

महिला स्वास्थ्य : तालिम निर्देशिका

सुधारका लागि काम गरौं

अंग्रेजी संस्करण

हेस्पेरियन, संयुक्त राज्य अमेरिका
वर्कले, क्यालिफोर्निया, यु.एस.ए.

Writers:

- Melissa Smith
- Sarah Shannon
- Kathleen Vickery

नेपाली संस्करणको सम्पादक:
अरुणा उप्रेती



ग्रामीण स्वास्थ्य तथा शिक्षा सेवा गुठी
(रेस्ट-नेपाल)

मूल लेखन:

हेस्पेरियन

Health Action for Women

Practical Strategies to
Mobilize for Change

सम्पादन:

डा. अरुणा उप्रेती

प्रकाशन संयोजन

उमा लोहनी

सहयोगी:

- सर्मिला नेपाल
- गिता सुनुवार
- ठमिला स्याङ्खो

चित्र संयोजन:

उमा लोहनी
आवरण फोटो
कम्प्युटर:
ज्ञानु महर्जन

यस पुस्तकमा दिइएका सूचनाहरूको उपयोग गर्न कसैलाई रोकतोक छैन । तर तालिम दिँदा बढी अनुभवी मानिस वा स्थानीय चिकित्सक र स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सुभावा वा सहयोग लिन सकिन्छ ।

हामी तपाईंहरूका अनुभव, प्रचलन र अभ्यासहरूबारे जान्न चाहन्छौं । तपाईंहरू समुदायमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी हुनुहुन्छ र आफ्नो समुदायको आवश्यकता पूरा गर्नका लागि यस पुस्तकलाई अझ राम्रो बनाउन सुभावहरू दिन चाहनुहुन्छ भने हामीलाई पत्र लेख्नुहोस् ।

सर्वाधिकार © २०१८ हेस्पेरियनमा सुरक्षित ।

हेस्पेरियन स्थानीय आवश्यकताअनुरूप निःशुल्क वा नाफारहित वितरणका लागि यस पुस्तकका सम्पूर्ण वा केही भाग वा चित्रहरू फोटोकपी गर्न, पुनः मुद्रण गर्न वा रूपान्तरण गर्न प्रोत्साहित गर्दछ । कुनै पनि संस्था वा व्यक्तिले यस पुस्तकको सम्पूर्ण भाग वा केही भाग व्यापारिक उद्देश्यका लागि फोटोकपी गर्न, पुनः मुद्रण गर्न वा रूपान्तरण गर्न चाहेमा हेस्पेरियनको स्वीकृति लिनुपर्नेछ । यस पुस्तकको वा यसका अंशको अनुवाद वा रूपान्तरण गर्नुअगाडि पुस्तकमा रहेका सूचनाको प्रयोग, दिइएका सूचनाको अध्यावधिकका निम्ति र प्रयासहरू नदोहोरिऊन् भन्नका लागि हेस्पेरियनका सुभावहरू लिनुहोस् । यस पुस्तकका अंशहरू, चित्रहरू रूपान्तरण गरिएका पुस्तकको एक प्रति हेस्पेरियन र ग्रामीण स्वास्थ्य तथा शिक्षा सेवा गुठीलाई जानकारी गराउनुहोस् ।

ISBN : 978-0-942364-68-2



अंग्रेजी प्रथम संस्करण — अप्रिल २०१५

नेपाली प्रथम संस्करण — अप्रिल २०१८

Hesperian Health Guides

1919 Addison St # 304

Berkeley, California, 94704 USA

hesperian@hesperian.org, www.hesperian.org

यो पुस्तक प्रकाशनमा हेस्पेरियन हेल्थ गाइड यु.एस.ए. बाट आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग प्राप्त भएको छ ।

मुद्रक : युनाइटेड ग्राफिक प्रिन्टर्स प्रा. लि., हाँडीगाउँ, काठमाडौं, फोन: ९७७-१-४००९५७०



Rural Health and Education Trust (RHEST-Nepal)

GPO Box: 355 Kathmandu, Nepal

नेपाली संस्करणको प्रकाशनबारे

नेपालमा महिला स्वास्थ्यबारे जानकारी दिन धेरै पुस्तक-पुस्तिकाहरू प्रकाशित भएका छन् । पछिल्ला केही वर्षहरूमा महिला स्वास्थ्यमा सुधार पनि आएको छ । तर अझै कतिपय गाउँ र जिल्लामा महिला स्वास्थ्यबारे समुदायलाई धेरै जानकारी छैन । महिलाहरू असुरक्षित गर्भपतन, असुरक्षित सुत्केरी, कुपोषण आदिले गर्दा बिरामी पर्ने गरेका छन् । साथै यसले गर्दा अकालमा मर्ने अवस्था पनि छ । यस्ता समस्याको न्यूनीकरण गर्न महिला स्वास्थ्यबारे समुदायमा छलफल हुनुपर्छ । यस्ता छलफलबाट सचेतना जगाउन समुदायमा कस-कसलाई तालिम एवम् सूचना दिने, कसरी दिने, सूचना दिँदा कस्ता तरिकाहरू प्रयोग गर्ने भन्नेबारेमा यो किताबमा प्रकाश पारिएको छ । यस किताबमा नेपालका महिलाहरूलाई हुने सांस्कृतिक, सामाजिक, आर्थिक हिसाहरूको बारेमा कसरी समुदायमा बुझाउने र त्यसले कसरी स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्छ भनेर पनि प्रकाश पारिएको छ । साथै तालिम दिँदा कुन प्रक्रिया अपनाउने भनेर पनि सहज भाषामा लेखिएको छ ।

यो किताब अंग्रेजीबाट अनुवाद गरिएको हो, अनुवाद गर्दा हामीले नेपाली परिप्रेक्ष्यमा मिल्ने गरी अनुवाद गरेका छौं । यो किताब अनुवाद गर्न धेरै साथीहरूले मद्दत गर्नुभएको छ । उहाँहरूलाई धन्यवाद दिन्छौं । यस किताबको लागि अनुवाद, सम्पादन, छपाइ आदिका लागि आंशिकरूपमा सहयोग गर्ने हेस्पेरियनप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्छौं । साथै ग्रामीण स्वास्थ्य शिक्षा सेवा गुठीले किताब प्रकाशन गर्न मद्दत गरेकोमा पनि धन्यवाद दिन्छौं ।

महिला स्वास्थ्यको सुधारका लागि कसरी कार्यक्रम गर्ने ?

(व्यावहारिक ज्ञान र तालिमबारे ज्ञान)

यो किताब अंग्रेजी भाषामा नेपालीमा अनुवाद गरिएको हो । अंग्रेजीमा यो किताब लेख्दा विश्वका विभिन्न महिलाका लागि कार्यरत संस्था, वकिल, डाक्टर आदिद्वारा महिला स्वास्थ्य सुधार गर्न कसरी तालिम दिने, समुदायमा कसरी वकालत गर्ने, कसरी कार्यक्रम बनाउने र कसरी महिला स्वास्थ्यको लागि रेडियो, टिभी आदिमा लेख-समाचार लेख्ने अनि त्यसको माध्यमबाट कसरी जागरूकता फैलाउने भन्ने बारेमा पनि छलफल गरिएको छ ।

अध्याय एकमा महिला स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन समुदाय र परिवारले के गर्न सक्छन् भनेर छलफल गरिएको छ भने अध्याय ३ मा लैंगिक विभेदले महिला स्वास्थ्यमा कसरी असर पार्छ भन्ने विषयमा बुझाउने कोशिश गरिएको छ । त्यसै गरी अध्याय ४ मा यौनिकता र महिला स्वास्थ्यसम्बन्धी बुझ्ने, विश्लेषण गर्ने र छलफल गर्नेजस्ता कुरा समावेश गरिएको छ । अध्याय ६ मा नेपालमा महिला हिंसाका विभिन्न समस्या समाधान गर्न कस्ता व्यावहारिक कदम चाल्नुपर्छ भनेर छलफल गरिएको छ । अध्याय ७ र ८ मा परिवार नियोजन एवम् सुरक्षित मातृत्वबारे दर्शाइएको छ भने अध्याय ९ मा नेपालमा असुरक्षित गर्भपतन गर्नबाट रोक्न समुदायमा आवाज उठाउने बारेमा छलफल गरिएको छ ।

यस्तै १० अध्यायमा नेपालमा महिला स्वास्थ्यमा सुधार गर्न वकालत कसरी गर्ने भन्ने विषयमा छलफल गरिएको छ । यस अध्यायमा महिला स्वास्थ्यका बारेमा बनेका कानून, अन्तर्राष्ट्रिय छलफल, सभा र सेमिनारका बारेमा केही जानकारी दिइएको छ । यो पुस्तक प्रयोग गर्दा महिलाका लागि डाक्टर नभएमा, मातृशिशु स्वास्थ्य कार्यकर्ता र महिला स्वयंसेविकाका लागि लेखिएका विभिन्न किताबको पनि प्रयोग गर्नुपर्छ ।

यसमा हामीले विभिन्न पत्रपत्रिकामा महिला हिंसा, गर्भपतन आदिका बारेमा छापिएका लेख र समाचार प्रस्तुत गरेका छौं । तालिम दिँदा हरेक अध्यायका लागि तालिम दिने व्यक्तिले अन्य विभिन्न समाचारहरू संकलन गर्न सक्छन् ।



निर्मलीकरण गरिएको सिरिन्ज
उम्लिरहेको पानीबाट बाहिर
निकालेर

त्यसलाई आफ्नो गोजीमा
हाल्लुभयो भने



त्यो अब निर्मलीकरण रहुँदैन, बरु
तखतरनाक पो हुन्छ !

मलाई यस
विषयमा राम्रो थाहा छैन
तर म कसैसँग सोधेर
पत्ता लगाउन सक्छु ।

मलाई नेपालमा गर्भपतनको बारेमा कसरी
बुझाउन सकिन्छ भनेर जानकारी लिन यो
किताबले धेरै मद्दत गर्‍यो । हामीले आफ्नै
वरिपरि भएका घटना प्रयोग गरेर
महिलाहरूलाई जानकारी दिँदा उनीहरू र
स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरूले राम्रोसँग बुझे ।



महिला स्वास्थ्यलाई कसरी विकास गर्ने ?

नेपालमा महिला स्वास्थ्य र प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा विभिन्न कार्यहरू भएका छन् । तिनको बारेमा जनसमुदायमा बुझाएर महिलाले कसरी स्वास्थ्यमा पहुँच पुऱ्याउन सक्छन् भन्ने बारेमा छलफल गर्नुपर्छ ।

जस्तो- सुरक्षित मातृत्वबारे नेपाल सरकारले के-के कार्यक्रम बनाएको छ ? त्यो कार्यक्रमबाट गाउँका महिलाहरूले फाइदा लिन सकेका छन् कि छैनन् ? महिला र पुरुषलाई बुझाउनुपर्छ ।





स्वास्थ्य संस्थामा गएर सोधपूछ गर्ने, त्यहाँ पोषणको बारेमा छलफल भइरहन्छ ।



महिलाहरूले छलफल गर्छन् ।

यिनीहरू पौष्टिक
खानाबारे जान्न
इच्छुक छैनन् ।

तपाईंहरूले घरमा
के-के खानुहुन्छ, भन्नुस् त ?
फलाम तत्व पाउन तपाईंले रातो
फलमासु खानुपर्छ ।

बेकारमा समयको
बरबादी मात्रै ! उनले
भनेको कुरा बुझेकै
होइन ।



महिलाहरू : हामीले त घरमा दाल,
भात, रोटी, तरकारी खान्छौं । अनि
खाजामा चाहिँ चाउचाउ, कुरकुरे,
चिजबल खान्छौं । बच्चाहरूलाई
खाजामा पनि त्यही दिएर पठाउँछौं ।

घरको खानाचाहिँ एकदम राम्रो छ । तर कुरकुरे,
चिजबल आदिचाहिँ पौष्टिकता नभएका पत्रु खाना
हुन्, यिनले तपाईंको स्वास्थ्य खतम पार्छ । हड्डी
कमजोर पार्छ, मुटुमा असर गर्छ ।



अब के गर्ने त ?

- महिला स्वयंसेविकाले आमा समूहमा गएर पौष्टिक खानेकुराको बारेमा जानकारी दिनुपर्छ ।
- रेडियो, पत्रपत्रिकामा पत्र खानाको विरुद्धमा लेखहरू लेख्नुपर्छ ।
- विद्यार्थीलाई घरको खानेकुरा ल्याउन शिक्षकहरूले प्रेरित गर्नुपर्छ ।
- कोकाकोला, पेप्सी, फ्रुटी, रियलजस्तो पेयपदार्थले शरीरमा हानि पुऱ्याउँछ भनेर अभिभावक र शिक्षकले बालबालिका एवम् विद्यार्थीलाई बुझाउनुपर्छ ।

हामीले यसरी पोषण वा महिला स्वास्थ्यको बारेमा छलफल गर्दा स्थानीय राजनीतिक नेता, स्कूलका शिक्षक, विभिन्न स्वास्थ्य संस्थामा कार्यरत व्यक्तिहरूसँग पनि छलफल गर्नुपर्छ । हामीले केही किताब, पुस्तिका, फोटोहरू प्रकाशित गरेका छौं भने त्यो पनि उनीहरूलाई दिएर जानकारी आदान-प्रदान गर्न सकिन्छ ।

यस्ता तरिकाले हामी महिला र किशोरीहरूलाई प्रजनन स्वास्थ्य, सुरक्षित गर्भपतन, औषधिको विवेकशील तरिकाले प्रयोग आदिका बारेमा पनि जागरूक गराउन सक्छौं । सबैको स्वास्थ्यमा पहुँच हुनुपर्छ भन्ने कार्यक्रम बनाउनुपर्छ ।

विषय सूची

पाठ १: महिला स्वास्थ्यका लागि गर्न सकिने कामहरू	१-१४
● महिलाको जीवनस्तर उठाएर स्वास्थ्य सुधार गर्ने	२
● सामूहिक छलफलबाट हुने जानकारी	३
● यो पुस्तक तपाईंहरूकै लागि हो	४
● प्रत्येक महिलाले उचित र दक्ष स्वास्थ्य सेवा पाउनुपर्छ	५
● समुदायमा संगठित भएर काम गरिए चाँडै सफलता पाइन्छ	८
● विभिन्न क्रियाकलापहरू कसरी अगाडि बढाउने ?	९
● महिला स्वास्थ्यका लागि जागरूकता	११
● एक-अर्काबाट कसरी सिक्ने र प्रोत्साहन लिने ?	१३
पाठ २: महिला स्वास्थ्यका लागि सजग समुदाय	१५-२७
● छाउपडी प्रथा	१५
● छाउगोठमा मृत्यु र बलात्कार	१६
● स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारको बारेमा जानकारी	२३
● समुदायमा महिला स्वास्थ्य राम्रो हुनका लागि कसरी काम गर्ने ?	२५
पाठ ३: महिला स्वास्थ्य र लैङ्गिक सवाल	२८-६३
● लिङ्ग र लैङ्गिकतामा फरक	२९
● क्रियाकलाप : लिङ्ग र लैङ्गिक भूमिकाहरू : यसमा के भिन्नता छ ?	३०
● पुरुषत्व र स्त्रीत्वबारे बुझाइ	३१
● संसारमा लैङ्गिक असमानता नभए के हुन्थो, कस्तो हुन्थो ?	३३
● समयसँगै लैङ्गिक भूमिकाहरू परिवर्तन हुन्छन्	३७
● लैङ्गिक भूमिका, शक्ति र स्वास्थ्यको बीचको अन्तरसम्बन्ध	४०
● पुरुषहरू कस्तो अवस्था ?	४२
● महिलाहरू कस्तो अवस्था ?	४३
● लैङ्गिक असमानता र महिला स्वास्थ्य प्रस्ट्याउने डोमिनो खेल	४४
● लैङ्गिक समानताका लागि पुरुषहरूसँग सहकार्य	५०
● लैङ्गिकतासम्बन्धी विचारलाई हस्तान्तरण गर्ने तरिकामा परिवर्तन	५३
● सञ्चारमाध्यममा लैङ्गिकता	५८

- लैङ्गिक न्यायका लागि कानुनहरूको उपयोग/प्रयोग ६१
- एकल महिलाको अंशसम्बन्धी अधिकारको सुरक्षा ६२

पाठ ४: यौन र यौनिकता

६४-७८

- यौन र यौनिकताको बारेमा छलफल ६६
- प्रजनन स्वास्थ्य ६७
- प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी ६८
- सामाजिक भूमिका र यौनिकता ७०
- समलिङ्गी ७१
- पत्रपत्रिका र रेडियोमा यौनसमस्याको बारेमा छलफल ७३
- सुरक्षित यौनसम्बन्धले आनन्द भन्नु बढाउँछ ७५
- यौन, यौनिकता, प्रजनन स्वास्थ्यको बारेमा छलफल कसरी चलाउने ? ७७

पाठ ५: यौनरोग

७९-८५

- जे जानकारी छ त्यहीँबाट शुरू गर्ने ८०
- यौन संक्रमण जानकारीबारे खेल ८४
- यौन संक्रमण रोकथाममा पुरुषहरूको जिम्मेवारी ८६
- सुरक्षित यौनसम्पर्कका लागि छलफल आवश्यकता ८७
- कन्डमबारे महत्वपूर्ण जानकारीहरू ८८
- प्रजनन र यौनस्वास्थ्यबारे कसरी छलफल गर्ने ? ८९

पाठ ६: लैङ्गिक हिंसाको न्यूनीकरण

९०-११६

- लैङ्गिक हिंसा भनेको के हो ? ९१
- लैङ्गिक हिंसाले स्वास्थ्यमा निकै हानि पुऱ्याउँछ ९१
- भावनात्मक हिंसा ९२
- लैङ्गिक हिंसाले सबै व्यक्तिलाई चोट पुऱ्याउँछ ९३
- लैङ्गिक हिंसाले बालबालिकालाई हानि पुऱ्याउँछ ९३
- लैङ्गिक हिंसाले के गर्छ ? ९८
- महिलाहरू किन सहनशील हुन्छन् ? ९९
- कसरी पुरुषहरूले हिंसा रोक्न सहयोग गर्न सक्छन् ? १०७
- हिंसा नगर्ने पुरुष नै शक्तिशाली हुन्छ १०८
- आमसञ्चारमाध्यमले लैङ्गिक हिंसा रोक्न सहयोग गर्न सक्छ १११
- हिंसा भोगेका व्यक्तिहरूलाई घरेलु हिंसाबाट बच्नका लागि सहयोग ११३
- यौनहिंसामा परेका व्यक्तिहरूलाई स्वास्थ्यकर्मीहरूले सहयोग गर्नुपर्छ ११४

- सशस्त्र द्वन्द्व भोगेका व्यक्तिहरूलाई सहयोग ११५
- विद्यालयहरूमा लैङ्गिक हिंसाविरुद्ध चुनौती ११६

पाठ ७: महिला स्वास्थ्यमा परिवार नियोजनको भूमिका

११७-१४६

- समुदायमा परिवार नियोजनसम्बन्धी छलफल व्यापकरूपमा गर्नुपर्छ ११८
- चित्रहरू प्रयोग गरी परिवार नियोजनबाट हुने फाइदाबारे जानकारी गराउने १२०
- किशोर-किशोरीहरूका लागि पनि गर्भनिरोधको आवश्यकता १२४
- गर्भनिरोधक विधिहरू १२९
- आवश्यकताअनुरूप विभिन्न विधिहरू १३०
- हर्मोन विधिहरू १३१
- प्राकृतिक विधिहरू १३२
- परिवार नियोजनका आकस्मिक साधनहरू १३५
- सबै किसिमका परिवार नियोजनका साधनको पहुँच १३८
- परिवार नियोजनको पहुँच नपुगनुका मूल कारणहरू १४२
- परिवार नियोजनसम्बन्धी सूचना दिने रमाइलो तरिका १४६

पाठ ८: स्वस्थ गर्भावस्था र सुरक्षित प्रसव

१४७-१७७

- दक्ष प्रसूतिकर्मीहरूले राम्रो हेरचाह गर्छन् १५२
- गर्भावस्थामा पौष्टिक आहार १५३
- गर्भवती र सुत्केरी मृत्यु किन ? १५४
- सुत्केरी महिलाको ज्यान कसरी बचाउन सकिन्छ ? १५७
- गर्भवती महिलाको हेरचाह कसरी गर्ने ? १५८
- आकस्मिक अवस्थाको लागि तयारी १५९
- गर्भावस्था र आकस्मिक उपचारमा कमी १६०
- गर्भवती महिलाले किन स्वास्थ्य जाँच गर्न जाँदैनन् भनेर गरिने नाटक १६१
- कस्ता महिलालाई बच्चा जन्मदा खतरा हुन्छ ? १६२
- शल्यक्रियाद्वारा जन्म १६३
- प्रसव फिस्टुला १६४
- सुरक्षित मातृत्वमा पुरुषको सहभागिता १६४
- पुरुषले महिलाको प्रसवको अनुभवको बारेमा सिक्नुपर्छ १६७
- पुरुषले पनि खतरा चिन्ह र शिशु जन्मबारे सिक्नुपर्छ १७१
- परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्दा र नगर्दा भएका घटना १७१
- गर्भावस्थाका खतराका चिन्हहरू १७२
- आकस्मिक यातायातको व्यवस्था १७५
- समुदायले मिलेर काम गरे परिवर्तन हुन्छ १७७

पाठ ५: असुरक्षित गर्भपतन स्वास्थ्यका लागि खतरा र यसबाट बचावट १७८-१९०

- महिलाले किन गर्भपतन गर्छन् ? १७८
- प्रसूति गृहमा असुरक्षित गर्भपतनले मृत्यु १७९
- सुरक्षित र असुरक्षित गर्भपतन १८१
- गर्भपतनबारे सामाजिक धारणा १८३
- नचाहँदा नचाहँदै गर्भवती हुनुका कारण र नतिजा १८५
- गर्भपतनबारे मानिसहरूको धारणालाई चुनौती गर्ने १८७
- असुरक्षित गर्भपतन अथवा गर्भ तुहिएपछिका खतराका लक्षण १८९
- महिला र स्वास्थ्य कार्यकर्ताले महिलाहरूको ज्यान बचाउन सक्छन् १९०

पाठ १०: महिला स्वास्थ्य राम्रो पार्न बहस चलाउनुपर्छ १९१-२०३

- महिलाहरूले आफ्ना स्वास्थ्य आवश्यकताहरू पूरा गर्न धेरै काम गर्न सक्छन् १९२
- महिलाले चाहेका स्वास्थ्य सेवा-सुविधाहरू १९४
- परिवर्तनका लागि रणनीति १९७
- सञ्चार कार्यनीतिको रचना/सिर्जना १९९
- स्वास्थ्य अधिकारका लागि आन्दोलन गर्ने २०२
- सरकारलाई जवाफदेही बनाउनुपर्छ २०२
- सामुदायिक स्वास्थ्य समितिहरू २०३
- सामाजिक लेखा परीक्षण २०३