिसा वा पिसाब गरेमा आमाको योनिबाट हरियो वा खैरो रंगको पानी बग्छ। यसले शिशुलाई भित्र सास फेर्न गाह्रो भएको देखाउँछ।

### प्रसवपछिका खतराका चिन्हहरू

शिशु जन्मेको २ हप्तासम्म खतराका चिन्हहरू देखिन सक्छन्।

### धेरै रगत बग्ने

योनि वा पाठेघर च्यातिँदा अधिक रक्तश्राव हुन्छ। सालको टुक्रा अड्किएर पनि यस्तो हुन्छ। यस बेलामा टुक्रा ननिकालेमा रगत बगेर आमाको मृत्यु हुन्छ।



### संक्रमणको चिन्ह

ज्वरो आउनु, शरीर चिसो हुनु, योनिबाट गन्हाउने पदार्थ बग्नु पाठेघरको संक्रमणको लक्षण हो। यसको तुरुन्तै उपचार गरिहाल्नुपर्छ, नत्र प्रजनन स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्छ।

### रिंगटा, कमजोरी, वाकवाक लाग्ने र बेहोस हुने

शिशुको जन्मपछि महिला केही कमजोर हुनु सामान्य नै हो। तर यदि धेरै नै भनभन रिंगटा लागी बिरामी भएमा आन्तरिक रक्तश्राव भएको हुन सक्छ।



### बेस्सरी टाउको दुख्ने वा कम्प छुट्ने

यी अवस्थाहरू प्रसवपछि पनि आउन सक्छन्। यस्तो अवस्थामा तुरुन्तै अस्पताल जानुपर्छ।



### प्रसवको खतराको चिन्ह थाहा पाउने खेल

समूहका सहभागीहरूलाई गर्भावस्था, प्रसव र प्रसवपछिको समयमा हुन सक्ने खतराको चिन्हबारे सिकाउन यस प्रकारको खेल खेलाउन सकिन्छ ।

### तयारी गर्दा

सहभागीहरूलाई खतराको चिन्हलाई नाटक गरेर प्रस्तुत गर्न सकिन्छ । सहभागीहरूले विभिन्न अभिनय गरेर देखाउँदा अन्य सहभागीहरूको समस्या के हो भनेर अनुमान लगाउन सक्छन् । सहभागीहरूले विभिन्न प्रकारका सामग्रीको प्रयोग गरेर नाटक गर्न सक्छन् । जस्तै- पञ्जाभित्र कपास छिराएर सुन्निएको हात बनाउने, रातो मसीको प्रयोग गरेर रगतजस्तो बनाउने, कपडाको प्रयोग गरी नवजात शिशु बनाउने । यसरी नाटक गर्दा अरु सहभागीहरूले पनि नाटक गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।

### अभिनय गर्दा

हरेक सहभागीले छोटो-छोटो अभिनय गरी अरु सहभागीहरूलाई देखाउनुपर्छ । एक भलक देखाएपछि सहभागीहरूले कस्ता-कस्ता खतराका चिन्हहरू देखिन्छन् अनुमान गर्न लगाउने । यदि दर्शकको केही प्रश्न भए सोधेर, सहभागीहरूले त्यसको जवाफ हो वा होइन भनेर दिएपछि यदि सही जवाफ भए धन्यवाद दिनुपर्छ ।

सबैलाई अभिनय गराएमा सबैले केही न केही सिक्न सक्छन् ।



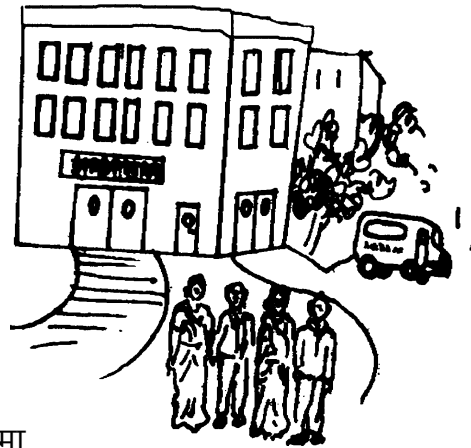
सुरक्षित प्रसव गराउन सामुदायको मद्दतले पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । त्यसैले समुदायले महिलालाई आकस्मिक समयमा सुरक्षित स्वास्थ्य संस्थामा पुऱ्याउन मद्दत गर्नुपर्छ ।

### आकस्मिक स्वास्थ्य कमिटीको गठन

डाक्टर, नर्स, दक्ष प्रसूतिकर्मी, गर्भवती महिला, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, श्रीमान्, शिक्षक र व्यवसायीहरू मिलेर कमिटी गठन गरी महिलालाई नियमित स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने कार्यक्रम बनाउन सक्छन् । नेपालका विभिन्न गाउँमा यस्ता कमिटीहरू गठन भएका छन् ।

### आकस्मिक यातायातको व्यवस्था

छिमेकी जसको आफ्नो सवारीसाधन कार, ट्रक छ भने उनीहरूले गर्भवतीलाई अस्पताल पुऱ्याउन मद्दत गर्नुपर्छ ।



### आकस्मिक ऋण कोषको स्थापना गर्ने

समुदायमा हरेक परिवारले केही रकम जम्मा गर्न सक्छन्

र आवश्यक परेको बेलामा चलाउन पनि सक्छन् । यसमा

आकस्मिक स्वास्थ्य कमिटीले कसरी रकम प्रयोग गर्ने भन्ने योजना बनाउन सक्छन् । स्वास्थ्य जाँच,

इन्धन, यातायात वा अरु शीर्षकमा खर्च गर्ने भनेर निर्णय गर्नुको साथै कति र कहिले फर्काउने भनेर पनि निर्णय लिन्छन् । नेपालमा आमा समूहहरूले यस्ता काम गर्न शुरु गरिसकेका छन् ।

## बर्थिङ सेन्टर



कतिपय अस्पतालमा आमालाई बस्न भनेर बर्थिङ सेन्टर पनि बनाइएको हुन्छ ।

कति ठाउँमा गर्भवती महिलाले एउटा कोठा भाडामा लिएर पनि बसेका हुन्छन् । केही आकस्मिक समस्या आएमा तुरुन्तै अस्पताल जान सक्छन् । नेपालमा अहिले विभिन्न जिल्लामा बर्थिङ सेन्टर बनाइएका छन् ।

## सुरक्षित रक्तदान

नेपालमा अहिले धेरै व्यक्तिले रक्तदान गर्छन् । आमाको रगत धेरै बढा यसरी गरिएको रक्तदानले ज्यान बचाउँछ ।

यस्ता कार्यक्रमका लागि केही स्रोत जुटाएर राख्नका निम्ति सबैले सहयोग गर्ने बचन दिए । नर्स र गाविसका सदस्यहरू यस विषयमा आवाज उठाएकोमा गाउँका सबै जना खुशी छन् ।

कैलालीमा भएको यो छलफलमा साप्ताहिक पत्रिका र एक रेडियोका संवाददाताहरूले समाचारमा छापे । त्यसले गर्दा कैलालीका अन्य गाउँमा पनि यो समाचार पढेर त्यस्तै काम गर्न उत्साहित भए ।

## समुदायले मिलेर काम गरे परिवर्तन हुन्छ

अहिले नेपालमा सुरक्षित मातृत्वलाई प्रोत्साहन गर्न राष्ट्रिय स्तरबाट नै कदम चालिएको छ । नेपालको हालको स्वास्थ्य नीति र राष्ट्रिय रणनीतिअनुसार स्वास्थ्य चौकी र अस्पतालमा सुत्केरी सेवा निःशुल्क दिन थालिएको छ । तर नीति नियम बने पनि कार्यान्वयनमा चाहिँ केही समस्या परेको छ । सुरक्षित मातृत्वमा वकालत गर्नेहरू भन्छन्- 'अभै पनि कति ठाउँमा स्वास्थ्य उपचार पाउन गाह्रो छ । प्रसव गराउने आवश्यक सामग्री र औषधिको अभाव सधैं हुन्छ ।' नीति कार्यान्वयन गर्न गाह्रो छ । त्यसैले महिला स्वास्थ्यसम्बन्धी आवाज उठाउने व्यक्तिहरूले नीति नियमहरू लागू गर्न सरकारलाई निरन्तर दबाव दिनुपर्छ ।

सुरक्षित मातृत्वको कार्यक्रमले नेपालमा धेरै आमाहरूको ज्यान बचेको छ । तर अभै पनि गाउँ-गाउँमा सुरक्षित मातृत्वको कार्यक्रम लागू हुन बाँकी छ ।

रक्तसञ्चार केन्द्रले वार्षिकरूपमा कार्यक्रम गर्छ । विभिन्न ठाउँमा स्थानीय युवाहरूले पनि सहयोग गर्छन् । रगत लिँदा रगत दान गर्ने मानिसलाई कुनै रोग लागेको छैन भनेर निश्चित गरिन्छ । विभिन्न समुदायमा युवाहरूले रक्तदान गरेर महिलाहरूको सेवा गर्दै आइरहेका छन् । नेपालमा रक्तसञ्चार केन्द्रले विभिन्न उत्सवहरू पारेर रक्तदान गर्न युवाहरूलाई आह्वान गर्छ ।

## सामुदायिक मेडिकल कीट

समुदायमा आकस्मिक प्रसव अवस्थामा उपचार गर्न सजिलो होस् भनेर अनमी र नर्सले विभिन्न उपकरण र औषधिको व्यवस्था गरी सुरक्षित स्थानमा राख्नुपर्छ । जस्तै- थर्मामिटर, रक्तचाप जाँच्ने उपकरण, एन्टिबायोटिक्स, कम्पनको लागि औषधिका साथै रक्तश्राव रोक्ने औषधिहरू- मिजोप्रोस्टोल, अक्सिटोसिन ।

### आकस्मिक यातायातको पहुँचका लागि गाविसको सहयोग

कैलालीको एक गाउँमा १५ वर्षीया सुनिता नामकी एक बालिकाको विवाह भयो । उनी गर्भवती भइन् । सुनिताको स्वास्थ्य राम्रो थिएन । उनी स्वास्थ्य चौकीमा जाँदा नर्सले बच्चा जन्माउन खतरा छ भन्ने थाहा पाएर उनलाई कैलालीको अस्पतालमा जानुपर्छ भनिन् । नर्सले परिवारलाई समेत यो कुरा जानकारी गराइन् र क्षेत्रीय अस्पतालमा पनि फोन गरिन् । समुदायका मानिसले यो कुरा थाहा पाएपछि एउटा गाडीको व्यवस्था गरे तर गाडीको ड्राइभरले धेरै पैसा माग्यो । उनको परिवारले धेरै पैसा उपलब्ध गराउन सकेन । गाउँका सचिव रमेश चौधरीले यो कुरा थाहा पाएपछि गाविसबाट पैसा हालिदिने निर्णय गरे । सुत्केरीपछि सुनितालाई धेरै गाह्रो भयो । एक हप्तापछि उनी घर फर्किन् तर उनी साह्रै कमजोर थिएन् । गाउँका केही महिला मिलेर गाविसका सदस्यहरूसँग सुरक्षित मातृत्वका विषयमा कुरा गरे । उनीहरूले अबदेखि गाउँमा बालविवाह नगराउने बाचासमेत गरे । सुनितालाई सहयोग गरेकोमा नर्सलाई पनि धन्यवाद दिए ।