अध्याय २२

गर्भपात भएर सुत्केरी भएका महिलाहरूलाई सहयोग

कहिलेकाहीं गर्भवती महिलाको समय पुग्नु अगावै गर्भ तुहिन्छ। गर्भ तुहिँदा महिलाको रक्तस्राव हुन्छ वा पेट निचोरिएर गर्भ तुहिन सक्छ। जानीजानी यसरी गर्भ तुहाउनुलाई गर्भपतन गर्नु भनिन्छ।

गर्भ तुहिँदा धेरैजसोः खास कुनै समस्या हुँदैन, तर कहिलेकहिले भने समस्या पैदा हुन सक्छ। अनुभवी तथा सिपालु व्यक्तिहरूद्वारा निर्मलीकरण गरिएका औजारहरूका मद्दतले वा ठीक प्रकारका औषधीहरूका मद्दतले गरिएका गर्भपतनहरू खतरनाक हुँदैनन्।

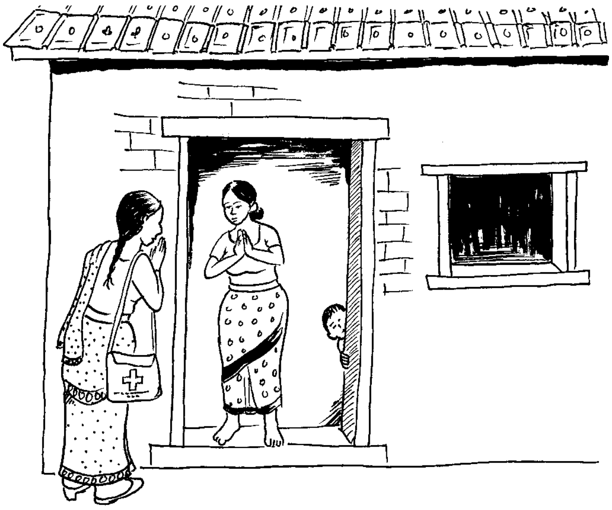
गर्भपात हुँदा आइपर्ने समस्याहरू

गर्भपात हुने महिलाहरू गम्भीर समस्यामा पर्न सक्छन्। कसै कसैको गर्भका सबै भाग ननिस्की त्यसको केही भाग पाठेघरमै अड्कन सक्छ। यस्तो अवस्थामा उनको अत्यधिक रक्तस्राव हुन सक्छ वा उनलाई सङ्क्रमण हुन सक्छ। समयमै उचित उपचार नभएमा उनको मृत्यु हुन सक्छ। यस अध्यायमा हामी निम्न विषयमा चर्चा गर्ने छौं :

- खतरनाक चिह्नहरू कसरी ठम्याउने
- गर्भपात भएर समस्यामा परेका महिलालाई आपत्कालीन उपचार कसरी दिने।

गर्भपतनको भएका महिलाको उपचारको व्यवस्था

गर्भ तुहिएपछि वा गर्भपतन गराइसकेपछि ती महिलाको रक्तस्राव रोकिएन वा सङ्क्रमण भयो भने उनलाई तुरुन्तै औषधोपचार सहायताको जरुरत पर्दछ। कुनै प्रकारको आपत् आइपऱ्यो भने त्यसको उपचार-सेवा लिन उनीहरूसँग चाहिँदो रकम नहुन सक्छ। दुर्गम गाउँ, बस्तीका महिलाहरू टाढाको शहरको अस्पतालसम्म पुग्न सक्दैन। थोरै महिलाहरू, त्यसमा पनि खासगरी अविवाहित महिलाहरू यौन सम्वाद, परिवार नियोजन अथवा गर्भपतनका विरुद्धका आमधारणाका कारणले आफ्नो अवस्था गुपचुप राख्नुपर्ने ठान्छन्। डर, रकम र हेरचाहको अभाव तथा औषधोपचार पाउने ठाउँसम्मको दूरीले महिलाहरूले पीडित बन्नु हुँदैन। तर दुर्भाग्यवश नेपालजस्तो अविकसित देशका समाजमा यस्तो हुँदै आएको छ।



मातृशिशु सहयोगीहरूले धेरै महिलाहरूको जीवन रक्षाका निम्ति सहयोग पुऱ्याउन सक्छन्। उनीहरू आफ्ना समुदायमा प्रायः सबैभन्दा नजिकका तथा विश्वासिला स्वास्थ्यकर्मी हुन्छन् । बिरामी भएकी वा चोटग्रस्त कुनै महिलाले सेवाबापत् धेरै शुल्क नलिने दयालु एवं सिपालु आसपासमै कोही छ भन्ने थाहा पाइन् भने उनले आफ्नो जीवन रक्षाका निम्ति आवश्यक हेरचाह लिने सम्भावना बढी हुन्छ ।

असुरक्षित गर्भपतन

आफूले नचाहेको गर्भ हटाउन पाउनु महिलाको अधिकार हो । गर्भ बोकेका कारण कुनै पनि महिला शार ीरिक वा मानसिक रूपमा दुखी हुनु हुँदैन । तर धेरै महिलाहरूका लागि सुरक्षित गर्भपतन सेवा उपलब्ध छैन । कतिपय अवस्थामा यो अत्यन्त महँगो हुन्छ, त्यसकारण नचाहेका गर्भलाई गर्भवती महिलाहरूले अरू नै तरिका अपनाएर त्यसलाई तुहाउने गर्दछन् । तिनीहरूले महिलाहरूको पाठेघरमा साबुन, रसायनहरू, गोबर, चुच्चा परेका छेस्काहरू वा अन्य खतरनाक वस्तुहरू घुसार्न सक्छन् । महिलाहरू आफै पनि आफूमाथि यस्ता तरिकाहरू अपनाउने कोसिस गर्दछन् ।

यस्ता तरिका धेरैजसोः असफल हुन्छन् र ती धेरै खतरनाक समेत हुन्छन् । असुरक्षित गर्भपतनका कारणले हरेक वर्ष हजारौं लाखौं महिलाहरू मर्ने गरेका छन् । त्यति नै सङ्ख्यामा महिलाहरू जीवनभरिका लागि बाँझा वा दीर्घरोगी बनेका छन् ।

असुरक्षित गर्भपतन गराएका महिलाले समयमै उचित सहयोग पाएनन् भने ती मर्न पनि सक्छन् । महिलाहरू जुनसुकै कारणले बिरामी भएका भए पनि मातृशिशु सहयोगीहरूले सहयोग गर्नैपर्छ ।

गर्भपतन भएकीलाई भावनात्मक सहयोग

गर्भ तुहिएका वा गर्भपतन गराएका महिला डराएका, उदास वा मन खिन्न भएको अवस्थामा खासगरी गर्भ तुहिएको वा गर्भपतनका कारणले उनीहरूमा स्वास्थ्य समस्या पैदा हुन सक्छन् ो मानसिक पीडा शारीरिक पीडा जत्तिकै दुखदायी हुन्छ । उनका स्वास्थ्य समस्याका हेरचाह सुरु गर्नुअघि, हेरचाहकै दौरानमा तथा पछि पनि उनका मानसिक पीडा कम्ती गर्न तपाईंले सहयोग गर्नैपर्छ ।

कुनै पनि महिला गर्भ तुहिएका कारण पीडाले दुखी भएकी हुन सक्छिन् । उनलाई आफूले अपराध गरेजस्तो लाग्न सक्छ र उनको गर्भ तुहिनुमा आफूले गल्ती गरेंजस्तो लाग्न सक्छ । गर्भ तुहिनुका कारणहरू के के हुन् तथा गर्भ तुहिएपछि कुनै महिलालाई कसरी हेरचाह एवं सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा थप जानकारीका लिनुहोस् ।

प्रायशः गर्भपतनका कारणले गम्भीर स्वास्थ्य समस्यामा परेका कुनैकुनै महिलाले राम्रो हेरचाह पाउँदैनन् । गर्भपतन गराउँदा सामाजिकरूपमा हेला हुने अवस्था भएमा ती महिला समाजमा अपमानित हुनु पर्ला भनी डराएकी हुन सक्छिन् । यस्ता महिलाहरूलाई अझ बढी हेरचाह पुऱ्याउने कुरामा बढी ध्यान दिनुपर्छ ।

मातृशिशु सहयोगीहरूले मानसिक पीडामा परेका महिलालाई सहयोग गर्न सक्ने विषयहरू :

जानकारी आदान प्रदान गर्नुहोस्–

- बिरामी पर्नु वा रक्तस्राव हुने कारणहरूबारे विस्तारमा बताउनुहोस् ।
- सहयोग पुऱ्याउनका निम्ति तपाईंले गर्दै गरेका कामका बारेमा विस्तारमा बताउनुहोस् ।
- उनी पुनः गर्भधारण गर्न चाहन्नन् भने उनका लागि उचित हुने प्रकारको परिवार नियोजनको तौरतरिका छनौट गर्न उनलाई सहयोग गर्नुहोस् । -अध्याय १७ हेर्नुहोस्)

उनका कुरा सुन्नुहोस् र आवश्यक सहयोग गर्नुहोस् ।

- उनलाई मनमा लागेका कुरा भन्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- उनी आफ्नो मनको बह पोख्न वा रुनै चाहन्छिन् भने पनि धैर्यपूर्वक सुन्नुहोस्
- तपाईंले आफ्ना आफन्त वा आफूले माया गरेका व्यक्तिहरूलाई सान्त्वना दिएझैं उनलाई पनि सान्त्वना दिनुहोस् ।

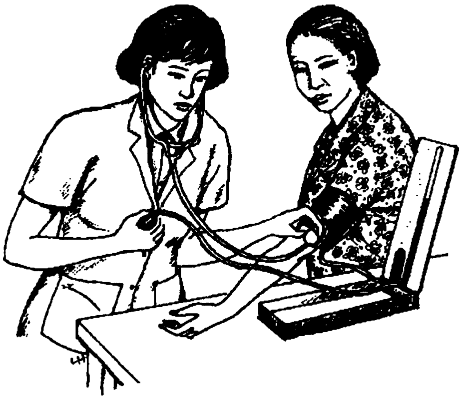
तिम्रै कारणले यस्तै भएको हो भनी उनीलाई दोषारोपण नगर्नुहोस्

केही व्यक्तिहरू महिलाहरू बिरामी पर्नु उनकै कारणले हो भन्ने सोच्दछन्। उदाहरणका लागि केही मातृशिशु सहयोगीहरू के सोच्दछन् भने गर्भ तुहिने महिला खराब भएका कारणले गर्भ खेरा जान्छ। त्यस्तै अरूहरूका विचारमा गर्भपतन गराएको दण्ड स्वरूप महिला बिरामी हुन्छन् भन्ने छ। वास्तविकता के हो भने कुनै पनि व्यक्ति बिरामी हुने अनगिन्ती कारण हुन्छन्। बिरामी भएपछि हेरचाह पाउनु हरेक व्यक्तिको हक हो।

महिलाहरू बिरामी पर्दा उनीहरूलाई दोषारोपण गर्ने कामले उनीहरूलाई स्वस्थ बनाउन सहयोग गर्दैन

गर्भपात भइसकेपछिको शारीरिक हेरचाह

ती महिलाका शारीरिक लक्षणहरूको जाँचपडताल गर्नुहोस्। उनको शरीरको तापक्रम, नाडीको गति र उनको रक्तश्रावको मात्रा आदिको जाँच गर्नुहोस्। यस्तो जाँचपड्तालले उनलाई कस्तो खाले स्वास्थ्योपचारको आवश्यकता छ भनी निर्क्यौल गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ।



साधारण चिह्नहरू

- केही दिनसम्म तल्लो पेटमा हल्का पीडा हुनु वा पेट निचोरिनु
- केही दिनसम्म हलुका रक्तस्राव (महिनाबारीका बेला जत्तिकै) वा दुई हप्तासम्म हलुका रगतका टाटा देखिनु।

खतराका चिह्नहरू

- तल्लो पेट बेस्सरी दुख्नु
- ज्वरो आउनु। ३८ डिग्री सेल्सियस वा त्योभन्दा माथि
- तल्लो पेट सुन्निनु वा कडा हुनु
- नाडीको चाल तीव्र हुनु -प्रति मिनेट १०० भन्दा बढी
- धेरै रक्तस्राव हुनु, रगतका फाल्सा जानु वा २ हप्ताभन्दा बढी समय रक्तस्राव भइरहनु
- योनिबाट दुर्गन्ध आउनु
- धेरै वाकवाकी लाग्नु
- बेहोस हुनु वा रिङ्गटा लाग्नु।

तपाईंले उनलाई गर्भवती अवस्थाका बारेमा समेत सोध्नुपर्दछ।

उनी कहिलेदेखि गर्भवती भएकी हुन् पत्ता लगाउनुहोस्। गर्भधारण गरेको सुरुआती अवस्थामै कुनै महिलाको गर्भ तुहियो वा गर्भपतन भयो भने उनलाई सहयोग पुऱ्याउन सजिलो हुन्छ। त्यसका तुलनामा गर्भ धेरै बढिसकेका महिलाहरूको गर्भ तुहियो भने वा गर्भपतन भयो भने सहयोग पुऱ्याउन मुश्किल हुन्छ। कुनै पनि महिलाको गर्भ तीन महिनाभन्दा माथि भइसकेको छ र अन्य समस्याहरू देखिन थालेका छन् भने तुरुन्तै स्वास्थ्य सहयोग लिनुहोस्।

कसरी गर्भ तुहियो भनेर सोध्नुहोस् । ती महिलाको गर्भ तुहिएको हो कि हैन ? कि असुरक्षित गर्भपतन गराएको हो ? गर्भपतन गराएको भए निर्मलीकरण गरिएका औजारहरू प्रयोग गरेको हो कि हैन ? तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट गराइएको थियो कि सोध्नुहोस् । सफा गराइएका औजारहरू निर्मलीकरण नगरिकन गर्भपतन गराउँदा धेरै संक्रमण हुनसक्छ ।

याद राख्नुहोस्, गर्भ तुहिएपछि वा गर्भपतन गराएपछि के के भयो भन्ने बारेमा महिलाहरूले सहजै बताउँदैनन् । सम्मानपूर्वक प्रश्नहरू सोध्नुहोस् । यी कुराहरू तपाईंले स्वास्थ्यकर्मीबाहेक अरू कसैलाई बताउनुहुन्न भन्ने कुरामा उनीलाई विश्वास हुने वातावरण बनाउनुहोस् ।

यस अध्यायका बाँकी भागमा गर्भ तुहिएपछि वा गर्भपतन गराइएपछि समस्या देखिएका महिलाहरूलाई कसरी सहयोग गर्ने भन्ने बारेमा वर्णन गरिएको छ ।

आफ्नो हेरचाह कसरी आफै गर्ने भन्ने बारेमा महिलाहरूलाई बताउनुहोस्

चाहे गर्भ तुहिएको होस् वा गर्भपतन गराइएको होस्, त्यसो भएको केही दिनसम्म पनि महिलाले आफ्नो हेरविचार राम्रोसँग गर्नुपर्दछ । यसो गर्दा उनी सङ्क्रमित हुनबाट जोगिन सक्छिन् । उनी चाँडै तङ्ग्रिन पनि सक्छिन् । त्यसका लागिः

- प्रशस्त तरल पदार्थ पिउने तथा पोसिलो खानेकुरा खाने ।
- नियमित आराम गर्ने,
- एक हप्तासम्म कडा परिश्रम नगर्ने,
- नियमित रूपमा नुहाउने, तर रक्तस्राव हुन छाडेको केही दिनसम्म बाथ, टबमा नबस्ने वा पानी राखिएको टबमा नबस्ने,
- रक्तस्राव चुहिन नदिन सफा कपडाहरू वा प्याडहरू प्रयोग गर्ने र धेरै भिज्नुभन्दा पहिले नै अर्को फेर्ने ।

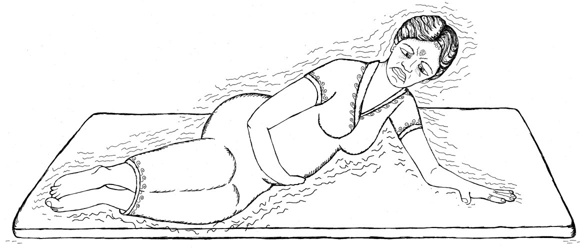
त्यसका अतिरिक्त, ती महिलाले आफ्नो योनिभित्र केही पनि पस्न दिनु हुँदैन र कम्तीमा पनि ६ हप्तासम्म सम्भोग पनि गर्नुहुँदैन ।

गर्भ तुहिएपछि वा गर्भपतन गराएपछिका समस्याहरूको आपत्कालीन हेरचाह

गर्भ तुहिएपछि वा गर्भपतन गराएपछि कुनै पनि महिलालाई पर्न सक्ने २ वटा खतरनाक समस्याहरू हुन्–अत्यधिक रक्तस्राव र सङ्क्रमण ।

यस्ता अवस्थामा सङ्क्रमण हुनसक्छ :

- गर्भ तुहिएपछि वा गर्भपतन गराएपछि पनि गर्भका टुक्राहरू ती महिलाका पाठेघरमा छुटेमा ।



- गर्भपतन गराउँदा रोगका कीटाणुहरू पाठेघरमा प्रवेश गरेमा, खासगरी निर्मलीकरण नगरिएका औजारहरू पाठेघरमा पुऱ्याउँदा यस्तो हुन सक्छ ।

निम्न अवस्थामा अत्यधिक रक्तस्राव हुन सक्छ :

- गर्भ तुहिएपछि वा गर्भपतन गराएपछि पनि गर्भका टुक्राहरू ती महिलाका पाठेघरमा छुटेमा
- गर्भपतन गराउँदा कुनै औजारले घोचेको वा पाठेघरमा काटेको भएमा ।
- पाठेघरमा सङ्क्रमण भएको छ भने ।

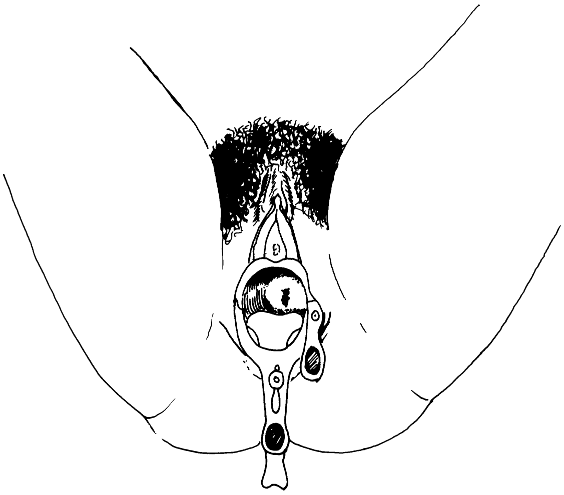
सावधान ! कुनै पनि महिलालाई अत्यधिक रक्तस्राव भयो वा कुनै गम्भीर सङ्क्रमण भयो भने उनलाई क्षोभ (Shock) हुन सक्छ वा उनी मर्न नै पनि सक्छिन् । तुरुन्तै स्वास्थ्य सहायता लिनुहोस् ।

तपाइँ तालिमप्राप्त हुनुहुन्छ भने गर्भ तुहिएपछि वा गर्भपतन गराएपछिको अवस्थाका महिलालाई के कस्तो सहयोग गर्नुपर्ने हो आफैले उचित निर्णय गरी गर्न सक्नुहुन्छ ।

अपूर्ण गर्भपतन

अपूर्ण गर्भपतन भनेको पाठेघरमा गर्भका टुक्राहरू निखन नसकेको अवस्था हो। यस्तो अवस्थामा अधिकांशलाई रक्तस्राव एवं सङ्क्रमण हुन्छ। यसकारण पाठेघरमा छुटेका गर्भका सबै टुक्राहरू ननिकालेसम्म रक्तस्राव वा सङ्क्रमण रोकिँदैन।

खतरनाक चिह्नहरू



- **पाठेघरबाट मासुका टुक्राहरू झर्ने क्रम नरोकिनु।** यस्तो अवस्थामा योनिमार्गको जाँच पड्ताल गरियो भने मासुका ससाना टुक्राहरू पाठेघरबाट बाहिर निस्केको थाहा पाइन्छ वा पाठेघरमा अझै पनि केही टुक्राहरू छुटेका कारणले पाठेघर अझै फुलिरहेको महसुस हुन सक्छ।
- **सङ्क्रमण** : ती महिलालाई ज्वरो आएको अथवा उनको योनिबाट दुर्गन्ध आएको वा उनको तल्लो पेट लगातार दुखिरहेको हुन सक्छ।
- **योनिबाट धेरै रक्तस्राव**।

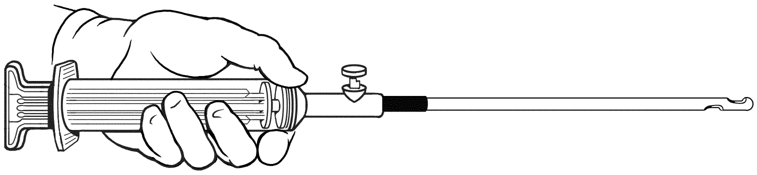
अपूर्ण गर्भपतनको उपचार

अपूर्ण गर्भपतनपछि पाठेघर खाली गराउने धेरै तरिका छन्। यस पुस्तकमा हामी निम्न साधनहरू कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा वर्णन गर्नेछौँ।

- म्यानुअल भ्याकुम एस्पाइरेशन
- औषधीहरू
- माथि उल्लेखित दुई वटा तरिका प्रयोग गर्न सक्नु हुन्न भने पाठेघरको मुखबाट मासुका टुक्राहरू हटाउने फरसेप्स (सनासो जस्तो औजार) तथा अन्य उपायहरू

म्यानुअल भ्याकुम एस्पाइरेशन

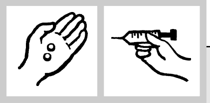
अपूर्ण गर्भपतनको सबैभन्दा राम्रो उपचार म्यानुअल भ्याकुम एस्पाइरेशन तरिकाबाट गरी पाठेघर खाली गराउनु हो। म्यानुअल भ्याकुम एस्पाइरेशन प्राय गरी ३ महिनासम्मको गर्भ छ भने मात्र सुरक्षित हुन्छ। त्यसपछि पनि अपूर्ण गर्भपतनको अवस्थामा यो तरिका अपनाउनु फाइदाजनक हुन्छ तर यसको लागि तालिम लिनुपर्छ।



म्यानुअल भ्याकुम एस्पाइरेशनका लागि सिरिन्ज र क्यानुला

अपूर्ण गर्भपतनको औषधिद्वारा उपचार

अपूर्ण गर्भपतन पछि पाठेघरलाई खाली गराउन औषधीहरूले सहायता पुऱ्याउन सक्छन् -मिसोप्रोस्टोल र एर्गोमेट्रिन । मिसोप्रोस्टोल योनिभित्र राखेपछि, यसले पाठेघर खुम्च्याएर पाठेघरमा रहेका गर्भका टुक्राहरू भए तिनलाई बाहिर निकाल्छ । यसले कसैकसैको पाठेघरमा रहेका गर्भका टुक्राहरू निखार्न पनि सक्छ र अत्यधिक रक्तस्राव गराउन पनि सक्छ । यसकारण आपत्कालीन हेरचाह (यसमा म्यानुअल भ्याकुम एस्पाइरेशन समेत हुनुपर्छ) को सुविधा छ, भने मात्रै यो तरिकाको प्रयोग गर्नुपर्छ । एर्गोमेट्रिन नामक अर्को औषधीले पनि पाठेघर खुम्च्याएर पाठेघरमा रहेका गर्भका टुक्राहरू भए तिनलाई बाहिर निकाल्छ । यो खाने वा सुई लगाउने खालको हुन्छ ।



अपूर्ण गर्भपतन गराएपछि पाठेघर खाली गराउन

- ८०० मिलिग्राम मिसोप्रोस्टोल ....योनिद्वारबाट २४ घण्टा फरक पारी, २ पटक घुसार्नुहोस् वा
- ०.०२ मिलिग्राम एर्गोमेट्राइन ....खाने चक्की एक पटक दिनुहोस् ।

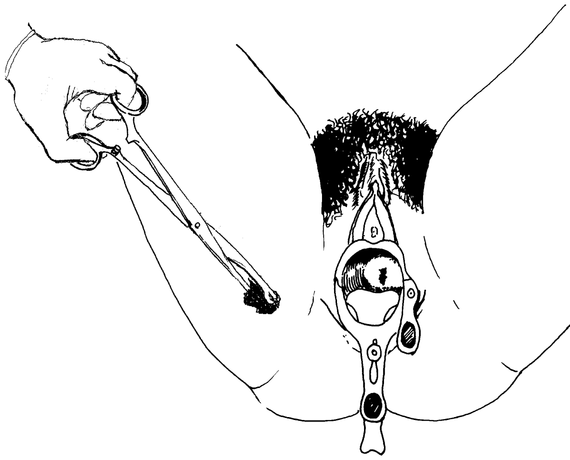
गर्भ झार्न मिसोप्रोस्टोलको प्रयोग गर्दा

तीन महिनाभित्रको गर्भ झार्न मिसोप्रोस्स्टोललाई अन्य औषधिहरूसहित (प्रायगरी मिफेप्रिस्टोन नमक औषधी) प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

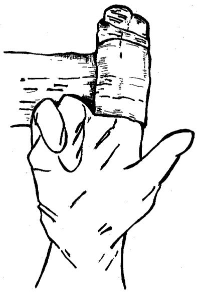
गर्भ झार्न मिसोप्रोस्टोलको उपयोग गर्दा आपत्कालीन हेरचाहमा पहुँच हुनुपर्छ । किनकि यसको कारणले अत्यधिक रक्तस्राव हुने, अपूर्ण गर्भपतन हुने वा अन्य खतरनाक समस्याहरू पैदा हुन सक्छन् । मिसोप्रोस्टोलले मात्रै पाठेघर खाली गर्न धेरै घण्टादेखि धेरै दिनसम्म लाग्न सक्छ । यसले मात्र पाठेघरलाई पूर्णरूपमा खाली गराउन सकेन भने ती महिलाले अरू उपायहरूको सहारा लिनै पर्दछ ।

पाठेघरको मुखबाट मासुका टुक्राहरू हटाउने

यदि म्यानुअल भ्याकुम एस्पाइरेशन प्रयोग गर्न, औषधि दिन वा पाठेघर खाली गराउन जान्ने अन्य कसैको सहयोग लिन असमर्थ हुनुहुन्छ भने, स्पेकुलमको सहयोगले तल्लो पेट जाँच गर्नुहोस् । यस जाँचबाट पाठेघरको मुखबाट मासुका ससाना टुक्राहरू वा रगतका फाल्साहरू आइरहेका छन् /छैनन् हेर्नुहोस् । त्यस्ता मासुका टुक्रा वा रगतका फाल्सालाई त्यहाँबाट हटाउन निर्मलीकृत फोरसेप्स वा लामो ट्विजर प्रयोग गर्नुहोस् । यसले समस्याको पूर्ण समाधान त नगर्ला तर केही पनि नगर्नुभन्दा यसो गर्नु उत्तम हुन्छ ।



यदि स्पेकुलम छैन तर दुबै हातले तल्लो पेट जाँच गर्ने तरिका जानकारी छ भने आफ्ना हात राम्ररी धुनुहोस् र प्लास्टिकका पन्जा लगाउनुहोस् । ती महिलाको पाठेघरसम्म औँलाहरू पुग्ने गरी योनिमार्गबाट आफ्ना दुईवटा औँलाहरू छिराउनुहोस् । पाठेघरको मुखबाट मासुका वरिपरि आफ्ना ती औँलाहरू घुमाउनुहोस् । पाठेघरको मुखबाट ससाना टुक्राहरू बाहिर निस्केजस्तो लागेमा, सहज किसिमले तिनलाई बाहिर तान्नुहोस् । ती ज्यादै चिप्ला भएको अवस्थामा आफ्ना ती दुई औँलालाई निर्मलीकरण गरिएको गज वा पातलो कपडाले बेर्नुहोस् र ती मासुका ससाना टुक्रालाई बाहिर निकाल्न फेरि कोसिस गर्नुहोस् । ती महिलाका निम्ति यसले केही मात्र फाइदा पुग्नसक्छ, त्यसकारण एकदमै सहज तरिका अपनाउनुहोस् । यस तरिकाले पनि अधिकांशतः खासै सहयोग पुऱ्याउँदैन, तर केही पनि नगर्नुभन्दा यसो गर्नु उत्तम हुन्छ ।



सावधान ! अपूर्ण गर्भपतनपछि छुटेका मासुका टुक्राहरू पाठेघरबाट पूरै निस्केनन् भने तुरुन्तै चिकित्सा सहायता लिनुपर्दछ । स्वास्थ्य केन्द्र पुग्न एक दुई दिन नै लाग्छ भने यात्राभरमा ती महिलालाई सङ्क्रमण हुन नदिने औषधीहरू दिन सकिन्छ र क्षोभ (Shock) हुन्छ कि भनी चनाखो रहनुहोस् ।

पाठेघरबाट मासुका टुक्राहरू हटाइसकेपछि

- पेट गिलो भए/नभएको यकिन गर्न बाहिरबाट छाम्नुहोस् । पेट गिलो भए त्यसलाई कडा पार्न केही घण्टाको अन्तरालमा हलुका मालिस गर्नुहोस् ।
- सङ्क्रमणका चिह्नहरू भए/नभएको प्रति चनाखो रहनुहोस् । (तल हेर्नुहोस् ।)

सङ्क्रमण

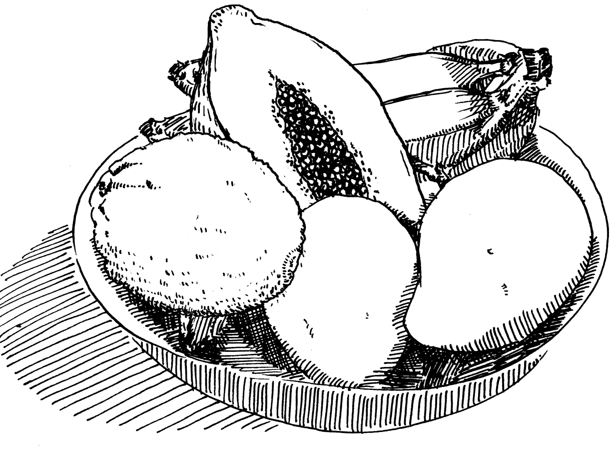
गर्भाशयमा सङ्क्रमण भएका कुनै पनि महिला गम्भीर खतरामा हुन्छन् । सङ्क्रमणका कारणले पाठेघरमा घाउ हुन सक्छ र त्यो रगतमा फैलिएर पीपयुक्त रगत बन्छ । यस्तो अवस्था धेरै खतरनाक हुन्छ र त्यसका कारणले क्षोभ हुने वा मृत्युसमेत सम्भावना हुन्छ । गर्भपतन गराइएका बेला निर्मलीकरण नगरिएका औजारहरू प्रयोग गरिएको भए वा गर्भ तुहिएपछि तथा अपूर्ण गर्भपतन भएका अवस्थामा प्रायगरी महिलालाई सङ्क्रमण हुन्छ । कहिले काहीँ सुरक्षित गर्भपतन नै गराइएको भए पनि सङ्क्रमण हुन सक्छ ।

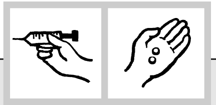
खतराका चिह्नहरू

- उच्च शारीरिक ताप १००.४° फरेनहाइट भन्दामाथि
- सुन्निएको कडा वा तल्लो पेटमा लगातार पीडा
- नाडीको गति तीव्र, १००/प्रति मिनेटभन्दा बढी
- योनिबाट दुर्गन्धित स्राव बग्नु
- जाडो लाग्नु र काम्नु
- बिमारीपना वा कमजोरी महसुस गर्नु

सङ्क्रमण भएका महिलालाई सहयोगः

- यदि महिलाको पाठेघरमा मासुका टुक्रा अझै बाँकी रहेका छन् भने तिनलाई नहटाई सङ्क्रमण नियन्त्रणमा आउँदैन । यस्तो अवस्थामा पाठेघर खाली गराउने तरिका अपनाउनु पर्ने हुन्छ ।
- एन्टिबायोटिकहरू दिनुहोस् ।
- धनुष्टङ्कार (टिटानस) को सङ्क्रमण कसरी रोकथाम गर्ने भन्ने बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।
- ती महिलालाई धेरै झोलपदार्थ खुवाउन सहयोग गर्नुहोस् । सुन्तला, अम्बा, मेवा, आँपजस्ता फलफूलमा र भिटामिन सी हुन्छ, जसले सङ्क्रमणको प्रतिरोध गर्न सघाउँछ ।
- सङ्क्रमण प्रतिरोधी जडीबुटीका प्रयोगबारे जानकारी छ भने प्रयोग गरे हुन्छ तर **पाठेघर वा योनिमा कुनै पनि प्रकारको जडिबुटी घुसार्नु हुँदैन** ।





सङ्क्रमणको उपचार गर्न

चिकित्सा सहायता लिनुहोस् । तर, त्यहाँ तुरुन्तै पुगिदैन भने यात्रा भरिका लागि यी औषधीहरू दिनुहोस् ।

- १ ग्राम एम्पिसिलिनको सुई ....मांशपेशीमा, दिनको ६ पटक **र**
- ९० मिलिग्राम जेन्टामाइसिन सुई .....मांशपेशीमा, दिनको ३ पटक **र**
- ४०० मिलिग्राम मेट्रोनिडाजोल.........खाने चक्की, दिनको ४ पटक

सङ्क्रमणका चिह्नहरू हराएको ४८ घण्टापछि

- १०० मि.ग्रा. डक्सिसाइक्लिन, खाने चक्की, दिनको २ पटक, १० दिनसम्म

सुई लगाउने सुविधा नभए वा माथि लेखिएका औषधीहरू छैनन् भने, खाने चक्की पनि दिन सकिन्छ ।

- ३.५ ग्राम एम्पिसिलिन, खाने चक्की, दिनको एकपटक दिनुहोस् । र
- १०० मि.ग्रा.डक्सिसाइक्लिन, खाने चक्की, दिनको २ पटक, १० दिनसम्म दिनुहोस् ।

धनुष्टङ्कार (टिटानस)

धनुष्टङ्कार एक प्रकारको सङ्क्रमण हो। यो असुरक्षित गर्भपतनका कारणले पनि हुन सक्छ। निर्मलीकरण नगरिएका औजारहरू प्रयोग गरेर महिलाहरूको गर्भपतन गरिएको छ भने धनुष्टङ्कारको सङ्क्रमण हुने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ र त्यसबाट उनीहरू बिरामी हुने वा मृत्यु हुने पनि हुन सक्छ। यो धनुष्टंकारको खोप नलिएकालाई हुनसक्छ।

असुरक्षित गर्भपतन गरिएको छ भने यस्तो अवस्थामा महिलाहरूलाई तुरुन्तै टिटानस खोप दिनुहोस्।

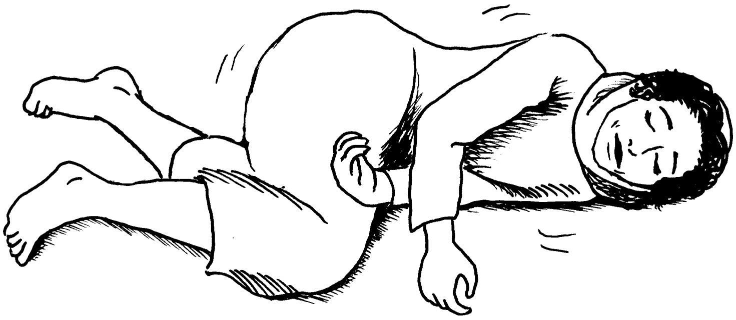
धनुष्टङ्कारको खोप

- १५०० युनिट टिटानस एण्टिटक्सिन सुई................मांशपेशीमा दिनुहोस् र यो खोप लगाइएको ४ हप्तापछि ०.५ मि.लि टिटानस टक्साइड खोप....................मांशपेशीमा दिनुहोस्।

धनुष्टङ्कारका चिह्नहरू

- टाउको दुख्ने,
- निल्न कठिन हुने
- घाँटी अररिने
- शरीरमा ऐठन हुने वा जीउ जकडिने
- पीडादायी ढङ्गले मांसपेशी बाउँडिने वा बटारिने
- कम्पन छुट्ने

धनुष्टङ्कारको सङ्क्रमण भएको १ हप्तापछि यसका चिह्नहरू देखिन थाल्छन्।



धनुष्टङ्कारको चिह्न देखा पर्नासाथ तुरुन्तै चिकित्सा सहायता लिनुहोस्। चिकित्सा सहायता लिन जाँदै गर्दा, उनलाई कोल्टे फर्केर सुत्न सहयोग गर्नु होस्, उनलाई शान्त राख्नुहोस् र उनलाई धेरै चर्को उज्यालोबाट बचाउनुहोस्।

धनुष्टङ्कारको रोकथामका लागि सबै महिलाहरूले टिटानसको खोप लगाउनुपर्दछ।

रक्तस्राव

गर्भ तुहिएको वा गर्भपतन गराएको केही दिनपछिसम्म महिनाबारी हुँदा जत्तिकै मात्रामा रक्तस्राव हुनु सामान्य नै हो । कुनै कुनै महिलालाई २ हप्तापछि पनि थोरै थोरै रक्तस्राव भइरहन्छ । सुरु भएको केही दिनपछि रगतको रङ चहकिलो रातो नभएर कालो कालो हुनुपर्दछ । योभन्दा बढी रक्तस्राव भएमा सामान्य होइन र त्यो खतरनाक हुन सक्छ । गर्भपतनपछि कुनै पनि महिलाको अत्यधिक रक्तस्राव भयो भने, त्यसमा पनि खासगरी रगतको रङ् चहकिलो रातो छ र त्यो त्यति जमेको छैन भने, त्यसको अर्थ रगत ताजा छ एवं त्यो बगिरहेको छ भन्ने हुन्छ । यस्तो अवस्थामा उनी खतरामा पर्छिन् र रगत बग्ने क्रमलाई रोक्नै पर्छ । उनको रक्तस्राव रोकिएन भने उनलाई क्षोभ हुनसक्छ र उनी मर्न पनि सक्छिन् ।

गर्भपतन वा गर्भ तुहिएपछि यस्तो अवस्थामा महिलाहरूलाई अत्यधिक रक्तस्राव हुन सक्छ ।

- पाठेघर सामान्य रूपमा नखुम्चिँदा
- पाठेघरमा मासुका टुक्राहरू छुट्दा
- शरीरभित्र घाउ चोट लाग्दा

अत्यधिक रक्तस्राव भइरहेका महिलाले आफैले गर्नुपर्ने कामहरू

कुनै महिलाको रक्तस्राव भइरहेको छ र उनलाई सहयोग गर्ने कोही छैन भने तथा उनी नितान्त एक्ली छन् भने पनि, उनले आफ्नो रक्तस्राव आफै रोक्ने कोसिस गर्न सक्छिन् । रक्तस्राव रोक्न यो तरिका सम्भवतः पर्याप्त छैन तैपनि यसले रक्तस्राव कम गर्न अवश्यै सहयोग पुऱ्याउँछ ।

सुतेर वा टुक्रुक्क बसेर तल्लो पेटलाई जोडसँग थिच्नुहोस् र यसोगर्दा पाठेघर खुम्चिन्छ । पाठेघरमा मासुका टुक्राहरू छन् भने, पेट हल्लाए जस्तो गरी वा बच्चा जन्माउन लाग्दा जस्तो गरी कनेर ती महिलाले त्यस्ता छुटेका टुक्राहरूलाई बाहिर निकाल्न सक्छिन् ।

रक्तस्राव भइरहेका महिलाहरूलाई सहयोग गर्न

१. पाठेघरलाई खाली गराएर रक्तस्राव रोक्न सहायता गर्नुहोस् ।

२. हरेक केही घण्टापछि उनको पाठेघर कडा नहुन्जेलसम्म मालिस गर्नुहोस् ।

३. ती महिलालाई सङ्क्रमण भए/नभएको जाँच्दै गर्नुहोस् ।

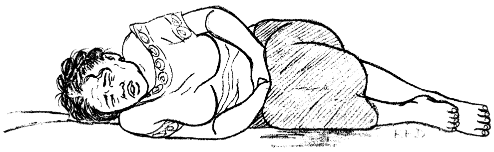
४. ती महिलामा क्षोभको चिह्न भए/नभएको जाँच्दै गर्नुहोस् ।

आन्तरिक चोटपटक (शरीरको भित्री भागमा भएका घाउहरू)

गर्भपतन गर्दा कुनै पनि आन्तरिक चोटपटक प्राय गरी धारिलो औजारका कारणले हुने गर्दछ । उक्त औजारले शरीरभित्र भएका डिम्वाशय, आन्द्रा वा पिसाब थैलीजस्ता अङ्गमा चोट पुऱ्याउन सक्छ । आन्तरिक चोटपटक लागेका महिलाको पेटभित्र रक्तस्राव भइरहेको हुनसक्छ । कहाँबाट रगत आयो नदेखे पनि योनिबाट रगत बगेको भने देख्न सकिन्छ ।

खतराका चिह्नहरू

- तल्लो पेट ढुङ्गाजस्तो साह्रो भएको अनुभूति हुन्छ र पेट चलेको आवाज आउन छाड्छ ।
- तल्लो पेटमा धेरै पीडा हुन्छ तथा काम ज्वरो आउँछ ।
- वाकवाकी लाग्ने तथा बान्ता हुने हुन्छ ।
- क्षोभ हुन्छ ।



सावधान ! आन्तरिक चोटपटक लागेका महिलालाई शल्यक्रिया गराउनका निम्ति तुरुन्तै अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजानुहोस् । शल्यक्रिया नगरिँदा उनी मर्न सक्छिन् ।

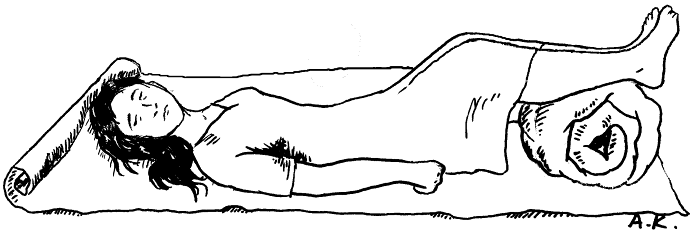
स्वास्थ्य केन्द्र लाँदै गर्दा ती महिलालाई क्षोभ लागेको अवस्थामा झैं भए (अर्को पाना हेर्नुहोस्) उपचार गर्नुहोस् तर उनलाई मुखबाट खाइने/पिइने कुनै पनि चीज नदिनुहोस् (औषधि निल्ने गरी थोरै पानी र औषधीसम्म दिन सकिन्छ) ।

क्षोभ

कुनै पनि महिलालाई गम्भीर प्रकारको सङ्क्रमण भएको छ वा उनको अत्यधिक रक्तस्राव भएको छ भने उनलाई क्षोभ हुनसक्छ ।

चेतावनीका चिह्नहरू

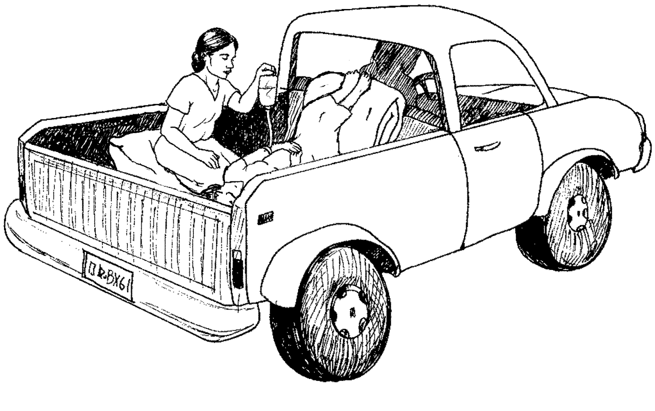
- उनीमा बेहोसीपना आउने, रिँगटा चल्ने, कमजोरी हुने वा बेसुर हुने हुनसक्छ ।
- शरीर पहेँलो हुन्छ र चिसो पसिना आउँछ ।
- नाडीको गति तीव्र १००प्रति मिनेट भन्दा बढी हुन्छ,
- सास छिटो छिटो चल्छ ।
- रक्तचाप कम हुन थाल्छ ।
- कतिपय अवस्थामा पूरै बेहोस हुने हुन्छ ।



तुरुन्तै चिकित्सा सहायता लिनुहोस् । उनको ज्यान बचाउन सर्वप्रथम क्षोभको उपचार गर्नुपर्दछ । त्यसपछि उनको रक्तस्राव वा सङ्क्रमण रोक्न यस अध्यायका अघिल्ला पृष्ठहरूमा दिइएका निर्देशनहरू अनुरूप तरिका अपनाउनु पर्छ ।

स्वास्थ्य केन्द्रमा लाँदै गर्दा

- ती महिलाको गोडा उनको टाउकोभन्दा अग्लो हुने गरी सुताउनुहोस् र उनको टाउको एकापट्टि ढल्काइदिनुहोस् ।
- उनलाई झोल पदार्थ खुवाउनुहोस् । उनी होसमै छिन् भने उनले पानी वा पुनर्जलीय झोल पिउन सक्छिन् । उनी बेहोश छिन् भने उनलाई तपाईंले नसाबाट पानी चढाउनुपर्ने छ ।
- उनी बेहोश छिन् भने उनलाई मुखबाट खानेगरी केही पनि नदिनुहोस् । ओखती, पेय पदार्थ वा खानेकुरा केही पनि नदिनुहोस् ।



असुरक्षित गर्भपतनको रोकथामका लागि समुदायसँग मिलेर गर्न सकिने कामहरू

यस अध्यायमा राखिएका अधिकांश जानकारीहरू असुरक्षित वा अपूर्ण गर्भपतनपछि महिलालाई कसरी बचाउने भन्ने बारेमा छन् । तर, समुदायमा असुरक्षित गर्भपतनका कारणबारे चेतना विकसित गर्न एवं त्यसको रोकथाम गरेर महिलाको स्वास्थ्य रक्षाका निम्ति अझ बढी काम गर्न सकिन्छ ।

महिलाले असुरक्षित तरिकाले गर्भपतन गराउन नपर्ने भए समुदाय र त्यहाँका महिलाको अवस्था कति सुधार हुन्थ्यो होला ? सोच्नुहोस् । त्यसपछि समुदायमा रहेका असुरक्षित तौरतरिकाहरूको रोकथामका निम्ति प्रयत्न गर्नुहोस् । केही मातृशिशु सहयोगीले परिवार नियोजनका बारेमा समुदायमा रहेका धारणा परिवर्तन गर्न काम गरेका छन् र कानुनमा सुधारका लागि समेत काम गरेका छन् ।

समुदायका महिला तथा अरूलाई पनि असुरक्षित गर्भपतनपछि बिरामी हुँदा महिलाले भोग्ने गरेका लाज र डरका बारेमा छलफल गर्न सहयोग गर्नुहोस् । हेरचाह चाहिने अझ बढी महिलालाई सहयोग पुग्ने सामुदायिक समाधान पहिल्याउने काम गर्नुहोस् ।