स्वास्थ्य संस्थाहरूमा उपलब्ध परिवार नियोजनका अस्थायी साधन तथा स्थायी विधिहरू:

- आई.यू.सी.डी. (१२ वर्ष)
- इम्प्लान्ट (५ वर्ष)
- ३ महिने सुई
- खाने चक्की (पिल्स)
- कण्डम
- मिनील्याप
- भ्यासेक्टोमी

सेवा र सल्लाहका लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राखौं ।

परिवार नियोजन, Smart बन्छ जीवन

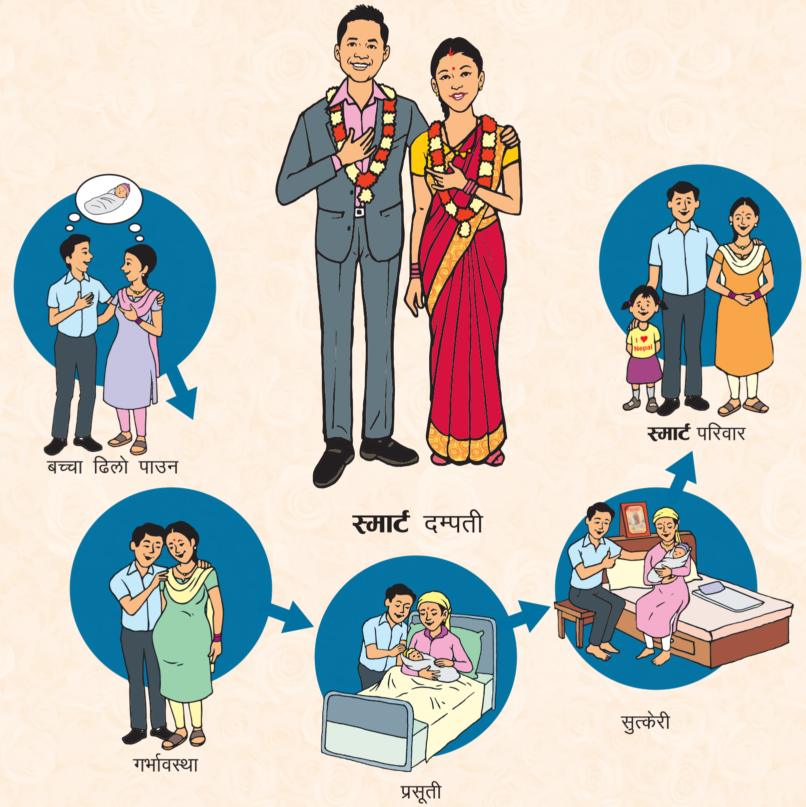
USAID
अमेरिकी जनताबाट

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सुचना तथा सञ्चार केन्द्र
आ. ब. २०७३/०७४

बधाई !

स्मार्ट दम्पती

परिवार नियोजन, Smart बन्छ जीवन



महिलाको उमेर २० वर्ष पूरा भएपछि मात्र पहिलो सन्तानको योजना गरौं ।

सुनौला हजार दिनको यात्रामा परिवार नियोजनका उपयुक्त विधिहरू प्रयोग गरी स्मार्ट जीवन बनाऔं ।

९ महिना गर्भावस्था + बच्चा २४ महिना पूरा = ३३ महिना (१००० दिन)
पछि मात्र अर्को गर्भधारण

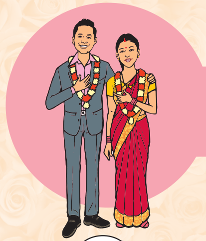
/smartjeewan
@smartjeewan
/smartjeewan
स्मार्ट जीवन नि:शुल्क हटलाईन १६६० ०१६२ ७७७

बच्चा जन्मेदेखि २ वर्षसम्म गर्ने क्रियाकलापहरू र अभिभावकको भूमिका

महिना	बच्चाले गर्न सक्ने क्रियाकलाप	अभिभावकको भूमिका
पहिलो दुई हप्ता	बच्चाको हातमा आफ्नो हात दिंदा हात समाउने ।	बच्चा उठेको बेला उसँग कुरा गर्नुहोस् ।
	ठूलो स्वर आवाज सुन्दा छक्क पर्ने ।	बच्चाको आवाज र हाउ भाउलाई उसले गरे जस्तै गर्नुहोस् ।
	अनुहार देख्दा हेर्न खोज्ने ।	उसलाई खेलाउनुहोस् ।
४ हप्ता	खुवाउँदा वा उसँग बोल्दा चिनेका अनुहारहरू हेर्ने ।	घोप्टो पारेर भूईमा राखेर खेलाउने ।
	घोप्टो पारेर सुताउँदा टाउको उठाउन खोज्ने वा टाउको दाहिने देब्रेतिर फर्काउने ।	नुहाइदिने गीत सुनाउने र उसँग बोल्ने ।
	उज्यालो वा बत्तीमा आँखा चिम्म गर्ने ।	
८ हप्ता	हास्ने	उसँग बोल्ने र गीत गाएर सुनाउने
	दुई हात जोड्न सक्ने ।	घोप्टो पारेर राखेर उसँग खेल्ने ।
	उसले कुरा गरे जस्तै गर्ने ।	बाहिर घुमाउन लाने ।
४ महिना	घोप्टो परेको बेला पल्टिन खोज्ने ।	घोप्टो पारेर भूईमा राखेर खेलाउने ।
	घोप्टो पारेर सुताउँदा टाउको उठाउन सक्ने ।	चित्र भएको किताब देखाउने र पढेर सुनाउने ।
	खेलौनाहरू देखाउँदा हेर्ने र चिनेको मान्छेहरूको अनुहार देख्दा हेर्ने ।	गीत गाउने र बोल्ने ।
८ महिना	आफैं बस्न सक्ने ।	कुरा गर्दै खेलाउने ।
	खेलौनाहरू मुखमा हाल्न खोज्ने ।	भूईमा राखेर खेलाउने वा बामे सर्न सहयोग गर्ने ।
	नयाँ अनुहार देख्दा छक्क पर्ने ।	ऐना देखाउने ।
१२ महिना	हात हल्लाएर टाटा गर्न सक्ने,कुनै कुरा औंलाले देखाउन सक्ने ।	गीत गाउने, सुनाउने वा नाच्ने ।
	एक वा बढी शब्द बोल्न सक्ने ।	
१८ महिना	हिड्न सक्ने	किताबहरू हेर्न दिने ।
	५ देखि १० शब्द सम्म प्रष्ट बोल्न सक्ने ।	रमाइला ठाउँहरूको अवलोकन ।
२ वर्ष	तपाईंले गरेजस्तै गर्ने जस्तै कुचो लगाएको जस्तै गर्ने ।	उसँग कुरा गर्ने, चित्र कोर्न सिकाउने, पार्क/बाल विकास केन्द्र तिर घुम्न लैजाने लगायतका कार्यहरू निरन्तर गरिरहनु पर्दछ ।
	लुगा आफै लगाउन खाज्ने ।	
	२० देखि ५० शब्दहरू बोल्न सक्ने ।	

"उपयुक्त जन्मान्तरले आमा-बुबालाई बच्चा सँग समय बिताउन अवसर प्रदान गर्दछ"

विषयसूची


विवाहपछि २

सन्तानबारे सोच ४

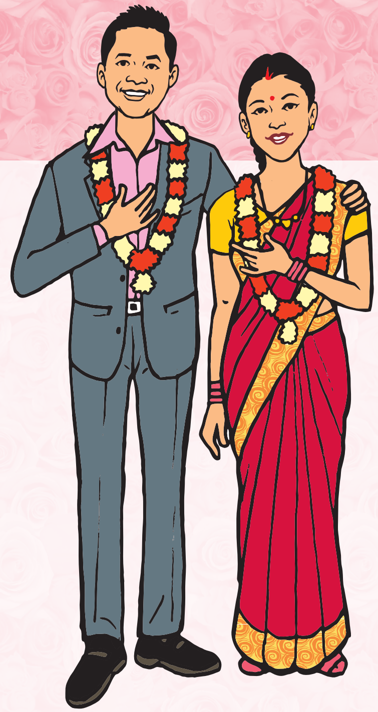
गर्भावस्था ६

सुरक्षित प्रसूती ८

सुत्केरी अवस्था १०

जन्मान्तरको सोच १२

विवाहपछि



प्रिय नवविवाहित दम्पती !

यस सुखद अवसरमा तपाईहरूको उज्वल भविष्य र स्मार्ट जीवनको कामना गर्न चाहन्छौँ र यस अवसरमा यहाँहरूको दाम्पत्य जीवनको विभिन्न चरण स्वस्थ सुखी र स्मार्ट राख्न जान्नैपर्ने स्वास्थ्य सम्बन्धी महत्वपूर्ण जानकारीहरू सहितको यो बधाई पुस्तिका हस्तान्तरण गर्दछौँ ।

विवाह पछि श्रीमान श्रीमतीबीचको आपसी समझदारी बढाउन र एक अर्कालाई राम्ररी बुझ्न केही समय लाग्दछ । उक्त समयको लागि दुवैबीच कुराकानी र सल्लाह अनुसार पहिलो बच्चा कहिले पाउनेबारे निर्णय गर्नु पर्छ । दम्पती बीच परिवार नियोजनको कुन साधन प्रयोग गर्ने बारे छलफल हुनुपर्छ । दुबैको सहमतिमा कुन बेला र कति वटा बच्चा पाउने भन्ने निर्णय गर्नु पर्छ । यसो भएमा वैवाहिक जीवन स्मार्ट तथा खुसी राख्न सकिन्छ ।

"स्वास्थ्य नै धन हो" त्यसैले आफु र आफ्नो परिवारको सुस्वास्थ्य कायम गर्ने जिम्मेवारी पनि आफ्नै हो । त्यसको लागि आजैदेखि सोच्न सुरूवात गरौँ । यस पुस्तिकामा जीवनका मुख्य चरणहरू कसरी स्मार्ट बनाउनेबारे जानकारीहरू समावेश गरिएको छ । यस पुस्तिकालाई तपाईहरूले पढ्नुहोस् र यसमा भएका जानकारीलाई अपनाउनु होस् किनकि यी जानकारीहरूले तपाई र तपाईहरूको परिवारको जीवन सुखी र स्वस्थका साथै स्मार्ट बनाउन सहयोग पुऱ्याउनेछन् ।

परिवार नियोजनका साधनहरू प्रयोग गर्न नहुने अवस्थाहरू

प्रयोग गर्न नहुने साधनहरू	अवस्था
• मिश्रित खाने चक्की (पिल्स)	• ३५ वर्ष उमेर पुगिसकेकी धुम्रपान गर्ने महिला
• ३ महिने सुई	• यदि रक्तचाप निकै उच्च छ भने
• मिश्रित खाने चक्की (पिल्स) • ३ महिने सुई, इम्प्लाण्ट, प्रोजेस्टिनमात्र भएको खाने चक्की	• स्तनपान गराइरहेकी भए • पहिलो ६ महिनासम्म • पहिलो ६ हप्तासम्म
• मिश्रित खाने चक्की (पिल्स), प्रोजेस्टिनमात्र भएको खाने चक्की, ३ महिने सुई, इम्प्लाण्ट (यदि साधन प्रयोग गर्नु परेमा स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्नुपर्छ)	• मुटु रक्त नली, र कलेजो सम्बन्धी असामान्य कडा रोगहरू भएमा वा स्तन क्यान्सर भएमा
• मिश्रित खाने चक्की (पिल्स) (यदि साधन प्रयोग गर्नु परेमा स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्नुपर्छ)	• कडा टाउको दुख्ने (Migraine Headache) र ३५ वर्षभन्दा माथिको उमेर भएमा
• मिश्रित खाने चक्की (पिल्स) (यदि साधन प्रयोग गर्नु परेमा स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्नुपर्छ)	• Migraine Aura (आँखामा कहिले काँही झिल्का देखिने) कुनै पनि उमेरमा
• मिश्रित खाने चक्की (पिल्स) (यदि साधन प्रयोग गर्नु परेमा स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्नुपर्छ)	• पित्त थैली (Gall Bladder)को रोग
• आई.यू.सी.डी. • यदि अरू कुनै साधन प्रयोग गरिरहेको भए पनि कण्डम प्रयोग गर्ने (HIV सङ्क्रमित महिलाले उपचार गराइरहेकी र उनको अवस्था राम्रो भएमा साधारणतया उनले छनौट गरेको कुनै पनि साधन प्रयोग गर्न सक्छिन्)	• तल्लो पेटको सङ्क्रमण भएकी, AIDS भएकी, तर उपचार नगरेकी ।
• आई.यू.सी.डी. प्रयोग गर्नु हुँदैन र अरू कुनै प्रयोग गर्नुपरे स्वास्थ्यकर्मीहरूकोसँग सल्लाह लिनुपर्दछ	• महिलाको प्रजनन अङ्गमा कुनै किसिमको असामान्य अवस्थाहरू भएमा
• परिवार नियोजनका कुनै पनि साधन प्रयोग गर्नु हुँदैन	• गर्भवती भएमा

परिवार नियोजनका विधिहरूको प्रभावकारिता

परिवार नियोजन

१ . अस्थायी साधनहरू

१.१) आई.यू.सी.डि. :

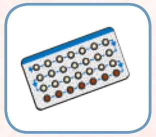
- आई.यू.सी.डि. महिलाले प्रयोग गर्ने लामो अवधिको अस्थायी साधन हो । यो पाठेघरमा राखिन्छ । एकपटक राखेपछि यसले १२ वर्षसम्म गर्भ रहन दिदैन ।

१.२) इम्प्लाण्ट :

- इम्प्लाण्ट महिलाको पाखुरामा राखिने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो । यसले एक पटक लगाएपछि ५ वर्ष सम्म गर्भ रहन दिदैन ।

१.३) ३ महिने सुई :

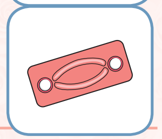
- यो सुई लगाएपछि ३ महिना सम्म गर्भ रहन दिदैन ।



१.४) खाने चक्की (पिल्स) :

- गर्भधारणबाट पूर्णरूपमा सुरक्षित रहनका लागि महिलाले प्रत्येक दिन नबिराई खाने चक्की (पिल्स) को सेवन गर्नुपर्छ ।

१.५) कण्डम र आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की :



- अनिच्छित गर्भ रहनबाट रोक्न तथा एच. आई. भी. र यौन रोग संक्रमणबाट बच्न कण्डम प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा पुरुषले लिङ्गमा लगाउन पर्छ ।
- असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको जति सक्दो चाँडो (५ दिन /१२० घण्टा भित्र) आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की खानु पर्छ ।
- यो आकस्मिक अवस्थाको लागि मात्र हो । यसलाई नियमित परिवार नियोजनको साधनको रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

१.६) प्रजनन् सचेतना विधि:

- 'Standard Days Method (SDM)' भनेको पति-पत्नीले आफ्ना सन्तानका बीचको जन्मान्तर बढाउन अपनाउने एउटा प्रभावकारी प्राकृतिक विधि हो । २६ देखि ३२ दिनका बीचमा महिनावारी हुने महिलाहरूले यो विधि अपनाउन सक्छन् ।

२ . स्थायी उपाय :

२.१) मिनिल्याप (महिला बन्ध्याकरण) :

- मिनिल्याप सन्तानको रहर पुगेकी महिलाको लागि हो । यो सुरक्षित र सरल शल्यक्रिया हो ।

२.२) भ्यासेक्टोमी (पुरुष बन्ध्याकरण) :

- भ्यासेक्टोमी सन्तानको रहर पुगेका पुरुषको लागि हो । यो सुरक्षित सामान्य शल्यक्रिया हो ।

"परिवार नियोजनको उपयुक्त साधन छन् धेरै
आफ्नो लागि स्मार्ट निर्णय गर्नुहोस् आजै"

स्मार्ट जीवन

पहिलो यौन सम्पर्कमा नै गर्भ रहन सक्छ । यसो हुँदा विवाह पश्चात् दुवैबीच कहिले बच्चा जन्माउनेबारे सल्लाह गरी सोही अनुसार आफू स्मार्ट परिवारको लागि तयारी हुनुपर्दछ । स्मार्ट परिवार बनाउने कामहरू मध्ये एउटा काम विवाह भएको केही वर्षपछि मात्र पहिलो बच्चा पाउने अवस्था बनाउनु हो । यसो गर्न गर्भ रहन नदिने आफूलाई उपयुक्त हुने परिवार नियोजनको साधनको छनौट गर्नुपर्छ । जसका लागि नजिकैको कुनै स्वास्थ्य संस्थामा गई परामर्श लिनुपर्दछ ।

- सामान्यतया नव दम्पतीलाई परिवार नियोजनको जुनसुकै अस्थायी साधन पनि सुरक्षित हुन्छ ।
- यस्तै अस्थायी साधन मध्ये ३ महिने सुई प्रयोग गरेको महिलाले बच्चा पाउने इच्छा गरेमा सो सुई लगाउन छोडेको केही महिनापछि मात्र गर्भ रहन सक्छ ।

सन्तानबारे सोच

तपाईहरू आफ्नो परिवार स्मार्ट र सुखी बनाउने तयारी गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईहरू सन्तान पाउनका लागि शारीरिक, मानसिक र आर्थिक रूपमा सक्षम हुनु आवश्यक छ । आफू पूर्ण रूपमा तयार भएपछि मात्र दम्पतीले सन्तानबारे सोच्नु स्मार्ट भविष्यको सुरुवात हो । यसको लागि दुवैको आपसी साथ र सहयोग चाहिन्छ ।

स्मार्ट जीवन

- सन्तानको सोचको लागि दुवैजना शारीरिक र मानसिक रूपमा सक्षम हुनुपर्छ । शारीरिक रूपमा सक्षम हुनका लागि महिलाको उमेर २० वर्ष पूरा भएको हुनुपर्छ ।
- दुवैले आफूले चाहेको शिक्षा पूरा गरेपछि, रोजगारीपछि वा आफू व्यवस्थित भएपछि मात्र सन्तानबारे सोच गर्नु पर्छ ।
- परिवार नियोजनले तपाईंको आर्थिक र सामाजिक स्तर वृद्धि गरी जीवन स्मार्ट बनाउन सहयोग गर्छ ।

महिलाको उमेर २० वर्ष पूरा भएपछि मात्र पहिलो सन्तानको योजना गरौं ।

सुनौला हजार दिनको यात्रामा परिवार नियोजनका उपयुक्त विधिहरू प्रयोग गरी स्मार्ट जीवन बनाऔं ।

९ महिना गर्भावस्था + बच्चा २४ महिना पूरा = ३३ महिना (१००० दिन) पछि मात्र अर्को गर्भधारण

राष्ट्रिय खोप-तालिका

खोप कहिले दिने ?	खोपको नाम	कुन रोगबाट बचाउन ?
जन्मिने बित्तिकै	बि.सि.जि	क्षयरोग
६ हप्तामा	डि.पि.टि-हेप बी-हिब पोलियो पि.सि.भि	भ्यागुतेरोग, लहरेखोकी, धनुष्टंकार, हेपटाइटिस-बी, हेमोफिलस ईन्फ्लुइन्जा-बी, पोलियो र निमोनिया
१० हप्तामा	डि.पि.टि-हेप बी-हिब पोलियो पि.सि.भि	भ्यागुतेरोग, लहरेखोकी, धनुष्टंकार, हेपटाइटिस-बी, हेमोफिलस ईन्फ्लुइन्जा-बी, पोलियो र निमोनिया
१४ हप्तामा	डि.पि.टि-हेप बी-हिब पोलियो आई.पि.भि	भ्यागुते रोग, लहरेखोकी, धनुष्टंकार, हेपटाइटिस-बी, हेमोफिलस ईन्फ्लुइन्जा-बी र पोलियो
९ महिनामा	पि.सि.भि दादुरा-रुबेला (पहिलो मात्रा)	निमोनिया दादुरा र रुबेला
१२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस	जापानिज इन्सेफलाइटिस
१५ महिनामा	दादुरा-रुबेला (दोस्रो मात्रा)	दादुरा र रुबेला

सम्झनुहोस्: पहिले टि. डि. खोप नलगाएको गर्भवतिले कम्तिमा एक महिनाको अन्तरमा २ पटक र पहिले लगाएकोले १ पटक टि. डि. खोप लगाउनै पर्दछ ।

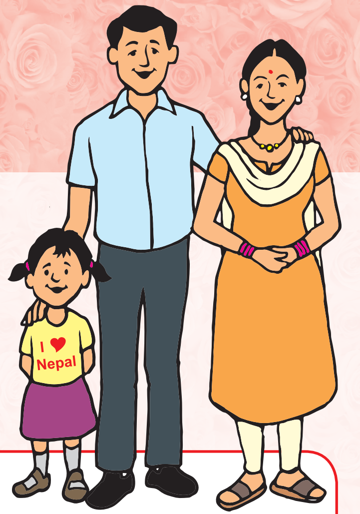
खोपले जीवन रक्षा गर्दछ

खोप सुरक्षित हुन्छ

खोप केन्द्र तथा सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा खोप नि:शुल्क पाईन्छ

४५ दिनको खोप लगाउने ठाउँमा पनि परिवार नियोजनबारे परामर्श लिन र छनौट गरी साधन प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

जन्मान्तरको सोच



उपयुक्त जन्मान्तर कायम गर्दा आमा र बच्चाको जीवन स्वस्थ रहन्छ, पारिवारिक जीवन पनि खुसी र सुखी हुन्छ साथै जीवन स्मार्ट बन्छ ।

स्मार्ट जीवन

सबै दम्पतीले बच्चा जन्माईसकेपछि कम्तिमा पनि ३ वर्षको जन्मान्तरका लागि दम्पती बीच सल्लाह गर्नुहोस् । यसपछि उपयुक्त परिवार नियोजनका साधनको स्मार्ट छनोट गर्न कहाँ र कहिले पाइन्छ, कहिले प्रयोग गर्नुपर्छ भन्ने बारे स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिनुहोस् ।

लामो समयसम्म जन्मान्तर चाहने

लामो समयसम्म जन्मान्तर राख्न चाहने वा सन्तानको रहर पुगेका दम्पतीले पनि परिवार नियोजनको लामो समयसम्म काम गर्ने साधनहरू इम्प्लाण्ट र आई.यू.सी.डी. प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । लामो समयसम्म काम गर्ने सबै साधनहरू सुरक्षित हुन्छन् । यी साधनहरू परिवार नियोजनको शिविर, स्थायी विधि उपलब्ध हुने अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थामा गई प्रयोग गर्न सकिन्छ । यी साधनहरूबारे थप जानकारीका लागि नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जानुहोस् ।

"परिवार नियोजनका लामो समय काम गर्ने अस्थायी साधन प्रयोग गर्नेहरूले इच्छा गरेमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा निकाल्न पनि सकिन्छ ।"

गर्भवती महिला र आमाहरूका लागि व्यवहार परिवर्तन संचारको प्रमुख विषयहरू

सबै गर्भवती महिलाहरूले बाल प्रेरणा र बाल विकास सम्बन्धि निम्न ज्ञान र व्यवहारलाई प्रयोगमा ल्याउनेछन्:

क. पहिलो चरण (गर्भवती ९ महिना अवस्था)

- बच्चा गर्भमा रहेदेखि नै बाल उत्प्रेरणा सम्बन्धी ज्ञानलाई प्रयोगमा ल्याउने,
- मातृ स्वास्थ्यका लागि सिफारिस गरिएका पोषिला खाना र घरमा उपलब्ध पोषिलो खाना खाने,
- सुरक्षित मातृत्वका लागि तोकिए अनुसारको चार पटक गर्भवती जाँच स्वास्थ्य संस्थामा गई पूरा गर्ने,
- गर्भवती भएको तेस्रो महिना पूरा भएपछि आइरन चक्की खान सुरु गर्ने र बच्चा जन्मेपछि ४५ दिनसम्म आइरन चक्की खाई कोर्स पूरा गर्ने,
- खाना पकाउन तयार गर्नु अघि, खानु वा खुवाउन अघि र दिसा गरेपछि मिचीमिची साबुनपानीले हात धुने,
- गर्भवतीले धुम्रपान र मदिरा सेवन नगर्ने,
- दक्ष प्रसूतीकर्मीबाट प्रसूती केन्द्र वा अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्थामा नै प्रसूती गराउने ।

ख. दोस्रो चरण (बच्चा जन्मेदेखि ६ महिना सम्म)

- बच्चा जन्मिएको १ घण्टा भित्र नै जति सक्दो चाँडो स्तनपान तुरून्त सुरू गर्ने,
- बच्चा जन्मिएको २४ घण्टापछि मात्र नुहाइदिने,
- ६ महिनासम्म बच्चालाई पूर्ण स्तनपान मात्र गराउने,
- बच्चाको सम्बन्धित निकायमा जन्मदर्ता गराउने,
- बाल उत्प्रेरणा अभ्यासलाई निरन्तरता दिने,
- सुत्केरी महिलाहरूले निरन्तर रूपमा पोषिलो खाना खाने तथा प्रसूती पश्चातको स्वास्थ्य सेवा नियमित रूपमा लिने,
- सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म आइरन चक्की खाने,
- स्वास्थ्य संस्थामा लगी बच्चाको वृद्धि अनुगमन नियमित गर्ने र यस चरणमा दिनु पर्ने खोपहरू दिने,
- सुत्केरी भएको ४५ दिन भित्रमा परिवार नियोजनको कुनै साधन प्रयोग गरी ३ वर्ष जन्मान्तर कायम गर्ने ।

ग. तेस्रो चरण (बच्चा ६ महिना पूरा भई १२ महिना सम्म)

- बच्चा ६ महिना पूरा भएपछि स्तनपानका साथै विविध किसिमका पोषिला खानाको प्रयोग गरी थप खाना खुवाउन सुरू गर्ने,
- बच्चालाई हरेक पटक खुवाउनु अघि साबुनपानीले मिचीमिची हात धुने,
- निर्देशिका बमोजिम बच्चालाई स्तनपान र बालप्रेरणालाई निरन्तरता दिने,
- बच्चाको वृद्धि अनुगमन निरन्तर गर्ने र यस चरणमा दिनुपर्ने खोपहरू दिने ।

घ. चौथो चरण (बच्चा १२ महिना पूरा भई २४ महिना सम्म)

- बच्चा १२ महिना भएपछि बाल उत्प्रेरणा निर्देशिकालाई प्रयोग गरी बच्चाको बौद्धिक र भावनात्मक विकासमा सहयोग गर्ने,
- बच्चाको खानुपर्ने विविध किसिमका पोषिला खाना खुवाईलाई निरन्तरता दिने,
- २ वर्ष वा सो भन्दा बढी उमेरसम्म पनि बच्चालाई स्तनपान गराउने,
- बच्चाको वृद्धि अनुगमन निरन्तर गर्ने र यस चरणमा दिनु पर्ने खोपहरू दिने,
- चर्पीको नियमित प्रयोग, साबुनपानीले मिचीमिची हात धुने र बच्चाको दिशापिसाब चर्पीमा विसर्जन गर्ने ।

गर्भावस्था

गर्भवती अवस्था महिलाको लागि खुसीको विशेष अवस्था हो । यो सुनौला १००० दिनको सुरूवात हो । महिला गर्भवती भएदेखि उनको बच्चा दुई वर्ष पूरा हुँदा सम्मको अवधिलाई सुनौला १००० दिन भनिन्छ । यो १००० दिनको समय तपाईंले आफ्नो बच्चाको उचित पालन पोषण र शारीरिक मानसिक क्षमता विकास गर्नुपर्ने अवधि हो । यसकालागि महिलाले आफ्नो तथा गर्भमा रहेको बच्चाको स्वास्थ्यको विशेष हेरविचार गर्नुपर्छ । आफ्नो स्वास्थ्यको जाँच र पौष्टिक आहार खानुको साथै स्वास्थ्य संस्थामा गर्भ जाँच गराई स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श लिनुपर्दछ । परिवारको सहयोगमा सुरक्षित प्रसूतीको लागि तयारी पनि आवश्यक हुन्छ ।

गर्भावस्थादेखि नै गर्भवती र बच्चाको सु-स्वास्थ्यको लागि कहिलेदेखि कुन परिवार नियोजन सेवा, कहाँ गएर लिनेबारे सोच्न सुरू गर्नुपर्छ ।

गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

- बच्चाको वृद्धि, विकास तथा आमा र बच्चा को स्वास्थ्य स्थिति थाहा पाउन कम्तिमा ४ पटक (४, ६, ८ र ९ महिनामा) गर्भ जाँच गराउनुहोस् । सो जाँच गराई सरकारी स्वास्थ्य संस्थामै प्रसूती गराए वापत् प्रोत्साहन स्वरूप एकमुष्ठ रू ४०० उपलब्ध गराइन्छ ।
- पौष्टिक आहार र आइरन चक्की खानुहोस्, जसले गर्दा पेटमा भएको बच्चाको वृद्धिविकासमा मद्दत गर्दछ ।
- सुरक्षित प्रसूतीका लागि गर्भावस्था देखि नै पूर्वतयारी (जस्तै पैसा, यातायात, प्रसूती गराउने स्वास्थ्य संस्था र रगत दिने व्यक्तिको पहिचान आदि) गर्नुहोस् ।
- बच्चाको राम्रो हेरविचार र पालनपोषण र आमाको स्वास्थ्यको लागि कम्तिमा ३ वर्ष जन्मान्तर राख्न उपयुक्त हुन्छ र यसको लागि गर्भवती जाँच गर्न जाँदा देखि नै स्वास्थ्यकर्मीसँग परिवार नियोजनबारे परामर्श लिनुहोस् ।

नवजात शिशुमा देख्न सकिने खतराका चिन्हहरू:

- छिटो छिटो सास फेर्नु (१ मिनेटमा ६० वा सो भन्दा बढि पटक)
- कडा कोखा हान्नु
- सुस्त वा बेहोस हुनु
- ज्वरो आउनु
- शिताङ्ग हुनु (हात खुट्टा चिसो हुनु)
- नाइटो पाक्नु वा छालामा पिपले भरिएका फोकाहरू आउनु
- आमाको दुध राम्ररी चुस्न नसक्नु

यी लक्षणहरू देखिएमा तुरून्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुहोस् ।

स्मार्ट जीवन

स्मार्ट जीवनका लागि कम्तिमा ३ वर्ष जन्मान्तर कायम गर्नु आवश्यक पर्छ तर, सुत्केरी भएको ४५ दिनपछि कुनै पनि महिलाको पुनः गर्भ रहन सक्छ । त्यसैले सुत्केरी भएको ४५ दिन भित्रमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिई कुनै उपयुक्त परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न जरूरी हुन्छ ।

- परिवार नियोजन बारे परामर्श खोप केन्द्रमा वा खोप लगाएको बेलामा पनि लिन सकिन्छ । सो बेला उपयुक्त साधनको छनौट गरी सो को प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।
- स्तनपान गराइरहेकी आमाको लागि मिश्रित खाने चक्की (पिल्स) बाहेक सबै साधन उपयुक्त हुन्छ ।
- परिवार नियोजन सेवा उपलब्ध हुने संस्थामा बच्चालाई खोप लगाउने बेलामा लामो समयसम्म प्रयोग गर्न सकिने साधन उपलब्ध नभएमा नजिकै कहाँ र कहिले उपलब्ध हुन्छ जानकारी लिन स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुहोस् । साथै उक्त समयसम्मका लागि ३ महिने सुई पनि एउटा उत्तम विकल्प हुन सक्छ ।

सुत्केरी अवस्था

बच्चा जन्मेपछिको ६ हप्तासम्मको अवस्थालाई सुत्केरी अवस्था भनिन्छ । यो अवस्थामा सुत्केरी आमा र उनको नवजात शिशुलाई उचित स्याहारसुसार र पोषणको विशेष आवश्यकता पर्छ ।

सुत्केरी आमा र नवजात शिशुको स्याहार निम्न अनुसार गर्नुपर्दछः

- सुत्केरी आमाले कम्तिमा ३ पटक (शिशु जन्मेको २४ घण्टा भित्र, ३ दिनमा, ७ दिनमा) आफ्नो र नवजात शिशुको स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्दछ ।
- ६ महिनासम्म शिशुलाई पूर्ण स्तनपान गराउनु पर्छ । यसपछि थप खानासहित बच्चालाई २ वर्षसम्म स्तनपान गराउनुपर्छ ।
- सुत्केरी आमाले प्रशस्त मात्रामा झोल तथा पोषणयुक्त खाना खानु पर्छ र आइरन चक्की ४५ दिनसम्म खानुपर्छ ।
- सुत्केरी भएको ४५ दिनभित्र परिवार नियोजन साधनबारे स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिई प्रयोग गरी सक्नुपर्दछ ।

- गर्भवतीले वा उनको अगाडि धुम्रपान र मद्यपान गर्नु हुँदैन ।
- गर्भवतीले गह्रौ सामान बोक्नु हुदैन ।

गर्भावस्थामा देख्न सकिने खतराका चिन्हहरूः

- टाउको साह्रै दुखेमा
- आँखा तिरमिर भई धमिलो देख्ने भएमा वा हात तथा मुख सुन्निएमा
- तल्लो पेट कडा रूपमा दुखेमा
- हात खुट्टा अररो भई काँप छुटेमा वा मूर्छा परेमा
- योनीबाट अलिकति पनि रगत बगेमा

यी चिन्हहरू देखिएमा तुरून्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुहोस् ।

स्मार्ट जीवन

स्मार्ट परिवारको योजना र तयारीका लागि पनि गर्भावस्था देखि सोच्न जरूरी छ । आफ्नो गर्भमा भएको सन्तानको जन्मपछि उनको राम्रो पालन पोषण र शिक्षाको तयारी गर्नु पर्ने हुन्छ । यसका लागि सुत्केरी पछि तुरून्तै कुनै साधन छनौट गर्नेबारे निर्णय गरिसक्नु पर्दछ । यसबारे गर्भजाँच गर्दा नै परिवार नियोजनबारे परामर्श लिनु उपयुक्त हुन्छ ।

- सुत्केरी पछि तुरून्तै पाठेघरमा १२ बर्षे आई.यू.सी.डी. राख्न सकिन्छ ।
- सुत्केरी भएको ४५ दिनपछि गर्भ रहन सक्ने सम्भावना हुँदा परिवार नियोजनको कुनै एक साधन प्रयोग गर्न सुरूवात गरिसक्नु पर्छ ।

सुरक्षित प्रसूती

प्रसूती अवस्था पनि महिलाको लागि विशेष अवस्था हो । यो अवस्थामा सुत्केरी व्यथा लाग्ने बित्तिकै तुरुन्त नजिकको प्रसूती केन्द्र (सुत्केरी गराउने ठाउँ) वा स्वास्थ्य संस्थामा गई सुरक्षित प्रसूती गराउनु पर्छ ।

सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूती गराए वापत नेपाल सरकारबाट हिमालमा रु. १५००, पहाडमा रु. १००० तथा तराईमा रु. ५०० यातायात खर्च उपलब्ध गराइन्छ ।

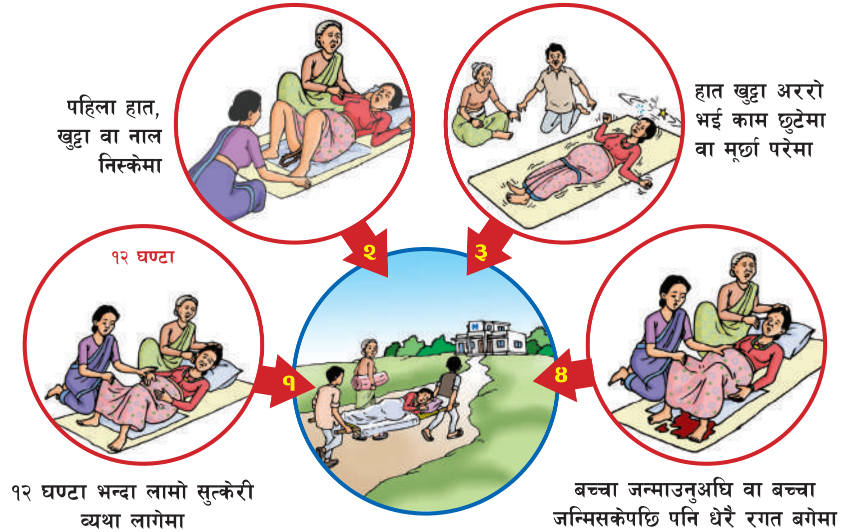
प्रसूतीपछि नवजात शिशु स्याहार:

- बच्चा जन्मिसकेपछि संक्रमणबाट जोगाउन नाभि काट्ने बित्तिकै नाभिमा नाभि मल्हम लगाई सफा र सुख्खा राख्नु पर्छ ।

- बच्चालाई आमाको छातीमा टासेर न्यानो पारी राख्नु पर्छ । नवजात शिशु जन्मेको २४ घन्टासम्म नुहाइदिनु हुँदैन ।

- नवजात शिशुलाई जतिसक्दो चाँडो वा जन्मेको १ घण्टाभित्र आमाको दुध चुसाउनु पर्छ ।

प्रसूतीको बेलामा देखा पर्न सक्ने खतराका चिन्हहरू:



यस्ता चिन्हहरू देखिएमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुहोस् ।

स्मार्ट जीवन

उपयुक्त जन्मान्तर राख्न गर्भवती जाँच देखि नै स्वास्थ्यकर्मीसँग परिवार नियोजनबारे परामर्श लिनुहोस् । बच्चा जन्माएको तुरुन्तै (१० मिनेट भित्र) वा ४८ घण्टा (२ दिन भित्र) पनि परिवार नियोजनको साधन आई.यू.सी.डी. (१२ वर्ष सम्मको लागि) लगाउन सकिन्छ र पछि आफूले चाहेको बेला बिचमै साधन निकाल्न सकिन्छ । आई.यू.सी.डी. सेवा स्वास्थ्य संस्थामा छ/छैन यकिन गर्नुहोस् र नभएमा उपलब्ध हुने स्वास्थ्य संस्थाको बारेमा जानकारी लिनुहोस् र साथै आफ्नो छनौटबारे सुत्केरी हुनु पूर्व नै उक्त संस्थाका स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी गराउनुहोस् ।