

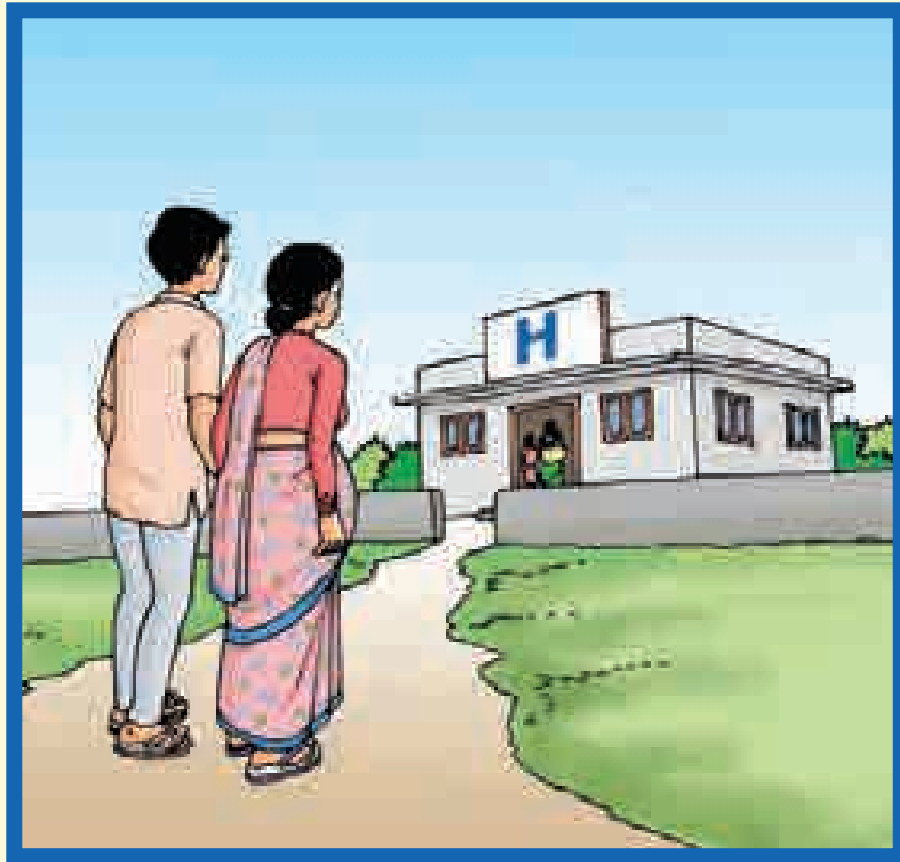


केरल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या महासचिव  
स्वास्थ्य सेवा विभाग  
परिवार कल्याण महाशाखा  
ट्रेक, काठमाडौं



# छैठौं संस्करण (२०७८)



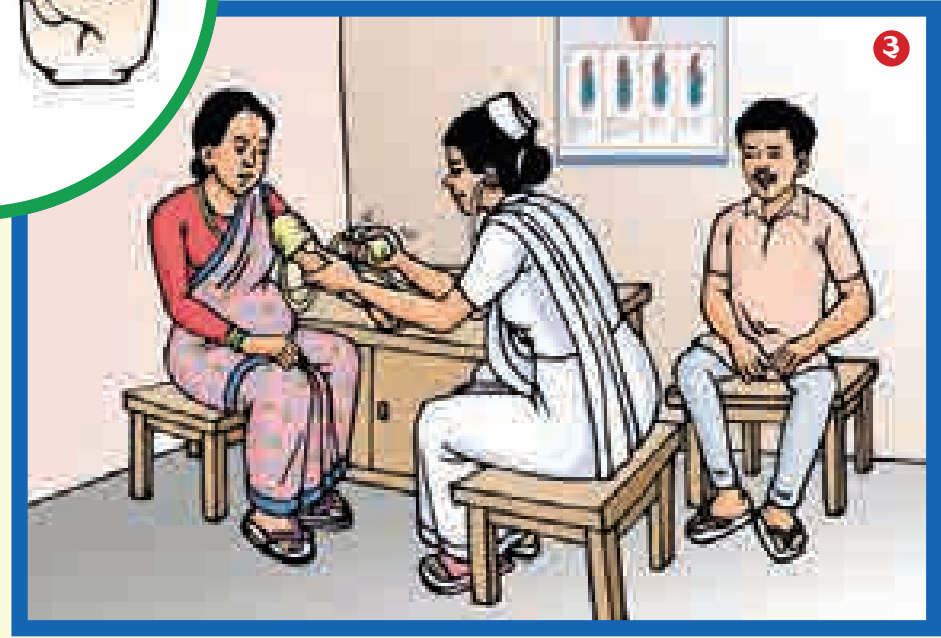


# १

## गर्भावस्था र स्याहार

- गर्भावस्था एक विशेष अवस्था हो । यो परिवारको लागि खुसीको अवसर हो ।
- गर्भावस्था, प्रसुती र सुत्केरी अवस्थामा विशेष हेरचाह र स्याहार नगरेमा आमा र बच्चा दुवैलाई जोखिम हुन सक्छ । आमा र बच्चालाई जोखिम हुनबाट जोगाउन स्वास्थ्य संस्थाबाट नियमित सेवा लिनु पर्छ ।





# २

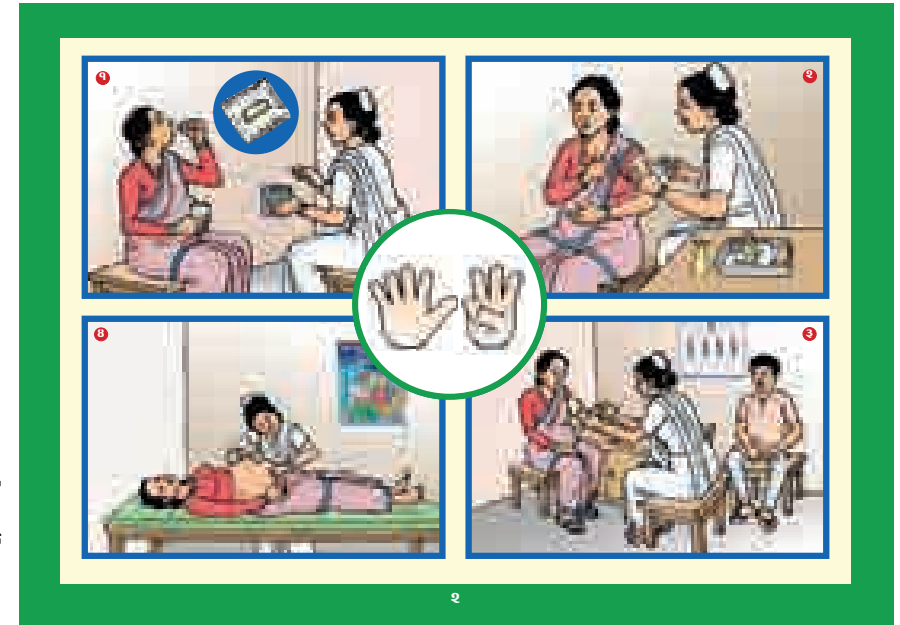
## गर्भवती जाँचको महत्व

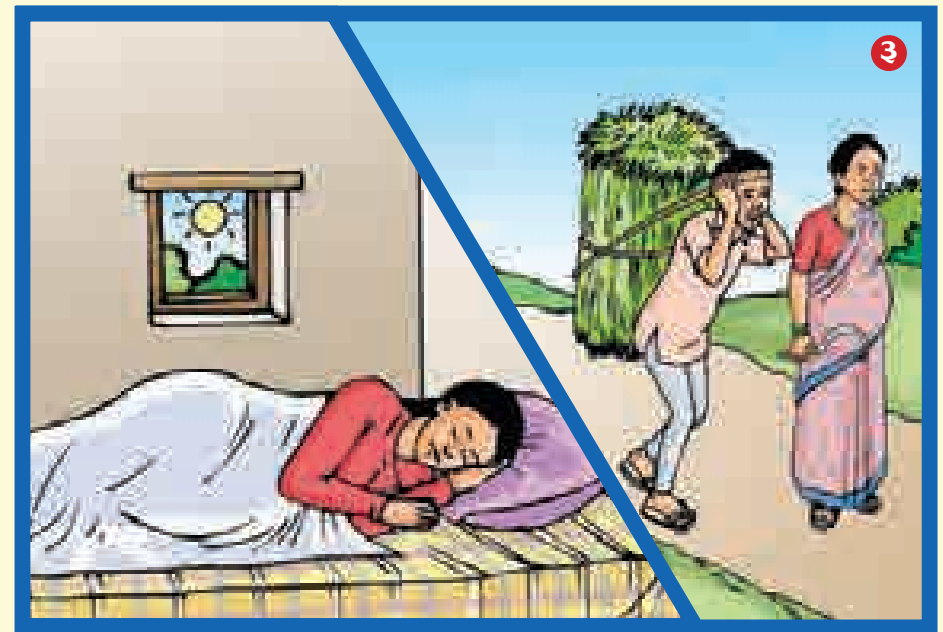
गर्भवती महिलाको स्वास्थ्यको स्थिति र गर्भमा रहेको बच्चाको वृद्धि तथा विकासको अवस्थाको जानकारी लिन गर्भावस्थामा कम्तीमा ८ पटक दक्ष स्वास्थ्यकर्मी (तालिम प्राप्त अ.न.मी., स्टाफ नर्स, मिडवाइफ वा चिकित्सक) वाट गर्भजाँच गराउनुपर्छ ।

- पहिलो पटक : १२ हप्ता सम्म (२ महिना)
- दोश्रो पटक : १६ हप्ता सम्म (४ महिना)
- तेश्रो पटक : २० देखि २४ हप्तामा (५ देखि ६ महिना)
- चौथो पटक : २८ हप्तामा (७ महिनामा)
- पाँचौँ पटक : ३२ हप्तामा (८ महिनामा)
- छैटौँ पटक : ३४ हप्तामा (साढे ८ महिनामा)
- सातौँ पटक : ३६ हप्तामा (९ महिनामा)
- आठौँ पटक : ३८ देखि ४० हप्तामा

यस बाहेक गर्भवती महिलालाई वा गर्भको बच्चालाई कुनै समस्या भएमा वा खतराको लक्षण देखिएमा जुनसुकै समयमा जति पटक पनि स्वास्थ्य संस्था गएर जाँच गराउन सकिन्छ । स्वास्थ्य संस्थामा आमा र बच्चाको स्वास्थ्य जाँच गर्नुका साथै रक्तचाप परिक्षण, सेवा उपलब्धता अनुसार रगत परिक्षण गरिन्छ । गर्भावस्थामा गर्भवती भएको ३ महिना पूरा भए पश्चात जुकाको औषधि, आईरनचक्की र टि.डि. सुई लगाउनु पर्दछ ।

माथि उल्लेखित तालिका अनुसार गर्भजाँच गराएर स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी भएमा सुत्केरीले पाउने यातायात खर्चमा थप उत्प्रेरणा खर्च प्रदान गरिने छ ।



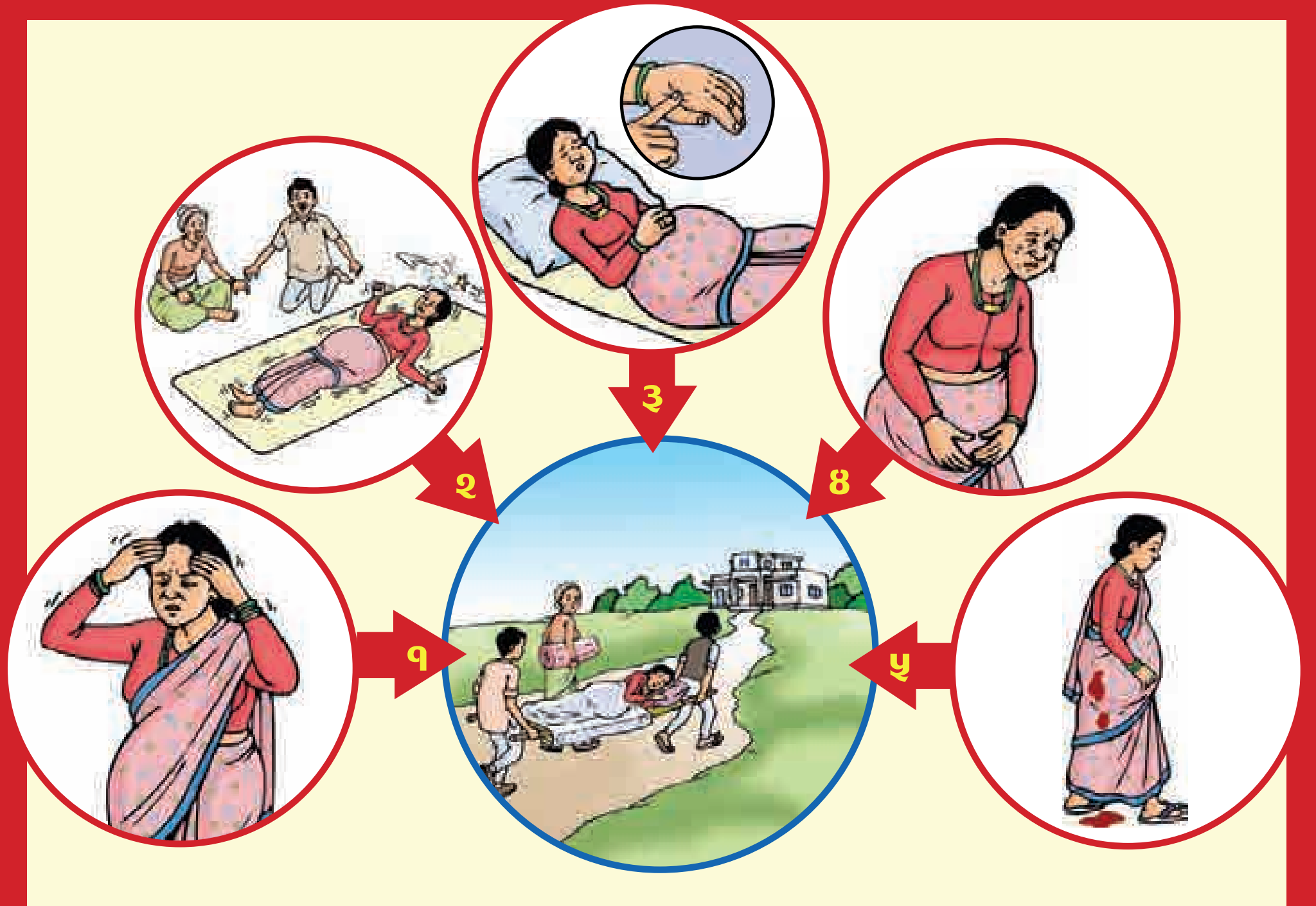


# ३

## गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. साबिक भन्दा बढी मात्रामा र धेरै पटक पोषिलो खानेकुरा खानुपर्दछ। खानामा आयोडिन भएको नुन प्रयोग गर्नुपर्छ। यसले आमा स्वस्थ हुन्छिन् र शिशुको वृद्धि र विकास राम्रोसँग हुन्छ। कुनै पनि खाने कुरा बार्न आवश्यक छैन।
२. दाँत माभूने, हात, नङ, यौन अंग तथा शरीर सफा राख्नुपर्छ। यसले रोग लाग्न तथा संक्रमण हुनबाट बचाउँछ।
३. दिउँसो पनि प्रसस्त आराम गर्नुपर्छ।  
आराम गर्नाले महिलाको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। गह्रौं भारी उचाल्नु हुँदैन। गह्रौं भारी उचाल्नाले बच्चा खेर जान सक्ने तथा आङ्ग (पाठेघर) खस्ने जस्ता समस्याहरू आउन सक्छन्।
४. मदिरा तथा सुतीजन्य पदार्थ खानु हुँदैन। यस्ता पदार्थको सेवनले गर्भपतन हुने, शिशुको वृद्धि विकास नहुने, कम तौल भएका बच्चा जन्मिने आदि खतरा हुन सक्छ।



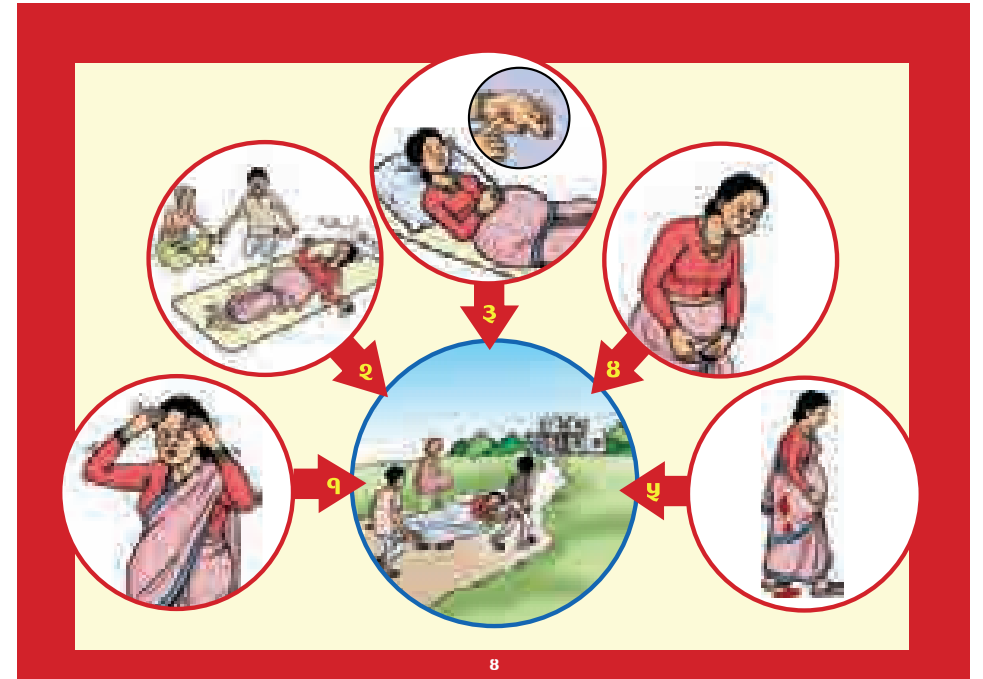


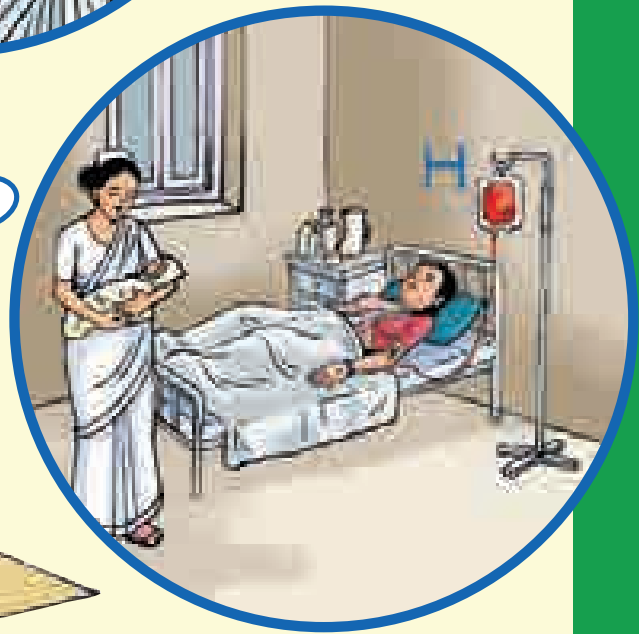
# 8

## गर्भावस्थामा देखा पर्ने सक्ने खतराका लक्षणहरू

तल दिइएका खतराका लक्षणहरू देखापरेमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गइ जाँच गराउनुपर्छ :

१. गर्भवती महिलाको टाउको साह्रै दुखेमा
२. हात खुट्टा अररो भई काम छुटेमा वा मुर्छा परेमा
३. आँखा तिरमिराएर धमिलो देख्ने भएमा वा हात वा मुख सुन्निएमा
४. कडासँग तल्लो पेट दुखेमा
५. अलिकति पनि रगत बगेमा



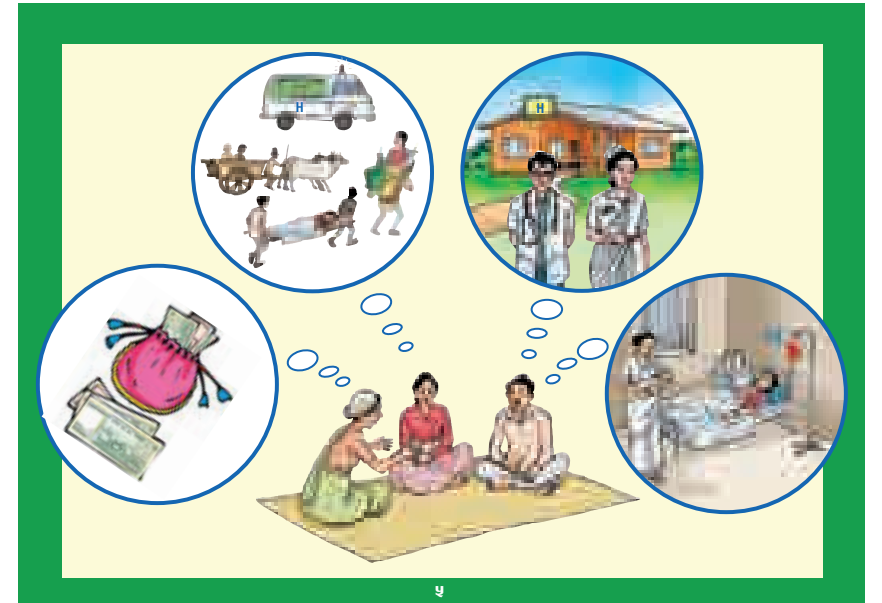




## गर्भावस्थामा गर्नुपर्ने तयारीहरू

### गर्भवती हुँदा निम्न तयारीहरू गर्नुपर्दछ :

१. उपचारको लागि पैसाको व्यवस्था
२. आकस्मिक अवस्थामा यातायात साधनको व्यवस्था
३. सुत्केरी गराउने स्वास्थ्य संस्था वा दक्ष प्रसूती कर्मीको व्यवस्था
४. आकस्मिक अवस्थामा रगत दिन सक्ने तीन जना मानिसको व्यवस्था





६

## स्वास्थ्य संस्था वा दक्ष प्रसुतिकर्मीद्वारा सहयोग किन लिनुपर्छ?

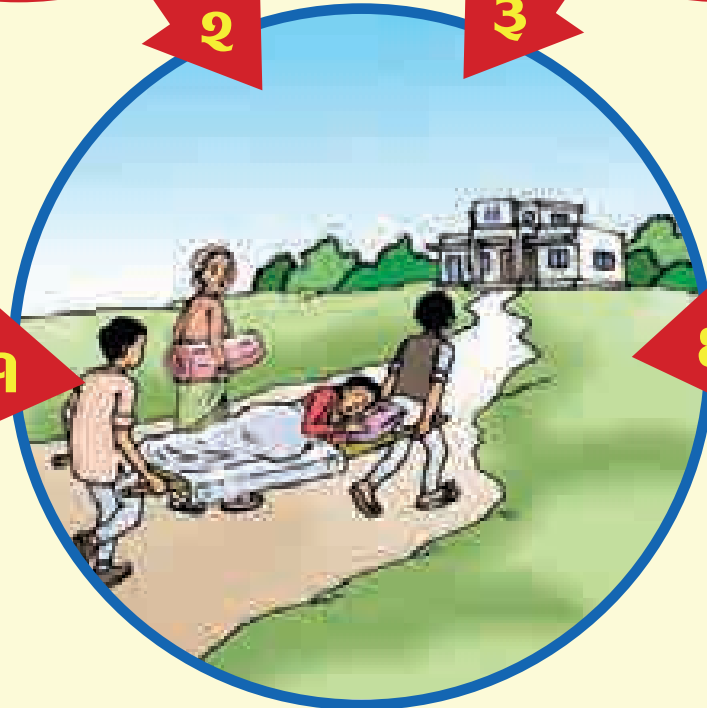
### मृत्युबाट जोगाउन

स्वास्थ्य संस्थामा नै गई दक्ष प्रसुतिकर्मीद्वारा प्रसुति गराउनुपर्छ ।

किनकि,

१. सर-सफाइ र निर्मलीकरण गरेका औजारहरू प्रयोग गरी आमा र शिशुलाई संक्रमण हुनबाट बचाउन ।
२. बच्चा जन्मने बेलामा आमाको जाँच गरी जटिलता देखिएमा समयमा नै उचित व्यवस्थापन गर्न ।
३. पाठेघर खुम्चने सुई/औषधीहरूको प्रयोग गर्न ।
४. उचित तरिकाले साल निकाल्न मद्दत गर्न ।
५. नवजात शिशुलाई कुनै जटिलता आएमा आवश्यक उपचार गर्न ।



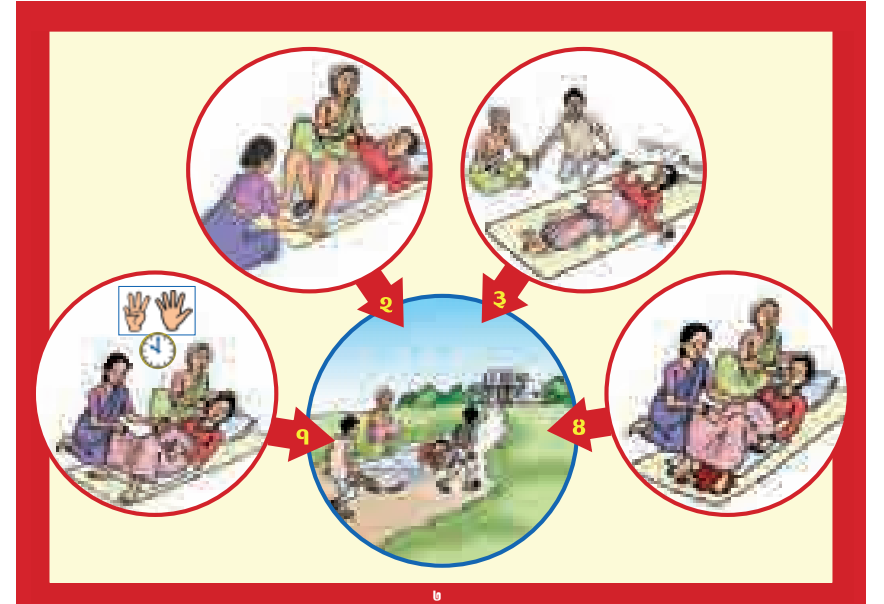




## बच्चा जन्माउने बेलामा देखा पर्ने सक्ने खतराका लक्षणहरू

तल दिइएका कुनै पनि खतराका लक्षणहरू देखापरेमा महिलालाई तुरुन्तै आकस्मिक (CEONC) प्रसुती सेवा पाईने स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ :

१. ८ घण्टाभन्दा लामो सुत्केरी व्यथा लागेमा
२. पहिला हात, खुट्टा वा नाल निस्केमा
३. हात खुट्टा अररो भइ काम छुटेमा वा मुछ्छा परेमा
४. बच्चा जन्माउनु अघि योनीबाट अलिकति पनि रगत बगेमा
५. बच्चा जन्मिसकेपछि धेरै रगत बगेमा ।



२



१



३



४



५. नवजात शिशुलाई जन्मेको २४ घण्टासम्म ननुहाउने ।

# ८

## नवजात शिशुलाई जन्मने वित्तिकै गरिने अत्यावश्यक स्याहारहरू:

१. नवजात शिशुलाई जन्मनासाथ नरम, सफा र सुख्खा कपडाले पुच्छने र अर्को नरम, सफा र सुख्खा कपडाले बेरी न्यानो पारेर राख्नुपर्छ ।
२. संक्रमणबाट जोगाउँन नाभीमा नाभी मलम बाहेक अरु केही पनि नलगाई सुख्खा र सफा राख्नु पर्दछ ।
३. नवजात शिशुलाई न्यानो पारी आमाको छातीमा टाँसेर राख्नु पर्छ ।
४. नवजात शिशुलाई सके सम्म छिटो, जन्मेको १ घण्टाभित्रै आमाको बिगौती दूध खुवाउनु पर्छ ।
५. नवजात शिशुलाई जन्मेको २४ घण्टासम्म ननुहाउने ।

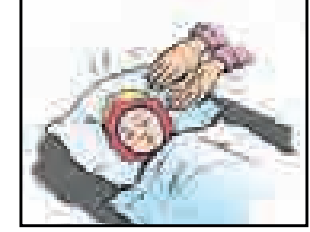




१. छिटो सास फेरेमा (प्रति मिनेट ६० वा सो भन्दा बढि)



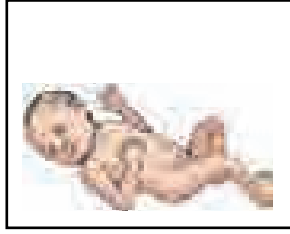
२. कडा कोखा हान्ने



३. सुस्त / बेहोस / कम चलाई



स्वास्थ्य संस्था



७. नाईटो पाकेको / छालामा पीपका फोकाहरु आएको



६. ज्वरो



५. शिताञ्ज



४. आमाको दूध राम्रोसँग चुस्न नसक्ने

यदि माथि उल्लेखित १ वा सोभन्दा बढि चिन्हहरु देखिएमा शिशुहरुलाई आमाको दूध खुवाउदै 'मायाको अंगालो'मा राखि उपचारका लागि तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनुहोस् । यदि शिशु महिना नपुग्दै जन्मेमा वा जन्मदा सानो भएमा पनि प्रेषण गर्नु पर्दछ ।

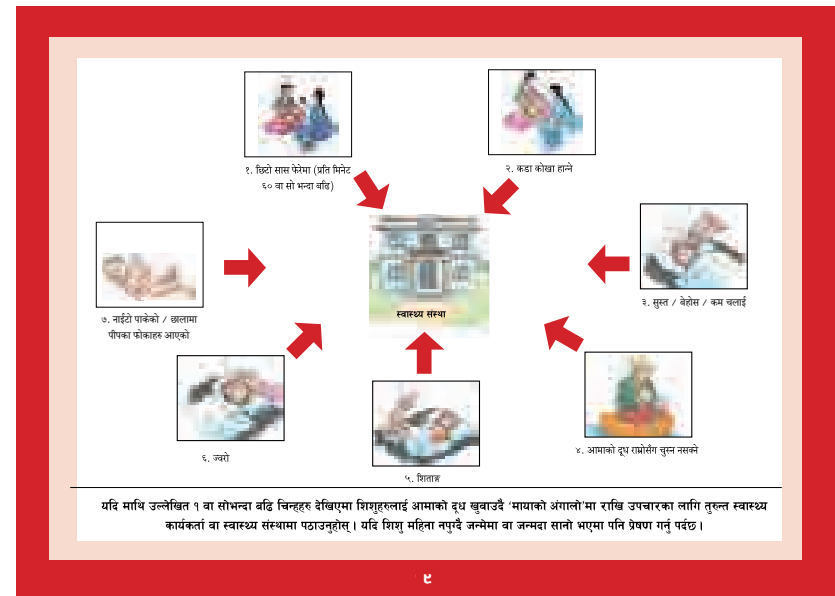


## नवजात शिशुमा देखा पर्न सक्ने खतराका चिन्हहरू के-के हुन्?

१. छिटो-छिटो सास फेरेमा (प्रति मिनेट ६० पटक वा सो भन्दा बढी)
२. कडा कोखा हानेमा
३. सुस्त वा बेहोस् वा कम चलाइ भएमा
४. आमाको दूध राम्ररी चुस्न नसकेमा
५. शीताङ्ग, हात र खुट्टा छाम्दा चिसो भएमा
६. ज्वरो आएमा, निधार, काखी र पेट छाम्दा तातो भएमा
७. नाइटो पाकेको वा छलामा पीप भरिएका फोकाहरू भएमा

यी मध्ये कुनै पनि चिन्ह देखिएमा तुरुन्तै उपचार गराउनु पर्दछ । यस्ता चिन्ह भएका शिशुहरूलाई आमाको दूध खुवाउँदै मायाँको अंगालोमा राखि उपचारका लागि तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा पठाउनुपर्छ ।

- यदि शिशु महिना नपुग्दै जन्मेमा वा जन्मदा सानो भएमा पनि प्रेषण गर्नु पर्दछ ।
- यदि शिशुमा जण्डिस भएमा पनि व्यवस्थापनको लागि स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्नु पर्दछ ।



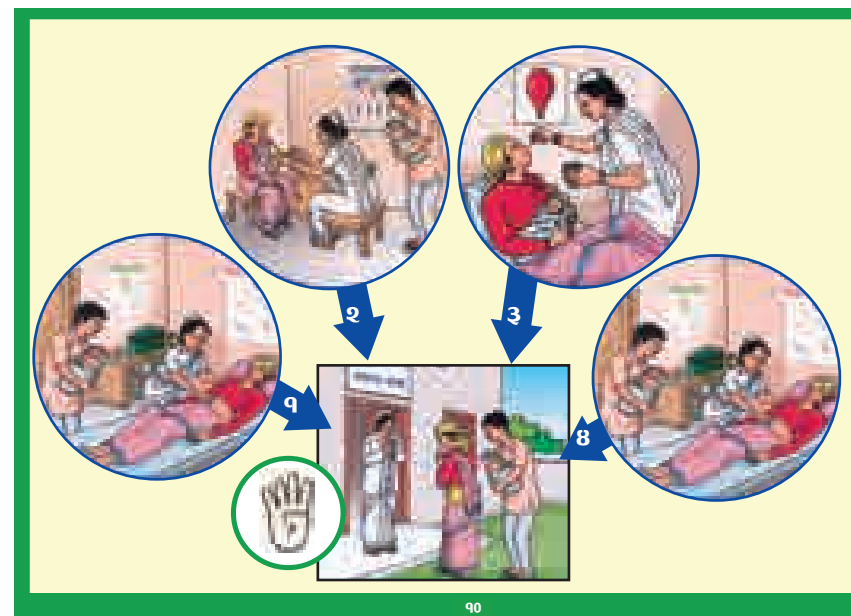


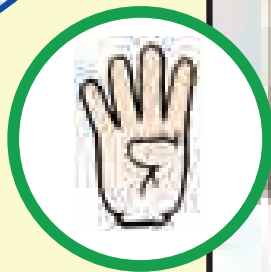
# १०

## सुत्केरी जाँच

सुत्केरी अवस्था भन्नाले बच्चा जन्मेदेखि ४२ दिन सम्मको अवधिलाई जनाउँछ ।

- यस अवधिमा महिलाले प्रशस्त आराम गर्नु पर्दछ र प्रशस्त (अरु समय भन्दा थप २ पटक) पोषिलो खानेकुरा खुवाएमा आमा स्वस्थ हुन्छिन् । बच्चालाई प्रशस्त दुध समेत आउँछ ।
- सुत्केरी तथा नवजात शिशुको स्थिति थाहा पाउन निम्नानुसार जाँच गराउनु पर्दछ ।  
पहिलो जाँच : बच्चा जन्मेको २४ घण्टामा  
दोश्रो जाँच : बच्चा जन्मेको ३ दिनमा  
तेश्रो जाँच : बच्चा जन्मेको ७ देखि १४ दिनमा  
चौथो जाँच : बच्चा जन्मेको ६ हप्तामा
- आमालाई परिवार योजना तथा गर्भ निरोधक साधनहरु बारे सल्लाह दिएर कम्तीमा २ वर्ष सम्म गर्भान्तर गर्न उपयुक्त गर्भनिरोधक साधन छनौट गर्न मद्दत गर्नुपर्छ र नवजात शिशुलाई दिनु पर्ने खोपको विषयमा समेत जानकारी गराउनु पर्दछ ।
- सुत्केरी महिलालाई न्यानो तर नगुम्सने गरी सफा र सुख्खा, घाम लाग्ने, उज्यालो कोठामा राख्नु पर्दछ ।
- सुत्केरी महिलाले प्रयोग गर्ने भित्र कपडा राम्रोसंग धोएर घाममा सुकाउनु पर्दछ ।
- सुत्केरी महिलाले यौनाङ्गको सफाईमा ध्यान दिनु पर्दछ र यदि अप्रेशन गरेर बच्चा पाएको भएमा अप्रेशन गरेको घाउ सफा र सुख्खा राख्नु पर्दछ ।





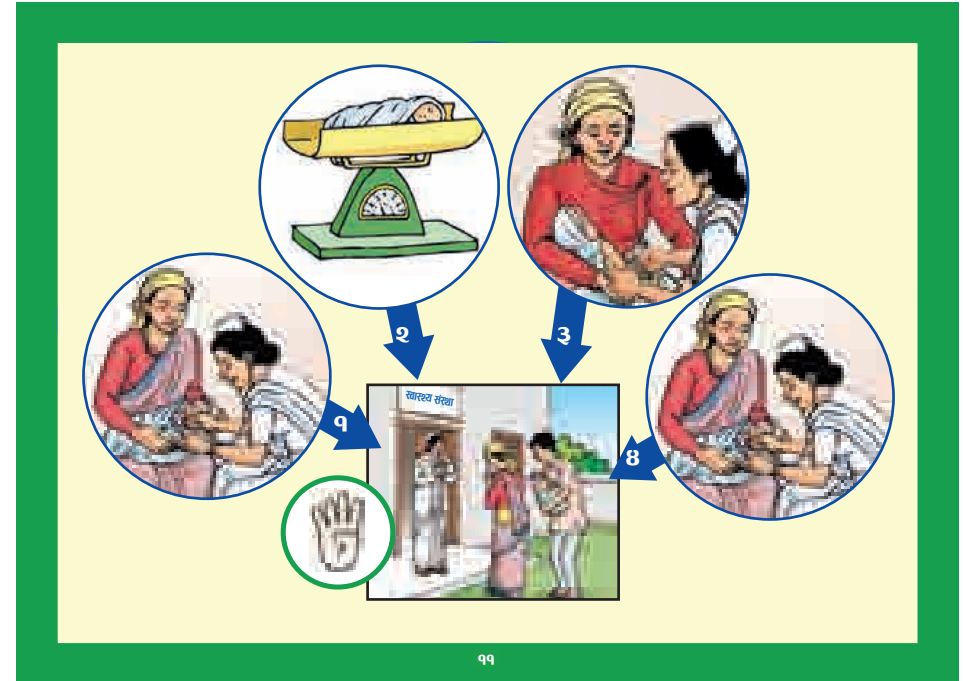
# ११

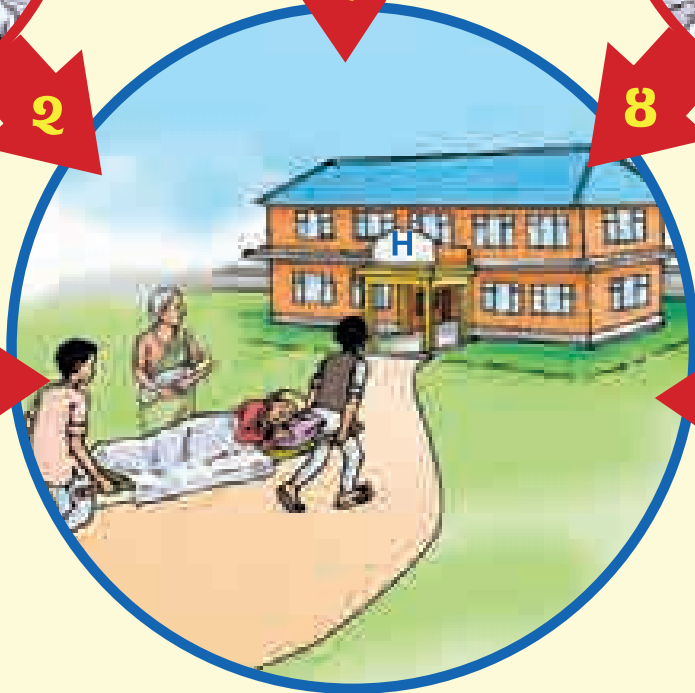
## नवजात शिशुको जाँच

१. नवजात शिशुलाई कम्तिमा ४ पटक स्वास्थ्य कार्यकर्ताद्वारा जाँच गराउनुपर्छ ।

- पहिलो पटक - जन्मेको २४ घण्टामा
- दोश्रो पटक - ३ दिनमा
- तेश्रो पटक - ७ देखि १४ दिनमा
- चौथो पटक - ६ हप्तामा

२. स्वास्थ्य कार्यकर्ताले नवजात शिशुको जाँच गरी कुनै खतराका लक्षणहरु भएमा व्यवस्थापन गर्छन् । तौलको अनुगमन गर्छन् र स्तनपानबारे आवश्यक सरसल्लाह दिन्छन् ।



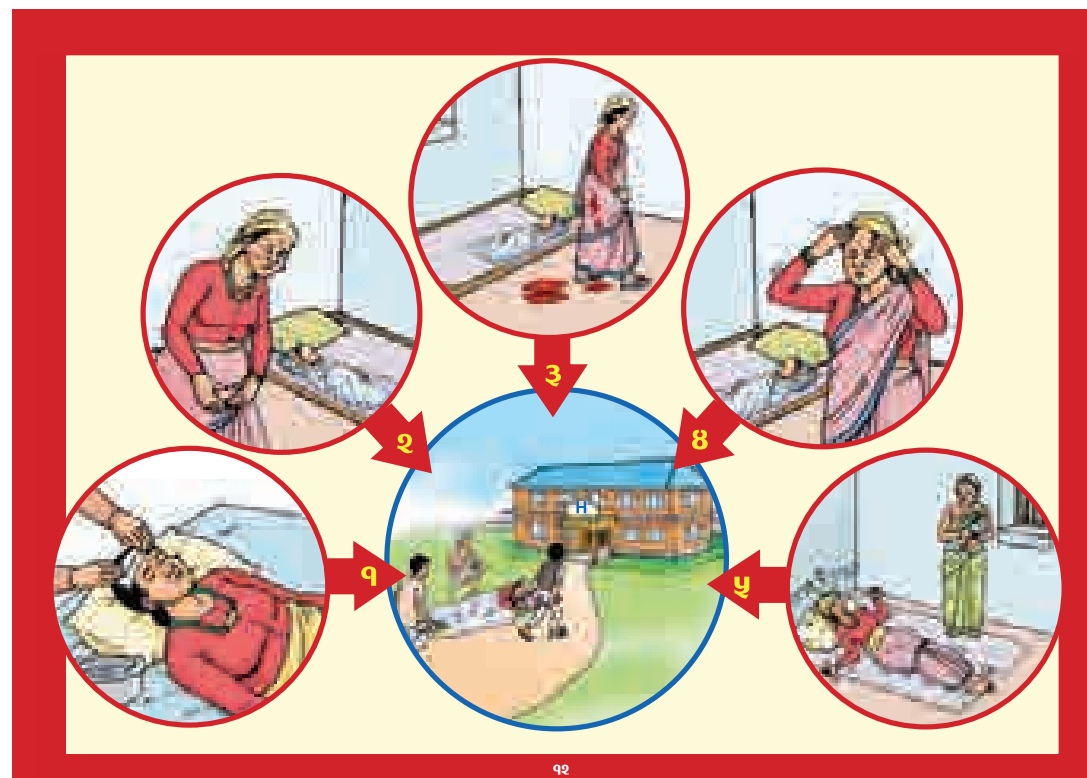


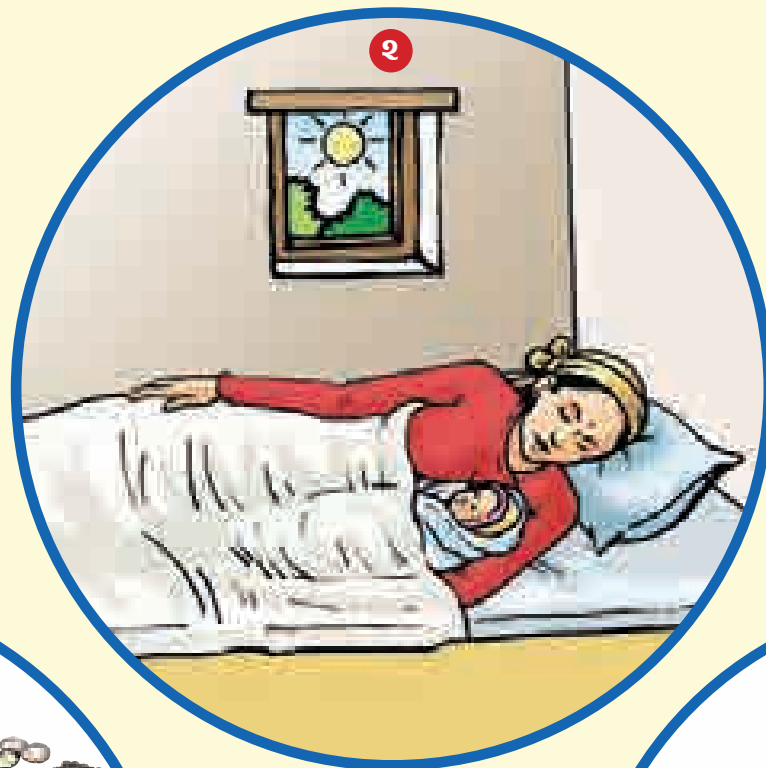
# १२

## सुत्केरी अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू

तल दिइएका कुनै पनि खतराका लक्षणहरू देखापरेमा सुत्केरी आमालाई तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ ।

१. ज्वरो आएमा
२. योनीबाट गन्हाउने पानी बगेमा वा तल्लो पेट (पाठेघर) दुखेमा
३. धेरै रगत बगेमा (आधा घण्टा भित्रै २ वटा भन्दा बढि टालो पुरै भिजेमा वा चोक्टा चोक्टा (ह्वाल ह्वाल्ती) रगत बगेमा)
४. टाउको साह्रै दुखेमा
५. हात खुट्टा अररो भई मुर्छा परेमा



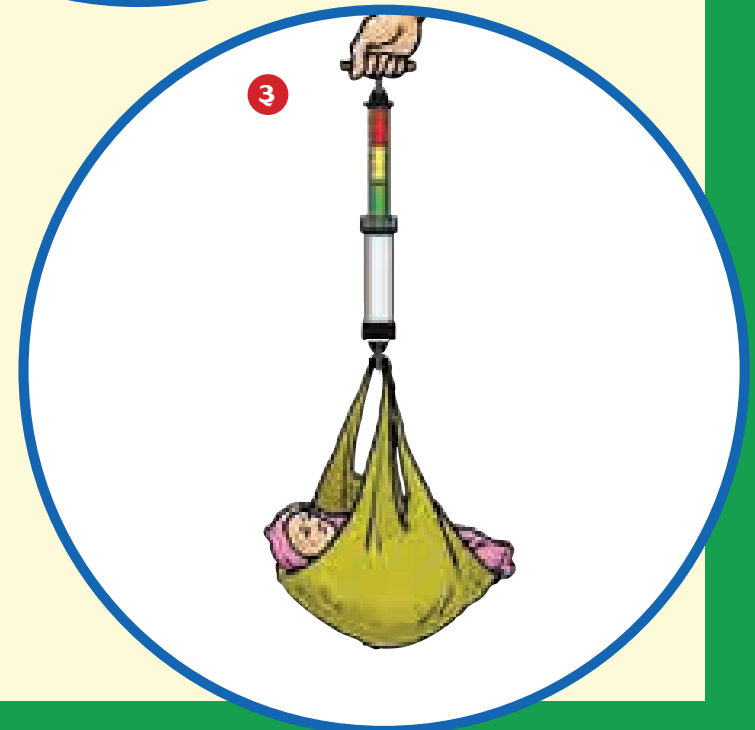


# १३

## सुत्केरी अवस्थामा आमाले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. प्रशस्त मात्रामा पोषिलो खानेकुरा खानुपर्छ । यसले आमा र शिशुको वृद्धि र विकास हुन्छ साथै रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता बढाउँछ ।
२. प्रशस्त मात्रामा आराम गर्नाले आमाको स्वस्थ्य राम्रो हुन्छ । गह्रौं भारी उचाल्नु हुँदैन । शिशुलाई उचित हेरचाह गर्ने समय पाइन्छ । (आङ्ग) पाठेघर खस्ने जस्ता समस्याहरू हुँदैन ।
३. व्यक्तिगत सर-सफाइमा ध्यान दिनुपर्छ । यसो गर्दा संक्रमण हुनबाट बचाउँछ ।





# १४

## नवजात शिशु स्याहारमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. नवजात शिशुलाई छुनु अघि हात धुनुपर्छ । यसो गर्दा नवजात शिशुलाई संक्रमणबाट बचाउन सकिन्छ ।
२. नवजात शिशुको स्वस्थ्य जाँच गराउनुपर्छ । यसले खतराका लक्षणहरू बेलेमा पहिचान गरेर व्यवस्था गर्नमा मद्दत गर्छ
३. नवजात शिशुको तौल जाँच गराई बृद्धि बिकास भएको अनुगमन गर्नु पर्छ । कम तौलको शिशुलाई विशेष स्याहार आवश्यक पर्छ ।
४. नवजात शिशुलाई ६ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउनुपर्छ । ६ महिना सम्म शिशुलाई आमाको दुध नै पर्याप्त हुन्छ । यसले शिशुलाई उचित पोषण दिन्छ तथा रोगसँग लड्ने क्षमताको विकास गर्दछ । ६ महिनाको उमेरसम्म पानी, गाईबस्तुको दूध, ग्लुकोज पानी जस्ता अन्य कुराहरू खुवाउन हुँदैन ।





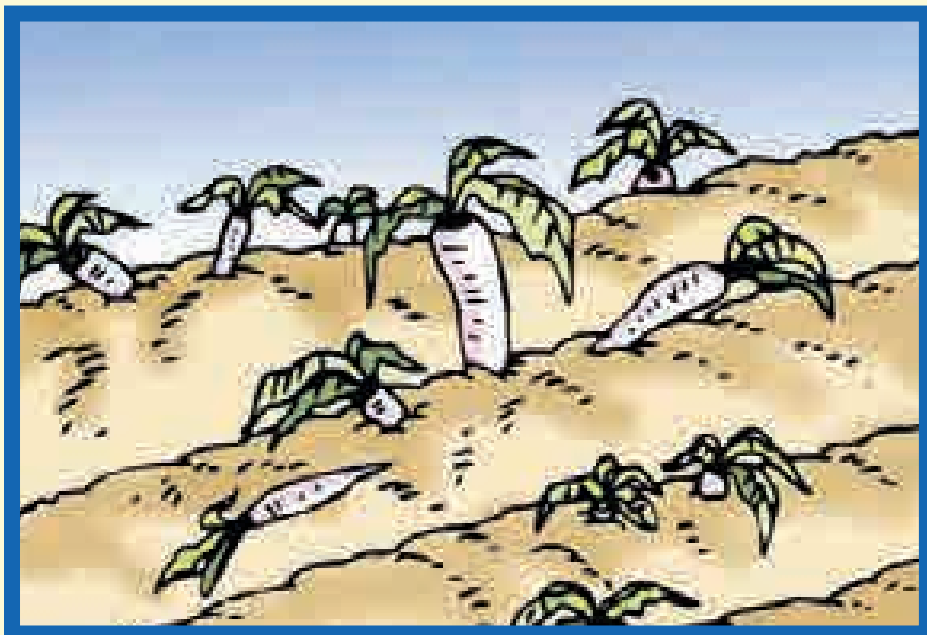


## हात धुने तरिका

सुत्केरी गराउनु भन्दा अघि, आमा र नवजात शिशुलाई जाँच गर्नुअघि अनिवार्य रुपमा साबुन र सफा पानीले मिचिमिचि हात धुनु पर्छ ।

- यसो गर्नले संक्रमण हुनबाट बचाउँछ ।
- हात धुनु अघि हातमा भएका घडी, औंठी, चुरा आदि खोल्नु पर्छ ।
- दुबै हात सफा पानीले भिजाएर साबुन लगाउनु पर्छ ।
- चित्रमा देखाइए अनुसार ६ चरणमा राम्ररी फिंज निस्कने गरि हात मल्लुपर्छ र सफा पानीले पखाल्नु पर्छ ।
- हातधोइ सकेपछि हावामा सुक्न दिनु पर्छ ।
- त्यस पछि मात्र आमा र नवजात शिशुलाई छुनु पर्छ ।





# १६

## सुत्केरी पछि परिवार नियोजनको आवश्यकता

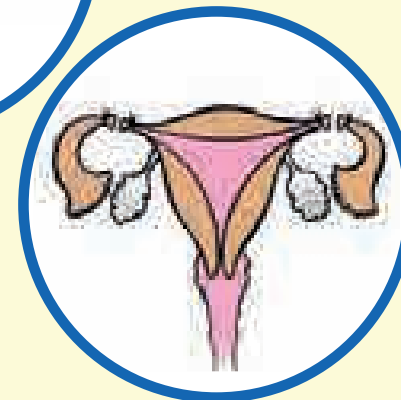
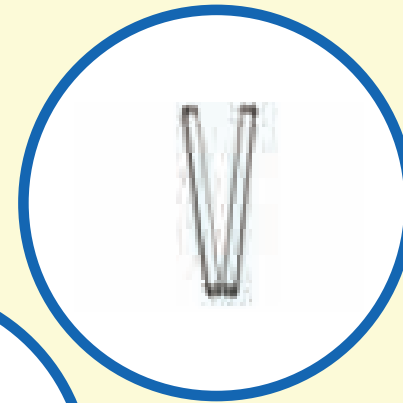
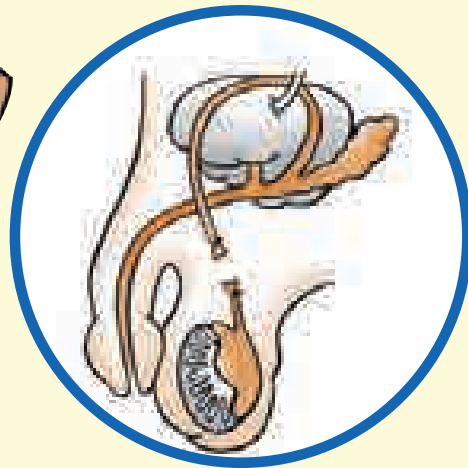
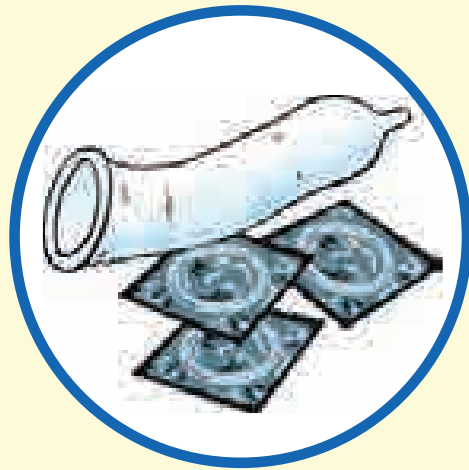
परिवार नियोजनका साधनको बारेमा श्रीमान् /श्रीमतीले छलफल गरी निर्णय लिनु पर्छ ।  
परिवार योजना किन जरुरी छ ?

- आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सुधारको लागि ।
- दुई बच्चा बिच (३-५ वर्ष) को जन्मान्तर कायम गर्न
- अनिश्चित गर्भधारण रोक्न ।
- बच्चाको रहर पुगी सकेमा स्थायी परिवार नियोजन गर्ने ।
- व्यवस्थित परिवार बनाउन ।

पुनः गर्भधारण कहिले हुन सक्छ ?

- सुत्केरी भएको ६ हप्ता देखि गर्भ रहन सक्छ ?
- परिवार नियोजनका साधनहरु प्रयोग नगरिकन यौन सम्पर्क गरेमा महिनावारी सुरु नहुँदै गर्भ रहन सक्छ ।





# १७

## स्तनपान गराई रहेको बेलामा उपयोगी परिवार नियोजनको साधनहरू

१. परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा श्रीमान्/श्रीमतीले गर्भवती अवस्था देखि नै छलफल गरी निर्णय लिनु पर्छ । स्थायी तथा अस्थायी परिवार नियोजनका साधनहरू मध्ये कुन साधन प्रयोग गर्ने हो, छनौट गर्नुपर्छ । यसले दुई बच्चा बिच (३-५ वर्ष) को जन्मान्तर राख्न तथा व्यवस्थित परिवार बनाउन मद्दत गर्दछ ।

२. परिवार नियोजनका साधनहरू

पुरुषको लागि

→ कण्डम

→ स्थायी बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी)

महिलाको लागि

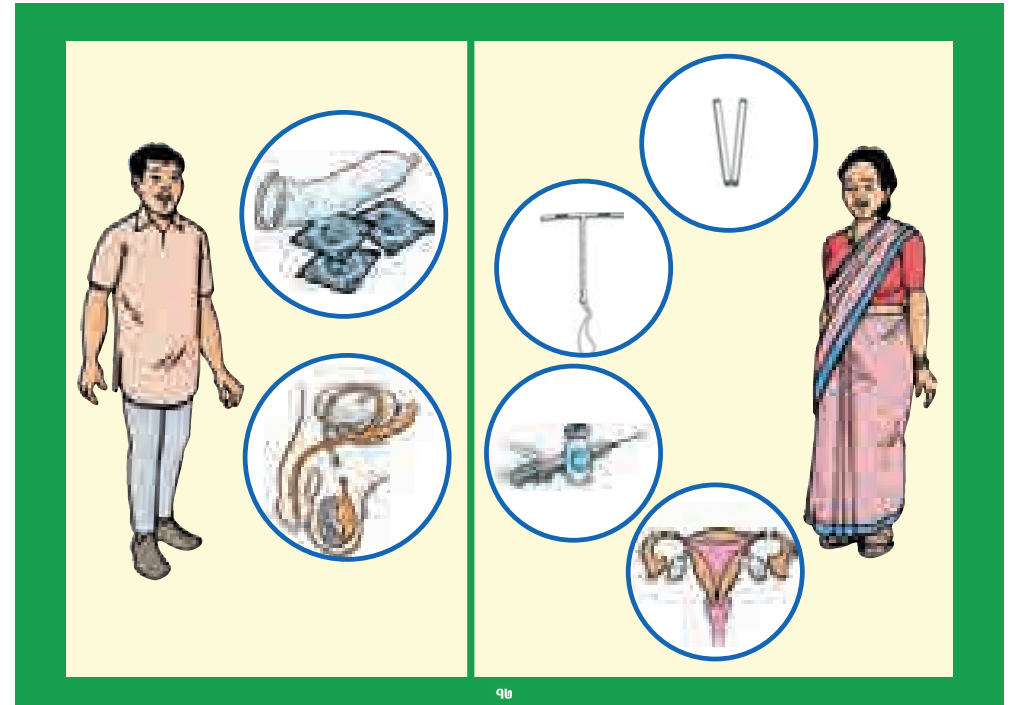
→ डिपोप्रोभेरा सुई

→ आई.यु.सि.डी.

→ इम्प्लाण्ट

→ स्थायी बन्ध्याकरण (मिनि ल्याप )

नोट : स्तनपान गराईरहेको समयमा पिल्स चक्की सकेसम्म प्रयोग गर्न हुदैन । यसको प्रयोगले आमाको दूधको मात्रा घटाउँछ । यस बाहेक अरु जुनसुकै साधनहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



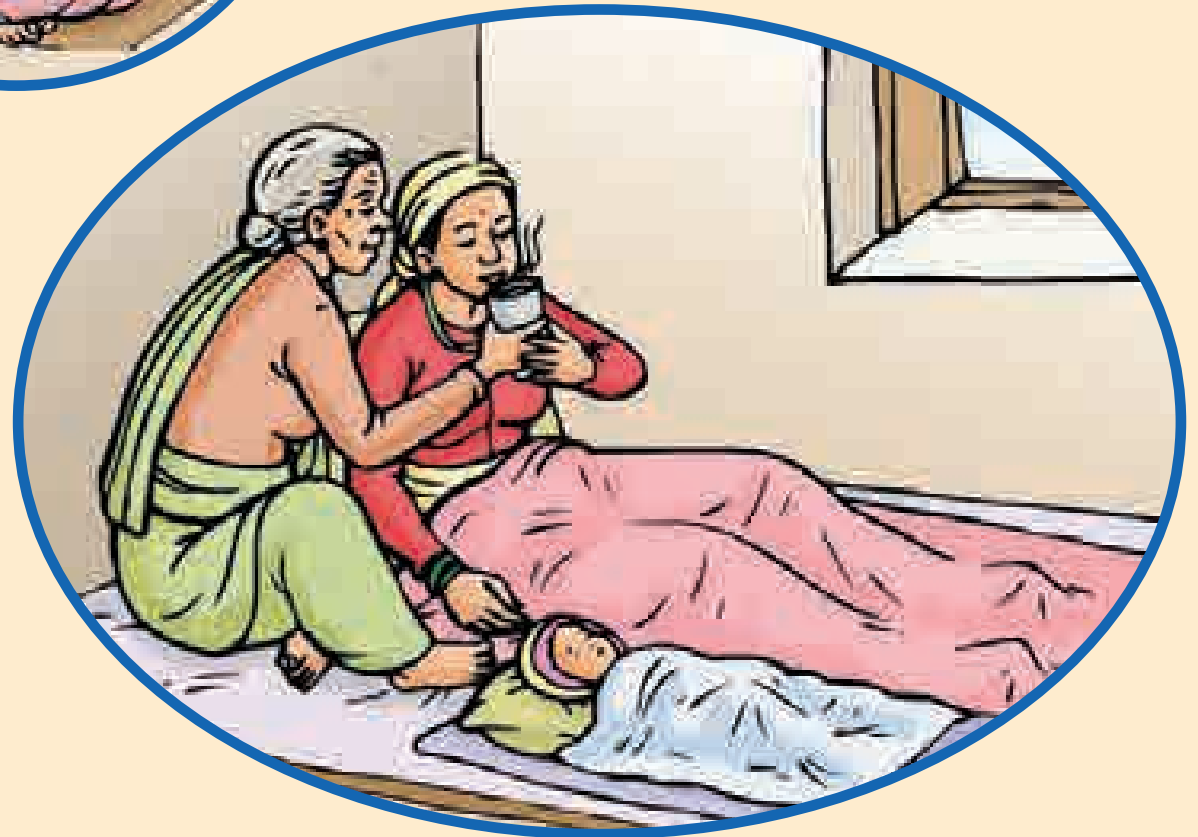


# १

## अक्सिटोसिन सुई उपलब्ध नभएमा अत्याधिक रक्तश्राव रोकथामको लागि मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रयोग:

- बच्चा जन्मने बित्तिकै मातृ सुरक्षा चक्की सेवन गर्दा यसले पाठेघर खुम्च्याएर रक्तश्राव रोकथाम गर्न तथा साल भर्न मद्दत गर्दछ । यो गर्भवती भएको ८ महिना लागेपछिमात्र उपलब्ध हुन्छ ।
- बच्चा जन्मने बित्तिकै तर साल नभर्दै ३ वटा मातृ सुरक्षा चक्की बच्चा जन्माएकी महिलाले खानुपर्छ । यो औषधि खान अघि पेटमा अर्को बच्चा भए, नभएको एकिन गर्नुपर्छ । यदि अर्को बच्चा भएमा अर्को बच्चा जन्मिसके पछि मात्र मातृ सुरक्षा चक्की खानुपर्छ ।
- यदि औषधि नखाँदै साल भरेमा पनि तुरुन्तै ३ वटा मातृ सुरक्षा चक्की खानुपर्छ ।
- तीनवटा चक्की एकैपटक खानुपर्छ ।
- मातृ सुरक्षा चक्की आफैले सेवन गर्न सकिने, सजिलो, जीवन रक्षा गर्ने औषधि हो ।





# २

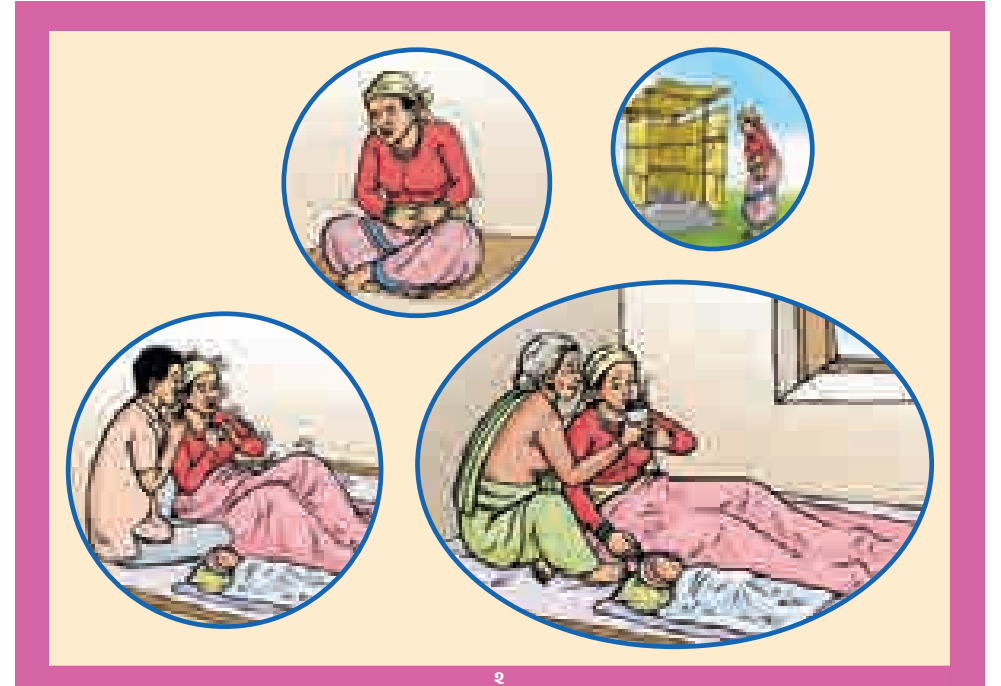
## मातृ सुरक्षा चक्कीका केही साधारण असरहरु

मातृ सुरक्षा चक्की खाएपछि निम्न अनुसारका केही साधारण असरहरु देखिन सक्छन् ।

- जाडो भएर काँप छुट्ने
- ज्वरो आउने
- वाक्वाक् लाग्ने
- पखाला लाग्ने

जाडो भएर काँप छुट्ने असर, मातृ सुरक्षा चक्कीको सेवनबाट मात्र नभै बच्चा जन्मिने स्वाभाविक प्रक्रियाबाट पनि हुनसक्छ । यस्ता असरहरु सामान्यतः आधा घण्टापछि आफै हराएर जान्छन् ।

यसरी काम छुटेमा महिलालाई एक ग्लास तातो भोलीलो पेय पदार्थ पिउन दिनुपर्छ ।



# सावधान !



३

## मातृ सुरक्षा चक्की प्रयोग गर्न नहुने अवस्था

### सावधान !!!

बच्चा जन्मनु अघि मातृ सुरक्षा चक्की कदापि प्रयोग गर्न हुँदैन किनभने यसले गर्भवती महिला र गर्भको शिशुलाई हानि गर्छ ।

एकभन्दा बढी बच्चा गर्भमा रहेको अवस्थामा, सबै बच्चा नजन्मिकन यो औषधि खानु हुँदैन ।



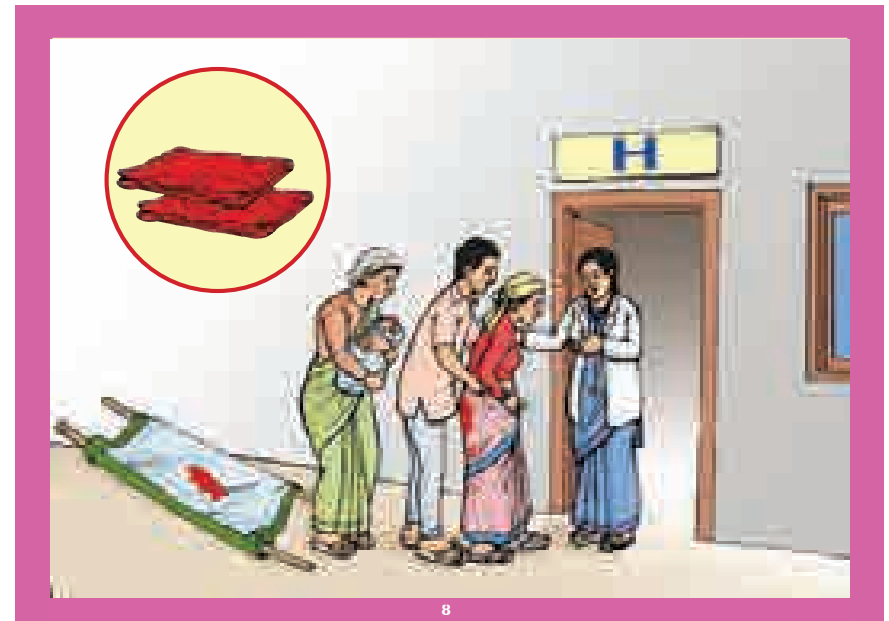


# 8

## मातृ सुरक्षा चक्की खाएर पनि रक्तश्राव भई रहेमा के गर्ने ?

आधा घण्टामा दुईवटा कपडा लपक्क भिजेमा अत्याधिक रक्तश्राव भएको मान्नु पर्छ ।

- कसै कसैलाई मातृ सुरक्षा चक्की खाएपछि पनि रक्तश्राव नरोकिन सक्छ ।
- पाठेघरको मुख वा योनिद्वार च्यातिएर पनि अत्याधिक रक्तश्राव भएको हुन सक्छ ।
- यदि मातृ सुरक्षा चक्की खाएर पनि रक्तश्राव भइरहेमा वा साल नभरेमा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको मद्दत लिनु पर्दछ । तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ ।





कर्णाली प्रदेश सरकार  
सामाजिक विकास मन्त्रालय  
स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय  
स्वास्थ्य सेवा कार्यालय

जुम्ला

ता.व. २०८१/०८२