

गर्भावस्थामा आमा र शिशुको स्याहार

खण्ड-क अध्ययन सामग्री

१. गर्भावस्थामा के हुन्छ ?

प्रकृतिले आफ्नो सृष्टिलाई निरन्तरता दिन प्रत्येक प्राणीमा नवजन्मको व्यवस्था गरेको छ । बोटबिरुवा, जनावर, मानव सबैमा जीवनचक्र हुन्छ । गर्भावस्था मानव विकासको पहिलो चरण हो । शिशुको जीवन सुरुवात भएदेखि जन्म हुनुपूर्व आमाको पेटभित्र गर्भाशयमा बस्ने अवधिलाई गर्भावस्था भनिन्छ । यो अवधि पुरुषको शुक्रकिट र महिलाको डिम्ब मिलेर गर्भ रहेको दिनदेखि कुल २७० दिन वा चालिस हप्ता अथवा नौ महिना सात दिन भन्ने बुझिन्छ । यो अवधिलाई गर्भवतीको शारीरिक संवेगात्मक परिवर्तन तथा शिशुको विकासात्मक अवधिको आधारमा तीन भागमा विभाजन गरिएको छ । यस अवस्थामा आमामा हुने परिवर्तन र शिशुको विकास यसप्रकार छन् :



पहिलो तीन महिना - गर्भ रहेदेखि ३ महिना

गर्भावस्थामा आउने शारीरिक परिवर्तन	महिनावारी रोकिनु, वाकवाकी लाग्नु, थकान महसुस हुनु, चक्कर आएको जस्तो भुम्म भइरहनु, पिसाबको जाँच गर्दा गर्भवती देखिनु सुरुवाती चिह्न तथा लक्षणहरू हुन् । यस अवस्थामा पिसाब लागिरहने, छिटोछिटो भोक लाग्ने पनि हुन्छ ।
गर्भवतीमा आउने संवेगमा परिवर्तन	गर्भवतीको हर्मोनमा परिवर्तन भइरहने हुनाले रिसाउने, दिक्क लाग्ने, अति खुसी लाग्ने हुनसक्छ । गर्भको शिशुलाई नराम्रो हुने हो कि भन्ने डर, असुरक्षाको महसुस पनि हुन्छ । यो साधारण हो, तर गर्भवती खुसी रहनु जरुरी हुन्छ ।

गर्भमा रहेको शिशुको वृद्धि र विकास	डिम्बावस्था: यो अवस्था पुरुषको शुक्रकिट र महिलाको डिम्ब मिलेर गर्भ रहेको दिनदेखि १५ दिन भन्ने बुझिन्छ। गर्भ रहेको करिब २४ देखि ३६ घण्टापछि कोष विभाजन सुरु हुन्छ। करिब ५ दिनमा सयौं कोषहरू विभाजन भइसकेको हुन्छ। यो करिब ५ दिनदेखि पाठेघरको भित्तामा टाँसिएर बस्दछ। ब्लास्टोसिस्टका बाहिरी भाग साल बन्न सुरु गर्छ भने, भित्री भाग भ्रूण मानव जीवनको रूपमा विकसित हुन सुरु गर्छ। भ्रूण अवस्था: यो अवस्था दुई हप्तादेखि आठ हप्तासम्मको अवधि हो। यो अवस्थामा मानव शरीरको सबै अङ्गहरू छुट्टिसकेको हुन्छ। यसको आकार एक इन्च लामो र आठ ग्राम तौलको हुन्छ।^९ मस्तिष्कको विकास पनि करिब तेस्रो हप्ताबाट सुरु हुन्छ। विस्तारै शिशुका कपाल, नङ, दाँत तथा पाचन प्रणालीहरू बन्दछ। १३ हप्तासम्ममा शिशु ३ इन्च लामो र २८ ग्रामको तौल हुन्छ। मांसपेशीहरूको समन्वय बढ्दै जान्छ र छोएको अनुभव गर्न थाल्छन्।^{१०} खुट्टा हात चलाउन थाल्छन्। मुख खोल्ने बन्द गर्ने गर्छ। फोक्सोले श्वास लिन पनि सुरु गर्छ। लिङ्ग छुट्टिन्छ।
--	---

दोस्रो तीन महिना - गर्भ रहेको ३ महिना देखि ६ महिना

गर्भवतीमा आउने शारीरिक परिवर्तन	यस अवधिमा पेट र स्तनको आकार बढ्ने, थकान महसुस हुने, खुट्टा गल्ने, गर्भमा रहेको बच्चा चलमलाउने, छिटो भोक लाग्ने, तौल बढ्दै जाने हुन्छ।
गर्भवतीमा आउने संवेगमा परिवर्तन	हर्मोनमा आउने परिवर्तनले रिसाउने, दिक्क हुने, रुन मन लाग्ने हुनसक्दछ। कुनै चिन्तित हुनुपर्ने लक्षण देखिएमा तत्काल नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गएर सल्लाह लिनुपर्छ।
गर्भमा रहेको शिशुको वृद्धि र विकास	करिब २१ हप्तादेखि शिशुले स्वाद लिने, छुट्याउन सक्ने प्रतिक्रिया दिने गर्न थाल्छन्। विस्तारै सुन्न र देख्न पनि थाल्दछ। गन्ध र स्पर्श पनि महसुस गर्न सक्छ। विस्तारै चलमलाउन पनि थाल्दछ। टाउकोमा कपाल पनि आउन थाल्छ। २४ हप्ताको शिशुले दुखाइ तथा असजिलो महसुस गर्न सक्छ। ४ देखि ६ महिनामा गर्भको शिशुको शरीर पूर्ण रूपमा विकास हुन्छ। शरीरको आकार भण्डै १५ इन्च सम्म र तौल भण्डै ७५ ग्राम सम्मको हुन्छ।

^६ सयौं कोषहरू विभाजन भएको वस्तु वा मानव जीवनको अत्यन्त सुरुवाती अवस्था।

^९ Moore, Persaud, & Torchia, 2016a

^{१०} Hepper, 2015

अन्तिम तीन महिना - गर्भ रहेको ६ देखि ९ महिना

गर्भवतीमा आउने शारीरिक परिवर्तन	यस अवधिमा पेट र स्तनको आकार बढ्ने, निहुरेर काम गर्न नसक्ने, थकान महसुस हुने, खुट्टा सुन्निने, फर्कने, छिटो भोक लाग्ने, तौल बढ्ने हुन्छ ।
गर्भवतीमा आउने संवेगमा परिवर्तन	शिशु चलेको, खेलेकाले आमालाई आनन्द आउने हुन्छ । शिशु जन्माउने क्रममा आफू पनि खतरामा पर्छु कि भन्ने डर पनि भइरहन्छ ।
गर्भमा रहेको शिशुको वृद्धि र विकास	करिब २८ हप्तामा शिशुले आमाबुबाको आवाज सुनेर उत्तैतिर ध्यान दिने गर्छन् । गर्भभित्र शिशुले हातखुट्टा चलाउने, जिउ तन्काउने, निदाउने, हाइ काढ्ने गर्दछ । आफू वरिपरि हुने अधिकांश क्रियाकलापहरू शिशुले आमाको पेटभित्र भएपनि सुन्ने र अनुभूति गर्ने गर्छ । शिशुले गर्भभित्रै आँखा भिम्क्याउने क्रियाकलापहरू पनि गर्न थाल्छन् । वातावरणअनुसार प्रतिक्रिया पनि जनाउँछन् । ^९ नयाँ आवाजहरू सुन्दा शिशुको मुटुको धड्कन र मस्तिष्कको तरङ्ग बढ्दछ । ^{१०}

गर्भधारणको तयारी

- नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालयका अनुसार पहिलोपटक गर्भवती हुन २० देखि ३० वर्षको उमेर उपयुक्त हुन्छ । कानुनी रूपमा विवाह हुने उमेर महिला र पुरुष दुवैको कम्तीमा २० वर्ष नाघेको हुनुपर्दछ ।
- आमाबुबा दुबैलाई दीर्घ रोग तथा कुपोषण नभएको हुनुपर्छ । साथै आर्थिक जोहो पनि गर्नुपर्छ ।
- गर्भको योजना बनाउनु भन्दा तीन महिना अगाडिदेखि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार फोलिक एसिड चक्की खानुपर्छ ।
- विभिन्न अनुसन्धानले देखाएअनुसार मानसिक तथा शारीरिक तयारी भएर जन्माएको शिशु, भविष्यमा मानसिक समस्या कम हुने, आत्महत्या तथा अपराधमा नलाग्ने, असल र बुद्धिमान् हुन्छन् । त्यसैले शिशु जन्माउने तयारी र योजना बनाउनुपर्छ ।
- एक बच्चादेखि अर्को बच्चाबिचको उपयुक्त जन्मान्तर कम्तीमा ३ वर्ष हुनुपर्छ ।

गर्भवती भएको कसरी थाहा पाउने ?

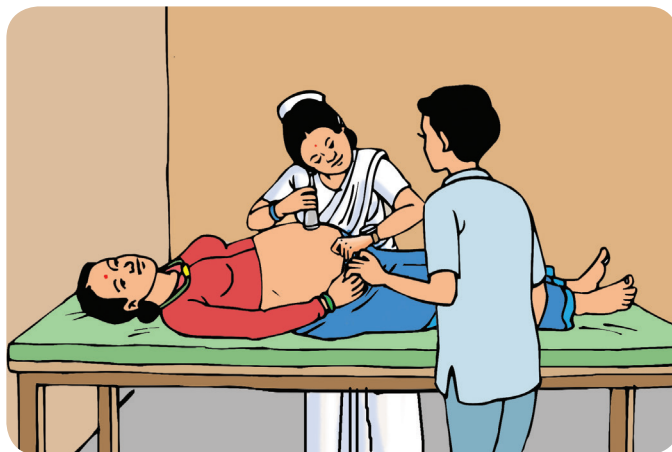
अधिकांश महिलाहरू आफू गर्भवती भए नभएको एकैपटक थाहा पाउँदैनन् । खासगरी महिनावारी रोकिनु पहिलो लक्षण हो । गर्भ छ छैन भन्ने जाँचका लागि पाइने साधन आजकल सहजै औषधी पसलमा पाइन्छ । महिलाले घरमै गर्भ जाँच गर्ने साधन ल्याएर पनि हेर्न सकिन्छ, वा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गएर पनि जाँच गर्न सकिन्छ ।

^९ Saffran, Werker, & Werner, 2006

^{१०} Hepper, Dornan, & Lynch, 2012; Muenssinger et al., 2013

गर्भवती जाँच तथा स्याहार

गर्भवती भएको थाहा पाएपछि गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य स्थिति र गर्भमा रहेको शिशुको वृद्धि तथा विकासको अवस्थाको जानकारी लिन स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल गई दक्ष स्वास्थ्यकर्मीबाट नियमित कम्तीमा आठपटक गर्भ जाँच गराउनुपर्दछ (विस्तृत समय र यसको उद्देश्य तल चार्टमा उल्लेख छ)। नियमानुसार गर्भ जाँच गरेबापत यातायात खर्च सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थाबाट पाउन सकिन्छ।^{११} गर्भ जाँच गर्नका लागि सकेसम्म सधैं दम्पति नै जानुपर्दछ।



गर्भवती हुँदा निम्न तयारीहरू गर्नुपर्दछ :

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

पटक	अवधि	उद्देश्य
पहिलो पटक	गर्भ रहेको १२ हप्ताभित्र	गर्भरहेको पहिचान, गर्भावस्थाका खतराका चिह्न परीक्षण, Td को पहिलो मात्रा दिने, आइरन फोलिक एसिड दिने र आवश्यक स्वास्थ्य परीक्षण, प्रयोगशाला जाँच जस्तै रगत, पिसाब आदि र पोषण परामर्शका लागि
दोस्रो पटक	गर्भ रहेको १६ हप्ताभित्र	Td को दोस्रो मात्रा दिने, आइरन फोलिक एसिड दिने, जुकाको औषधि दिने र आवश्यक स्वास्थ्य र पोषण परामर्शका लागि
तेस्रो पटक	गर्भ रहेको २०-२४ हप्ताभित्र:	नियमित आइरन फोलिक एसिड, खतराको चिह्नबारे जानकारी तथा परामर्श शिशु विकासको अवस्था, आमाको पाठेघरको अवस्था, रक्तचापको अवस्था पहिचान गर्न र आवश्यक स्वास्थ्य परीक्षण (रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा, रक्तचाप, पिसाबमा प्रोटीनको मात्रा) अल्ट्रासाउन्ड र पोषण परामर्शका लागि

^{११} अनुसूची १, आमा तथा नवजात शिशु सुरक्षा कार्यक्रम, “कार्यविधि निर्देशिका” २०६५ तेस्रो संशोधन २०७३

चौथो पटक	गर्भ रहेको २८ हप्तामा	नियमित आइरन फोलिक एसिड, आमाको शरीरमा रक्तचाप, पिसाबमा प्रोटीनको मात्रा लगाउने र आवश्यक स्वास्थ्य र पोषण परामर्शका लागि
पाँचौ पटक	गर्भ रहेको ३२ हप्तामा	नियमित आइरन फोलिक एसिड, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण (तौल, रक्तचाप, पिसाबमा प्रोटीनको मात्रा) र पोषण परामर्शका लागि तथा शिशु विकासको अवस्था पत्ता लगाउन
छैठौँ पटक	गर्भ रहेको ३४ हप्तामा	नियमित आइरन फोलिक एसिड, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण (तौल, रक्तचाप, पिसाबमा प्रोटीनको मात्रा) र पोषण परामर्शका लागि तथा शिशु विकासको अवस्था
सातौँ पटक	गर्भ रहेको ३६ हप्तामा	शिशु विकासको अवस्था, नियमित आइरन फोलिक एसिड, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण (तौल, रक्तचाप, पिसाबमा प्रोटीनको मात्रा) र पोषण परामर्शका लागि
आठौँ पटक	गर्भ रहेको ३८-४० हप्ताभित्र	शिशुको अवस्था पहिचान, शिशु जन्मको तयारी वा योजना

स्रोत: गर्भवती सेवा तथा सुत्केरी सेवा निरन्तरतासम्बन्धी सहजीकरण सामग्री, २०७९

- फोलिक एसिडले बालबालिकालाई अपाङ्गता (जन्मजात विकलाङ्गता) हुनबाट बचाउँछ ।
- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार गर्भवती महिलाले आइरन फोलिक एसिड चक्की खानुपर्छ । यो चक्की सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क पाईन्छ ।

गर्भावस्थामा देखा पर्ने खतराका लक्षणहरू

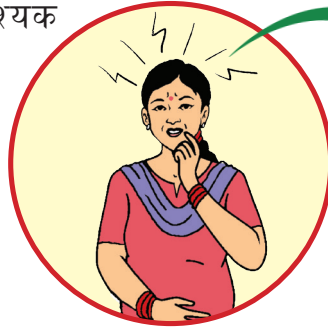
तल दिइएका खतराका लक्षणहरू देखा परेमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई जाँच गराउनुपर्छ :

१. गर्भवती महिलाको टाउको साह्रै दुखेमा, उच्च ज्वरो आएमा
२. हातखुट्टा अररो भई काम छुटेमा वा मूच्छा परेमा
३. आँखा तिरमिराएर धमिलो देख्ने भएमा वा हात वा मुख सुनिँएमा
४. कडासँग तल्लो पेट दुखेमा
५. गर्भवती महिलाको योनीबाट रगत बगेमा
६. अत्यधिक बान्ता भएमा
७. गर्भावस्थामा बच्चा कम चलेमा



गर्भावस्थामा मानसिक स्वास्थ्य स्याहार

- गर्भवती (वा सुत्केरी) अवस्थामा चिन्ता लागिरहने, छटपटी हुने, आत्तिने, डर लाग्ने, निदाउन नसक्ने, निराश महसुस हुने, पहिले रमाइलो लाग्ने वा मन पर्ने कुराहरूमा अहिले चाख नलाग्ने र आफू कमजोर भएको महसुस हुने, जीवन व्यर्थ छ, बाँच्न नपरोस् जस्तो लाग्ने, आत्महानिको विचार आउने जस्ता लक्षण देखिएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा मनोसामाजिक परामर्शकर्तासँग सम्पर्क गरी आवश्यक सल्लाह तथा स्वास्थ्य सेवा लिनुपर्छ ।
- बालबालिकाको शारीरिक, संवेगात्मक तथा बौद्धिक विकासको लागि गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थामा मानसिक स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु अति जरुरी छ ।



गर्भावस्था हुने जटिलता र शिशुको अपाङ्गता पहिचान

गर्भावस्थामा धेरै वाकवाकी लागेर, बान्ता भएर खान रुचि कम भई कुपोषण हुनसक्छ । आमाले जथाभावी औषधी, रक्सी, चुरोट तथा अन्य लागुपदार्थ सेवनको कारणले गर्दा, शिशुको विकासमा जटिलता जस्तै: तौल कम हुने, गर्भ खेर जाने अपाङ्गता हुने सम्भावना हुन्छ ।

गर्भावस्थामा नै नियमित गर्भजाँच मार्फत शिशुको अपाङ्गता पहिचान गर्न सकिन्छ । गर्भावस्थामा पहिचान गर्न सकिने केही अपाङ्गताहरू डाउनसिन्ड्रोम, पैताला हात बाँड्गिने, ओठ काटिएको, मुटुमा भएका समस्या आदि हुन् । यस्ता अपाङ्गता पहिचान भई तुरुन्तै उपचार गरेर जटिल समस्या हुनबाट रोकथाम पनि गर्न सकिन्छ ।

गर्भवतीले ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- स्वास्थ्यकर्मीले सिफारिस गरेबमोजिम नियमित आइरनफोलिक एसिड चक्की र जुकाको औषधी खानुपर्छ ।
- खाना पकाउँदा दुई बालबालिकासहितको लोगो भएको आयोडिनयुक्त नुन प्रयोग गर्नुपर्छ । यसले आमा स्वस्थ हुन्छिन् र शिशुको वृद्धि र विकास राम्रोसित हुन्छ । कुनै पनि खानेकुरामा बार्न आवश्यक छैन । हरेक दिन १० खाना समूह मध्ये कम्तीमा ५ प्रकारका खानाहरू (१. अन्न/कन्दमूल, २. दाल/गेडागुडी, ३. हरियो तरकारी/सागपात, ४. पहेँलो तरकारी तथा फलफूल र ५. माछा मासु, अन्डा, दूध तथा दुग्धजन्य पदार्थ) समावेश गरेर साधारण अवस्थाभन्दा थप १ पटक खानुपर्छ ।^{१२}



^{१२} FAO. 2021. Minimum dietary diversity for women. Rome. <https://doi.org/10.4060/cb3434en>

- आफूलाई मन नपर्ने खानाहरू जबर्जस्ती खानु हुँदैन । मन पर्ने खाना स्वाद फेरेर खाने गर्नुपर्दछ । तर मिठो खाना भनेर धेरै र जथाभावी तयारी तथा पाकेटका खानाहरू खानु हुँदैन । घरमा नै आफूले वा परिवारले बनाएको शुद्ध खाना मात्र खानुपर्दछ ।
- पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुपर्दछ ।
- टि.डी. खोप पहिलो र दोस्रो लिनुपर्दछ ।
- औँलो लाग्ने जिल्लाहरूमा गर्भवतीले कीटनाशक औषधीले उपचार गरिएको भुलभित्र सुत्नुपर्दछ ।
- दादुरा, ठेउला, एचआइभी, भिरिङ्गी (syphilis) र हेपाटाइटिस सङ्क्रमणबाट जोगिनुपर्दछ ।
- आमाबाट शिशुमा हुनसक्ने सङ्क्रमण रोकथाम गर्न गर्भवतीले एचआइभी, भिरिङ्गी (syphilis) र हेपाटाइटिस परीक्षण गराउनुपर्दछ ।
- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार नियमित रूपमा व्यायाम गर्ने र तौल वृद्धिमा विचार राख्नुपर्दछ ।
- दाँत माभ्ने, हात, नङ, यौन अङ्ग तथा शरीर सफा राख्नुपर्दछ । यसले रोग लाग्न तथा सङ्क्रमण हुनबाट बचाउँछ ।
- दिउँसो पनि प्रशस्त आराम गर्नुपर्दछ । आराम गर्नाले गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । गह्रौँ भारी उचाल्नु हुँदैन । गह्रौँ भारी उचाल्नाले बच्चा खेर जान सक्ने तथा आड (पाठेघर) खस्ने जस्ता समस्याहरू आउन सक्छ ।
- रक्सी, जाँड, चुरोट, खैनी खानु हुँदैन । यस्ता पदार्थको सेवनले गर्भपतन हुने, शिशुको वृद्धि विकास नहुने, कम तौल भएका शिशु जन्मिने आदि खतरा हुनसक्छ ।

गर्भावस्थामा सावधानी

- धूम्रपान, मद्यपान गर्नु हुँदैन ।
- खेतबारीमा हाल्ने मल, कीटनाशक औषधीहरू गर्भवतीको वरिपरि राख्नु हुँदैन ।
- एकलै टाढाको यात्रा गर्नु हुँदैन ।
- एक्सरेको छेउँछाउ जानु हुँदैन ।
- अग्लो टेबुल वा स्टुलमाथि चढेर कामहरू गर्नु हुँदैन ।
- ठुला गह्रौँ सामानहरू बोक्ने, उचाल्ने वा जोखिमपूर्ण कामहरू गर्नु हुँदैन ।
- आफूखुसी औषधीहरू खानु हुँदैन ।
- नकारात्मक सोच राख्नु हुँदैन ।

लैङ्गिक हिंसाबाट प्रभावित महिलाले आफ्नो र बालबालिकाको स्वास्थ्यमा थप असर हुन नदिन तुरुन्तै सरकारी अस्पतालहरूभित्र रहेको एक द्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र (OCMC) मा सम्पर्क गरी आवश्यक सेवा तथा परामर्श लिनु पर्दछ । OCMC बाट प्राप्त हुने स्वास्थ्य उपचार, परामर्श, र कानुनी सहायता लगायतका सम्पूर्ण सेवाहरू पूर्ण रूपमा निःशुल्क हुन्छन् र पीडितको गोपनीयतालाई पूर्ण रूपमा सुरक्षित राखिन्छ ।



परिवारको भूमिका

- गर्भावस्थामा, शिशु जन्मने बेला वा जन्मेपछिको आवश्यक सेवाहरूलाई समयमै पुर्याउन नजिकैको स्वास्थ्य संस्थाबारे पूर्वजानकारी राख्नुपर्छ ।
- गर्भवती महिलालाई शान्त, सहज र आत्मीय वातावरण दिई तनावमुक्त बनाउन मद्दत गर्नुपर्छ ।
- श्रीमान् तथा परिवारका सदस्यले घरायसी दैनिक काममा सघाउने, गर्भवतीलाई ठुला गह्रौं सामानहरू बोक्ने, उचाल्ने वा जोखिमपूर्ण कामहरूमा लगाउनु हुँदैन ।
- गर्भवतीको अगाडि धूम्रपान, मद्यपान गर्नु हुँदैन । यसैगरी खेतबारीमा हाल्ने मल, कीटनाशक औषधीहरू गर्भवतीको वरिपरि राख्नु हुँदैन ।
- गर्भावस्थामा शरीरमा आउने परिवर्तनका बारेमा कुराकानी गर्ने र जुनसुकै अवस्थाको सामना गर्ने मानसिक तयारी गर्नुपर्छ ।
- गर्भमा रहेको शिशुले पनि आवाजहरू सुन्ने भएकाले आमासँगै शिशुसँग पनि कुराकानी गर्ने, गीत सङ्गीत सुनाउने र पेटमा छुने / सुम्सुम्याउने गर्नुपर्छ ।
- आआफ्नो सस्कृति अनुरूप सकारात्मक चालचलनहरू गर्न र गराउन सहयोग गर्नुपर्छ ।

जन्मका लागि तयारी

- शिशु जन्माउनका लागि गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने, पायक पर्ने अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थाको छनौट गर्नुपर्छ ।
- सुत्केरी हुने महिलाको मन दह्रो गर्न उत्प्रेरणा दिनुपर्छ ।
- आमा र शिशुका लागि सफा र नरम लुगा कपडाहरू तयार गरेर राख्नुपर्छ ।
- आकस्मिक प्रसूति तथा सुत्केरीका लागि चाहिने आवश्यक पैसाको जोहो गर्नुपर्छ ।
- प्रसूतिका लागि गर्भवती आमालाई स्वास्थ्यसंस्थामा लैजान स्थानीय क्षेत्रमा पाइने यातायातका साधनहरूको (एम्बुलेन्स, गाडी, गाडा वा कतै गाडीको पहुँच नभएको ठाउँ भए बोक्ने मानिस र साधन आदि) व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

प्रसूति अवस्थामा स्याहार

- व्यथा लागेदेखि शिशु जन्मिन १० देखि १२ घण्टासम्म लाग्न सक्छ । पहिलो पटकको प्रसूतिमा शिशु जन्मिन १२ घण्टा सम्म लाग्न सक्छ र दोस्रो वा सो पछिका प्रसूतिमा १० घण्टा भित्रै शिशु जन्मिन सक्छ ।
- यस्तो बेलामा गर्भवती महिलाले खाना खान, भोलिलो कुरा पिउन, पिसाब गर्न र बिस्तारै यता उता हिँडडुल गर्न हुन्छ ।
- यदि गर्भवती महिलाले दिसा लागे जस्तो अनुभव गर्नु भयो भने तुरुन्तै बच्चा जन्मिन सक्ने भएकोले तुरुन्तै सेवा प्रदायकलाई खबर गर्नुपर्छ ।
- व्यथा लागेको लक्षणहरू याद गर्नुपर्छ ।
- प्रशस्त मात्रामा भोलिलो पदार्थ पिउनुपर्छ ।

निम्न व्यथा लागेको लक्षणहरू याद गर्नुपर्छ :



- योनीबाट रगत मिसिएको चिप्लो पानी बग्नु



- पेट कडा हुनु र तारन्तार दुख्नु



- योनीबाट हवाले पानी बाहिर निस्कनु

जान्नेपर्ने तथ्यहरू

- विभिन्न अनुसन्धानले देखाएअनुसार मानसिक तथा शारीरिक तयारी भएर जन्माएको शिशु, भविष्यमा मानसिक समस्या कम हुने, असल र बुद्धिमान् हुन्छन् । त्यसैले शिशु जन्माउने तयारी र योजना बनाउनुपर्छ ।
- गर्भवती भएको थाहा पाएपछि नियमानुसार, स्वास्थ्य संस्थामा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण कम्तीमा आठपटक गराउनुपर्दछ ।
- गर्भवतीको टाउको साह्रै दुखेमा, हातखुट्टा अररो भइ काम्ने वा मूर्च्छा परेमा, आँखा तिरमिराएर धमिलो देख्ने भएमा, अनुहार वा हातखुट्टा सुन्निएमा, यी खतराका चिह्न हुन् । यस्तो अवस्थामा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु/जानुपर्छ ।
- आफूलाई मन नपर्ने खानाहरू जबर्जस्ती खानुहुँदैन । मन पर्ने पोसिलो र विभिन्न समूहका खाना स्वाद फेरेर खाने गर्नुपर्दछ । तर मिठो खाना भनेर धेरै र जथाभावी तयारी तथा पाकेटका खानाहरू खानु हुँदैन ।
- परिवारले गर्भवती महिलालाई शान्त, सहज र आत्मीय वातावरण दिई तनावमुक्त बनाउन मद्दत गर्नुपर्दछ ।
- गर्भमा रहेको शिशुले पनि आवाजहरू सुन्ने भएकाले आमासँगै शिशुसँग पनि कुराकानी गर्ने, गीत सङ्गीत सुनाउने र पेटमा छुने गर्नुपर्दछ ।
- शिशु जन्माउनको लागि स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने व्यवस्था पहिलेदेखि नै गर्नुपर्दछ ।

खण्ड-ख सहजीकरण निर्देशिका



उद्देश्य: सहभागीहरूले गर्भवतीको उचित स्याहार गर्ने तरिकाहरू बताउन सक्ने छन् ।

सहजकर्ताले अगाडिको पाठमा के सिकेका थियौं र आफू र घर परिवारमा के के परिवर्तन गर्नुभयो भनी पुनरावलोकन गर्नुहोस् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् र अभिभावकका उत्तरहरूलाई सकारात्मक तरिकाले स्वीकार गर्नुहोस् । साथै छलफलमा आफूले जानेका कुराहरू पनि थप्दै जानुहोस् ।



हाम्रो घर तथा छिमेकमा गर्भवतीलाई कस्तो व्यवहार गरिन्छ ? हाम्रो समुदायमा गर्भवतीलाई स्याहार गर्ने के कस्ता राम्रा चलनहरू छन् ?

माथिको प्रश्न सोधेपछि सहभागीहरूलाई बोल्न र उत्तर दिन उत्प्रेरित गर्नुहोस् । सबै सहभागीका प्रतिक्रिया वा जवाफलाई कदर गर्नुहोस् । नबोल्ने सहभागीहरूलाई पनि पहिलेकाले भनेका शब्दहरूलाई दोहोर्‍याएर उहाँले भन्नुभए जस्तै अरू थप कुराहरू के के होलान् ? भनेर बोल्नलाई उत्प्रेरित गर्नुहोस् ।

स समस्याको विश्लेषण



क्रियाकलाप

- सहभागीहरूलाई ५ समूहमा (स्वास्थ्य, पोषण, सुरक्षा, उत्प्रेरणा तथा सिकाइ, उत्तरदायीपूर्ण स्याहार) विभाजन गर्नुहोस् । गर्भवतीलाई के कस्तो सहयोग र स्याहारको आवश्यक पर्छ भन्ने प्रश्नमा प्रत्येक समूहमा छलफल गराउनुहोस् ।
- आफूले पनि समूहमा गई अध्ययन सामग्रीमा भएका ज्ञान सिप सिकाउनुहोस् ।
- समूहमा गरेको छलफलको प्रत्येक समूहबाट १ वा २ जनालाई अगाडि आएर रचनात्मक तरिकाले (गीत, कविता, अभिनय आदिबाट प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।

सहजकर्ताले “आज हाम्रो नानी/बाबुले के भनिरहेका छन् ? सुन्नुहोस् त” भनेर सबैलाई शान्त हुन अनुरोध गर्नुहोस् । बालसन्देशलाई सबैले सुन्ने गरी पढ्नुहोस् वा पढ्न सक्ने अभिभावकलाई पढ्न दिनुहोस् ।



बालसन्देश: म आमाको गर्भभित्र हुँदा उचित स्याहार पाउँ भने मेरो वृद्धि र विकास राम्रो हुन्छ ।

सहभागीहरूलाई भएका कार्डको सङ्ख्या (कम्तीमा ३ समूह)अनुसार समूह विभाजन गरेर चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् ।



छलफल गर्दा छुटेका महत्त्वपूर्ण कुरालाई
ख्याल गर्नुहोस् । अध्ययन सामग्रीमा
दिइएको आमा र शिशुको स्याहारसम्बन्धी
सामग्रीमा आधारित भई प्रस्तुतीकरण गर्नुहोस् । आवश्यक परे स्थानीय भाषामा स्पष्ट
गरिदिनुहोस् । प्रस्तुतीकरणका क्रममा अभिभावकका अनुभव र जानकारीलाई व्यक्त
गराउन प्रेरित गर्नुहोस् । यो चरणको अन्तमा निम्न मुख्य सन्देश पढेर सुनाउनुहोस् ।



- विभिन्न अनुसन्धानले देखाएअनुसार मानसिक तथा शारीरिक तयारी भएर जन्माएको शिशु, भविष्यमा मानसिक समस्या कम हुने, असल र बुद्धिमान् हुन्छन् । त्यसैले शिशु जन्माउने तयारी र योजना बनाउनुपर्छ ।
- गर्भवती भएको थाहा पाएपछि नियमानुसार, स्वास्थ्य संस्थामा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण कम्तीमा आठपटक गराउनुपर्दछ ।
- गर्भवतीको टाउको साह्रै दुखेमा, हातखुट्टा अररो भइ काम्ने वा मूच्छा परेमा, आँखा तिरमिराएर धमिलो देख्ने भएमा, अनुहार वा हातखुट्टा सुन्निएमा, यी खतराका चिह्न हुन् । यस्तो अवस्थामा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु/जानुपर्छ ।
- आफूलाई मन नपर्ने खानाहरू जबर्जस्ती खानुहुँदैन । मन पर्ने पोसिलो र विभिन्न समूहका खाना स्वाद फेरेर खाने गर्नुपर्दछ । तर मीठो खाना भनेर धेरै र जथाभावी तयारी तथा पाकेटका खानाहरू खान् हुँदैन ।

- परिवारले गर्भवती महिलालाई शान्त, सहज र आत्मीय वातावरण दिई तनावमुक्त बनाउन मद्दत गर्नुपर्दछ ।
- गर्भमा रहेको शिशुले पनि आवाजहरू सुन्ने भएकाले आमासँगै शिशुसँग पनि कुराकानी गर्ने, गीत सङ्गीत सुनाउने र पेटमा छुने गर्नुपर्दछ ।
- शिशु जन्माउनको लागि स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने व्यवस्था पहिलेदेखि नै गर्नुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ सोध्नुहोस् ।
अभिभावकबाट आएका जवाफलाई कदर गर्दै निम्न उदाहरणहरू आफूले पढेर सुनाउनुहोस् :

म आजैदेखि गर्भवतीलाई गर्नुपर्ने सहयोगकाबारे घरमा छलफल गर्छु ।

म आजैदेखि गर्भवतीलाई घरछिमेकमा हुने हिंसा तथा दुर्व्यवहार विरुद्ध सचेतना जगाउँछु ।

म आजैदेखि गर्भवती आमासँगै शिशुसँग पनि कुराकानी गर्ने, गीतसङ्गीत सुनाउने र पेटमा छुने गर्छु ।

स समीक्षा

तातो आलु खेल खेल्दै पालैपालो सहभागीलाई आज सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् । केही सहभागीबाट मुख्य सन्देशका कुराहरू आएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।



म आमाको गर्भभित्र हुँदा उचित स्याहार पाउँ भने मेरो वृद्धि र विकास राम्रो हुन्छ ।



(७) गर्भावस्थामा आमा र शिशुको स्याहार



उद्देश्य: सहभागीहरूले गर्भवतीको उचित स्याहार गर्ने तरिकाहरू बताउन सक्ने छन् ।

स स्थानीय ज्ञान तथा सकारात्मक चलन

सहजकर्ताले आजको विषयको छोटो परिचय दिएपछि अभिभावकहरूसँग निम्नानुसार प्रश्न गरी छलफल गर्नुहोस् :



हाम्रो घर तथा छिमेकमा गर्भवतीलाई कस्तो व्यवहार गरिन्छ ? हाम्रो समुदायमा गर्भवतीलाई स्याहार गर्ने के कस्ता राम्रा चलनहरू छन् ?

स समस्याको विश्लेषण

क्रियाकलाप

सहभागीहरूलाई ५ समूहमा (स्वास्थ्य, पोषण, सुरक्षा, उत्प्रेरणा तथा सिकाइ, उत्तरदायीपूर्ण स्याहार) विभाजन गरी गर्भवतीलाई त्यस विषयमा के कस्तो सहयोग वा स्याहार आवश्यक पर्ला छलफल गर्न लगाउनुहोस् ।

स सन्देश

माथिका छलफलमा छुटेका र अध्ययन सामग्रीमा भएको गर्भावस्थामा आमा र शिशुको स्याहारबारे बुझाइ स्पष्ट गरिदिनुहोस् । अभिभावकलाई आफूले जानेका तथ्यहरू पनि बताउन दिनुहोस् ।

यसपछि सहभागीहरूलाई चित्र अवलोकन गराउनुहोस् र चित्रमा “के के देख्नुभयो ?” भन्न लगाउनुहोस् ।

निम्न मुख्य सन्देशहरू पढेर सुनाउनुहोस् :



■ विभिन्न अनुसन्धानले देखाएअनुसार मानसिक तथा शारीरिक तयारी भएर जन्माएको शिशु, भविष्यमा मानसिक समस्या कम हुने, असल र बुद्धिमान् हुन्छन् । त्यसैले शिशु जन्माउने तयारी र योजना बनाउनुपर्छ ।

■ गर्भवती भएको थाहा पाएपछि नियमानुसार, स्वास्थ्य संस्थामा नियमित स्वास्थ्य परीक्षण कम्तीमा आठपटक गराउनुपर्दछ ।

■ गर्भवतीको टाउको साह्रै दुखेमा, हातखुट्टा अररो भइ काम्ने वा मूच्छा परेमा, आँखा तिरमिराएर धमिलो देख्ने भएमा, अनुहार वा हातखुट्टा सुनिएमा, यी खतराका चिह्न हुन् । यस्तो अवस्थामा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु/जानुपर्छ ।

■ आफूलाई मन नपर्ने खानाहरू जबरजस्ती खानुहुँदैन । मन पर्ने पोसिलो र विभिन्न समूहका खाना स्वाद फेरेर खाने गर्नुपर्दछ । तर मिठो खाना भनेर धेरै र जथाभावी तयारी तथा पाकेटका खानाहरू खानु हुँदैन ।

■ परिवारले गर्भवती महिलालाई शान्त, सहज र आत्मीय वातावरण दिई तनावमुक्त बनाउन मद्दत गर्नुपर्दछ ।

■ गर्भमा रहेको शिशुले पनि आवाजहरू सुन्ने भएकाले आमासँगै शिशुसँग पनि कुराकानी गर्ने, गीत सङ्गीत सुनाउने र पेटमा छुने गर्नुपर्दछ ।

■ शिशु जन्माउनको लागि स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने व्यवस्था पहिलेदेखि नै गर्नुपर्दछ ।

स सङ्कल्प

अभिभावकलाई आज सिकेका सिपहरू कसरी प्रयोगमा ल्याउनुहुन्छ ? सोध्नुहोस् ।

स समीक्षा

तातो आलु खेल खेलै पालैपालो सहभागीलाई आज सिकेको कुनै एउटा कुरा भन्न लगाउनुहोस् । केही सहभागीबाट मुख्य सन्देशका कुराहरू आएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।