

गर्भवती अवस्था

परिचय

गर्भवती अवस्थाका सबै महिलालाई सेवा र हेरचाह आवश्यक पर्छ। यस्तो सेवालालाई प्रायशः गर्भवती वा पूर्वप्रसूति सेवा भन्ने गरिन्छ। गर्भवती सेवालाले गर्भवती महिलालाई स्वस्थ रहन तथा सुत्केरी हुँदाका समस्या कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। महिला आफै, उनका परिवार तथा समुदायले गर्भवती सेवा दिनमा मद्दत पुऱ्याउँछन्। साथसाथै गर्भवती महिलाको हेरचाह गर्न जानेका मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले सेवा प्रदान गर्न सक्छन्।



मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीले गर्भवती अवस्थामा मात्र होइन, प्रसूति व्यथा लाग्दा वा सुत्केरी भएपछि, पनि सेवा दिने गर्छन्।

गाउँघरमा धेरैजसो महिलाको सामान्य प्रसव हुने गर्छ यसकारण गाउँघरमा गर्भवती सेवामा त्यति ध्यान दिँदैनन्, सोच्ने गर्दैनन् तर कतिपय अवस्थामा महिलालाई राम्रोसँग जाँच गर्न, आवश्यक पर्ने सुई दिन र सुरक्षित रूपमा सुत्केरी गराउन स्वास्थ्यकर्मीको ठूलो भूमिका हुन्छ।



गर्भवती महिलाको सेवा तथा हेरचाह गर्नुका मुख्य २ प्रमुख उद्देश्यहरू छन् :

१. **गर्भवती महिलाको स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु:** यो काम मुख्यतः महिलाको शरीर जाँच गरेर उनका समस्या केही छन् कि भनेर पत्ता लगाउन सकिन्छ।
२. **सल्लाह गर्नु :** यो सेवामा गर्भवती महिलालाई कसरी बढी स्वस्थ रहन सकिन्छ भन्नेबारे बुझाउन सकिन्छ, जस्तै: स्वस्थकर भोजन कसरी खाने, हानिकारक चिजहरूबाट कसरी जोगिने आदि।

महिला र महिलाका परिवारले महिला गर्भवती भएको थाहा पाउनासाथ उनलाई विशेष ध्यान दिनु पर्छ । गर्भवती अवस्थाभरि नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्नु पर्छ । यस्तो जाँचलाई “गर्भवती जाँच” भन्न सक्छौं । यस्तो जाँचहरू सम्भव भएसम्म कम्तीमा ४ पटक गरिनु पर्छ ।

जति धेरै पटक जाँच गरियो त्यति नै स्वास्थ्यकर्मीलाई महिलाको गर्भावस्थाको बारेमा जानकारी हुने र खतराको चिह्नहरू भएमा चाँडै रोकथाम गर्न सकिन्छ । अनि सावधानीका चिह्नहरू भएका महिलाले धेरै पटक जाँचाउनु पर्छ ।

यस खण्डलाई विभिन्न ३ अध्यायमा विभाजित गरिएको छ :

- अध्याय ६ मा गर्भवती अवस्थामा हुनसक्ने परिवर्तनबारे चर्चा गरिएको छ ।
- अध्याय ७ मा गर्भवती महिलाको पहिलो पटकको जाँचमै सम्पूर्ण स्वास्थ्यको जानकारी कसरी लिनेभन्ने बताइएको छ ।
- अध्याय ८ मा हरेक पटकको जाँचमा खतरा कसरी थाहा पाउनेबारे बताइएको छ ।



अध्याय ६

गर्भावस्थामा आउने सामान्य परिवर्तनहरू

गर्भावस्थामा महिलाको शरीरमा परिवर्तनहरू आउँछन्। यस अध्यायमा हामीले तीमध्ये केही परिवर्तनका बारेमा छलफल गर्छौं। साथै यस अवस्थामा देखा पर्ने खतराका चिह्नहरू र तिनको कसरी समाधान गर्ने भन्ने बारेमा पनि छलफल गर्छौं।

खतरा अवस्थाका केही चिह्नहरू गाउँ स्तरमा नै समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने कतिपय समस्याका लागि अस्पताल नै जानुपर्छ।

भोजन तथा निद्रासम्बन्धी परिवर्तनहरू

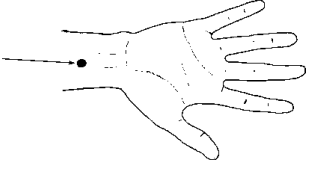
वाक्वाकी लाग्ने र केही खाद्यसामग्रीहरू हेर्ने मन नलाग्ने

गर्भवती भएको सुरुका महिनामा धेरै महिलालाई वाक्वाकी लाग्छ। यस्तो वाक्वाकी लाग्नुलाई अङ्ग्रेजीमा 'मर्निङ सिक्नेस' (Morning Sickness) भनिन्छ। यस्तो अवस्थामा निम्न सल्लाह दिन सकिन्छ :

- रातिको भोजनमा प्रोटीनयुक्त खाद्यपदार्थ खानुहोस्। प्रोटीनप्राप्त हुने खाद्यपदार्थ हुन्- गेडागुडी, भटमास, तिल।
- बिहान उठ्नेबित्तिकै थोरै मात्रामा सुक्खा रोटी वा चिउरा जस्ता खाद्यपदार्थहरू खानुपर्छ।
- दिनमा २-३ पटक धेरै खानु भन्दा, धेरै पटक थोरै थोरै खाएर भोलिलो पदार्थ धेरै पिउनुपर्छ।
- वाक्वाकीबाट आराम पाउन अकुप्रेसर पनि उपयोगी हुनसक्छ। महिलाको हत्केला र नाडीको जोड्नीभन्दा ३ अङ्गुलमाथिको नाडीको भित्रपट्टि २ वटा त्यान्ड्रे हड्डी (tendons) हरूका बीचमा चिह्न लगाउने। त्यस चिह्न वरिपरि गोलाकारमा औंला घुमाउँदै दब्लो सँग थिच्नुपर्छ। तर चोट नपर्ने गरी थिच्नुहोस्। अकुप्रेसरले फाइदा गरे नगरेको ५ मिनेटमा नै अनुभव हुन्छ।
- खाना खानुअघि, दिनको २-३ पटक अदुवा, पदिना वा दालचिनीको चिया पिए राम्रो हुन्छ। यस्तो चिया पुदिनाका ४-५ वटा पातहरू वा एक टुक्रा दालचिनी कपमा राखी त्यसमा उम्लिएको तातो पानी राखेर केही छिन भिज्न दिनुपर्छ। अदुवाको चिया बनाउन अदुवा र पानीलाई कमसेकम १५ मिनेटसम्म उमाल्नुपर्छ। अदुवाको टुक्रालाई मुखमा राखेर चुसिराख्नाले पनि फाइदा हुन्छ।



गर्भवती महिलालाई कुनै कुनै खाद्य पदार्थ खान मन लाग्दैन र सुत्केरी भइसकेपछि त्यो खाना फेरि मन पर्न सक्छ। उनलाई मन लागेको खाना दिने र प्रोटीनयुक्त खाना खाने सल्लाह दिनुपर्छ।



खान तलतल् लाग्नु



कुनै कुनै गर्भवती महिलालाई केही अखाद्य पदार्थ जस्तै, (हिलो, कमेरो वा माटो आदि) खाने तलतल् लाग्न (Food craving) सक्छ। उनको शरीरमा क्याल्सियमको कमी भयो भने यस्तो हुन्छ। यस्तो बेलामा उनलाई आफ्नो आहारामा दूध, दही तिल ज्वानो आदिको प्रयोग गर्ने सल्लाह दिनुपर्छ। तिनमा धेरै क्याल्सियम हुन्छ।

यदि कुनै महिलालाई पौष्टिक खाद्यपदार्थ (जस्तै गेडागुडी, अण्डा, फलफूल र सागसब्जी) खाने तलतल् लागेको छ भने, उनलाई मनलागे जति खाए हुन्छ। तर उनलाई धेरै पुरियाबन्दी खाना (Junk food), जस्तो कि, चकलेट, बिस्कुट, चाउचाउ, सोडा वा अन्य पुरियाबन्दी खाद्यपदार्थ खाने इच्छा भयो भने सकेसम्म त्यो नखानु बेस भनेर सम्झाउनु पर्छ।

अखाद्य पदार्थहरू जस्तो कि हिलो वा कमेरो खान तलतल् लागेपनि त्यस्ता चीज खानु हुँदैन। ती अखाद्य पदार्थहरूले उनीलाई र उनका बच्चालाई विषालु असर पुऱ्याउन सक्छन्। ती अखाद्य पदार्थहरूले गर्दा जुका पर्न सक्छ। यस्तो तलतल् लाग्ने महिलालाई लौह-तत्व र क्याल्सियम-तत्व प्रशस्त भएका खाद्यपदार्थहरू खान प्रोत्साहित गर्नुपर्छ।

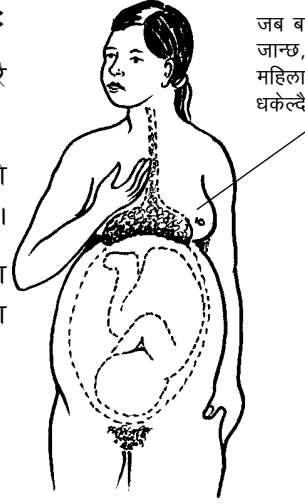
पेट पोल्नु, मुटु पोल्नु वा स्तनहरू दुख्नु

पेट पोल्नु, वा छाती पोल्ने पनि हुन सक्छ। यस्तोलाई मुटु पोल्ने (heartburn) भनिन्छ, र यो पेटमा भएको खाना पचाउन सघाउ पुऱ्याउने अम्ल (Acid) को कारणले गर्दा भएको हो। पेटभित्र बढि रहेको बच्चाले आफू बस्ने स्थान बनाउँछ, तब पेट माथितिर धकेलिँदा पेटमा भएको अम्ल (Acid) आमाको छातीतिर धकेलिन्छ, जसले गर्दा पोलेको अनुभव हुन्छ। सुत्केरी भइसकेपछि आफै ठीक हुन्छ।



यस्ता समस्या हुँदा आरामका लागि निम्न व्यवस्था गर्न सकिन्छः

- एकै पटक धेरै मात्रामा खाँदा पेट टम्म हुन्छ। यसकारण धेरै पटकमा थोरै थोरै खाने गर्नुपर्छ।
- मसालायुक्त एवं चिल्लो पदार्थ धेरै भएको खाना, कफी र धूम्रपानको बानी लगाउनु हुँदैन। यी सबैले पेटमा गडबडी पैदा गर्न सक्छन्।
- सुत्दा वा पल्टिँदा सिरानी लगाउने गर्नुपर्छ। यसो गर्दा पेटभन्दा टाउको अग्लो ठाउँमा रहन्छ र पेटमा भएको अम्ललाई छातीमा आउन दिँदैन।
- पेट अमिलो भएको जस्तो भए लागेमा दूध पिए हुन्छ।



जब बच्चा पेटमा बढ्दै जान्छ, तब त्यसले महिलाको पेट माथितिर धकेल्दै जान्छ।

निद्रा लागिरहनु

केही गर्भवती महिलालाई धेरै निद्रा लाग्छ। गर्भ रहेको सुरुका ३ महिनासम्म यस्तो हुनु सामान्य हो।

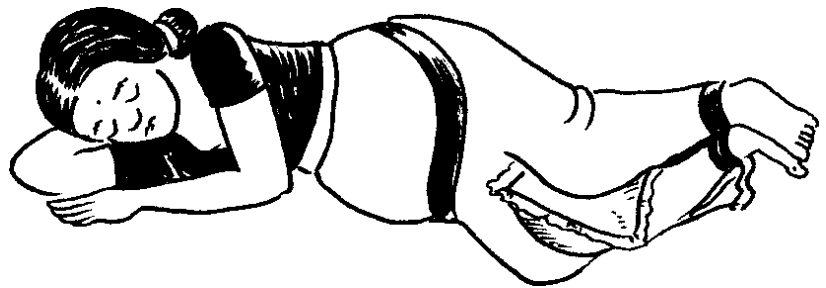
निद्रा लाग्नुको कारण उनको शरीरलाई आराम चाहिएको हो। तर कसैलाई अति निद्रा र कमजोरी भयो भने रक्तअल्पता भएको छ कि भन्ने विचार गर्नुपर्छ।



निद्रा नलाग्नु

केही महिलालाई चाहिँ छटपटी भएर निन्द्रा नलाग्ने हुन्छ। यस अवस्थामा निम्न तरिकाले सहयोग पुर्याउन सक्छन् :

- घुँडाका बीचमा केही चिज च्यापेर कोल्टे फर्की सुतेमा वा पिठ्युँको तल्लो भागमा केही चिज राखी सुतेमा। त्यस काममा लागि सिरानी, सिरक, वा त्यस्तै अन्य केही पट्याइएका नरम कपडा वा सामाग्री प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- कसैले उनलाई मालिस गरिदिए उनलाई सजिलो हुन्छ।
- तातो दूध र जडिबुटी चिया पिएमा।



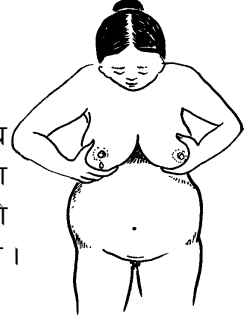
घरमा अशान्ति भगडा आदि भइरहेको छ भने पनि महिलालाई

निद्रा लाग्न गाह्रो पर्छ। सम्भव भएसम्म, परिवारमा वादविवाद गर्ने काम नगरेमा राम्रो हुन्छ।

शारीरिक परिवर्तन हुनु र असजिलो लाग्नु

स्तन सुन्नित्तु

गर्भवती अवस्थामा महिलाका स्तनहरू बढ्छन्। यसको मतलव जन्मने बच्चालाई दूध बनाउने तयारी हो। कसैकसैका स्तन अलिअलि चिलाउन सक्छ। यस्तो बेलामा हलुका तरिकाले नरिवल वा तोरीको तेल लगाए हुन्छ। गर्भधारणका अन्तिम महिनामा, स्तनको मुन्टाबाट पहेंलो खालको पानीजस्तो तरल पदार्थ चुहिन थाल्छ। यो स्वाभाविक प्रक्रिया हो। स्तनबाट बगेको तरल पदार्थ विगौती दूध (Colstrum) हो।



गोडा सुन्नित्तु

अलिअलि गोडा सुन्नित्तु सामान्य हो। खास गरी साँभपख वा गर्मी मौसममा यस्तो हुनसक्छ। यदि गर्भवती महिला बिहान उठ्दा धेरै नै सुन्निएको छ भने वा सधैँजसो हातहरू वा अनुहार सुन्नित्तु भने, त्यो प्रिइक्ल्याम्पसिया (Pre-eclampsia) को चिह्न हुन सक्छ। यस्तो भएमा खास विचार पुऱ्याउनु पर्छ। गोडा सुन्नित्तुने अवस्थालाई कम्ती गर्न निम्न तरिका अपनाउन सकिन्छ : दिनको २-३ पटक केही मिनेटसम्म गोडालाई शरीरभन्दा माथि राख्ने, नुन कम खाने, लामो समयसम्म नहिँड्ने, हिँड्दा केही छिन् आराम गर्ने, तातो पानीमा गोडा भिजाउने, सुत्दा टाउको तल पर्ने गरी गोडामा तकिया राख्ने र उनको रक्तचाप समेत समय समयमा हेर्नु पर्छ।



नसा सुन्नित्तु/ फुल्लु

महिलाका गोडा वा यौनाङ्गमा गुजुमुज्ज भएका नीला नसाहरू देखिएको अवस्थालाई नसा सुन्नित्तु/ फुल्लु (Varicose veins) भनिन्छ। कहिले कहिले यस्ता नसाहरूले दुःख दिन्छन्। गोडाका नसा यसरी सुन्निएका छन् भने, बारम्बार गोडालाई शरीरभन्दा अग्लो ठाउँमा राख्दा केही आराम अनुभव हुन सक्छ। यस्तो बेला पिँडौला ढाकिने र टम्म हुने खालका मोजा (Stoking) लगाउँदा वा लचकदार पट्टी लगाउँदा पनि सहयोग हुन्छ। यस्तो बेलामा पनि लामो समय हिँड्न हुँदैन र आराम गर्नुपर्छ।

कब्जियत

केही गर्भवतीलाई कब्जियत हुन्छ। कब्जियतको रोकथाम वा उपचारका लागि निम्न कुराहरू गर्न सकिन्छ :

- बढी सागसब्जी र फलफूल खानुपर्छ
- नफलेका अन्न (whole grain) जस्तै नफलेको चामल, आँटा, च्याँखला आदि खानुपर्छ। फलेको चामल वा मैदाको भोजन कब्जियतको कारण बन्न सक्छ।
- दैनिक कम्तीमा पनि ८-१० गिलास पानी पिउनुपर्छ। मोही, दूध पनि पिउनु पर्छ।
- हरेक दिन हिँड्नुपर्छ। दिसा खलास गर्न/चिप्लो गराउने घरेलु वा जडिवुटीहरू (जस्तो कि इसवगोलको भुस्सी वा कुनै खास फलहरू रामतोरियाँ, भिन्डी, मासको दाल आदि वा खस्रा वा रेशादार खाद्यपदार्थहरू) पनि उपयोगी हुनसक्छन्।





सावधान ! गर्भवती महिलाले जुलाफ चक्की जस्ता (दिसा लगाउने) औषधिहरू खानु हुँदैन । ती औषधिहरूले पेट तन्काउने वा खुम्च्याउने गर्छन् । यसकारण सुत्केरी व्यथा असमयमै सुरु हुनसक्छ, र कतिपय अवस्थामा बच्चालाई समेत नोक्सान पुऱ्याउँछन् ।

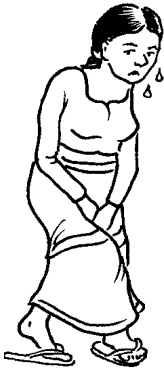
अभ्र, गर्भवती महिलाले, पानीको डूस/इनेमा राखेर पनि पेट खलास गर्नु/गराउनु हुँदैन ।

हर्षा

गुदद्वार वरिपरिका नसाहरू सुन्निएको अवस्था नै हर्षा (Hemorrhoids) हो । सुन्निएका नसाहरू पोल्ने, दुख्ने वा चिलाउने हुन्छ । यस्तो अवस्थामा कब्जियत छ, भने दिसा गरेका बखत ती नसाहरूबाट रगत बग्छ । यसकारण कब्जियत हुन नदिन प्रशस्त फलफूल र सागसब्जी खाने एवं धेरै तरल पदार्थ पिउने गर्नु पर्दछ ।

हर्षा हुने व्यक्तिहरू एकै स्थानमा धेरैवेर बस्दा वा उभिँदा गाह्रो हुन्छ । तर चीसो पानी भएको भाँडामा बस्ता (Cool bath) वा सुत्दा/पल्टँदा केही आराम मिल्न सक्छ ।

अन्य प्रकारका घरेलु औषधिमूलका बारेमा सुन्नु भएको छ भने त्यो सुरक्षित भए/नभएका बारेमा जान्न कुनै स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्नुहोस् । केही औषधिमूलोहरू गर्भवती महिलाका निम्ति खतरनाक हुन र बच्चालाई समेत नोक्सान पुऱ्याउन सक्छन् । त्यसैले जुन पायो त्यही औषधिमूलो प्रयोग गर्न हुँदैन ।



छिनछिनमा पिसाब लाग्नु

गर्भवती अवस्थाको खासगरी पहिलो र अन्तिम महिनामा, बारम्बार पिसाब लाग्नु स्वाभाविक हो । पाठेघरमा बढिरहेको गर्भले पिसाब थैली च्यापिन्छ । अनि एकपटकमा धेरै पिसाब थैलीमा अटाउँदैन । त्यसपछि बारम्बार पिसाब फेरिरहन मन लाग्छ । यो सामान्य हो । यस्तोमा पिसाब रोक्नु हुँदैन ।

पिसाब गर्दा दुख्छ, चिलाउँछ वा पोल्छ भने, ती महिलालाई पिसाब थैलीको सङ्क्रमण वा योनि सङ्क्रमण भएको हुनसक्छ । यी सङ्क्रमणहरूको तुरुन्तै उपचार गराइहाल्नुपर्छ । तिनीहरूका कारणले समय नै नपुगी चाँडो सुत्केरी व्यथा लाग्ने र अन्य समस्या पैदा हुन पनि सक्छन् ।

गर्भवती महिलाले पिसाब रोक्नु हुँदैन, चाँचो गर्नु राम्रो हुन्छ

स्राव बग्नु (स्रावले योनि भिज्नु)

स्राव बग्नु भनेको महिलाको योनिबाट बग्ने तरल पदार्थ हो । यस्तो तरल पदार्थ महिलाको योनि सफा गर्न महिलाको शरीरभित्रैबाट उत्पादन हुन्छ । यस्तो **स्राव बग्ने कार्य** महिलाहरूको महिनावारी भएका बखत पनि हुने गर्दछ । यसरी नै गर्भवती महिलाहरूको सुत्केरी हुने केही दिनअघि पनि बग्ने गर्छ । यस्तो स्राव वा तरल पदार्थ सफा वा हलुका पहुँलो हुन सक्छ ।

स्राव बग्नु सामान्य प्रक्रिया हो, तर यदि स्राव वा तरल पदार्थ खैरो, हरियो, बाक्लो वा दुर्गन्धयुक्त छ वा योनि चिलाउँछ वा पोल्छ, भने त्यो सङ्क्रमणको चिह्न हो । यस्तो बेलामा उपचारको खाँचो पर्छ ।

उठ्न र बस्न गाह्रो हुनु

गर्भवती महिलाले प्राय उक्तानो परेर सुत्न हुँदैन । यसरी उक्तानो सुत्दा गर्भाशयमा दबाव पर्छ । यस्तो दबावले गर्भमा रहेको बच्चालाई खाना र अक्सिजन ओसार्ने ठूला रगतका नलीहरू थिचिन्छन् । यसैले गर्भवती महिलाले कोल्टे परेर आराम गर्नुपर्छ ।



उठ्ने बेलामा पनि गर्भवती महिलाले सावधानी पुऱ्याउनु पर्दछ । उठ्दा पनि एकैपटक हतारमा नउठी, पहिले शरीरको माथिल्लो भाग, त्यसपछि गोडा खुम्च्याएर उचाली विस्तारै उठ्नु पर्छ ।

छिटोछिटो सास फेर्नु

गर्भवती महिलाहरूले छिटोछिटो सास फेर्छन् । यसो हुनुको कारण के भने गर्भवती महिलाको पेटभित्रको बच्चालाई समेत आवश्यक पर्ने अक्सिजन फोक्सोमा एकैपटक जम्मा हुन सक्दैन र फोक्सोले चाचाँडो सास फेरेर शरीरलाई आवश्यक पर्ने अक्सिजन लिन्छ । यसकारण यो सामान्य अवस्था हो भन्ने कुरा गर्भवतीलाई बुझाउनु पर्छ । तर महिला धेरै कमजोर र थकित छन् भने वा अरुबेला पनि चाचाँडो सास फेर्ने गर्छिन् भने उनलाई अन्य रोग, मुटुसम्बन्धी समस्या, रक्तअल्पता वा कुपोषणका लक्षणको जाँच गर्नुपर्छ । तीमध्ये कुनै समस्याको शङ्का लागेमा सो को औषधि उपचारका लागि सल्लाह दिनुपर्छ ।

गर्मी भएको जस्तो लाग्नु वा धेरै पसिना आइरहनु

गर्भवती अवस्थामा गर्मी लाग्नु सामान्य हो । सावधानी अपनाउनु पर्ने कुनै चिह्नहरू जस्तो कि पिसावथैली सङ्क्रमणको चिह्न देखा परेका छैनन् भने गर्भवती महिलाले चिन्तित हुनु पर्दैन । तिनले गर्मी नहुने खालका सुतीका पातला लुगा लगाउनु पर्छ, बेला बेलामा नुहाउनु पर्छ, र प्रशस्त पानी एवं अन्य तरल पदार्थ पिउने गर्नुपर्छ तर कफी, दूध हालेको चिया, जाँड रक्सी चाहिँ पिउन हुँदैन ।



पोतो बस्नु

केही गर्भवती महिलाहरूमा अनुहार, स्तन र पेटमा काला रङ्गका दागहरू देखिन्छन् र यो गर्भवती हुँदा निस्कने पोतो हो। पोतो हानिकारक हुँदैन। धेरैजसो पोतो सुत्केरी भइसकेपछि आफैँ हराएर जान्छ।



कलेजी
रङ्गका
धब्बाहरू

छालामा देखिने कलेजी रङ्गका धब्बाहरू

छाला मुनि भएका ससाना नसाहरू जोडिने स्थानमा कलेजी रङ्गका धब्बाहरू बन्दछन्। कहिलेकाहीं नसाहरू फुल्दा त्यस्तो हुन्छ। ती हानिकारक हुँदैनन् र सुत्केरी भइसकेपछि प्रायः आफैँ हराएर जान्छन्।



काला दाग
बस्ने
भागहरू

जोर्नी दुख्नु

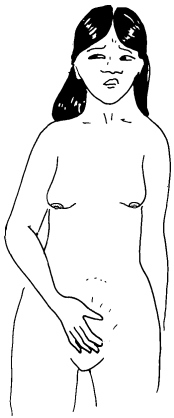
पेटको गर्भ बढ्न र बच्चा सजिलै जन्माउन सक्नु भनी गर्भवती अवस्थामा महिलाको शरीर नरम र खुकुलो भएको हुन्छ। कतिपय अवस्थामा उनका जोर्नीहरू पनि खासगरी, कमरका हड्डीहरूको जोड्नी खुकुला हुन्छन् र महिलालाई गाढो जस्तो हुन्छ। यो खतरनाक हुँदैन। गर्भवतीले हिँडडुल गर्दा सावधानी अपनाउनु पर्दछ। सुत्केरी भइसकेपछि, उनकी जोर्नी दुख्न कम हुन्छ।

गर्भवती महिलाले हाइहिलको जुता लगाउनु हुँदैन।

तल्लो पेटको किनारमा अचानक दुख्ने

पाठेघर त्यान्द्रेतन्तु (Ligaments) हरूले बनेको भोलुङ्गोमा अडिएको हुन्छ। डोरीजस्तै हुने ती त्यान्द्रेतन्तुहरू महिलाको हड्डीहरूमा टाँसिएर रहेका हुन्छन्।

अचानक चलमलाउँदा कहिलेकाहीं यी त्यान्द्रेतन्तुहरूमा चसक्क दुख्छ। यो खतरनाक स्थिति होइन। केही मिनटमा नै दुख्न छाड्छ। दुखेको ठाउँमा विस्तारै सुम्सुम्याउँदा वा त्यहाँ न्यानो कपडाले सेक्दा दुख्न कम्ती हुन्छ।



गर्भधारण भएको सुरुका महिनामा पेट निमोठिनु

गर्भधारण भएको सुरुका तीन महिनामा, बेलाबेलामा नरम तरिकाले पेट निमोठिनु (जस्तो कि महीनावारी हुँदा यसरी नै नरम तरिकाले निमोठिने गर्दछ) सामान्य कुरा हो। यस्तो हुनुको कारण पाठेघर बढेकाले हो।

यदि बारम्बार पेट निमोठिन्छ, रगत पनि फाल्सा फाल्सा भएर बहन्छ र धेरै दुख्छ भने खतरा पनि हुन सक्छ। यस्ता चिह्नहरू महिलाको गर्भ डिम्बवाहिनी नलीमा बसेको वा गर्भ तुहिएको अवस्थामा देखा पर्न सक्छन्। यस्तो अवस्थामा तुरुन्तै चिकित्सा सहयोग लिनुपर्दछ।



पाठेघर अड्याउने
त्यान्द्रेतन्तुहरू

गर्भको बच्चाका गोडाले हिर्काउँदा आमालाई हुने कष्ट

गर्भको बच्चाको चल्दा आमालाई रमाइलो लाग्छ । कुनै कुनै बेला बच्चाको जोडले लात्तीले हिर्काउँछ वा सधैं एकै ठाउँमा हिर्काइरहन्छ । कुनै कुनै बेलामा बच्चाको टाउको आमाको पिठ्युँमा वा पिसाब थैलीमा ठोकिन्छ, र यस्तो अवस्था गर्भधारणका अन्तिम हप्ताहरूमा हुने गर्दछ । बच्चा यसरी चलमल गर्दा आमालाई कष्ट हुने वा केही असजिलो पार्ने हुन्छ, तर ती हानिकारक भने हुँदैन ।



सावधान ! गर्भरहेको ६ वा ७ महिनादेखि आमाले प्रायशः हरेक दिन बच्चा चलेको अनुभव गर्छन् । तर आमालाई २४ घण्टासम्म बच्चा नचलेको जस्तो लागेमा गम्भीर समस्याको सङ्केत हुन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा आमाले चिकित्सा सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ । मातृशिशु स्वास्थ्यकर्मीले यो कुरा गर्भवतीलाई बुझाउनु पर्छ ।

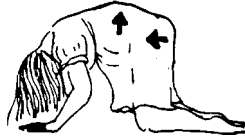
ढाड दुख्नु

गर्भवस्थामा केही महिलाहरूलाई ढाड दुख्छ । बच्चाको तौल, गर्भाशय र पानीले महिलाको हड्डी र मांशपेशीमा दबाव सिर्जना गर्दछन् । एकै ठाउँमा लामो समयसम्म उभिँदा वा निहुरिँदा ढाड दुख्न सक्छ । कडा परिश्रमका कारणले पनि ढाड दुख्न सक्छ । तर मृगौलामा सङ्क्रमणभएका कारणले पनि यस्तो भएको हुन सक्छ । यस्ता बेलामा महिलालाई ज्वरो आउने, पेट पोल्ने हुन्छ र उपचारको खाँचो पर्छ । महिलाका श्रीमान्, बच्चा, परिवारका अन्य सदस्य वा साथीहरूलाई उनको ढाडको मालिस गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ । न्यानो कपडा वा बोतलमा तातो पानी राखेर ढाडमा राख्दा पनि सन्धो अनुभव हुन्छ । उनलाई धेरै परिश्रमपने जस्तै साना नानीहरू बोक्ने, लुगा धुने, खेतीका काम र ढिकी-जाँतो चलाउने काममा लगाउनु हुँदैन, ती कामहरूमा परिवारका सदस्यहरूले सहयोग पुऱ्याउनु पर्छ ।

ढाडको तल्लो भागमा हुने दुखाइ कम गर्न महिलाले एक खालको शारीरिक व्यायाम पनि गर्न सक्छन्, जसलाई मार्जरी (विरालो) आसन भनिन्छ । उनले यो व्यायाम धेरै पटक क्रमिक रूपमा दिनको २ पटक र ढाड दुखेका बेला गर्नु पर्छ । यो तरिका विरालोले जस्तै ढाड माथि उठाउने आसन हो ।



हात र घुँडा टेकेर सीधा राख्ने



पहिलाकै अवस्थामा आउने, दोहोऱ्याउने ।



ढाडको तल्लो भागलाई माथि उठाउने

गोडा बाउँडिनु

केही महिलाहरूको अचानक गोडा वा पिडौँला बाउँडिन्छ । मांशपेशीहरू कडा हुन्छ । यस्तो बाउँडिने क्रिया खासगरी राति वा महिलाले गैँडा पसारेका बेला र कुर्कुच्चालाई चुच्चो बनाएको बेला हुन्छ । बाउँडिएको गोडा ठीक गर्नलाई कुर्कुच्चा टेकेर औँलाहरू माथितिर उठाउनुहोस् र अगाडिको पाइतालालाई मास्तिर उठाउनु होस् र त्यसपछि पाइतालालाई बिस्तारै (सान्द्रो होइन) टेक्नुहोस् । त्यसले मांशपेशीको दुरवाहलाई मत्थर पार्न सहयोग गर्दछ ।

कुर्कुच्चा टेकेर औँलाहरू माथितिर उठाउने



पाइताला टेक्ने



कुर्कुच्चा उठाएर औँलाहरूले नटेक्ने



यस्तो नगर्ने

थप बाउँडिन नदिन, महिलाले नबाउँडिएका बेला पनि पाइतालालाई तन्काउने गर्नु हुँदैन । र, उनले प्रशस्तै क्याल्सियम र पोटसियम भएका खानेकुरा अझ धेरै खानु पर्दछ । भटमास, केरा, गुन्द्रुक, ज्वानो आदिमा पर्याप्त मात्रामा यी पदार्थहरू पाइन्छन् ।

टाउको दुख्नु

गर्भवती अवस्थामा कहिलेकाँही टाउको दुख्छ, र शरीरमा पानी पुगेन भने पनि यस्तो हुन्छ । गर्भवती महिलाले पर्याप्त आराम लिँदा, पर्याप्त पानी वा फलफूलका रस पिउने गर्दा वा हलुका मालिस गर्ने गर्दा टाउको दुख्न रोकिन्छ । टाउको दुखेमा केही समय विराएर प्यारासिटामोल र चक्कीसम्म लिँदा पनि हुन्छ । त्यसले गर्भवती महिलालाई नोक्सान पुऱ्याउँदैन ।



क्याल्सियम तथा पोटसियम प्रशस्त भएका खाद्यपदार्थहरू खाने गरेमा खुट्टाहरू बाउँडिने रोकथाम हुन्छ ।



केही महिलाहरूलाई माइग्रेन/आधा कपाल दुख्ने (migraine) कारणले टाउको दुख्छ । यस्तो दुखाइ कडा खालको हुन्छ र प्रायः टाउकोको आधा भाग मात्र दुख्छ । यस्तो अवस्थामा आँखा अगाडि धब्बाहरू देखिएको र वाक्वाकी लागे जस्तो हुन्छ । चर्को घाममा बाहिर हेर्न नसक्ने हुन सक्छ । गर्भवती अवस्थामा त यस्तो अर्धकपाल दुखाइले भन्नु दुःख दिन सक्छ ।

गर्भवती अवस्थामा माइग्रेनका औषधिहरू खानु धेरै खतरनाक हुन्छ । औषधिले समय नै नपुगी सुत्केरी व्यथा सुरु गराउने हुन्छ र बच्चालाई पनि नोक्सानी पुऱ्याउन सक्छ । यसकारण माइग्रेन भएकी गर्भवतीले १ वा २ चक्कीसम्म प्यारासिटामोल खाएर अँध्यारो कोठामा आराम गर्नु बढी राम्रो हुन्छ । तर यदि महिलाको धेरै नै टाउको दुखेको छ भने उच्च रक्तचाप भएको छ, कि भनी जाँच गर्नुपर्छ ।

गर्भवती अवस्थाका अन्तिम अवधिमा रक्तचाप पनि छ र अनुहार वा हातहरू सुन्निएका छन् भने र टाउको दुख्छ भने, यो प्रिइक्लाम्पसिया (Pre-eclampsia) को सावधानी अपनाउनुपर्ने

अन्य दुखाइहरू

गर्भवती अवस्थामा सामान्यरूपमा हुने दुखाइहरू बाहेकका अन्य दुखाइहरूका बारेमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुहोस् । जस्तै :-

- राता र सुन्निएका जोर्नीहरू,
- एकदम पेट दुख्ने
- जोर्नीहरू दुख्ने र साथमा रक्तअल्पता (रक्तअल्पतासम्बन्धी जानकारीका यसै किताबमा छ) समेत हुने ।



सावधान ! एउटा गोडामा मात्रै दुख्छ र त्यो निको भएन भने रगत जमेको पनि हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा चिकित्सा सहयोग लिनुपर्छ ।

भावनाहरूमा परिवर्तन

गर्भवती अवस्था महिलाको जीवनको महत्त्वपूर्ण समय हो। यस अवस्थामा उनको शरीरभित्र बच्चा हुँकिरहेको हुन्छ, उनका शरीरमा विभिन्न परिवर्तनहरू आइरहेका हुन्छन् र उनलाई बढी खाना एवं आरामको आवश्यकता हुन्छ।

गर्भधारणले महिलालाई धेरै भावुक बनाउन सक्छ। मलाई के होला भन्ने डरले उनीहरू रुने पनि गर्छन्। केही रिसाउने वा झन्डने गर्दछन्।

बिनाकारण हाँस्नु वा रुनु र अन्य अचानक भाव परिवर्तन हुनु स्वाभाविक हुन्। प्रायशः ती चाँडै आउने र चाँडै जाने पनि गर्दछन्। तर गर्भवती हुँदा यस्तै हुन्छ भनेर उनका भावनाहरूलाई बेवास्ता गर्नुहुँदैन। उनलाई सहानुभूति र माया दिनुपर्छ।

चिन्ता र भय

गर्भवती भएपछि धेरै महिलाहरू खास गरी बच्चाको स्वास्थ्य र सुत्केरी हुँदा के होला कसरी बच्चा स्याहार्ने होला भनेर चिन्ता लिन्छन्। परिवारमा अन्य समस्या छ भने यो चिन्ता अझ बढ्न सक्छ। यदि पहिलो गर्भ हो भने त भन्नु चिन्ता हुन्छ।

तर यस्ता चिन्ताहरू हुनु स्वाभाविक हो। तर यस्ता चिन्तित महिलाहरूलाई भावनात्मक सहयोगको आवश्यकता हुन्छ, जस्तो कि उनीहरूका चिन्ताहरूबारे सुनिदिने, र आशावादी हुन उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्ने आदि। तिनीहरूलाई उनीहरूले भोगिरहेका दैनिक समस्याहरूको समाधान गर्नका लागि सहयोगको आवश्यकता पर्न सक्छ। यस्तोमा, पैसाको समस्या, आदिमा समेत पर्न सक्छ। सकिन्छ भने सक्ने जोसुकैले सहयोग पनि गर्नुपर्छ।



अनौठा र कहलीलाग्दा सपना

गर्भवती महिलाहरूले थुप्रै सपनाहरू देख्न सक्छन्। ती सपनाहरू सुन्दर, अनौठा वा कहलीलाग्दा हुन सक्छन्। कतिले त सपनाको भरमा छोरा वा छोरी के हुन्छ भनेर विचार पनि गर्छन्।

डरलाग्दा सपना देखिरहने महिलाहरूले कुनै व्यक्तिलाई आफ्ना आशाहरू, डरहरू र भावनाहरूका बारे सुनाउन सक्छन्। यस वारेमा उनले घरकी सासू, नन्द, वा आमाजूहरूसँग छलफल गर्न वा आफ्ना साथीहरूसँग पधैरामा कुराकानी गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ।



केही पनि भएको होइन, अक्कल ! उनी गर्भवती छिन्, उनलाई तिब्रो हेरचाह र सामीप्य आवश्यक छ।

माहिली, के भयो, मैले के गरौं !

होइन होइन, मलाई केही पनि भएको छैन, तैपनि मलाई किन रोक्क रोक्क लाग्छ।



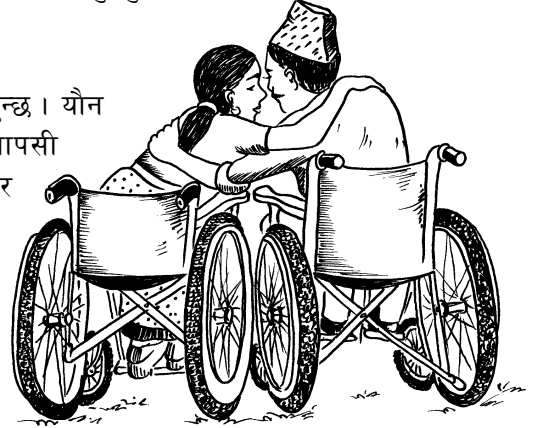
बिसने बानी

केही महिलाहरू गर्भवती भएका अवस्थामा कतिपय कुरा बिसने गर्दछन् । अधिकांश महिलाका निम्ति यो कुनै ठूलो समस्या होइन । तर यो स्वाभाविक हो भन्ने थाहा नपाएका केही भने चिन्तित हुन सक्छन् । गर्भवती भएका बेला महिलाहरूमा बिसने बानी कसरी आउँछ भन्ने हालसम्मको अनुसन्धानबाट कसैलाई थाहा छैन, तर यस्तो आमरूपमा हुने गर्छ ।

यौनसम्बन्धी भावनाहरू

केही महिलाहरूलाई गर्भवती अवस्थामा यौन इच्छा हुँदैन । केहीलाई अरु अवस्थामा भन्दा बढी चाहना जाग्छ । यस्ता दुवै खाले भावनाहरू सामान्य हुन् । यौनसम्पर्क राख्नु वा नराख्नु दुवैले आमा र बच्चाका लागि केही फरक पाउँदैन ।

कहिले कहिले, गर्भवती अवस्थामा यौनसम्पर्क राख्नु असजिलो हुन्छ । यौन सम्पर्कलाई सजिलो बनाउन महिला र उनको श्रीमान्ले आपसी समझदारीबाट विभिन्न आसनहरू अपनाउन सक्छन् । पुरुष तल र महिला माथि हुँदा वा बसेको वा उभिएको आसन हुँदा वा महिला कोल्टे परेर सुत्दा अलिक सजिलो हुन सक्छ ।



यौनक्रिया बाहेक, जोडीहरू नजिकिने र एक अर्कालाई खुशी पार्ने अरु तरिकाहरू पनि छन् । यसका लागि कसैले एकआपसमा स्पर्श वा सुमसुम्याउने गर्छन् । कसैकसैले भविष्यका आशा र खुशीका बारेमा गन्थन गरेर पनि आनन्द मान्न सक्छन् ।

थप सुरक्षित यौन सम्पर्क

एकभन्दा बढी महिलासँग यौनसम्पर्क गर्ने गरेका पुरुषले सधैं कन्डम प्रयोग गर्नुपर्छ - आफ्नी गर्भवती श्रीमतीसँग यौनसम्पर्क गर्दा पनि कन्डमको प्रयोग गर्नु विभिन्न यौन, सङ्क्रमणहरू, एचआईभी र अन्य रोगहरूको रोकथाम गर्नका लागि एक राम्रो तरिका हो । एचआईभी र अन्य यौनसम्पर्क सङ्क्रमणका बारेमा थप सिकाइका लागि अध्याय १८, हेर्नुहोस् ।



यौन सम्पर्क र छिटो सुत्केरी व्यथा

पहिले पहिलेका गर्भवती अवस्थामा छिटो सुत्केरी व्यथा लागेका महिलाले गर्भवती भएको ६ महिनासम्म यौन सम्पर्क नराख्नु राम्रो हुन्छ । यसको लागि स्वास्थ्यकर्मीले पनि सल्लाह दिन सक्छन् ।