

दक्ष प्रसूतीकर्मीहरूका लागि सहयोगी पुस्तक

Writers:

- Susan Klein
- Suellen Miller
- Fiona Thomson



Publishing for community
health and empowerment

अगेंजी संस्करण

हेस्पेरियन फाउण्डेशन

वर्कले, क्यालिफोर्निया, यु.एस.ए.

नेपाली संस्करणको सम्पादक

अरुणा उप्रेती

विधान आचार्य

कोमल भट्टराइ

नेपाली संस्करण

ग्रामीण स्वास्थ्य तथा

शिक्षासेवा गुठी (रेस्ट-नेपाल)

पो.ब.नं. ३५५ काठमाडौं, नेपाल



यस पुस्तकमा दिइएका सूचनाहरूको उपयोगसम्बन्धी दायित्व वहन हेस्पेरियन फाउन्डेसन र 'दक्ष स्वास्थ्यकर्मीका लागि सहयोगी पुस्तक' नामक पुस्तकमा योगदान पुऱ्याउनेहरूले गर्ने छैनन् । आकस्मिक अवस्थामा के गर्ने भनी तपाईं निश्चित हुनुहुन्न भने तपाईंले बढी अनुभव भएका मानिसहरू वा स्थानीय चिकित्सक र स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सुझाव वा सहयोग लिनुपर्दछ ।

यस पुस्तकलाई तपाईंको अनुभवले सुधार गर्न सकिन्छ । हामी तपाईंहरूका अनुभव, प्रचलन र अभ्यासहरूबारे जान्न चाहन्छौं । तपाईं अ.न.मी., सुडेनी, ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्ता डाक्टर, नर्स आमा वा अन्य कोही हुनुहुन्छ र आफ्नो समुदायको आवश्यकता पूरा गर्न यस पुस्तकलाई अझ राम्रो बनाउन सुझावहरू दिन चाहनुहुन्छ भने हामीलाई पत्र लेख्नुहोस् । तपाईंहरूको सहायताका निमित्त धन्यवाद !

सर्वाधिकार © २०१० हेस्पेरियन फाउन्डेसनमा सर्वाधिकार सुरक्षित ।

हेस्पेरियन फाउन्डेसन 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 हेस्पेरियन फाउन्डेसनको स्वीकृति लिनेपर्नेछ । यस पुस्तकको वा यसका अंशको अनुवाद वा रूपान्तरण गर्नु अगाडि पुस्तकमा रहेका सूचनाको प्रयोग, दिइएका सूचनाको अध्यावधिका निमित्त र प्रयासहरू नदोहोरिउन् भन्नाका लागि हेस्पेरियन फाउन्डेसनका सुझावहरू लिनुहोस् । यस पुस्तकका अंशहरू, चित्रहरू रूपान्तरण गरिएका पुस्तकको एकप्रति हेस्पेरियन फाउन्डेसनलाई उपलब्ध गराउनुहोस् ।

ISBN : 0-942364-25-2 Paper

Hesperian Foundation

1919 Addison St # 304

Berkeley, California, 94704 USA

www.hesperian.org

अंग्रेजी प्रथम संस्करण — जून १९९७

अंग्रेजी पथम ससंकरण — अप्रिल २०१०

नेपाली प्रथम संस्करण —

मुद्रक : युनाइटेड ग्राफिक प्रिन्टर्स प्रा. लि., हाँडीगाउँ, काठमाडौं



Rural Health and Education Trust (RHEST-Nepal)

GPO BOX- 355

Kathmandu, Nepal.

मूल लेखन

हेस्पेरियन

(पुस्तकमा भएको नाम राखिदिनु होला)

सम्पादन र लेखन

कोमल भट्टराई

विधान आचार्य

अरुणा उप्रेती

सहयोगी

यमनाथ बराल

रमेश खकुरेल

राधा रानाभाट

डा. अन्जना कार्की

डा. मीरा ओभा

प्रकाशन संयोजन

कमला अधिकारी

उमा लोहनी

कम्प्युटर

शर्मिला भट्टराई

चित्र संयोजन

शिशिर अधिकारी

आवरण फोटो

राजु भट्ट

नेपाल संस्करणको प्रकाशनबारे

नेपालमा अभैपनि आमा बन्दाखेरी धेरै नेपाली महिलाहरूको मृत्यु हुने र विभिन्न किसिमका प्रजनन स्वास्थ्य समस्याहरू हुने गरेको छ । स्वास्थ्य सेवामा पहुँच भएको छैन साथै समाजको आर्थिक संरचना, लैंगिक विभेद, संस्कार र परम्परा आदिका कारणले पनि उपलब्ध भएका स्वास्थ्य सेवा महिलाहरूले उपयोग गर्न पाएका छैनन् । विभिन्न थरीका बन्देजले गर्दा महिलाहरू गर्भावस्थाको, सुत्केरी पछिको हुने समस्याहरू र प्रजनन स्वास्थ्यका समस्याहरू लुकाएर बस्न बाध्य छन् । यसैले सजिलै समाधान गर्न सकिने सामान्य स्वास्थ्य समस्याले गर्दा पनि महिलाहरूको ज्यान जोखिममा परेका छन् ।

यस्ता अनेकौँ स्वास्थ्य समस्या हटाउन गाउँघरमा रहेका स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई दिएर समाधान गर्न सकिन्छ । यसै कुरालाई ध्यानमा राख्दै हेस्पेरियनद्वारा प्रकाशित भएको पुस्तक **(A book for midwives)** दक्ष प्रसुतीकर्मीको लागि उपयुक्त हुने लागेर यसको नेपाली संस्करण प्रकाशित गर्ने निर्णय गरेका हौं । विश्वका धेरै भाषामा अनुवादित भैसकेको यो पुस्तक दक्ष प्रसुतीकर्मीको लागि सहयोगी पुस्तकको रूपमा प्रयोग गर्न सकिने छ । साथै अन्य स्वास्थ्यकर्मी महिला समूहका साधारण सदस्यहरूले पनि यसका कतिपय पाठहरू पढेर जानकारी लिन सक्ने छन् ।

दक्ष प्रसुतीकर्मीहरूले यसलाई सहयोगी पुस्तक बनाउन सक्छन् तर यसमा रहेका विभिन्न व्यवहारिक ज्ञानहरू त अस्पतालमा स्वयं सिकेर मात्रै प्रयोग गर्न सकिन्छ । अतः यस्ता व्यवहारिक सिप जति बढि सिक्यो त्यति नै बढि जानिन्छ र अरुलाई अभि बढि मद्दत गर्न सकिन्छ ।

अंग्रेजी भाषाबाट यसलाई नेपालीमा अनुवाद गर्दा भाषालाई सकेसम्म सरल, सम्भव भएसम्म कम प्रविधिक शब्दहरूको प्रयोग गरेका छौं । यसलाई हाम्रो सामाजिक संस्कार साथै हाम्रा समस्याका प्रकृतिलाई ध्यानमा राखेर यथासक्दो सान्दर्भिक बनाउने प्रयत्न गरको छौं । यसो गर्दा मूल पुस्तकमा दिइएका कथा, घटनाहरूलाई तथा कुनै कुनै सामग्रीहरूलाई समेत केही आवश्यक परिवर्तन गरिएको छ । सार्थ हाम्रो परिप्रेक्ष्यमा सान्दर्भिक नभएका केही सामग्रीलाई पूर्णत हटाइएको छ र आवश्यक पर्ने केही जानकारी थप गरिएको छ ।

अंग्रेजीमा प्रयोग हुने कतिपय प्राविधिक शब्दहरूको उपयुक्त नेपाली शब्द पाउन सकिँदैन वा भएका पनि कतिपय नेपाली शब्दहरू प्रयोगमा बारम्बार नआउने हुनाले एकनाश प्रयोग हुने गर्दैनन् । यसर्थ यो पुस्तकमा एउटै अर्थ लाग्ने एक भन्दा बढी शब्दहरूको पनि प्रयोग भएको छ । यसरी एउटा अर्थको प्रयोजनको लागि बेग्ला-बेग्लै शब्दहरूको प्रयोग हुँदा पाठकहरूलाई कुनै भ्रम नपरोस् भन्ने हामी आग्रह गर्दछौं ।

यो प्रकाशन केवल हाम्रो प्रयासबाट मात्र सम्भव भएको होइन र सम्भव हुने पनि थिएन । मूल अंग्रेजी भाषाबाट नेपालीमा अनुवाद गरी नेपाली संस्करणको प्रकाशन गर्न सहयोग तथा योगदान गर्नु हुने सबै महानुभावहरू तथा संस्थाहरूप्रति यस घडीमा हामी हार्दिक आभार प्रकट गर्न चाहन्छौं । सबैभन्दा पहिले नेपाली संस्करण प्रकाशित गर्न अनुमती दिनुको साथै रूपान्तरण कार्यको थालनी गर्न आंशिक आर्थिक सहयोग प्रदान गरेकोमा यस किताबको मूल प्रकाशक हेस्पेरियन फाउन्डेशन प्रति हामी आभारी छौं ।

हामीले यो पुस्तकलाई धेरै पहिले नै पाठकहरू समक्ष ल्याउने लक्ष्य राखेका थियौं तर धेरै जनाको दुई वर्षसम्मको अथक सामूहिक प्रयास हुदाहुँदै पनि अनेकौं प्राविधिक, आर्थिक तथा अन्य व्यवहारिक समस्याले गर्दा आज मात्र यसको प्रकाशन सम्भव भयो । यो पुस्तकलाई स्तरीय बनाउने यथासम्भव प्रयत्न गर्दागर्दै र हामी यसवारे अत्यन्तै सचेत हुँदा-हुँदै पनि हामीसँग उपलब्ध भएको सिमित स्रोत तथा समयको कारणले यो संस्करण यही रूपमा मात्र प्रकाशन गर्न सकेका छौं । नेपाली भाषा तथा विषयगत विद्वानहरूको पुनरावलोकनको वावजुद पनि यो संस्करणमा हुनगएका भाषा तथा अन्य प्राविधिक गल्तिहरूको लागि नेपाली रूपान्तरणको सम्पादनसमूह नै जिम्मेवार रहेको कुरा पाठकहरूलाई जानकारी गराउन चाहन्छौं । यो पुस्तक उपयोगी सावित भएमा दोस्रो संस्करणको प्रकाशन गर्दा यसलाई तपाइँहरूको सुझाव पाएर बढी परिमार्जन गर्न सकिने कुरामा हामी विश्वस्त छौं ।



विषयसूची

अध्याय १

| | |
|--|-------------|
| मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरूसँग केही छलफल | १-११ |
| ● जीन्दगी रहेसम्म सिकनुपर्छ | १ |
| ● अनुभवी मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरू निरन्तर सिकिरहन्छन् | २ |
| ● जानेका ज्ञान एकअर्कालाई बताउने गर्नुहोस् | ३ |
| ● महिलाका विविध समस्याबारे अभिनय वा प्रदर्शन गरेर अभ्यास गर्ने गर्नुहोस् | ४ |
| ● आफ्नो ज्ञान समुदायमा बाँड्नुहोस् | ४ |
| ● अभ्यास कक्षाहरू | ४ |
| ● महिलाहरूलाई आफू बारे आफै निर्णय लिन प्रेरणा दिनुपर्छ | ७ |
| ● महिलाको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने धेरै काम गर्न सकिन्छ | ८ |
| ● महिलाको स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरू | ८ |
| ● पुरुषहरू पनि महिलाहरूको स्वास्थ्यको ख्याल राख्छन् | ९ |
| ● महिलाको स्वास्थ्य राम्रो पार्न जीवन बचाउन सहकार्यको आवश्यकता पर्छ | १० |
| ● अरूलाई सेवा दिँदा आफूलाई आनन्द आउँछ नि ! | ११ |

अध्याय २

| | |
|---|--------------|
| स्वास्थ्य समस्याको उपचार | १२-२४ |
| ● स्वास्थ्य समस्याका कारणहरू पत्ता लगाउन के गर्ने ? | १२ |
| ● कारणहरू पत्ता लगाउन निराले अपनाएका खुड्किलाहरू कसरी समस्या खोतल्ने होला ? | १३ |
| ● सर्वोत्तम उपचारको निर्णय कसरी लिने ? | १५ |
| ● विभिन्न प्रकारका औषधिउपचार विधिहरू | १६ |
| ● आधुनिक औषधिहरू | १७ |
| ● आधुनिक औषधिहरू उचित ढङ्गले प्रयोग गर्नुहोस् | १७ |
| ● सुरक्षित र फाइदा गर्ने औषधि कसरी प्रयोग गर्ने ? | १८ |
| ● के के गर्न सकिन्छ थाहा हुनुपर्छ | १९ |
| ● स्वास्थ्य समस्याका मूल कारणहरू कसरी पत्ता लगाउने | २० |
| ● धेरै समस्याहरूको रोकथाम गर्न गहन अवलोकन गर्नुपर्छ | २१ |
| ● स्वास्थ्य समस्याको रोकथामका लागि समुदायमा परिवर्तन ल्याउनुपर्छ | २२ |
| ● सबभन्दा पहिला, आफूले भोगिरहेका एकएक गरी समस्याको नाम बताउनुहोस् | २३ |
| ● मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगी परिवर्तनका वाहक बन्न सक्छन् | २४ |

अध्याय ३

| | |
|--------------------------------------|--------------|
| गर्भवती अवस्थामा महिलाको शरीर | २५-२८ |
| ● महिलाका यौन तथा प्रजनन अङ्गहरू | २५ |
| ● पाठेघर, डिम्बवाहिनी नली र डिम्बाशय | २६ |
| ● महिलाहरू कसरी गर्भवती हुन्छन् ? | २७ |

| | |
|---|----|
| ● गर्भ कसरी बढ्छ ? | २८ |
| ● प्रजनन अक्षमता | २८ |
| ● रजोनिवृत्ति (रजस्वला वा महिनाबारी सुक्नु) | २९ |

अध्याय ४

| | |
|---|--------------|
| महिलालाई स्वस्थ रहनका लागि सहयोग | ३०-४४ |
| ● असल खानपान | ३० |
| ● न्यून पोषणबाट हुने समस्याहरू | ३० |
| ● खानाबारे महिलासँग छलफल गर्नुपर्छ | ३१ |
| ● विभिन्न प्रकारका खाद्य पदार्थहरू खानुपर्छ | ३१ |
| ● सकेसम्म महत्त्वपूर्ण भिटामिन र खनिज तत्व प्राप्त हुने गरी खाना खाने गर्नुपर्छ | ३३ |
| ● लौह तत्व | ३३ |
| ● फोलिक एसिड (फोलेट) | ३४ |
| ● क्याल्सियम | ३४ |
| ● आयोडिन | ३५ |
| ● भिटामिन ए | ३६ |
| ● खाना बार्ने बानी राम्रो होइन | ३७ |
| ● विभिन्न गलत धारणा हटाउनु पर्छ | ३७ |
| ● कम दाममा राम्ररी खाने काइदा | ३८ |
| ● आमाको दूध | ३८ |
| ● कम दाममा मासु र अण्डाहरू | ३९ |
| ● सागसब्जी तथा फलफूलहरू | ३९ |
| ● तयारी भिटामिन प्रयोग नगर्ने | ३९ |
| ● असल स्वास्थ्यका लागि शरीरको हेरचाह गर्ने तरिका | ३९ |
| ● मुख र दाँतको स्याहार | ४० |
| ● पाठेघर वरिपरिका मांशपेशीहरू बलियो बनाउने व्यायाम | ४१ |
| ● निद्रा, तथा आराम | ४१ |
| ● गर्भवती अवस्थालाई आरामदायी बनाउनुपर्छ | ४१ |
| ● गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका अवस्थामा गर्न नहुने कुराहरू | ४२ |
| ● रूबेला र अन्य विमारहरू भएका व्यक्तिसँग टाढा रहन | ४२ |
| ● औषधिहरूको प्रयोग नगर्ने | ४२ |
| ● धूमपान, मद्यपान र लागू पदार्थ सेवन गर्ने हुँदैन | ४३ |
| ● रसायनिक पदार्थहरू र धुँवा तथा ग्याँसहरूबाट टाढा रहनु पर्छ | ४४ |

अध्याय ५

| | |
|---|--------------|
| सङ्क्रमणको रोकथाम | ४५-६७ |
| ● सङ्क्रमण रोकथाम गर्नले जीवन बच्छ | ४५ |
| ● सङ्क्रमणको कारण | ४५ |
| ● सूक्ष्मजीवहरू कसरी शरीरभित्र प्रवेश गर्दछन् | ४६ |
| ● प्रसूति भएको ठाउँमा रोगी आउन नदिनु | ४६ |

| | |
|--|----|
| ● सङ्क्रमण भएको व्यक्तिले नवजात शिशुलाई छुनु हुँदैन | ४७ |
| ● सूक्ष्मजीवबाट जोगिएर सङ्क्रमणको रोकथाम गर्ने तरिका | ४८ |
| ● आफ्ना हातहरू बारम्बार धुनुपर्छ | ४९ |
| ● हात सफा गर्ने अल्कोहल र ग्लिसरिन मिश्रित पदार्थ तयार गर्ने तरिका | ५० |
| ● पन्जा लगाउनु होस् | ५० |
| ● निर्मलीकृत पन्जा कसरी लगाउने | ५१ |
| ● याद गर्नुपर्ने कुरा | ५१ |
| ● आफूलाई सङ्क्रमणबाट बचाउनु पर्छ | ५२ |
| ● सुरक्षात्मक पोसाक लगाउनुपर्छ | ५२ |
| ● सुई र सियो प्रयोग गर्दा सावधानी लिनुपर्छ | ५२ |
| ● सियोले छाला नछेडोस भनेर | ५२ |
| ● प्रसूति स्थल र ओढ्ने-ओछ्याउने सफा गर्नुपर्छ | ५३ |
| ● अस्पताल, मातृशिशु केन्द्र वा स्वास्थ्य चौकीमा | ५३ |
| ● ओढ्ने-ओछ्याउनेलाई सफा वा निर्मलीकरण गर्नुपर्छ | ५४ |
| ● सफा टाउँमा धोएका कपडा थन्क्याउनुहोस् | ५४ |
| ● अन्य प्रकारका ओछ्याउनेहरू | ५४ |
| ● उपकरणको सफाइ र निर्मलीकरण गर्नुपर्छ | ५५ |
| ● निर्मलीकरण गरिने विभिन्न विधिहरू | ५६ |
| ● ताप दिएर सेकाउने विधि | ५७ |
| ● चापयुक्त वाष्पीकरण विधि | ५७ |
| ● उमाल्ने विधि | ५८ |
| ● वाष्पीकरण विधि | ५८ |
| ● रसायनिक पदार्थद्वारा निर्मलीकरण विधि: | ५९ |
| ● रसायनिक पदार्थ प्रयोग गर्नुपर्ने आवश्यकता छ भने | ६० |
| ● औजार र अन्य सामग्री कसरी सुरक्षित राख्ने ? | ६० |
| ● विशेष स्याहार तथा जतनका साथ राख्नुपर्ने केही उपकरण | ६१ |
| ● फोहोरमैलालाई खाल्डो खनेर पुर्ने तरिका | ६४ |
| ● गर्भवती अवस्था | ६६ |

अध्याय ६

| | |
|---|--------------|
| गर्भावस्थामा आउने सामान्य परिवर्तनहरू | ६८-७८ |
| ● भोजन तथा निद्रासम्बन्धी परिवर्तनहरू | ६८ |
| ● खान तल्लो लाग्नु | ६९ |
| ● पेट पोल्नु, मुटु पोल्नु वा स्तनहरू दुख्नु | ६९ |
| ● यस्ता समस्या हुँदा आरामका लागि निम्न व्यवस्था गर्न सकिन्छ | ७० |
| ● शारीरिक परिवर्तन हुनु र असजिलो लाग्नु | ७१ |
| ● छिनछिनमा पिसाब लाग्नु | ७२ |
| ● स्राव बग्नु (स्रावले योनि भिज्नु) | ७२ |
| ● उठ्न र बस्न गाह्रो हुनु | ७३ |
| ● छिटोछिटो सास फेर्नु | ७३ |
| ● गर्मी भएको जस्तो लाग्नु वा धेरै पसिना आइरहनु | ७३ |
| ● पोतो बस्नु | ७४ |
| ● तल्लो पेटको किनारमा अचानक दुख्ने | ७४ |
| ● गर्भधारण भएको सुरुका महिनामा पेट निमोठिनु | ७४ |

| | |
|---|----|
| ● गर्भको बच्चाका गोडाले हिर्काउँदा आमालाई हुने कष्ट | ७५ |
| ● गोडा बाउँडिनु | ७५ |
| ● टाउको दुख्नु | ७६ |
| ● अन्य दुखाइहरू | ७६ |
| ● भावनाहरूमा परिवर्तन | ७७ |
| ● चिन्ता र भय | ७७ |
| ● अनौठा र कहालीलाग्दा सपना | ७७ |
| ● बिर्सने बानी | ७८ |
| ● यौनसम्बन्धी भावनाहरू | ७८ |
| ● थप सुरक्षित यौन सम्पर्क | ७८ |

अध्याय ७

| | |
|---|---------------|
| गर्भवती महिलाको स्वास्थ्यबारे कसरी जानकारी लिने | ७९-१०० |
| ● गर्भवतीलाई सोध्नु पर्ने केही साधारण प्रश्नहरू | ८० |
| ● गर्भ रहेको जनाउ दिने प्रष्ट लक्षणहरू | ८१ |
| ● गर्भ कहिले रह्यो ? बच्चा कहिले जन्मेला ? | ८२ |
| ● अन्तिम पटक महिनाबारी भएको मितिदेखि हिसाब कसरी गर्ने | ८२ |
| ● अन्तिम महिनाबारीको दिनअनुसार सम्भावित मिति अनुमान गर्ने तरिका | ८२ |
| ● पाठेघरको आकारको नाप लिई सम्भावित दिन अनुमान गर्ने तरिका | ८३ |
| ● सोनोग्राम गर्ने | ८३ |
| ● गर्भ-तुहिनु | ८४ |
| ● गर्भपतन | ८५ |
| ● यसभन्दा पहिले गर्भवती हुँदा वा बच्चा पाउँदा कुनै समस्या परेको थियो ? | ८६ |
| ● उनी स्वस्थ छिन् कि अस्वस्थ छिन् ? | ९० |
| ● औलो ज्वरो | ९१ |
| ● एचआईभी र एड्स | ९२ |
| ● एआईभी एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा कसरी सर्छ | ९२ |
| ● मातृशिशु स्वास्थ्य सहयोगीहरू एचआईभीको प्रसार रोकन सहयोगी हुनसक्छन् | ९३ |
| ● एचआईभी भएका गर्भवती महिलाको हेरचाह ९४ | |
| ● एचआईभी भएकालाई अरु रोग भएसम्म नै व्यवहार गरिनु पर्छ | ९४ |
| ● उनले धनुषटकार-विरुद्धको खोप लिएकी छन् ? कि छैनन् ? छन् भने कहिले ? | ९५ |
| ● टिटानस खोपहरू | ९५ |
| ● के उनी अहिले कुनै औषधी सेवन गरिरहेकी छन् ? | ९६ |
| ● उनलाई यसभन्दा अघि कुनै औषधी प्रयोग गर्दा कुनै प्रकारको समस्या परेको थियो कि ? | ९६ |
| ● सुत्केरी अवस्थामा प्रभाव पार्नसक्ने अन्य कारणहरू | ९७ |
| ● परिवार | ९८ |
| ● परिवारले नै एउटी महिलाको जीवन बचाउनु पर्छ | ९९ |
| ● आकस्मिक यातायातका लागि योजना बनाउने | ९९ |

अध्याय ८

| गर्भावस्था जाँच | १०१-१३७ |
|---|---------|
| ● गर्भवती महिलासँग छलफल गर्ने | १०१ |
| ● उनको स्वास्थ्य के कस्तो छ, अवलोकन गर्ने | १०२ |
| ● वाकवाक लाग्ने वा वान्ता हुने गर्छ कि सोच्ने | १०२ |
| ● धेरै कमजोरी अनुभव भएको छ कि सोच्ने | १०३ |
| ● योनिबाट रक्तस्राव हुने गरेको छ छैन सोच्ने | १०४ |
| ● सावधानीका लक्षणहरू | १०४ |
| ● सालले पाठेघरको मुखमा ढाकेको अवस्था | १०४ |
| ● पेट, पिठ्युँ वा गोडामा कुनै प्रकारका अस्वाभाविक पीडा छ/छैन सोच्ने | १०५ |
| ● स्वी: स्वी: बढेको छ कि सोध्नुपर्छ | १०६ |
| ● चिनी रोगका लक्षणहरू छन् कि जाँचबुझ गर्नुपर्छ | १०७ |
| ● मधुमेह भएकी महिलालाई कसरी सहयोग गर्ने | १०७ |
| ● गर्भवती महिलाको शरीरको जाँच | १०८ |
| ● रक्तअल्पताको उपचार कसरी गर्ने | १०८ |
| ● न्यून पोषण वा आयोडिनको कमीका लक्षणहरूको जाँच गर्नुपर्छ | १०९ |
| ● न्यून पोषणको रोकथाम वा उपचारका निम्ति के गर्ने | १०९ |
| ● गर्भवती महिलाको तौल लिनुपर्छ | ११० |
| ● खतराका लक्षणहरू भएमा के गर्ने | ११० |
| ● गर्भवती महिलाको शरीरको तापक्रमको जाँच गर्नुपर्छ | १११ |
| ● गर्भवती महिलालाई ज्वरो आएको छ भने के गर्ने ? | ११२ |
| ● गर्भवती महिलाको नाडीको चाल जाँच गर्नुपर्छ | ११२ |
| ● नाडीको चाल कसरी थाहा पाउने | ११२ |
| ● नाडीको चाल धेरै छ भने यस्तो बेला के गर्ने ? | ११३ |
| ● गर्भवती महिलाको रक्तचापको जाँच गर्नुपर्छ ११४ | ११४ |
| ● रक्तचाप जाँच कसरी गर्ने | ११४ |
| ● हल्का उच्च रक्तचापको घरेलु उपचार | ११६ |
| ● प्रिइक्ल्याम्पसिया गर्भावस्थाको र | ११७ |
| ● त्रिविषाक्तता (toxemia) का लक्षणहरूको जाँच गर्ने | ११७ |
| ● प्रिइक्ल्याम्पसियाका लक्षणहरू | ११७ |
| ● प्रिइक्ल्याम्पसियाको जाँच गर्ने तरिका | ११८ |
| ● पिसाबमा प्रोटिन जाँच्ने विधि | ११८ |
| ● खतराका लक्षणहरू देखिएमा के गर्नु पर्छ | ११९ |
| ● मूत्रथैली वा मिर्गौला सङ्क्रमणका लक्षणहरूको जाँच गर्ने | ११९ |
| ● मूत्रथैलीको सङ्क्रमण रोकथाम गर्ने | १२१ |
| ● गर्भको बच्चाको जाँच गर्ने | १२२ |
| ● पाठेघरको नाप कसरी लिने | १२२ |
| ● पाठेघरको माथिल्लो भाग पत्ता लगाउने | १२३ |
| ● औंला प्रयोग गरी पाठेघर नाप्ने तरिका | १२३ |
| ● पाठेघरको आकार असामान्यरूपमा बढेको अवस्था | १२४ |
| ● पाठेघरमा अत्यधिक पानी हुनु | १२५ |
| ● मोलार गर्भधारण (ट्युमर) | १२६ |
| ● पाठेघर धेरै ढिलो बढ्नु | १२६ |
| ● बच्चाको पेटभित्रको बसाइ पत्ता लगाउने | १२७ |
| ● गर्भवती महिलाको पेट छामेर अनुभव गर्ने | १२७ |
| ● बच्चाको मुटुको धड्कन सुन्ने तरिका | १३१ |

| | |
|---|-----|
| ● बच्चाको मुटुको धड्कन पत्ता लगाउने | १३१ |
| ● बच्चाको मुटुको धड्कनको जाँच गर्ने | १३३ |
| ● सावधानीका लक्षणहरू छन् भने के गर्ने ? | १३४ |
| ● जुम्ल्याहा छन् भने | १३५ |
| ● जाँचपछि के गर्ने | १३६ |
| ● गर्भावस्था जाँच रेकर्ड | १३७ |

अध्याय ९

| प्रसव र सुत्केरीको लागि तयारी | १३८-१४२ |
|---|---------|
| ● प्रसव व्यथा सुरु हुँदा देखापर्ने लक्षण तथा चिह्नहरू | १३८ |
| ● सुत्केरी गराउन कहिले आउने | १४० |
| ● सुत्केरी गराउन आउँदा के लिएर आउने | १४० |

अध्याय १०

| प्रसव अवस्था र सुत्केरी गराउँदा गर्नुपर्ने हेरचाह | १४३-१४६ |
|---|---------|
| ● हरेक दुई घण्टामा कम्तीमा एकपटक पिसाब | १४५ |
| ● प्रसवको बीचमा आराम | १४५ |
| ● प्रत्येक घण्टा आसन फेर्ने | १४६ |
| ● खतराका चिह्नहरू हेर्ने | १४७ |
| ● आमालाई स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने | १४८ |

अध्याय ११

| पाठेघरको मुख खुल्ले अवस्था | १५०-१५६ |
|----------------------------|---------|
| ● प्रसवका चरणहरू | १५० |
| ● आवाज | १५२ |
| ● बच्चाको आसन | १५३ |
| ● कम्पनको लागि डायजोपाम | १५५ |
| ● पेट नदुखीकन रगत बग्नु | १५६ |

अध्याय १२

| कन्न | १५७-१६२ |
|---|---------|
| ● प्रसवको दोस्रो चरण | १५७ |
| ● प्रसवको दोस्रो चरण सुरु हुँदाका चिह्नहरू हेर्ने | १५७ |
| ● पहिले नै बल नगर्ने | १५८ |
| ● प्रसवको दोस्रो चरणमा के हुन्छ | १५८ |
| ● शिशु योनिमार्गमा कसरी घुस्छ ? | १५९ |
| ● सुरक्षित सुत्केरीका लागि आमा र शिशुको शारीरिक चिह्नहरू जाँच गर्ने | १६१ |
| ● आमाको शारीरिक चिह्नहरू | १६१ |
| ● शिशुका शारीरिक चिह्नहरू | १६१ |
| ● आमालाई कन्न सहायता गर्ने | १६२ |
| ● कन्दा वा बल गर्दा सास रोक्न भन्ने | १६३ |
| ● कन्दै ठेल्ले | १६३ |
| ● आमालाई बल गर्न सहायता गर्ने | १६३ |

| | |
|--|-----|
| ● खतराका चिन्हहरू हेर्ने | १६४ |
| ● सुत्केरी कति चौडो हुँदैछ हेर्ने | १६४ |
| ● आमालाई कन्न सहायता गन | १६४ |
| ● आमाको पिसाब थैली भरिएको छ भने | १६५ |
| ● आमालाई आसन फेर्न मन लागेमा | १६५ |
| ● शिशु आमाको पुठामा घुस्न नसकेमा | १६६ |
| ● प्रसव अगाडि नबढेमा, आमालाई अस्पताल लैजाने | १६६ |
| ● शिशुको आसन उल्टो भएमा | १६६ |
| ● कन्दा-कन्दा रगत बगेको छ कि छैन | १६७ |
| ● साल छुट्टिनु | १६७ |
| ● पाठेघर फुटेमा | १६७ |
| ● योनिमार्ग च्यातिनबाट बचाउने | १६८ |
| ● आमालाई शिशु निकाल्न मद्दत गर्ने | १६८ |
| ● योनिको मुखलाई सहायता दिने | १६८ |
| ● मनतातो (न्यानो) कपडा प्रयोग गर्ने | १६९ |
| ● शिशुको टाउको निकाल्न मद्दत गर्ने | १६९ |
| ● जरुरी भएमा शिशुको नाक र मुख सफा गर्ने | १७० |
| ● कसरी प्रयोग गर्ने | १७१ |
| ● शिशुको घाँटीमा नाल बेरिएको छ छैन जाँच गर्ने | १७१ |
| ● शिशुले दिसा वा पानी खाएको भएमा | १७२ |
| ● शिशुको शरीरको जन्म | १७२ |
| ● शिशुको कुम अड्किएमा | १७२ |
| ● प्युबिक हाड माथि दबाव दिने | १७३ |
| ● आमालाई हात र घुँडा टेकेर बस्न लगाउने | १७३ |
| ● शिशुको कुमलाई भित्रबाट बाहिर धकेल्ने | १७३ |
| ● शिशुको हात योनिबाट बाहिर तान्ने | १७४ |
| ● शिशुको शरीर निस्क्रेपछि शिशु आमालाई दिन | १७४ |
| ● नाभिनाल कसरी काट्ने | १७५ |
| ● उल्टो शिशु जन्माउँदाका खतराहरू | १७६ |
| ● उल्टो आसनमा हुँदाको खतराहरू | १७६ |
| ● Frank वा Complete breech का शिशुको जन्म | १७७ |
| ● जुम्ल्याहा शिशुको जन्म | १८० |
| ● जुम्ल्याहा शिशुको जन्म हुँदा के खतरा हुन सक्छ | १८० |
| ● यदि दोस्रो शिशु उल्टो आसनमा भएमा | १८१ |
| ● शिशु सानो छ वा समय भन्दा ५ हप्ता अगाडि नै जन्मिएमा | १८२ |

अध्याय १३

| | |
|--------------------------------------|---------|
| साल निस्कनु | १८३-२०५ |
| ● प्रसवको तेस्रो चरण | १८३ |
| ● शारीरिक चिन्हहरूको जाँच गर्ने | १८३ |
| ● शिशु जन्मिएपछि रगत बन्नु | १८४ |
| ● पाठेघरलाई माड्ने | १८४ |
| ● पाठेघर खुम्चिन सहयोग गर्ने औषधीहरू | १८४ |

| | |
|---|-----|
| ● प्रसवको तेस्रो चरणको उचित व्यवस्थापन | १८५ |
| ● आमाको धेरै रगत बग्ने | १८६ |
| ● साल निस्कनुभन्दा अघि धेरै रगत बगेको छ कि छैन | १८६ |
| ● योनिबाट हल्का रगत बहनु | १८७ |
| ● साल बाहिर निकाल्न मद्दत गर्ने | १८७ |
| ● नालको सहायताले साल निकाल्ने | १८८ |
| ● अक्सियोसिन (Oxytocin) दिने | १८८ |
| ● साल हल्केलामा राखेर बाहिर निकाल्ने | १९० |
| ● जब पाठेघर सालसँगै बाहिर निस्कन्छ | १९२ |
| ● साल र नाल जाँच गर्ने | १९३ |
| ● सालको टुप्पो जाँच गर्ने | १९३ |
| ● साललाई ढाकेको पातलो फिल्लीहरू | १९४ |
| ● नाभिनाल | १९४ |
| ● सालको तल जाँच गर्ने | १९४ |
| ● सालको टुक्रा पाठेघरमा छुटेमा | १९४ |
| ● सालको टुक्रा निकाल्ने | १९५ |
| ● साल जाँच गरिसकेपछि के गर्ने | १९५ |
| ● पाठेघर माड्ने | १९६ |
| ● साल निस्किसकेपछि रगत बगेको छ कि छैन जाँच गर्ने | १९६ |
| ● पाठेघर गिलो भएमा | १९६ |
| ● यस्तो अवस्थामा के गन | १९६ |
| ● योनिभित्र दबाव (Pressure) दिने | १९८ |
| ● योनि च्यातिएमा | १९९ |
| ● बेहोस भएमा | १९९ |
| ● शिशुलाई पुछेर न्यानो पारी राख्ने | २०० |
| ● शिशुको स्वास्थ्य जाँच गर्ने | २०० |
| ● शिशुलाई के गर्ने | २०० |
| ● शिशुलाई सास फेर्न समस्या छ भने यी चिन्हहरू हेर्ने | २०१ |
| ● शिशुले सास नै नफेरेको भए | २०१ |
| ● ज्यान बचाउने सास दिनु | २०२ |
| ● शिशुको धड्कन | २०३ |
| ● शिशुको मृत्यु हुँदा | २०३ |
| ● मांसपेशीको दरिलोपन | २०४ |
| ● प्रतिक्रियाहरू | २०४ |
| ● शिशु पहेंलो वा नीलो देखिएमा | २०४ |
| ● शिशुलाई स्तनपान गराउन मद्दत गर्ने | २०५ |

अध्याय १४

| | |
|---|---------|
| बच्चा जन्मेपछिका थप कामहरू | २०६-२२६ |
| ● आमाका लागि के गर्नुपर्छ | २०६ |
| ● आमाको जननेन्द्रिय पेट र गोडाहरू सफा गरिदिनुहोस् | २०६ |
| ● अत्यधिक रक्तस्राव रोक्नुहोस् | २०७ |
| ● आमाको जननेन्द्रीय जाँच गर्नुहोस् | २०७ |

| | |
|---|-----|
| • यदि जननेन्द्रिय च्यातिएको छ भने | २०७ |
| • च्यातिएको कसरी सिउने बारे सिक्न अनमीले तालिम लिनुपर्छ | २०७ |
| • यदि योनिको मुख बाहिर देखियो भने | २०८ |
| • आमालाई पिसाब गर्न सहयोग गर्नुहोस् | २०८ |
| • आमालाई खान र पिउन सहयोग गर्नुहोस् | २०९ |
| • यदि आमाले दुई तीन घण्टापछि पनि खान वा पिउन सकिन्न भने | २०९ |
| • सुत्केरी पछिको खाना | २०९ |
| • बच्चाप्रति आमाको भावना | २१० |
| • सङ्क्रमणका लागि आमाको निगरानी | २१० |
| • स्तनपानको महत्त्व बुझाउनुहोस् | २११ |
| • स्तनपान गराउँदाका फाइदा | २११ |
| • नयाँ परिवारको मिलन हुन दिन केही क्षण एकान्त बनाइ दिनुहोस् | २११ |
| • बच्चा लुलो, कमजोर छ भने | २१२ |
| • बच्चालाई सकेसम्म जन्मिने बित्तिकै दूध खुवाउनु पर्छ | २१३ |
| • शारीरिक चिन्हहरू स्वासप्रवास, मुटुधड्कन, तापक्रम | २१३ |
| • श्वास प्रश्वास दर | २१३ |
| • कठिनताका साथ वा प्रति मिनेट ६० भन्दा बढी स्वासप्रश्वास गरिरहेको छ भने | २१३ |
| • मुटुको धड्कन | २१४ |
| • बच्चालाई न्यानो पारेर राख्नुहोस् | २१४ |
| • तापक्रम र स्वास्थ | २१४ |
| • सङ्क्रमण | २१५ |
| • बच्चाको शरीर | २१५ |
| • बच्चाको तौल कम्ती हुने केही सम्भावित कारण | २१५ |
| • बच्चा सानो हुनुका कारणहरू | २१६ |
| • बढी तौलका बच्चाहरू | २१७ |
| • तराजुले बच्चाको तौल लिनुहोस् | २१७ |
| • टाउकोको बनोट, जोर्नी रेखा र नरम भाग | २१८ |
| • क्यापुट र हेमाटोमा | २१९ |
| • अन्धोपना रोक्न बच्चाको आँखामा औषधी थोपा/मलहम राखी दिनुहोस् | २१९ |
| • अन्धोपन रोक्न | २२० |
| • ओठ र तालु खुँडे भएका बच्चाहरू | २२० |
| • सास फेराइ | २२१ |
| • मुटुको आवाज | २२१ |
| • काँध, पाखुरा र हात | २२१ |
| • जननेन्द्रिय र गुदद्वार | २२२ |
| • छोराको जाँच | २२२ |
| • छोरीको जाँच | २२३ |
| • नितम्ब र खुट्टाहरू | २२३ |

| | |
|---|-----|
| • खुस्किएको नितम्ब उपचार गर्न अस्पतालको सेवा लिनुपर्छ | २२४ |
| • यदि बच्चा फिक्का देखिन्छ भने | २२५ |
| • जन्मजात खोट भएका बच्चा | २२५ |
| • आमाबाबुलाई सहयोग गर्नुहोस् | २२५ |
| • बिसिजी खोप दिने | २२६ |
| • क्षयरोगको रोकथामका लागि | २२६ |

अध्याय १५

| | |
|--|----------------|
| बच्चा जन्मेपछिको पहिलो हप्ता | २२७-२३७ |
| • आमाका लागि के गर्ने ? | २२७ |
| • आमालाई आफ्नो स्याहार गर्न सहयोग गर्न सिकाउने | २२७ |
| • आमाको पाठेघर तथा रक्तस्रावको अवस्थामा ध्यान राखिरहनुपर्छ | २२८ |
| • आमाको पाठेघर | २२८ |
| • आमाको रक्तस्राव | २२८ |
| • आमाको पाठेघरमा सङ्क्रमणका चिह्न छन् कि ध्यान पुऱ्याउने | २२९ |
| • घरमा एन्टिबायोटिक्स दिएर उपचार गर्ने तरिका | २२९ |
| • योनिमार्ग सङ्क्रमणका चिन्ह छन् कि ध्यान दिने | २३० |
| • यदि च्यातिएको स्थान खुला छ भने | २३० |
| • यदि छालामा कडा गिर्खा/गाँठो छ भने | २३० |
| • अन्य खतराका चिन्हहरू छन् कि ध्यान दिने | २३१ |
| • दिसा पिसाब चुहिएमा | २३१ |
| • फिस्टुलाको रोकथाम गर्न सकिन्छ | २३१ |
| • आमाले ज्यादै निराशा वा उदासी भावना लिइन् भने के गर्ने | २३२ |
| • बच्चाको लागि गर्नु पर्ने कामहरू | २३२ |
| • बच्चाले जन्मेको २४ घण्टाभित्र दिसा वा पिसाब गरेन भने | २३२ |
| • बच्चाले "फोहरा" दिएर बान्ता गऱ्यो भने | २३३ |
| • बच्चामा जलवियोजनका चिह्नहरू देखिएमा | २३३ |
| • जलवियोजन भएको बच्चालाई सहयोग गर्ने तरिका | २३३ |
| • धुलो दूध दिने गर्दा पनि जलवियोजनको कारण बन्छ | २३४ |
| • बच्चाको तौल बढेन वा सामान्य रूपमा विकास भएन भने | २३४ |
| • नालको स्याहार | २३४ |
| • सङ्क्रमणका चिन्हहरू छन् कि हेर्नुहोस् | २३५ |
| • धनुष्टङ्कार | २३६ |
| • न्यूमोनिया (फोक्सोको सङ्क्रमण) | २३६ |
| • मेनिन्जाइटिस (मस्तिष्क सङ्क्रमण) | २३६ |
| • बच्चाको छाला र आँखाहरूको रङलाई नियान्नुहोस् | २३७ |

अध्याय १६

| | |
|--|---------|
| स्तनपान | २३८-२५४ |
| ● स्तनपान नै सर्वोत्तम हो | २३८ |
| ● पुरियाबन्दी डिब्बाका दूध खतरनाक हुन सकछन् | २३८ |
| ● स्तनपान कसरी गराउने ? | २३९ |
| ● बच्चालाई कसरी बोक्ने ? | २३९ |
| ● स्तन चुसाउने राम्रो आसन | २४० |
| ● स्तनपान गराउने आमाले के खानु पर्छ ? | २४० |
| ● स्तन निचोरेर दूध निकाल्ने तरिका | २४१ |
| ● स्तनको दूध हातले निचोरेर कसरी निकाल्ने | २४२ |
| ● दूध सुरक्षित राख्ने तरिका | २४३ |
| ● निकालेर राखेको दूध खुवाउने तरिका | २४५ |
| ● गान्निएका (सुन्निएका) स्तनहरू | २४५ |
| ● स्तनमा पीडादायी गाँठाहरू | २४६ |
| ● स्तन सङ्क्रमण | २४७ |
| ● स्तनको टुप्पामा खटिटा आउनु वा स्तनका मुन्टा चिरिनु | २४७ |
| ● काई जम्ने सङ्क्रमण | २४८ |
| ● बच्चाका पेटमा वायु भरिनु | २४८ |
| ● स्तनपानलाई प्रभावित पार्ने परिस्थितिहरू | २४८ |
| ● जुम्ल्याहा बच्चा | २४९ |
| ● साना र समय नपुगी जन्मेका बच्चा | २४९ |
| ● गर्भवतीले स्तनपान गराउने तरिका | २४९ |
| ● आमा बिरामी भएमा | २५० |
| ● एचआईभी/एड्स | २५० |
| ● एचआईभी सर्न रोक्नका लागि स्तनको दूध तताउने तरिका | २५१ |
| ● स्तनपानका विकल्पहरू | २५१ |
| ● स्वास्थ्यसम्बन्धी सीपहरू/परिचय | २५३ |

अध्याय १७

| | |
|--|---------|
| परिवार योजना | २५५-२७२ |
| ● महिला र पुरुषले किन परिवार योजना गर्नु पर्ने हुन्छ ? | २५५ |
| ● परिवार योजना विधि छनौट गर्नु परेमा | २५६ |
| ● पुरुषको कन्डम | २५७ |
| ● महिलाले प्रयोग गर्ने कन्डम | २५७ |
| ● पुरुष कन्डम कसरी प्रयोग गर्ने ? | २५८ |
| ● जानै पर्ने विषय | २५८ |
| ● डायफ्राम | २५८ |
| ● शुक्रकीटनाशक रसायन (फिँज, चक्की, जेली वा क्रिम) | २५९ |
| ● शुक्रकीटनाशक रसायन कसरी प्रयोग गर्ने | २५९ |
| ● हर्मोनयुक्त विधि | २५९ |
| ● हर्मोनयुक्त साधनहरूका खराब असरहरू | २६० |
| ● गर्भनिरोधक खाने चक्की | २६१ |

| | |
|---|-----|
| ● खाने चक्की सेवन गर्ने तरिका | २६१ |
| ● चक्की खान बिर्सिएमा के गर्ने ? | २६२ |
| ● गर्भनिरोधक सुई | २६३ |
| ● नरप्लान्टस् (रोपण) | २६३ |
| ● आइयुडी | २६४ |
| ● अन्य प्रकारका यौन क्रियाकलाप | २६६ |
| ● स्तनपान | २६६ |
| ● उर्वरता वा प्रजनन क्षमताकाल प्रति सजग हुने विधि | २६६ |
| ● म्युकस विधि | २६७ |
| ● म्युकस विधि कसरी प्रयोग गर्ने ? | २६७ |
| ● दिन गन्ने विधि | २६८ |
| ● स्थायी बन्ध्याकरण | २६९ |
| ● भ्यासेक्टोमी | २६९ |
| ● मिनिल्याप | २६९ |
| ● आकस्मिक गर्भ निरोध विधि आकस्मिक चक्की | २७० |
| ● आकस्मिक आइयुडी विधि | २७० |
| ● वीर्य खस्न नदिने विधि | २७० |
| ● गर्भ रोक्न नसक्ने विधिहरू | २७१ |
| ● समुदायका तहमा परिवार योजनाका लागि गर्न सकिने कामहरू | २७१ |
| ● पुरुष पनि परिवार नियोजनका लागि जिम्मेवार हुनैपर्छ | २७१ |
| ● परिवार योजना कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउन गर्नुपर्ने कुराहरू | २७२ |

अध्याय १८

| | |
|--|---------|
| यौन प्रसारित र यौनाङ्गका सङ्क्रमणहरू | २७३-२८५ |
| ● यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरू के हुन् ? | २७३ |
| ● एसटिआई भएर पनि त्यसको चिन्हहरू नदेखिने पनि आम रूपमा पाइएको छ | २७३ |
| ● यौनसारित सङ्क्रमण (यौसास) एसटिआईहरू कसरी सारिन्छन् | २७४ |
| ● यौसास (एसटिआई)को उपचार | २७४ |
| ● योनिबाट असामान्य स्राव बग्नु | २७५ |
| ● महिलामा देखिने चिन्हहरू | २७५ |
| ● पुरुषमा देखिने चिन्हहरू | २७५ |
| ● क्लामाइडिया र गोनोरियाबाट बच्चाहरूलाई हुने समस्याहरू | २७६ |
| ● प्रजनन अङ्गका सुजन सङ्क्रमण | २७७ |
| ● योनिको सङ्क्रमणका चिन्हहरू | २७७ |
| ● प्रजनन अङ्ग सङ्क्रमणहरूको उपचार | २७७ |
| ● ट्राइकोमोनास | २७८ |
| ● ट्राइकोमोनासका चिन्हहरू | २७८ |
| ● काई जम्ने सङ्क्रमण | २७८ |

| | |
|--|-----|
| ● काइ जम्ने सङ्क्रमणका चिन्हहरू | २७८ |
| ● उपचार | २७९ |
| ● काई जम्ने सङ्क्रमणका लागि प्राकृतिक जडिबुटी | २७९ |
| ● रोकथाम | २७९ |
| ● योनि खुम्चिने सङ्क्रमण | २८० |
| ● योनि खुम्चिने सङ्क्रमणको चिन्हहरू | २८० |
| ● यौनाङ्ग चिलाउने विभिन्न कारणहरू | २८० |
| ● यौनाङ्गमा घाउ पार्ने विभिन्न सङ्क्रमणहरू | २८१ |
| ● सिफिलिस | २८१ |
| ● सिफिलिसका चिन्हहरू | २८१ |
| ● पुरुषको लिङ्गमा सिफिलिसको घाउ | २८१ |
| ● सिफिलिस र गर्भवती अवस्था | २८२ |
| ● स्यानक्रोइड | २८३ |
| ● स्यानक्रोइडका सङ्केतहरू | २८३ |
| ● यौनाङ्गमा हर्पिस भाइरसको सङ्क्रमण | २८३ |
| ● यौनाङ्गमा हर्पिस भाइरसको सङ्क्रमणका चिन्हहरू | २८३ |
| ● उपचार | २८४ |
| ● हर्पिस भाइरस सङ्क्रमण र गर्भवती अवस्था | २८४ |
| ● एचपिभि सङ्क्रमण | २८५ |
| ● एचपिभीका चिन्हहरू | २८५ |
| ● सम्पूर्ण शरीरलाई प्रभावित पार्ने एसटिआईहरू | २८६ |
| ● एचआईभी एड्सका चिन्हहरू | २८६ |
| ● एचआईभीको प्रसार रोक्न, महिलाहरूले निम्न बमोजिम गर्नुपर्छ | २८७ |
| ● एचआईभी/एड्सका लागि औषधीहरू | २८७ |
| ● हेपाटाइटिस बी | २८८ |
| ● हेपाटाइटिस बी र गर्भधारण | २८८ |
| ● एसटिआईको रोकथामका लागि महिलाहरूलाई सिकाउनुपर्ने कुराहरू | २८९ |
| ● समुदायमा एसटीआई रोक्न कसरी सहयोग गर्ने | २८९ |

अध्याय १५

| | |
|---|---------|
| गर्भवती र सुत्केरी सेवा दिनका लागि चाहिने स्तरीय सीपहरू | २५०-३१६ |
| ● सुत्केरी व्यथा लागेका बेलामा योनि जाँच | २९० |
| ● योनि जाँच कसरी गर्ने | २९१ |
| ● इनेमा | २९३ |
| ● इनेमा कसरी दिने ? | २९३ |
| ● जडिबुटीहरू | २९४ |
| ● सुईहरू | २९५ |
| ● सुईबाट औषधी दिनुपर्ने केही अवस्थाहरू | २९५ |
| ● सुई कसरी लगाउने | २९६ |
| ● एम्पुलबाट औषधी निकाल्ने तरिका | २९७ |

| | |
|---|-----|
| ● भाइलमा भएको तरल औषधी निकाल्ने तरिका | २९७ |
| ● भाइलमा भएको धुलो औषधी निकाल्ने तरिका | २९८ |
| ● सुरक्षित तवरले सुई दिने | २९८ |
| ● नसाबाट तरल पदार्थ कसरी दिने | ३०० |
| ● आईभी सोलुसन कसरी दिने | ३०० |
| ● क्याथेटर | ३०२ |
| ● क्याथेटर कसरी घुसार्ने ? | ३०२ |
| ● एपिजियोटोमी वा च्यातिएको घाउ सिउनेबारे | ३०६ |
| ● च्यातिएका घाउहरू सिलाउने सामग्रीहरू | ३०८ |
| ● च्यातिएका घाउहरू सिउने तयार पर्दा गर्नु पर्ने कामहरू | ३०९ |
| ● सिउने लागिएको मासुवरिपरि लड्ड्याउनु पर्दा गर्नु पर्ने कामहरू | ३१० |
| ● च्यातिएको घाउहरूको सिलाइ कसरी गर्ने | ३१२ |
| ● टाँकाहरू सुरक्षित तरिकाले कस्नु होस् | ३१४ |
| ● एकपछि एक गर्दै च्यातिएका घाउ वा एपिसियोटोमी सिलाउने तरिका | ३१५ |
| ● गुदद्वारको मुजा परेको भित्री भागको सिलाइ गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू | ३१६ |

अध्याय २०

| | |
|---|---------|
| प्रजनन अङ्गको जाँच | ३१७-३३१ |
| ● महिलाको योनि र पाठेघरको जाँच कसरी गर्ने ? | ३१७ |
| ● प्रजनन अङ्गको जाँचका तीन चरण | ३१७ |
| ● प्रजनन अङ्गको जाँच कुन बेलामा गर्ने ? | ३१८ |
| ● जाँच गर्नुभन्दा अघि गर्नुपर्ने कुराहरू | ३१९ |
| ● प्रजनन अङ्ग जाँच | ३२० |
| ● हेरेर गरिने जाँच | ३२० |
| ● स्पेकुलम प्रयोग गरी गरिने जाँच | ३२१ |
| ● क्यान्सर तथा सङ्क्रमणहरूको परीक्षण | ३२३ |
| ● एच.पि.भी.जाँच गर्नका लागि भिनेगर टेस्ट | ३२४ |
| ● सङ्क्रमण तथा क्यान्सर पत्ता लाग्न गरिने प्याप टेस्ट | ३२५ |
| ● पाठेघरको मुखको क्यान्सर | ३२७ |
| ● दुई हात प्रयोग गरी गरिने जाँच | ३२८ |

अध्याय २१

| | |
|---|---------|
| आइ.यु.डी. कसरी लगाउने ? | ३३२-३४२ |
| ● महिलालाई कपर-टी राख्नको लागि दिनुपर्ने सल्लाहहरू | ३३२ |
| ● कपर-टी (आईयुडी) का फाइदाहरू | ३३३ |
| ● कपर-टी (आइयुडी) का बेफाइदाहरू | ३३३ |
| ● कुनै महिलाहरूलाई कपर-टी (आइयुडी) उपयुक्त हुँदैन | ३३३ |
| ● कपर-टी (आइयुडी) राख्ने कि नराख्ने भन्ने निर्णय महिलाले नै गर्नुपर्छ | ३३३ |

| | |
|---|-----|
| ● कपर टी (आइयुडी) लगाउनु अधि | ३३४ |
| ● कपर-टी राख्ने बेलामा महिलालाई कसरी राखिन्छ भनेर बुझाउनुपर्छ | ३३५ |
| ● कपर-टी लगाउने तरिका | ३३५ |
| ● आइयुडी राख्नुपर्दा तपाईंलाई चाहिन सक्ने थप समानहरू | ३३६ |
| ● कपर-टी राखेपछि | ३४१ |
| ● आइ.यु.डी जाँच गर्न | ३४१ |
| ● विचार गर्नुपर्ने कुराहरू | ३४१ |
| ● आइ.यु.डी निकाल्ने तरिका | ३४२ |

अध्याय २२

| | |
|---|---------|
| गर्भपात भएर सुत्केरी भएका महिलाहरूलाई सहयोग | ३४३-३५७ |
| ● गर्भपात हुँदा आइपर्ने समस्याहरू | ३४३ |
| ● गर्भपतनको भएका महिलाको उपचारको व्यवस्था | ३४३ |
| ● असुरक्षित गर्भपतन | ३४४ |
| ● गर्भपतन भएकीलाई भावनात्मक सहयोग | ३४५ |
| ● गर्भपात भइसकेपछिको शारीरिक हेरचाह | ३४६ |
| ● गर्भ तुहिएपछि वा गर्भपतन गराएपछिका समस्याहरूको आपत्कालीन हेरचाह | ३४८ |

| | |
|---|-----|
| ● अपूर्ण गर्भपतन | ३४९ |
| ● अपूर्ण गर्भपतनको औषधिद्वारा उपचार | ३५० |
| ● पाठेघरको मुखबाट मासुका टुक्राहरू हटाउने | ३५० |
| ● पाठेघरबाट मासुका टुक्राहरू हटाइसकेपछि | ३५१ |
| ● सङ्क्रमण भएका महिलालाई सहयोग | ३५२ |
| ● धनुष्टङ्कार (टिटानस) | ३५३ |
| ● रक्तस्राव | ३५४ |
| ● असुरक्षित गर्भपतनको रोकथामका लागि समुदायसँग मिलेर गर्न सकिने कामहरू | ३५७ |

अध्याय २३

| | |
|--|---------|
| महिलालाई कसरी सहायता गर्ने ? | ३५८-३६५ |
| ● सोनोग्राम/एक्सरे | ३५९ |
| ● प्रसवका लागि विभिन्न औजारहरू | ३६० |
| ● शल्यक्रिया - सिजेरियन सेक्सन | ३६१ |
| ● रगत दिने कार्य | ३६१ |
| ● बिरामी शिशुलाई मदत गर्ने केही तरिका | ३६२ |
| ● विभिन्न स्वास्थ्यकर्मीसँगै मिलेर काम गर्नुपर्छ | ३६३ |
| ● परिवर्तन गर्नु पर्ने केही अवस्थाहरू | ३६५ |