

## गर्भाविस्था



### बच्चा पाउने/जन्माउने निर्णय

गर्भधारण गर्नु व्यक्तिगत निर्णय हो र हरेक महिलालाई बच्चा जन्माउने वा नजन्माउने तथा कहिले जन्माउने भन्ने निर्णय गर्ने अधिकार रहनु पर्छ। तर विश्वभरि नै महिलालाई श्रीमान्बाट, परिवारबाट तथा समाजबाट धेरै बच्चा जन्माउन दबाव दिइन्छ।

अपाङ्गता भएका महिलाको हकमा भने यसको ठीक उल्टो चलन देखिन्छ, अर्थात् उनीलाई बच्चा नजन्माउन भनिन्छ। कोही गर्भिणी भइहाले उनीहरूलाई पनि गर्भपतन गर्न गरिन्छ।

धेरै व्यक्तिहरूमा गलत धारणा के छ भने अपाङ्गता भएका महिला एउटी असल आमा हुन सक्तिनन् र उनले जन्माएका बच्चाहरू पनि अपाङ्गता भएका नै हुन्छन्।

अपाङ्गता भएका महिलाहरू सुरक्षित गर्भिणी हुन, स्वस्थ बच्चाको जन्म दिन तथा असल आमा बन्न सक्छन्। यद्यपि अपाङ्गता भएका महिलाहरूले गर्भिणी हुँदा केही सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ तथा अरुको भन्दा बढी सहयोग लिनु आवश्यक छ।

यस अध्यायमा दिइएका सूचनाले गर्भिणी अवस्थामा हुने परिवर्तनलाई बुझ्न सहयोग पुऱ्याउँछ, ती परिवर्तनहरूले विभिन्न अपाङ्गता भएकालाई कसरी असर पुऱ्याउँछ र सुरक्षित गर्भ र जन्मका लागि कस्तो योजना बनाउने भन्नेबारे सहयोग पुऱ्याउने छ।

**नाओमीको कथा: म कसरी आमा भएँ (यो घटना अफ्रिका महादेशको हो)**

म तरुनी हुँदा मेरा महिला साथीहरू बच्चा जन्माउने कुरा गर्थे । उनीहरू बारम्बार मेरो अपाङ्गताको कारण मैले बच्चा जन्माउन सक्तिन भन्थे । यदि चमत्कार नै भएर मैले गर्भधारण गर्ने भने शल्यक्रिया गरेर बच्चा निकाल्नु पर्छ र त्यो बच्चामा पनि कुनै न कुनै तरिकाले अपाङ्गता हुन सक्छ भन्थे ।

वास्तवमा मेरा साथीहरूको भनाइले म दुःखी हुन्थे उनीहरूको कुरामाथि विश्वास गर्थे । यस बारेमा निश्चित हुन मैले कुनै डाक्टरको परीक्षण गरेको पनि थिइन । तर म साना बच्चालाई माया गर्थे । जब मेरा कुनै साथीले बच्चा जन्माएको कुरा सुन्थे त्यसवेला मेरो पनि त्यस्तै होस् भन्ने लाग्थो ।

तर म बच्चा पाउन चाहन्थे । मेरो एउटा केटा साथी थियो । डिसेम्बर २७, १९८७ मा म गर्भवती भएँ ।

आफू गर्भवती भएको थाहा पाउँदा म धेरै खुशी भएँ । मलाई सानैमा पोलियो भएकाले चिन्ता पनि थियो । त्यसपछि म गर्भवती भएको हो वा होइन थाहा पाउन तथा गर्भवती अवस्थामा तथा सुत्केरी अवस्थामा हुनसक्ने जटिलताहरूबारे जानकारी लिन म डाक्टरकहाँ जचाउँन पनि गएँ ।

म गर्भवती भएकोमा डाक्टर आश्चर्यचकित हुनुभयो । मेरो हिडाँडको चाल देखेर मलाई जाँच नगरी नै मेरो त्यो गर्भ तुहिन्छ भनेर डाक्टरले भन्नु भयो । डाक्टरको भनाइ अनुसार त्यो गर्भ पहिलो ३ महिना भन्दा बढी रहदैन । डाक्टरले मलाई त्यो तीन महिनासम्म पनि गर्भ नराख्न र तुरुन्त गर्भपतन गर्न सल्लाह दिनुभयो । म यो कुरामा सहमत भएँ र २७ फेब्रुअरी १९८८ का दिनमा गर्भपतन गर्ने समय लिएँ । गर्भपतन गर्नु महँगो भएपनि पैसाको जोहो गर्ने ।

यतिवेलासम्म मैले आफू गर्भवती भएको कुरा कसैलाई भनेको थिइन । म चिन्तित थिएँ भन्ने कुरा पनि कसैलाई भनेको थिइन । केन्यामा गर्भपतन गर्नु कानूनतः अवैध थियो । त्यसकारण मैले गर्भपतन गर्दैछु भन्ने कुरा कसैलाई पनि भनिन । यस अवस्थामा मेरा साथीहरूको प्रतिक्रिया कस्तो हुनेछ, भन्ने कुरा मलाई थाहा थिएन । त्यसकारण मैले सबै कुरा गोप्य राखेँ ।

गर्भपतन गराउँदा ज्यान समेत जान सक्थ्यो । म एक क्रिश्चियन धर्माबलम्बी भएकाले गर्भपतन गर्नु अपराध थियो । म अविवाहित थिएँ र विवाहपूर्व गर्भवती हुन नराम्रो मानिन्थ्यो सांस्कृतिक रूपले स्वीकार्य थिएन । त्यसैले म विचलित थिएँ ।

जो होस् । मैले साहस बटुलें र गर्भपतनका लागि तयार भएँ । जुन दिन म अस्पताल जानुपर्ने



थियो, म गएँ र डाक्टरको क्लिनिक बाहिर बसेर भित्र बोलाउने पालो कुरिरहेँ। यो मेरो जीवनको ठूलो परीक्षाको घडी थियो। मैले साहसका लागि प्रार्थना गर्न थालें।

अचानक तीनमहिनाभित्र मेरो गर्भ तुहुन्छ भन्ने डाक्टरको सल्लाह सम्भेँ। त्यो बेला गर्भपतन गर्नु आवश्यक छैन भन्ने कुरा मैले महसुस गरेँ। गर्भपतन गर्नुभन्दा गर्भ तुहिनु सुरक्षित पनि हुन्छ, र सस्तो पनि हुन्छ। यसपछि यस्तै होओस् भन्ने कामना गर्दै म गर्भपतन नगराई घर फर्केँ।

चार महिना त मलाई धेरै गाह्रो भयो। खालि वान्ता मात्र आउँथ्यो, भोक लाग्दैन थियो,। यस बाहेक, कुनै पनि समयमा गर्भपतन हुन सक्छ कि भन्ने ममा डर थियो,। मेरो पेटमा बच्चा चलेको अनुभव गर्न थालेपछि म डराएँ। अब गर्भपतन हुन्छ भन्ने लाग्यो।

केही समयसम्म स्वास्थ्य परीक्षणका लागि जान डराएँ तर गएँ। एकदिन नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा गएँ र त्यहाँ मैले एकजना डाक्टरलाई परीक्षण गराएँ। परीक्षण पश्चात् उहाँले मलाई आश्वस्त पार्नु भयो कि मेरो गर्भ पूर्ण समयसम्म रहनेछ र बच्चा साधारण रूपले जन्मनेछ। तर उहाँको सल्लाह थियो कि बच्चा चाहिँ अस्पतालमा नै जन्माउनु पर्नेछ।

ममा आत्मविश्वास बढ्यो र मैले नियमित रूपमा प्रसूति सम्बन्धी केन्द्रहरूमा जचाउने गर्न थालें। त्यहाँ सबैले मलाई सबै कुरा भने। त्यहाँका नर्सहरूले मलाई गर्भ, बच्चा जन्माउने तथा जन्मेको नयाँ बच्चालाई हेरचाह गर्ने सम्बन्धी किताव पनि दिए। यसले मलाई राम्रो ज्ञान दियो र अधि बढ्न हौसला पनि दियो। म बच्चा जन्माउन चाहन्थेँ, अरुलाई जस्तै आफूलाई आमा भनेको सुन्न चाहन्थेँ।

सबैका लागि आश्चर्य त मेरो गर्भ पूर्णसमय (९ महिना) सम्म रह्यो र बच्चा सामान्य रूपमा जन्म्यो र त्यो पनि सवलाङ्ग, एउटी मायालु छोरीको रूपमा। मेरो बच्ची आन अहिले १८ वर्षकी भइन् जो स्वस्थ छिन् र राम्रोसँग अध्ययन पनि गर्दैछिन्।

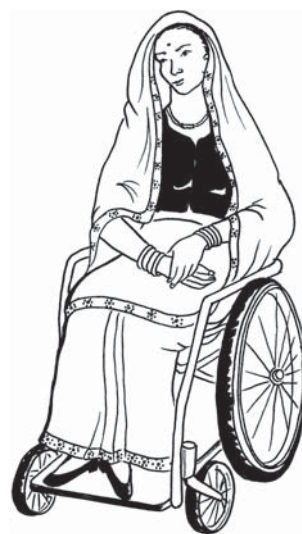
### गर्भवती हुनुभन्दा पहिला निश्चित हुनु पर्ने कुराहरू

हरेक महिलाले बच्चा कतिबटा जन्माउने र कहिले जन्माउने भन्ने बारे योजना बनाउनु तथा निर्णय गर्नु आवश्यक छ। आमा बन्ने निर्णयलाई महिलाको उमेर, स्वास्थ्य तथा व्यक्तिगत आर्थिक तथा सामाजिक अवस्थाले असर पुऱ्याउँछ।

### गर्भधारण गर्नुअघि निम्न प्रश्नहरूमा ध्यान पुऱ्याउन सकेमा सहयोग

पुग्ने छः

- तपाईं बच्चा जन्माउन चाहनु हुन्छ ?
- बच्चा पहिला नै छिन् भने अरुलाई लालनपालन गर्न सक्नु हुन्छ ?
- अघिल्लो बच्चा जन्माएपछि तपाईंको शरीर राम्रोसँग तड्ग्री सकेको छ ?



- बच्चाको हेरचाह तपाईं आफैं गर्न सक्नु हुन्छ ?
- तपाईंलाई सहयोग गर्ने र तपाईंको बच्चाको हेरचाह गर्नका लागि तपाईंको पति वा परिवार छन् ?
- गर्भावस्थाले तपाईंको अपाङ्गतामा केही असर पार्न सक्छ, कि ?

#### बच्चामा अपाङ्गता भएर जन्मन्छ कि ?

धेरैजसो आमाको अपाङ्गता बच्चामा सदैम (वंशाणुगत हुँदैन) । तर कुनै कुनै अपाङ्गता कहिले बाबुबाट, कहिले आमाबाट त कहिले दुवैबाट सन्ने गर्दछन् ।

यी मध्ये कुनै अपाङ्गता लिएर बच्चा जन्मन्छ भन्ने लागेमा कुनै किसिमको जटिलता नआओस् भन्नका लागि अस्पतालमा बच्चा जन्माउने व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।

#### छोरा वा छोरी के जन्मिनेछ ?

छोरा वा छोरी के जन्मिनेछ भन्ने कुरा पुरुषको शुक्रकीटमा भर पर्दछ । पुरुषको शुक्रकीटमा केटा केटी हुने दुवैप्रकारका तत्व हुन्छन् भने महिलाको डिम्बमा केटा हुने तत्वमात्र हुन्छ । यौनसम्पर्कको बेला पुरुषको वीर्य मार्फत् लाखौं शुक्रकीटहरू महिलाको योनिमा पुगे पनि एउटा मात्र शुक्रकीट महिलाको डिम्बसँग मिल्दछ । यदि केटा हुने तत्व भएको शुक्रकीट डिम्बसँग मिल्यो भने छोरा र केटी हुने तत्व भएको शुक्रकीट मिल्यो भने छोरी हुनेछ । यो कुरा अपाङ्गता भएका महिला वा सबलाङ्ग महिला दुवैमा लागू हुन्छ ।

छोरा वा छोरी हुने कुरा अर्थात् बच्चाको लिंग निर्धारण गर्ने तत्व पुरुषको शुक्रकीट हो ।

समाजमा जहाँ छोराको चाहना गरिन्छ त्यहाँ छोरा भएन भने महिलालाई दोष लगाइन्छ । यो गलत कुरा हो । छोरा छोरी दुवै आफ्ना सन्तान हुन्, यी दुवैलाई उत्तिकै महत्व दिनुपर्छ ।

#### गर्भधारण र प्रसूति हुने योजना

नेपालमा कतिपय महिलाहरू घरमा नै साधारण सुँडेनीको सहयोगमा बच्चा जन्माउने गर्छन् । तर अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई विभिन्न अस्पतालको आवश्यकता पर्दछ ।

ठूलो मात्रामा खतरा र जटिलताहरू हुन सक्ने महिलाहरूलाई औषधी उपचारको आवश्यकता पर्दछ जुन कुरा अस्पतालमा मात्र प्राप्त हुन्छन् ।

#### गर्भधारण समयको योजना

यथासम्भव आमा र बच्चा स्वस्थ होओस् भनेर नियमित खाने गर्नु होस्, र विभिन्न प्रकारका स्वस्थबर्द्धक (खासगरी खोटपूर्ण जन्मको रोकथाम गर्ने) सहयोगी खानेकुरा खाने गर्नु होस् । धेरैजसो समस्याहरू गर्भधारण भएको थाहा नहुँदैको अवस्था या गर्भधारणको सुरु अवस्थाबाट नै सुरु हुन्छन् । यसकारण स्वास्थ्यकर बानी जस्तै पोषण भएको खानेकुरा खाने, धूम्रपान नगर्ने, लागू औषध तथा मद्यपान नगर्ने कुरा महत्वपूर्ण छ ।



### प्रसूतिकालका लागि योजना

अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई उनीहरूको आवश्यकता अनुसार औषधी उपचार गराउनु अप्ठ्यारो हुन सक्छ, तापनि हरेक गर्भिणी महिलाले एउटा योजना बनाउनु पर्दछ। गर्भिणी भएको शंका हुनासाथ पूर्वप्रसूति सम्बन्धी परीक्षण गराइ हाल्नुपर्दछ। यथासम्भव आफूलाई विश्वास लागेका नर्स, डाक्टर वा अन्य कुनै स्वास्थ्यकर्मी खोज्नुहोस् र पहिलो पटक जचाउँदा एउटा साथी वा परिवारको कुनै सदस्य लग्नु पर्दछ। साथसाथै यस अवस्थामा हुन सक्ने समस्याहरू, ती समस्याहरूका लागि के गर्ने, उचित परामर्श तथा सल्लाह कहाँबाट पाउन सकिन्छ, आदिका बारेमा तपाईं कुरा गर्न सक्नु हुन्छ। यस्ता जानकारीले प्रसूतिकालका लागि योजना बनाउन सहयोग पुग्दछ। उदाहरणका लागि,

- ❖ बच्चा जन्माउने सबैभन्दा सुरक्षित ठाउँ कुन हुन सक्छ - प्रसूतिगृह जिल्ला अस्पताल ?
- ❖ अस्पताल वा प्रसूतिगृह जानका लागि परिवहन तथा यातायातको साधनको आवश्यकता परे पाइन्छ ?
- ❖ नियमित औषधी सेवन गर्नुहुन्छ भने यसले गर्भ या भ्रूणको विकासमा असर पुऱ्याउँछ, कि ?
- ❖ अपाङ्गताले बेथा लाग्दा या बच्चा जन्मदा कुनै समस्या पर्छ, कि ?
- ❖ समस्या/जटिलताहरूको रोकथाम गर्न या सुरक्षित रूपमा उपचार गर्न सकिन्छ ?
- ❖ के तपाईंलाई थाहा छ गर्भिणी अवस्थामा कसरी स्वस्थ रहने (राम्ररी खाने तथा शारीरिक अभ्यास गर्ने) ?

तपाईं गर्भिणी हुँदा आवश्यक पर्ने हरेक कुरामा म सहयोग गर्नेछु।



### बच्चा कहिले जन्मन्छ कसरी थाहा पाउने

अन्तिम चोटि महिनावारी भएको मितिमा ९ महिना र ७ दिन जोड्नुस्। सो मितिको २ हप्ताअघि वा पछिसम्ममा तपाईंको बच्चा जन्मनेछ।

महिनावारी रोकिएको दशौं औंशी कुन अवधिमा पर्छ, सो अवधिमा बच्चा जन्मन्छ।



### गर्भावस्थामा स्वस्थ रहन गर्नु पर्ने कुराहरू

गर्भावस्थामा स्याहार गरियो भने गर्भावस्था सुरक्षित हुन्छ, बच्चा सुरक्षित तरिकाले जन्मन सक्छ, साथै बच्चा पनि स्वस्थ हुनेछ। त्यसकारण यथासम्भव निम्न कुराहरू गर्नुहोस् :

- ❖ निन्द्रा पुग्ने गरी निदाउनुस् तथा आराम गर्नुस् ।
- ❖ नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुहोस् ।
- ❖ टिटानसको खोप कहिल्यै पनि लिनु भएको छैन भने एउटा खोप तुरुन्तै लिनुहोस् । कमसेकम पनि सुत्केरी हुनु अघि २ पटक लिनुहोस् ।
- ❖ सफा सुगंध रहनुहोस् । नियमित नुहाउने गर्नुहोस् र दाँत पनि दैनिक माभ्ने गर्नुहोस् ।
- ❖ दैनिक व्यायाम गर्नुहोस् । यथासम्भव योनिको मांसपेशी मजबूत हुने व्यायाम गर्ने गर्नुहोस् । यसो गरेमा बच्चा जन्मेपछि पनि योनि मजबूत भइरहन्छ ।
- ❖ कमसेकम दिनको ८ गिलास जति पानी पिउने गर्नुहोस् । पिसाव नरोक्नुहोस् । यसो भएमा पिसाव थैली सफा हुनुका साथै मृगौलाको रोग लाग्न पाउँदैन ।
- ❖ यदि यौन प्रसारित सङ्क्रमण तथा अन्य सङ्क्रमण छन् भने उपचार गराउनुहोस् ।
- ❖ स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह नलिई कुनै पनि जडीबुटी तथा आधुनिक औषधी सेवन नगर्नुहोस् ।
- ❖ मद्यपान, धूम्रपान, सुती सेवन नगर्नुहोस् । यसले बच्चालाई समेत असर पार्दछ ।
- ❖ कीटनाशक, भारनाशक तथा औद्योगिक रसायनहरू प्रयोग नगर्नुहोस् ।
- ❖ ठेउला आएका बच्चाहरूबाट टाढा नै रहनुहोस् ।
- ❖ कब्जियत नहोस् भन्नाको लागि मोही, हरियो तरकारी आदि खानुहोस् ।

### खानामा विभिन्न प्रकारका खानेकुरा समावेश गर्ने

गर्भवती भएको वा बच्चालाई दूध चुसाइरहेको अवस्थामा महिलाले अरु बेलाको भन्दा बढी खाने कुरा खानु पर्छ । यस्तो खानामा विभिन्न प्रकारका खाने कुरा समावेश गर्नु आवश्यक छ । थप खानाले आमालाई प्रशस्त तागत र शक्ति दिन्छ, र बच्चाको वृद्धिमा योगदान पुऱ्याउँछ । सम्भव भएसम्म सन्तुलित भोजन गर्नुहोस् : सन्तुलित भोजन भन्नाले मुख्य खानेकुराहरू शक्ति दिने (कार्बोहाइड्रेट), वृद्धि गराउने खानेकुरा (प्रोटीन), रोगको रोकथाम गर्न सहयोगी खानेकुरा (भिटामिन तथा खनिज पदार्थ) र शक्ति तथा ताप दिने (चिल्लो, गुलियो) पदार्थका साथै प्रशस्त मात्रामा भोल पदार्थहरूको उचित परिणाम हो ।



### रक्तअल्पता रोकथाम

रगत बन्नका लागि आइरन (फलाम) तत्व आवश्यक पर्छ । रक्तअल्पता खास गरी आइरनको कमीका कारणले हुने गर्छ । यसकारण रक्तअल्पता रोकथाम गर्न गर्भवतीले आइरनयुक्त खाने कुरा खानु पर्छ । यस अवस्थामा आइरन चक्कीको सेवन गर्नु फाइदाजनक छ । रक्तअल्पता भएकी गर्भवती र बच्चा

जन्मदा धेरै रक्तस्राव भएको छ भने उनी गम्भीर विरामी पर्न सकिन्छन् वा मर्न पनि सकिन्छन् ।

### फोलिक एसिड

शरीरमा यसको कमी भयो भने गर्भवतीको बच्चालाई जन्मजात असर पुऱ्याउँछ । यस्तो समस्याको रोकथामका लागि गर्भिणी हुनुभन्दा अगाडि र गर्भिणी भएपछिका केही महिनासम्म फोलिक एसिड शरीरमा पर्याप्त हुनु पर्दछ ।

निम्न खाने कुरामा प्रशस्त मात्रामा फोलिक एसिड पाइन्छ :

- ❖ गाढा हरियो सागसब्जी,
  - ❖ माछा, अण्डा, मासु (विशेषगरी, कलेजो, मृगौला),
  - ❖ गेडागुडी,
  - ❖ फर्सी, लौका, च्याउ
  - ❖ अन्न (उसिना तथा नफलेको चामल, आँटा),
- नेपालका स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा गर्भावस्था सेवा लिने महिलाहरूका लागि फोलिक एसिड चक्की निःशुल्क वितरण हुन्छ ।



यो चक्की हरेक दिन एक पटक सेवन गर्नु पर्दछ ।

रगत बचाउने चक्की र फोलिक एसिड एउटै चक्कीमा राखेर वितरण गरिन्छ ।

### गर्भावस्थामा यौनसम्पर्क

गर्भवती अवस्थामा केही महिलाहरूमा यौन सम्पर्क राख्ने चाहना रहदैन भने केहीमा असाध्यै बढ्छ । दुवैखाले चाहनाहरू सामान्य नै हुन् । यस अवस्थामा यौनसम्पर्क राख्दा वा नराख्दा आमा तथा बच्चाको स्वास्थ्यमा कुनै फरक पर्दैन । यौनसम्पर्क राखेको कारण बच्चाको स्वास्थ्यमा खतरा हुदैन ।



कहिलेकाहीं गर्भावस्थामा यौनसम्पर्क गर्दा असजिलो भने हुन्छ । यौनसम्पर्क गर्दा उत्तानो, घोप्टो, अथवा दुवैजना कोल्टो परेर या उभिएर जुन तरिकाले सजिलो हुन्छ, त्यही अनुसारको आसन बनाउनु पर्छ । अपाङ्गता अनुसार जुन सजिलो हुन्छ त्यही आसन अपनाउनु पर्छ ।

वास्तवमा श्रीमान् श्रीमतीको यौनसम्पर्क राख्ने गरेर भन्दा अन्य तरिकाले पनि बढी घनिष्ट हुन सकिन्छ । कोही जोडीहरू एक अर्काको शरीर स्पर्श गरेर तथा मुसारेर बढी घनिष्ट र खुशी हुन्छन् भने कोही कोही भने भविष्यको आशा र योजनाहरूबारे कुरा गरेर ।

गर्भावस्थामा संक्रमणबाट रोक्न कण्डम प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ ।

### सुरक्षित यौनक्रिया

गर्भिणी हुँदा यौनसम्पर्क गरिन्छ भने सङ्क्रमणको रोकथाम गर्नु पर्छ नै । यसका लागि शरीरभित्र जे जान्छ, त्यो एकदमै सफा हुनुपर्छ, जस्तै लिङ्ग, हात । एकभन्दा बढी महिलासँग यौनसम्पर्क राख्ने पुरुषले कन्डम प्रयोग गर्न अति आवश्यक छ । उसकी गर्भवती श्रीमतीसँग पनि यौनसम्पर्क राख्दा कन्डम प्रयोग गर्न अति आवश्यक छ । कन्डम एच.आई.भि./एड्स तथा यौनप्रसारित सङ्क्रमण रोकथाम गर्ने /सर्न रोक्ने उपयुक्त साधन हो ।



### गर्भावस्थाका विभिन्न चरणहरू

गर्भावस्थाको अवधि प्राय गरेर नौ महिनाको हुन्छ । यस अवधिलाई तीन/तीन महिना गरेर तीन चरणहरूमा विभाजन गरिन्छ । हरेक तीन महिनामा महिलाको शरीरमा विभिन्न परिवर्तनहरू आउँछन् ।

#### पहिलो ३ महिनाको चरण

यो चरण गर्भ रहेको पहिलो ३ महिनाको हो । यस चरणमा पेटमा बच्चा बृद्धि हुन शुरु हुन्छ, स्तनहरू बढ्न थाल्छन् र नरम पनि हुन्छन् । सधैं भन्दा बढी थाकेको महसुस हुन्छ, र वाकवाकी लाग्ने तथा वान्ता पनि हुन्छ । यस्तो समस्या बिहानी पख बढी हुने हुनाले अङ्ग्रेजीमा Morning Sickness ('बिहानीको विरामीपन') पनि भनिन्छ ।

#### दोस्रो ३ महिनाको चरण

यो चरण गर्भ रहेको चारौं, पाँचौं र छैटौं महिनाको हो । यस अवधिमा पेट पनि बढ्छ, बच्चा विस्तारै चलन थाल्छ र पेटभित्रको बच्चाको धड्कन सुन्न सकिन्छ । यस अवधिमा पहिलो चरणमा हुने समस्याहरू कम हुँदै जानेहुनाले प्रायः थकाइ कम महसुस हुन्छ ।

#### तेस्रो ३ महिनाको चरण

यो चरण गर्भ रहेको सातौं, आठौं र नवौं महिनाको हो । हरेक दिन पेटभित्र बच्चा चलन थाल्छ, पेट दिनानुदिन भन् भन् ठूलो हुँदै जान्छ । अपाङ्गता अनुसार हुने कठिनाइ तथा समस्याहरूले हिँड्दुल गर्न अप्ठ्यारो हुँदै जान्छ । यदि अधिल्लो ६ महिनामा भएकालाई कठिनाइहरू भए बढ्न पनि सक्छन् ।

अन्तिम महिना, सुत्केरी हुनुभन्दा लगभग २ हप्ता अगाडि, बच्चा (खासगरी पहिलो बच्चा) पेटको तलतिर भर्न थाल्छ, र हलुका भएको जस्तो लाग्छ ।

### गर्भावस्थामा के कस्ता अवस्थाहरू आउन सक्छन् ?

#### बच्चाको चाल अनुभव

गर्भवती महिलाका लागि पेटभित्र बच्चाको चालको अनुभव गर्दा रमाइलो हुन्छ ।सुरुका दिनमा बच्चा चलेको थाहा पाउन कठिन भए पनि अपाङ्ग वा सपाङ्ग सबै महिलाले बच्चाको चाल समान रूपले थाहा पाउन सक्छन् । यस्तो चाललाई धेरैजसो महिलाहरूले पानीमा उठेको छालको चाल जस्तो हुने बताउँछन् र पेटमा ग्यास भरिएर हुने पीडासँग तुलना गर्दछन् । कोही कोहीले पेटभित्रको चाप हो भन्ने ठान्छन् । बच्चा चलेको चाल पेटमा हात राखेर थाहा पनि पाउन सकिन्छ ।

गर्भभित्र बच्चा चारौं महिनादेखि चलन थाल्छ । यस वेलाको चाल धेरै हलुका हुन्छ





र हरेक दिन अनुभव गर्न सकिदैन । तर पाँचौँ महिनादेखिको चाल हरेक दिन अनुभव गर्न सकिन्छ तर, दिनभरि होइन, जहाँसम्म धेरै समयसम्म बच्चा नचलेको जस्तो लाग्छ भने ध्यान दिनु पर्छ । यस्तो अवस्थामा केही खानुहोस् वा पिउनुहोस् अनि करीब ३० मिनेट चुपचाप कोल्टेर पल्टिनुहोस् । यसबीचमा कम्तीमा ३ पटक बच्चा चलेको अनुभव गर्न सकिन्छ । यदि बच्चा नचलेको जस्तो लागेमा नर्स वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ ।

### बच्चाको धड्कन सुन्ने

गर्भ रहेको करीब पाँच महिना पछि बच्चाको मुटुको धड्कन सुन्न सकिन्छ । जति जति गर्भ बढ्दै जान्छ, त्यति नै बच्चाको धड्कन सजिलै सुन्न सकिन्छ । बच्चाको मुटु चाँडै चल्छ र धड्कन धेरै सुनिन्छ र यो मधुरो सुनिन्छ । स्वास्थ्यकर्मीले बच्चाको धड्कन सुन्नका लागि फेटोस्कोप (Fetuscope) प्रयोग गर्छन् । बच्चाको धड्कन सुन्नका लागि आमा स्वयंलाई पनि कानमा आला (स्टेथोस्कोप) राख्न सकिन्छ ।



बच्चाको मुटुको धड्कन सुन्न प्रयोग गरिने एक काने फेटोस्कोप



बच्चाको मुटुको धड्कन वयस्क व्यक्तिको भन्दा दोब्बर हुन्छ । बच्चाको मुटुको धड्कन मधुरो र छिटो छिटो हुन्छ । यो सिरानीमुनी राखिएको घडिको चाचाँडो चलेको आवाज जस्तै हुन्छ । धड्कनको आवाज स्टेथोस्कोप प्रयोग गरेर सुन्न सकिन्छ ।

### गर्भ तुहिनु

अपाङ्गता भएका महिलामा गर्भ तुहिने सम्भावना सपाङ्गताको तुलनामा बराबर नै हुन्छ । बच्चाको चाहना राख्नेका लागि उसको गर्भ तुहिनु पक्कै पनि दुख र पीडादायी कुरा हो । यस्तो पीडा अपाङ्गता भएका महिलामा भन् बढी हुन्छ । धेरै व्यक्तिहरू अपाङ्गपन भएका महिलाको गर्भ नरहोस् भन्ने चाहन्छन् र यदि उनको गर्भ तुहियो भने अपाङ्गताको कारणले यस्तो भएको ठानिन्छ । उनी पनि यस्तै ठान्छन् ।



गर्भ तुहिनु साधारण कुरा हो । तिम्रो तुहिएछ भने पनि यसको मतलव अर्को पटक तिम्रो स्वस्थ गर्भधारण गर्न सक्दैनौ भन्ने होइन ।

प्रायः गरेर गर्भ रहेको ३ महिनाभित्र गर्भ तुहिने गर्दछ। गर्भ तुहिनुका विभिन्न कारणहरू हुने गर्दछन्, जस्तै :

- ❖ अस्वस्थ शुक्रकीट या डिम्ब भएमा,
- ❖ पाठेघरको आकारको समस्या भएमा,
- ❖ पाठेघरभित्र ट्युमर तथा फाइब्रोइड भएकोमा,
- ❖ पाठेघर वा योनिमा सङ्क्रमण भएमा,
- ❖ औलो आदि जस्ता सङ्क्रमण भएमा,
- ❖ गर्हौं काम वा दुर्घटना भएमा,
- ❖ कुपोषण भएमा,
- ❖ मानसिक तनाव भएमा ।

गर्भ तुहिएको केही दिनसम्म आफ्नो राम्रो हेरविचार गर्नु पर्दछ। यसो गरेमा सङ्क्रमणको रोकथाम हुन्छ र शरीर तङ्गिनका लागि सहयोग पुऱ्याउँछ। यसका लागि निम्न कार्यहरू गर्नुपर्छ।

- ❖ प्रशस्त मात्रामा भोलिलो खानेकुरा तथा पोषणयुक्त खानेकुरा खानुहोस्।
- ❖ नियमित आराम गर्नुपर्छ।
- ❖ समय समयमा रक्तस्राव भइरहेका दिनहरूमा योनिभित्र पानी नपार्ने।
- ❖ रक्तस्रावको रगत अन्यत्र लतपतित नदिन योनिमा सफा कपडा वा प्याडको पट्टी राखेर रगतले भिजेपछि फेर्नुपर्छ।
- ❖ कम्तीमा दुई हप्ता र रक्तस्राव हुन छाडेको केही दिनसम्म योनिभित्र केही पनि नहाल्नुहोस् र यौनसम्पर्क गर्नु हुँदैन।
- ❖ अर्को गर्भधारणका लागि कम्तीमा ३ पटक महिनावारी हुन दिनुपर्छ। त्यसभन्दा अघि रहेको गर्भ तुहिने बढी सम्भावना हुन्छ।

सुरुकै वा पछिको गर्भ तुहिने घटनाले भावनात्मक पीडा तथा उदासी पैदा गराउँछ। गर्भ तुहिएकी महिलाको शरीरको पीडा निको हुन्छ तर महिलालाई मनमा दुःख भइरहन सक्छ।

आफ्नो पीडा र वेदना व्यक्त गर्ने अवसर खोज्नुपर्छ। तपाईंको पीडा बुझ्न सक्ने साथीहरूसँग समय विताउनुहोस् र आफ्नो पीडा र वेदना गुम्साएर जवर्जस्ती 'खुशी हुने' प्रयत्न नगर्नुहोस्। कसैकसैले तुरुन्त अर्को गर्भधारण गर्ने सल्लाह दिन पनि सक्छन्। तर अर्को गर्भधारणका लागि मानसिक रूपमा तयारी हुने समय पर्खनुपर्छ।

#### तल्लो पेटमा पीडा (तल्लो पेट दुख्नु)

गर्भावस्थाको पहिलो ३ महिनापछि तल्लो पेटमा भने त्यस्तो पीडा गर्भ पाठेघरमा नबसी सो भन्दा बाहिर नलीमा बसेकाले पनि हुनसक्छ। जति नली तन्किन्छ त्यति नै पीडा हुन्छ। यदि सो गर्भ धेरै नै बढ्यो भने त्यो नली फुट्छ र रक्तस्राव हुन्छ। यस्तो अवस्था धेरै खतरनाक हुन्छ। यस्तो अवस्थामा



नलीमा रहेको गर्भावस्था



तुरुन्त अस्पताल गएर शल्यक्रिया गरिएन भने अत्यधिक रक्तस्रावको कारण मृत्यु समेत हुन्छ ।

**नलीमा गर्भ बसेको संकेतहरू**

- ❖ पेटको तल्लो भागमा धेरै दुख्नु
  - ❖ योनिबाट हल्का रगत बग्नु
  - ❖ रिंगटा लाग्नु, कमजोर हुनु तथा बेहोस हुनु ।
- यस्ता संकेतहरू देखा पर्नासाथ तुरुन्त नजिकैको अस्पतालमा जानुपर्छ ।

**गर्भावस्थामा रगत बग्नु**

पहिलो ३ महिनासम्म रगतका थोपाथोपी वा रक्तस्राव स्वास्थ्य कर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

**साथै गर्भावस्थामा निम्न संकेतहरू देखिनासाथ तुरुन्तै नजिकको अस्पताल जानुहोस् :**

- ❖ एककासी रगत देखा परेमा
- ❖ दुखेर रगत बगेमा
- ❖ गर्भ तुहिनु अघि पनि तल्लो पेट दुख्छ, त्यसैले ध्यान दिनुपर्छ

**गर्भावस्थामा हुने सामान्य समस्याहरू**

प्रायः महिलाहरूले गर्भावस्थाको समयमा विभिन्न परिवर्तन तथा सामान्य समस्याहरू महसुस गर्छन् । अपाङ्गता भएका महिलाहरूको सन्दर्भमा, यस्ता समस्याहरू हुँदा कसैले बढी समस्या महसुस गर्छन्, कसैले सहजसँग पनि लिन्छन् ।

केही समस्याहरू जस्तै थकाइ वा ढाड दुख्नु सबै महिलालाई सामान्य कुरा हो । अपाङ्गता भएका

गर्भवती भएपछि ध्यान दिनुहोस् कि तपाईंको शरीरका लागि सामान्य अवस्था भनेको कुन हो र कुन होइन । यसरी तपाइले महसुस गर्नु भएको समस्या अपाङ्गता वा गर्भावस्था के कारणले भएको हो बताउन सक्नुहुन्छ ।



महिलाको हकमा के फरक छ भने सो समस्या गर्भावस्थाका कारण वा अपाङ्गताका कारणले भएको हो थाहा पाउनु जरुरी छ । समस्या सामान्य हो कि भन्ने कुरामा अलिकति पनि ध्यान दिनु भयो भने समस्या कस्तो हो थाहा पाउन सक्नु हुन्छ । त्यसपछि, स्वास्थ्यकर्मीसँग भेट्दा राम्रो सल्लाह पाउन सक्नुहुन्छ । हरेक महिलाले आफ्नो जीवनलाई आफ्नो गर्भावस्था अनुकूल बनाउन सक्छन् ।

यहाँ अपाङ्गता भएका महिलाहरू गर्भवती हुँदा आउने सामान्य समस्याहरू र ती समस्याहरू कसरी सामना गर्ने भन्ने सुझावहरू दिइएका छन् ।

**थकाइ तथा निन्द्राको महसुस हुनु**

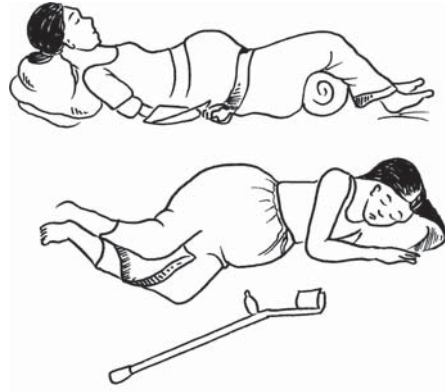
गर्भावस्थाको ३ देखि ४ महिनासम्म महिलाहरूले निन्द्रा बढी लागेको र थाकेको महसुस गर्छन् ।

अन्य सम्भावित कारणहरूमा यी हुन सक्छन् ।

- ❖ रक्तअल्पता
- ❖ उचित खाना आवश्यक मात्रामा नखानु (कुपोषण)
- ❖ भावनात्मक समस्या

### निदाउन समस्या पर्नु

गर्भावस्थाका अन्तिम केही हप्ताहरूमा प्रायः सबै महिलालाई रातमा निदाउन कठिनाई हुन्छ। यस्तो हुनुमा उनीहरूलाई पिसाव छिटोछिटो लाग्छ, पिंडुला बाउँडिन थाल्छ वा बच्चाले पेटभित्र चल तथा खुट्टाले हिरकाउन थाल्छ। यस्तो अवस्थामा कस्तो आसनमा सुत्दा सजिलो हुन्छ थाहा नै पाउन सकिदैन। राती निन्द्रा नपुगे सम्भव भएमा दिउसो आराम गर्नु पर्छ।



सुत्न सजिलो हुन र आराम गर्नका लागि सजिलो आसन खोज्नु आवश्यक हुन्छ। सम्भन्नु पर्ने ज्यादै महत्वपूर्ण कुरा के छ भने सिरानी नराखी उत्तानो परेर सुत्नु हुँदैन। यसले तपाइको पेटभित्रका रक्तनलीलाई पाठेघरले थिच्छ र रक्तसंचारसम्बन्धी समस्याहरूको कारण बन्छ। यसले पाचनसम्बन्धी समस्या, पिठ्युँमा दबाव तथा श्वासप्रश्वासमा समस्या ल्याउँदछ।

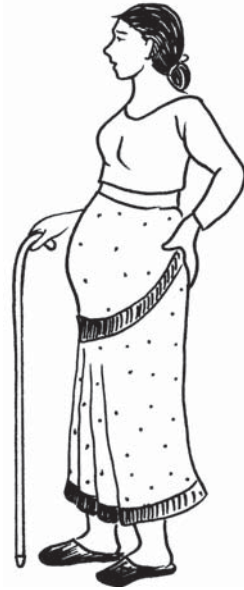
### के गर्ने :

- ❖ सुत्ने बेलामा तातो दूध वा सूप पिउने गर्नुहोस्।
- ❖ सिरानी राखेर टाउको अलिकति माथि उठ्ने गरी सुत्ने गर्नुहोस्, दुई घुँडाबीचमा कपडा बेरेर राख्नुहोस्।
- ❖ कोल्टे परेर सुत्ने गर्नुहोस्, सम्भव भएमा देब्रेतिर। यस्तो आसन रक्तसंचारका लागि ज्यादै उपयुक्त छ।
- ❖ पर्याप्त मात्रामा प्रोटीन समावेश भएको पोषणयुक्त खानेकुरा खानुहोस्। खानामा नूनको मात्रा कम हुनुपर्छ।

### खुट्टा र पाइताला सुनिनु

गर्भावस्थामा धेरैजसो महिलाहरूको खासगरी दिउँसो र गर्मी समयमा खुट्टा र पाइताला सुनिने गर्छ। खुट्टा सुनिनु साधारणतया खतरा होइन, तर विहान उठ्दा सुनिएको हुनु वा बारम्बार हात र अनुहार सुनिनु रक्तविषाक्तता (टक्सेमिया) को संकेत हुनसक्छ। शारीरिक परीक्षण गर्दा उच्च रक्तचाप हुन सक्छ।

खुट्टा र पाइताला सुनिएको कम गर्नका लागि आधा घण्टाजस्तो दिनको २ देखि ३ पटक कोल्टो परेर आराम गर्नुहोस्। जता कोल्टो परे पनि हुन्छ तर, खुट्टा उचा र शरीर होचो पार्दा ज्यादा फाइदा हुन्छ।



### चाल र सन्तुलनमा परिवर्तन

गर्भावस्थामा नौ महिनाको अवधिमा शरीरको आकार परिवर्तन हुन्छ र यसले शरीरको चाललाई असर पुऱ्याउँछ। यस्तो अपाङ्गता भएकालाई मात्र होइन, सबलाङ्ग महिलाहरूमा पनि हुन्छ। सन्तुलनमा गडबडी हुन्छ र शरीर थाम्न र सोचे बमोजिम चलाउन कठिनाइ पर्न थाल्छ। निहुरिन तथा जमीनको केही बस्तु टिप्न समस्या पर्छ। यसरी शरीरको चालमा असर पर्ने अपाङ्गता भएका धेरैजसो महिलाले बच्चा नजन्माउन्जेल लौरो टेकेर या सहारा लिने गर्छन्। ढाडको अपाङ्गता भएका महिलालाई यो समस्या बढी हुन्छ।

### नक्कली खुट्टा लगाउनेका समस्या

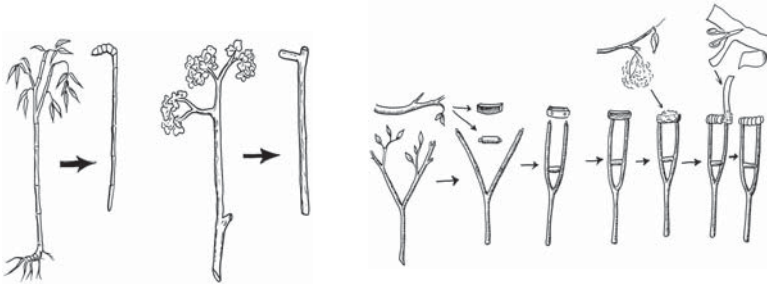
अरु बेला क्लिचियर नचाहिने भए पनि गर्भवती भएका बेला प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। सुरुमा क्लिचियर चलाउन अप्ठ्यारो हुन्छ तर विस्तारै बानी पर्दै जान्छ र सजिलो हुँदै जान्छ।

पूरा वा केही भाग खुट्टा काटिएका गर्भवतीले लगाएका नक्कली खुट्टाको आकार पनि सानो हुन थाल्छ। नक्कली खुट्टा घुसाएको भाग मोटो र त्यहाँको छाला सुन्निएको हुन्छ। यस बारेमा खुट्टा बनाउने व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नुहोस्। यदि कुरा गर्न सम्भव छैन भने वैशाखी, वाकर, क्लिचियर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

यस्तो बेलामा स्वास्थ्यकर्मीसँग त सल्लाह लिनु नै पर्छ। साथै आफैले नै गुड्ने वैशाखी (वाकर) बेत, बाँस वा काठबाट बनाउन सकिन्छ। यसका जोडाइहरूलाई कुनै पनि बलियो डोरी, रिबन, टायर वा साइकलको ट्यूबले बाँध्नु पर्छ। अगाडिपट्टि २ वटा पाङ्ग्रा जडान गर्नु पर्दछ। यी पाङ्ग्राहरू गुड्दाखेरि नफुस्कने गरी जडान गरिएको हुनु पर्छ।

दुई पाङ्ग्रे वैशाखी पाङ्ग्रा नभएको वाकर भन्दा हिड्नुल गर्न सजिलो हुन्छ र चारवटा पाङ्ग्रा भएको भन्दा धेरै स्थिर हुन्छ।

लौरो रूखका दरो हाँगाहरूबाट बनाउन सकिन्छ।



प्रयोग गर्नका लागि काखी अड्याउने वैशाखी भरपर्दा हुन्छन्। यस्ता वैशाखीहरू पाइएनन् भने रूखका हाँगाविगाँहरू काटेर तयार गर्न सकिन्छन्।



### गर्भावस्थाको अन्तिम हप्तामा हिँडाइ

अपाङ्गता नभएका गर्भवतीहरूलाई पनि गर्भावस्थाको अन्तिम हप्तातिर सन्तुलन गर्न तथा हिँडुल गर्न अप्ठ्यारो हुन्छ। अपाङ्गता भएका जस्तै शरीरको तल्लो भागमा पक्षाघात भएका वा मांसपेशी कमजोर भएका महिलाहरूलाई त भन् बढी अप्ठ्यारो हुन्छ। ठूलो पेटको कारण नुहाउने, लुगा लगाउने, एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ जाने जस्ता दैनिक क्रियाकलापहरूमा गर्न समस्या पर्न सक्छ।

दैनिक क्रियाकलापलाई सजिलो बनाउन के गर्ने



पल्टेको अवस्थाबाट उठ्नलाई निम्न तरिका अपनाएमा सजिलो हुनेछ,



कोल्टो पर्ने ...



घुँडाले टेक्ने...



... त्यसपछि उठ्ने।



आफ्नो नजिक बलियो कुर्सी वा बाकस छ भने त्यसको सहारा लिएर उठ्न सजिलो हुन्छ।

उठबस गर्न ज्यादै कठिनाइ हुनसक्ने गर्भावस्थाको अन्तिम हप्तातिर शारीरिक अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई अरुको सहयोग चाहिन्छ।

### मांसपेशी बाउँडिनु र पीडा (Muscles Cramps)

मांसपेशी बाउँडिदा असाध्यै दुख्छ। खास गरी पिडौंलाका मांसपेशी राती बाउँडिने गर्दछ। बाउँडिएको मांसपेशी छुँदा त्यस भागमा कडा डल्लो जस्तो भेटिन्छ। शरीरमा क्याल्सियमको कमीले पनि पिडौंला बाउँडिने गर्छ। त्यस्तो हुँदा पोषणमा ध्यान दिनुपर्छ।

के गर्ने

- ❖ खुट्टाको औंलाले नटेक्नुहोस्
- ❖ नियमित मांसपेशी बलियो पार्ने व्यायाम गर्नुहोस्
- ❖ क्याल्सियमयुक्त थप खानेकुरा खानुहोस् जस्तै दूध, घ्यू, दही, हरियो सागसब्जीमा क्याल्सियम हुन्छ। केरा पनि खाने गर्नुहोस्। ज्वानोमा पनि धेरै क्याल्सियम पाइन्छ।
- ❖ कोल्टे परेर सुत्नुहोस् र सुत्दा अलिअलि घुँडा या खुट्टा खुम्च्याउनु होस्।



दुई घुँडाका बीचमा नरम कपडालाई बेरेर राख्नुपर्छ ।

- ❖ नरम बिछ्यौना र हलुका र न्यानो सिरक प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- यदि पाइताला र खुट्टा बाउँडिएमा,



कुर्कच्चाले टेकेर खुट्टाका  
औंला माथितिर लाने



औंलाले नटेक्ने

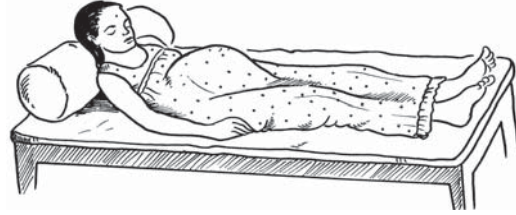
बाउँडिएको भागलाई मन तातो पानीमा डुबाउँदा वा त्यस भागमा मन तातो पानीमा कपडा भिजाएर राख्दा पनि आराम हुन्छ ।

### मांसपेशी खुम्चिनु (Muscles Spasms)

यो अवस्थामा मांसपेशी कसिएर वा तन्किएका कारणले शरीरलाई सन्तुलनमा राख्न कठिनाई हुन्छ ।

के गर्ने

- ❖ तन्किएको मांसपेशीलाई खुम्चाउन प्रयत्न गर्नु हुँदैन । यसो गरेमा भन् समस्या बढ्छ ।
- ❖ पहिलाकै अवस्थामा नआउन्जेलसम्म तन्किएको मांसपेशीको भागमा हल्का रूपले समात्नु र आड दिनु पर्छ ।
- ❖ खुम्चिएको मांसपेशीमा तातो पानीले भिजाउने वा सम्भव भएमा मनतातो पानीमा पल्टने वा बस्ने । तर तातो र चिसो थाहा पाउन नसक्ने छालाका समस्या भएका व्यक्तिललाई नपोलोस् भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।
- ❖ हरेक दिन २/३ पटक हल्का तन्किने व्यायामले मांसपेशी बाउडिनबाट रोक्छ ।
- ❖ वजन घटाउने कसरतले मांसपेशीलाई बलियो बनाउन र कस्सिनबाट रोक्न मद्दत गर्छ ।



शरीरको पछाडि वा पूरै भाग बाउँडियो भने गर्दनमा सिरानी या सो जस्तो वस्तु राख्नुहोस् । यसो गरेमा टाउको केही अधिल्लिर आउँछ र शरीरको बाउँडिएको भागलाई पहिलाकै अवस्थामा आउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।



मनतातो पानीमा बस्नाले बाउँडिएको मांसपेशी पहिलाकै अवस्थामा आउन सहयोग गर्छ ।

बाउँडिएको अवस्थामा मांसपेशीको मालिस नगर्नुहोस् ।

### ढाड दुख्ने समस्या

अपाङ्गता भएका वा सपाङ्ग सबै महिलाको ढाड गर्भवती अवस्थामा दुख्ने गर्दछ। खास गरी बच्चा जन्मनुभन्दा केही हप्ता अघिदेखि भुँडी ठूलो र गरुङ्गो हुने कारणले यस्तो समस्या हुन्छ। यस अवस्थामा पेटको मांसपेशी तन्किएको र कमजोर भएको हुन्छ र ढाडलाई भर दिने पछाडिको मांसपेशीलाई बढी भार परेको हुन्छ।

शारीरिक रूपले अपाङ्गता भएका महिलाको ढाड दुख्ने समस्या बढी हुन्छ र यस्तो गर्भावस्थाको शुरुको समयमा हुने गर्दछ।

#### के गर्ने

- ❖ गर्भावस्थाको सुरु तथा पछिल्लो चरणहरूमा मात्र होइन, गर्भवती नभएका अवस्थामा पनि पेटको मांसपेशीलाई सुदृढ बनाउन कम्मरको मांसपेशीहरू तन्काउने र सुदृढ गर्ने व्यायाम गर्नुपर्छ।
- ❖ कहिल्यै पनि निहुरेर काम नगर्ने, कुनै काम गर्दा ढाड तन्काएर या ढाड सोभो पारेर गर्ने तथा बस्ने
- ❖ तातो सेक गर्दा र मालिस गर्दा तथा आराम गर्दा दुखेको कम हुन सक्छ। पटुका लगाउनाले कम्मरका मांसपेशीहरू अनावश्यक हलचल गर्न रोक्छ र पेटलाई आड पनि दिन्छ।

नरम र बलियो करीव ३-४ हात लामो कपडाको पटुका लगाउने गर्ने।

- ❖ पेट थिच्ने गरी या असजिलो हुने गरी पटुका नकस्ने।
- ❖ पटुका फुस्कन नदिने गरी पटुकाको दुवै फेर बाँध्ने।

#### श्वासप्रश्वाससम्बन्धी कठिनाई

पेटमा बच्चा बढ्न थालेपछि, आमाको फोक्सोतिर धकेलिँदै जान्छ र श्वास तान्दा फोक्सोलाई तन्कन ठाउँ कम हुन्छ। गर्भावस्थामा यो सामान्य कुरा हो। बच्चाले राम्रो अक्सिजन पाओस् भन्नका लागि गर्भवती महिलाले आफ्नो फोक्सो स्वस्थ राख्नुपर्छ।

#### के गर्ने

- ❖ अडेस लागेर सुत्ने। घुँडामुनि तकिया जस्ता आड दिने गद्दा राख्दा आरामदायक हुन्छ।
- ❖ प्रशस्त मात्रामा अर्थात् कमसेकम दिनको ८ चिया गिलास पानी पिउने गर्नुहोस्। पानीले फोक्सोमा रहेको खकारलाई पातलो बनाइदिन्छ र खकार बाहिर आउन सजिलो पार्छ।
- ❖ नियमित व्यायाम गर्ने।
- ❖ पहेंलो खकारसहितको खोकी लागेको छ भने स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउने। यस्तो अवस्थामा औषधी खानु पर्ने पनि हुन सक्छ। गर्भावस्थामा कुन औषधि सुरक्षित हुन्छ भन्ने कुरामा स्वास्थ्यकर्मीले सल्लाह दिन सक्छन्।





महत्वपूर्ण सास फेर्न गाह्रो हुन्छ र थकाई लाग्छ, र सास चाँडो चाँडो हुन्छ भने तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीलाई जचाँउनुहोस् । यस्तो अवस्था मुटु सम्बन्धी समस्या हुनसक्छ र औषधीउपचार आवश्यक पर्छ । अथवा रक्तअल्पता हुन सक्छ, आहारको कमी, सङ्क्रमण पनि हुन सक्छ ।

### जोर्नीमा पीडा तथा दुखाइ

पेटभित्र बढिरहेका बच्चालाई बढी ठाउँ चाहिने र जन्मने अवस्थामा बाहिर निस्कने द्वार ठूलो हुनुपर्ने कारण गर्भवती अवस्थामा महिलाको शरीर नरम तथा लचकदार भएको हुन्छ । कहिलेकाहीं शरीरका खास गरी नितम्बका जोर्नीहरू खुकुलो हुन्छ । यस्तो प्रायजसो गर्भावस्थाको अन्तिम हप्तातिर हुने गर्छ । यो खतरनाक होइन र बच्चा जन्मेपछि आफै ठीक हुन्छ ।

### के गर्ने

- ❖ दुखेका जोर्नीहरूमा भार पर्न नदिन आराम दिने । तर गर्नुहोस् । याद गर्नुहोस्, जोर्नीमा भट्का पर्ने गरी होइन, हलुका तरिकाले चलाउनु पर्छ ।
- ❖ जोर्नीहरूमा तातो वा चिसो सेक गर्दा दुखाइ कम गर्छ र चलाउन सजिलो बनाउँछ । खासगरी जोर्नी तातो र सुन्निएको छ भने चिसो सेक र जोर्नीमा दुखाई र कडापन छ भने तातोले सेक गर्ने । आफूलाई के गर्दा आराम भएजस्तो हुन्छ त्यही गर्नुहोस् ।



दुखेको र कडापन भएको जोर्नीलाई तातो सेकले आराम दिन्छ ।

चिसो सेक लिने तरिका :- १० देखि १५ मिनेटसम्म कपडा वा रुमालभित्र बरफको टुक्रा पोको पारेर राख्ने ।

तातो सेक लिने तरिका :- सफा तातो पानीमा डुबाएको बाक्लो कपडा (कपडाको पानी निचोरेर सुक्खा पार्ने) सुन्निएको जोर्नीको वरिपरि बेर्ने । वाटर ब्यागमा तातो पानी भर्ने र सो ब्यागलाई बाक्लो कपडाले ढाकेर सुन्निएको जोर्नीको सेक गर्ने । सो कपडा वा ब्याग चिसो भएपछि पुनः अधिको अवस्था दोहोर्‍याउने । नून वा बालुवा भुटेर कपडामा राखेर पनि सेकाउन सकिन्छ । बिको राम्ररी लाग्न सक्ने माटो, प्लाष्टिक वा शिसाका भाँडा वा बोतलहरूमा तातो पानी भरी बाक्लो कपडाले बेरेर सोलाई दुखेको ठाउँमा राख्ने ।

- ❖ एक चक्की पारासिटामोल दुखेको बेला खाने । आवश्यक परेमा यो ३ देखि ४ घण्टाको फरक पारेर अर्को चक्की खान सकिन्छ, तर दिनको ८ वटा (४ ग्राम) भन्दा बढी चक्की खानु हुँदैन ।

### पिसाव रोक्न नसक्नु

पेट ठूलो भएको कारणले पिसाव रोक्न गाह्रो परेको कुरा धेरै महिलाहरूले गर्छन् र गर्भमा बच्चा बढ्न थालेपछि पेट ठूलो हुन्छ, सो बच्चाले मूत्रथैलीलाई च्याप्छ । च्यापिएको मूत्रथैलीमा पिसाव थोरै मात्र अट्न सक्छ । यसो हुँदा पिसाव चाँडो हुन्छ, खास गरी खोक्दा वा हाँच्छिउँ गर्दा । कहिलेकाहीं त पिसाव यति छिटो आउँछ कि पिसाव आएको हो वा कतैबाट पानी चुहिएको हो कि छुट्याउन अफ्ठ्यारो पर्छ । केवल गन्धले मात्र पिसाव हो या होइन भन्ने कुरा थाहा पाइन्छ । यदि यस्तो अवस्था आयो भने कतै प्रसव-व्यथा सुरु भएको लक्षणहरू हो कि भनेर स्वास्थ्यकर्मी वा तालिमप्राप्त वा मातृ शिशु कार्यकर्ताको सल्लाह लिनु पर्छ ।

राती पिसाव चुहिरहन्छ भने प्याडको प्रयोग गर्नुहोस् । विछ्रयौना नजिकै कोपरा वा बाटा राख्ने गर्नुहोस् । व्हिलचियर र शौचालयका लागि प्रयोग गर्न सकिने कुर्सी प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ

#### दिसा गोटा पर्नु (कब्जियत)

गर्भवतीहरूलाई दिसा गोटा पर्ने र दिसा गर्न गाह्रो हुन्छ । गर्भावस्थामा सानो आन्द्रा विस्तारै चल्ने हुनाले दिसा हुन गाह्रो पर्छ ।

**सावधानी :-** गर्भवती महिलाले दिसा पातलो या नरम पार्ने कब्जियतका औषधिहरू प्रयोग गर्नु हुँदैन । यी औषधिहरूले आन्द्रालाई खुम्च्याएर तथा तन्काएर दिसा नरम या पातलो बनाउने गर्छन् । यसो हुँदा ती औषधिहरू समयभन्दा अघि नै प्रसव-व्यथा सुरु गराउने कारण बन्न सक्छन् । केहीले बच्चालाई हानि गर्न सक्छन् ।

#### हर्षा

मलद्वार भित्रका र वरपरका नसाहरू सुन्निएको अवस्था हर्षा हो । यस अवस्थामा मलद्वार चिलाउने, पोल्ने वा रक्तस्राव हुन्छ र धेरै दुख्छ । नशाहरू सुन्निने हुँदा कसै कसैमा “फोका” जस्तै उठेको देखिन्छ । अपाङ्गता भएका महिलालाई मात्र होइन, अधिकांश सपाङ्ग महिलाहरूलाई पनि गर्भवती अवस्थामा हर्षा हुने गर्छ । लामो समयसम्म बसेर काम गर्ने महिलामा भन्नु वढी समस्या देखिन्छ ।

#### के गर्ने

- ❖ हर्षा भएर सुन्निएका नसाहरू सुकाउन के गर्ने सकिन्छ भनेर घरेलु तरिका छ भने त्यो पनि प्रयोग गर्ने । यसका लागि घाउ सुकाउन उपयोगी ठानिएको वनस्पतिका पात पिँधी बनाइएको भोलमा सफा कपडा भिजाउने र हर्षाको कारण दुखेको स्थानमा राख्ने । कति ठाउँमा निमको पातको प्रयोग पनि गर्छन् ।
- ❖ हर्षामा दबाव पर्न नदिने नरम गद्दामा बस्ने गर्ने । स्वास्थ्यकर्मीको पनि सल्लाह लिने ।
- ❖ लामो समयसम्म एकै स्थानमा बसेर काम गर्ने व्यक्तिले एक-एक घण्टा जस्तोमा हिँड्ने गर्ने ।
- ❖ कोल्टे परेर सुत्ने र बेलाबेलामा यताउता फर्कनु पर्दा अरु कसैको सहायता लिने ।
- ❖ पाइताला र खुट्टा माथि राखेर बस्ने वा अडेस लाग्ने । यसले राम्रो रक्तसंचार हुन सहयोग पुऱ्याउँछ र हर्षा चाँडै निको हुन्छ ।



म त मूत्राशयका बलियो मांसपेशी बनाउने व्यायाम गर्दैछु तर सरितालाई यो कुरा थाहा नै छैन



## साधारण स्वास्थ्य समस्याहरू

### मूत्रथैली सङ्क्रमण

अन्य समयमा भन्दा गर्भावस्थाको समयमा महिलाहरूमा मूत्रथैलीको सङ्क्रमण बढी हुने गर्छ। गर्भाशय बढ्दै जाँदा मूत्रथैली थिच्ने हुनाले पिसाव निखन पाउदैन। बाँकी पिसावमा किटाणुहरू हुर्कन सक्छन्, र सङ्क्रमण हुन्छ।

मूत्रथैली सङ्क्रमणको उपचार नहुँदा यसले गम्भीर समस्याहरू जस्तै मृगौला सङ्क्रमण, महिना नपुगी प्रसव-बेधा लाग्ने हुन सक्छन्। यसकारण यस्ता समस्याहरूको रोकथाम गर्नका लागि मूत्रथैली संक्रमणको समयमै उपचार गर्नु आवश्यक छ। सङ्क्रमणका संकेतहरूमाथि ध्यान दिई राख्नुहोस् र आवश्यक परेमा स्वास्थ्यकर्मीलाई जँचाउनु होस्।



### गर्भावस्थामा मूत्रथैली सङ्क्रमणको रोकथामका लागि गर्नुपर्ने कुराहरू

- ❖ प्रशस्त मात्रामा पानी वा फलफूलका रस पिउने – घटीमा दिनको ८ गिलास।
- ❖ जननेन्द्रिय सफा राख्ने।
- ❖ यौन सम्पर्क राखेपछि पिसाव फेर्ने।

प्रशस्त मात्रामा भोल पदार्थ खाए नखाएको कुरा पिसावको रङ हेरेर थाहा पाउन सकिन्छ। पिसावको रङ पानी जस्तै वा हल्का पहेँलो हुनुपर्छ। गाढा पहेँलो छ भने सम्भवतः तपाईंले आवश्यक पानी पिउनु भएको छैन। तर प्रशस्त मात्रामा चिया वा कफी पिउँदा फाइदा हुँदैन, किनकि यी पेयहरूमा हुने क्याफिन नामक तत्वले पिएको तरल पदार्थभन्दा बढी मात्रामा पिसाव गराइदिन्छ।



### छारे रोग

छारे रोग भएका महिलाहरू गर्भवती हुँदा बढी ध्यान दिनुपर्छ। यदि महिलालाई छारेरोग छ भने कति कति समय र दिनमा हुने गर्दछ, र कति कडा खालको हुन्छ भन्ने थाहा पाइराख्नु पर्दछ। छारेरोगका केही औषधीहरू जस्तै फेन्ट्वाइन (Phenyton) ले जन्मजात खोट भएको बच्चा जन्मने सम्भावनालाई बढाउँछ। यसकारण छारेरोग भएका गर्भवतीले छारेरोग सम्बन्धी अनुभवी डाक्टर या स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु पर्दछ। उनीहरूले गर्भलाई हानि नगर्ने औषधि प्रयोग गर्न सल्लाह दिन्छन्।



### गर्भावस्थाको रक्तविषाक्तता (टक्सेमिया)

गर्भावस्थामा खुट्टा तथा गोलिगाँठाहरू अलिअलि सुनिनु सामान्य नै हो। तर हात तथा अनुहार सुनिनु खास गरी यदि टाउको दुख्ने, आँखा धमिलो हुने वा पेटमा दुखेको छ भने रक्तविषाक्तता (Toxemia of Pregnancy वा Pre-Eclampsia) को संकेत हुनसक्छ। अचानक तौल बढ्नु, उच्च

रक्तचाप हुनु, पिसावमा अत्यधिक मात्रामा प्रोटीन हुनु पनि रक्तविषाक्तताका संकेतहरू हुन् । रक्तविषाक्तताले कम्पन या मूच्छा या बेहोस पनि गराउँछ, र बच्चा तथा आमा दुवैको ज्यान पनि लिन सक्छ ।

यदि कुनै महिलाको आमा र दिदीलाई यस्तो भएको भए र पहिलो गर्भमा पनि यस्तो समस्या भएको भए महिलालाई बढी ध्यान पुऱ्याएर स्वास्थ्यकर्मीलाई जाँच गराउनुपर्छ । ३५ वर्ष नाघेकी, वा बढी बच्चा जन्माइसकेकी, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मृगौलासम्बन्धी समस्या, कडा टाउको दुख्ने गरेका महिलाहरूलाई अक्सर गरेर रक्तविषाक्तता हुने गर्दछ ।

रक्तविषाक्तताका कुनै संकेतहरू देखा परे भने यी संकेतहरू परीक्षण गर्न सक्ने नर्स वा स्वास्थ्यकर्मीकहाँ जानुहोस् ।



#### के गर्ने

- ओछ्यानमा आराम गर्ने । ताजा तथा पोषणयुक्त खानेकुरा, खासगरी प्रोटीन भएका खानेकुरा खाने । नूनको मात्रा कम गर्ने तथा नुनिला खानेकुराहरू नखाने ।
- स्वास्थ्यमा चाँडै सुधार भएन भने, अथवा आँखामा समस्या भयो भने अथवा अनुहारमा सुनिने मात्रा बढ्यो भने वा मूच्छा पर्न थालिन् भने जति सक्दो चाँडो यो उपचार गर्नुपर्छ ।

#### ओछ्याने घाउ

सधैँभरि वा अधिकांश समय हलचल तथा स्थान परिवर्तन नगरी सुत्ने व्यक्तिको शरीर विछ्यौनामा घस्रिने वा थिच्ने गर्दछ । खास गरी शरीर छाम्दा हड्डी भेट्टाइने भागका रक्तनलीहरूमा दबाव पर्छ र यी भागका छालामा राता या निला धब्बाहरू बस्न थाल्छन् । गर्भवती हुँदा शरीरको तौल बढ्ने हुनाले सुतिरहने अवस्थाका महिलाहरूको शरीर र विछ्यौनामा दबाव बढ्ने वा घस्रने क्रम बढ्छ र घाउ हुने गर्दछ । यसरी हुने घाउलाई ओछ्याने घाउ भनिन्छ ।

#### के गर्ने

गर्भवती नभएको अवस्थाभन्दा बढी कम्तीमा एक-एक घण्टामा सुताइको आसन परिवर्तन गर्ने गर्नुहोस् । घाउ हुनसक्ने भागका वरिपरिको छाला अरु बेलाभन्दा गर्भावस्थामा चाँडो नियाल्ने गर्नु पर्छ ।

#### एच.आई.भि./एड्स भएका गर्भवती हुँदा

एच.आई.भि./एड्स निको पार्ने औषधिहरू नभए पनि धेरै वर्ष बचाउन सक्ने सहयोगी औषधिहरू छन् । यस्ता औषधीहरूलाई एन्टिरेट्रोभाइरल (ARVs) भनिन्छ । यी औषधिहरूले नै गर्भावस्थामा, प्रसवावस्था वा दूध चुसाउँदा आमाबाट बच्चामा संक्रमण सर्न सक्ने अवस्थाको रोकथाम गर्न सक्छन् ।

एच.आई.भि. भएकी गर्भवतीले यस अवधिमा उब्जेका विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको तुरुन्त उपचार पाउनु र आवश्यक सेवा पाइरहनु निकै महत्वपूर्ण कुराहरू हुन् । गर्भावस्थामा एच.आई. भि. पीडित महिलाहरूमा धेरै समस्याहरू आउन सक्छन् जस्तै:

- गर्भपतन
- ज्वरो तथा सङ्क्रमणहरू
- योनि, मुख तथा पेटमा दुसी तथा काई सङ्क्रमणहरू
- यौन प्रसारित सङ्क्रमणहरू
- सुत्केरी पछिको समस्या जस्तै अत्यधिक रक्तस्राव, सङ्क्रमण आदि ।

एन्टिरेट्रोभाइरल औषधिहरू वितरण हुने स्वास्थ्य संस्थाहरूमा जानुहोस् । बच्चालाई एच.आई.भि. सर्न नदिने एन्टिरेट्रोभाइरल औषधिहरूको प्रयोग गर्नुहोस् । यो नेपालका विभिन्न अस्पतालहरूमा निःशुल्क वितरण गरिने गरिएको छ । नजिकको साधन सम्पन्न अस्पतालहरूमा सुत्केरी हुनु उत्तम हुनेछ । यसको बारेमा सरकारले नीतिहरू बनाएको छ, र सुत्केरी हुँदा लाग्ने सबै उपचार खर्च पनि सरकारी अस्पतालमा निःशुल्क छ । तर व्यवहारमा पूर्ण रूपमा सबै ठाउँमा लागु भएको छैन ।

**परिवर्तनका लागि गर्न सकिने कार्यहरू**

अपाङ्गता भएका महिलाहरू गर्भवती हुँदा हामीलाई पनि अरु महिलालाई जति नै सहयोगको आवश्यकता पर्दछ । हामी स्वस्थ गर्भवती बन्न चाहन्छौं र स्वस्थ बच्चा जन्माउन चाहन्छौं ।

**परिवार तथा सहयोगकर्ताहरूले के गर्न सक्छन् :**

- पर्याप्त खानेकुरा दिन वा आरामको प्रवन्ध गर्न ।
- गर्भावस्था सेवा लिन सक्ने अवस्था निश्चित गर्न तथा सेवा लिन जाँदा साथ दिने ।
- हरेक अवस्थामा सहयोग गर्ने ।

**सहयोगकर्ता, चिकित्सक तथा अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरूले के गर्न सक्छन् :**

यी व्यक्तिहरूकहाँ गर्भ रहेको थाहा पाउनासाथ तथा पछि पनि जचाउँन गयौं भने उनीहरूको सहयोग आवश्यक परेका बेला पाउन सकिने अवस्था बन्दछ । किनभने डाक्टर, नर्स, सहयोगकर्ता वा अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरू अपाङ्गता भएका महिलाहरूको सहयोग गर्ने कुरामा सहयोग गर्छन् । स्वास्थ्यकर्मीले यस्तो अवस्थामा महिलालाई कसरी सहयोग गर्ने भन्ने कुरा जानिरहनुपर्छ । महिलालाई पनि उनको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी दिने र अपाङ्गता हुँदा के के समस्या हुन सक्छन् भनेर छलफल गर्ने र महिला र परिवारलाई परामर्श पनि दिनुपर्छ ।

**साथै तलका बुँदा पनि ध्यान दिने**

- हामीले गर्नु पर्ने कुराहरू सिकाउन तथा सजग गराउन : याद गर्नुहोस् : शारीरिक अपाङ्गता भएका महिलाको पाठेघर विग्रेको हुन्छ, भन्ने होइन । चाहियो भने मात्र शल्यक्रिया गरेर बच्चा निकाल्नु पर्छ ।
- गर्भावस्थामा खानेकुरा, औषधी तथा स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु पर्ने सल्लाहका लागि अपाङ्गता भएका महिलाहरूको समूह बनाउन
- गर्भावस्थामा हामीले सजिलो तरिकाबाट औषधोपचार सेवा लिन सक्ने कुरामा ढुक्क पार्न ।



### यूगान्डामा अपाङ्गता भएका महिलाहरूले स्वास्थ्य सेवाको पहुँचमा सुधार ल्याए

यूगान्डामा अपाङ्गता भएका महिलाहरूको संजाल एवं श्रोत संगठन (DWNRO) ले स्वास्थ्य व्यवसायीहरूलाई अपाङ्गता भएका महिलाहरूको आवश्यकताहरूप्रति बढी सजग गराउने कार्यहरू गर्दछ। उनीहरूको मुख्य चासो तथा सरोकारहरू सेवाको पहुँच, प्राप्यता र सेवाप्रति धारणा रहेका छन्। जस्तै : अपाङ्गता भएका गर्भवतीहरूलाई अस्पतालमा राम्रो व्यवहार गरिएन भने उनीहरूले आत्मविश्वास गुमाउँछन् र फेरि फर्केर गर्भावस्था सेवा लिन अस्पतालमा जाँदैनन्। यस्तो हुँदा बढी समस्या पर्न सक्छ।

यस सञ्जालले चिकित्सक र नर्सहरूबीच क्षेत्रीय स्तरका कार्यशाला गोष्ठी तथा छलफल गर्ने गर्दछ। यस्ता गोष्ठीहरूमा अस्पतालको सेवा र शैयामा पहुँचमा कमी जस्तै सुत्केरी सेवा, बच्चा तौलने तराजु, जाँच गर्ने टेबुल र बहिरा तथा अन्धाहरूसँग राम्ररी संचार हुन नसक्ने अवस्थाका बारे छलफलहरू हुने गर्दछन्। कुनै कुनै अस्पतालमा सजिलै भर्ना हुन सक्ने अवस्था बनेको छ भने बहिरा महिला समूहले नर्सहरूलाई हालै सांकेतिक भाषाको तालीम दिएको पनि छ। हाल यस सञ्जालले आवश्यक परेका बेला सुविधाहरू माग गर्न सक्नु भनेर अपाङ्गता भएका महिलाहरूलाई स्वास्थ्य सेवाहरूबारे चेतना जगाउने काम गरिरहेको छ।

