6

किशोरकिशोरीहरूका यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी

जिज्ञासा पुस्तिका

विवाह, गर्भावस्था तथा गर्भपतन

Marriage, Pregnancy and Abortion

सुरक्षित गर्भपतन सेवा

नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

टेकु, काठमाडौं

आ.व. २०७८/०७९

लेखन तथा प्रकाशन
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु, काठमाडौं ।

प्रथम संस्करण चैत्र २०६६
बाह्रौ संस्करण २०७८ (परिमार्जित)

© राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकु, काठमाडौं ।

दुई शब्द

जनसङ्ख्या र विकाससम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन १९९४ को कार्ययोजना र त्यसपछाडि भएका यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन र सम्झौताहरूले युवा किशोरकिशोरीहरूलाई प्राथमिकतामा राखेको छ । नेपाल सरकारले किशोरकिशारीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सुधार्न योजनबद्ध प्रयासहरु गरेको छ । वि. सं. २०५७ मा नै राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य र विकास रणनीति तयार गरी लागु गरियो । त्यसैको निरन्तरताको रूपमा थप परिमार्जनसहित राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य तथा विकास रणनीति २०७५ लागु गरिएको छ । यो रणनीतिको कार्यान्वयन गर्ने सन्दर्भमा वि.सं. २०६६ मा यस केन्द्रको पहल र जर्मन सहयोग नियोगको सहयोगमा पहिलो पटक प्रकाशित किशोरकिशोरीको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी जिज्ञासाका ८ पुस्तिकाहरूमा आवश्यकता अनुसार परिमार्जन गरी प्रकाशन गरिएको छ ।

किशोरकिशोरीहरूको व्यापक सहभागिता, परामर्श र सुझावका आधारमा यस परिमार्जित संस्करणमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यका विज्ञान सम्मत र तथ्यपरक जानकारीहरूलाई समेट्ने प्रयास गरिएको छ । किशोरावस्था र पोषण, मित्रता र माया, महिनावारी, सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थ, यौन र यौन सम्बन्ध, विवाह, गर्भावस्था र सुरक्षित गर्भपतन, किशोरकिशोरी स्वास्थ्य, यौन र प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको विषयवस्तु यसमा समावेश गरिएका छन् । राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य र विकास रणनीति २०७५ मा पोषण, नसर्ने रोगहरु र मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी थप कार्यक्रमहरू पनि राखिएको हुनाले ती कार्यक्रमहरूलाई सहयोग पुग्ने गरी विषयहरू थपिएको छ ।

किशोरकिशोरीहरूमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी न्यून जानकारीले उनीहरूमा यौनजन्य सङ्क्रमण, एचआईभी, कम उमेरमा हुने विवाह, अनिच्छित गर्भधारणलगायतका जोखिमहरु बढी हुन्छन् । यसले उनीहरूको जीवन बर्वाद हुने मात्रै होइन, राज्यको मानवीय स्रोतमा समेत ठुलो क्षति पुग्छ । त्यसैले किशोरकिशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याई कम उमेरमा हुने विवाह, असुरक्षित यौनसम्मर्क, यौनजन्य सङ्क्रमण आदि कम गर्न यी पुस्तिकाहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास गरेको छु ।

यस पुस्तिकाको शुरूको संस्करण देखि योगदान गर्नुहुने, प्रश्नको श्रोत, उत्तरहरूको श्रोत, व्यक्ति एवं बिगतका प्रकाशनको सहयोगी संघ संस्था र महानुभावहरू प्रति आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । साथै यो परिमार्जित संस्करणको लागि थप विषय वस्तुको लेखन तथा सम्पादन र योगदान गर्न हुने सबै महानुभावहरूलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रको तर्फबाट हार्दिक धन्यवाद दिंदै भविष्यमा पनि यस्तै रचनात्मक कार्यको अपेक्षा राखेको छु ।

श्री सुनिल राज शर्मा
निर्देशक

पुस्तिकाको सन्दर्भमा

यो पुस्तिका नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयअन्तर्गत राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकुले तपाईंहरूका लागि तयार पारेको आठवटा पुस्तिकामध्येको एक हो । यसमा तपाई किशोरकिशोरीहरूले थाहा पाउनुपर्ने र जानकारी राख्नुपर्ने विषयवस्तुहरु र सन्दर्भहरूलाई समावेश गरिएको छ । यी पुस्तिकाहरूमा किशोरावस्थाको वृद्धि र विकास, यसले ल्याउने परिवर्तनहरु, माया मित्रता र सम्बन्धको सही व्यवस्थापन, सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थको दुर्व्यसन र यसबाट बच्ने उपायहरु, विवाह गर्भधारण र गर्भपतनको बारेमा सही जानकारी, किशोरीहरूमा हुने महिनावारी, यसको भ्रम र यथार्थ, यौन रोगहरु र एचआइभीबाट बच्ने उपायहरु, यौन यौनिकता, यौन सम्बन्ध, यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र प्रजनन् अधिकारसँग सरोकार राख्ने अन्य विषयहरूका बारेमा सही जानकारी दिने प्रयास गरिएको छ । साथै खानपान, नसर्ने रोग, मानसिक स्वास्थ्य, विपद् र महामारीसँग सम्बन्धित विषयवस्तुहरु पनि समेटिएका छन् ।

यो पुस्तक पहिलो पटक तयार गर्दा देशभरीबाट किशोरकिशोरीहरूको जिज्ञासा सङ्कलन गरिएको थियो । सङ्कलित १०,००० प्रश्नहरूबाट महत्त्वपूर्ण र धेरैले राखेका जिज्ञासाहरु समेटेर तयार गरिएको पुस्तकलाई परिमार्जन गर्न पनि पुनः किशोरकिशोरीहरूबाट नै सुझाव सङ्कलन गरिएको थियो । यी पुस्तिकाहरूको परिमार्जनका लागि ललितपुर, भक्तपुर र काभ्रे जिल्लाका ६ वटा विद्यालयमा अध्ययनरत किशोरकिशोरीहरूसँग छलफल र परामर्श गरी यसमा भएका विषयवस्तु, सन्दर्भहरूको स्पष्टता, चित्र, प्रस्तुतीकरणको आकार आदिका बारेमा जानकारी र परिमार्जनका लागि सुझावहरु सङ्कलन गरिएको थियो । यी सुझावहरु, विज्ञ र सरोकारवाला निकायका व्यक्तिहरूसँगको छलफलबाट प्राप्त निष्कर्षहरूलाई समेटेर यी पुस्तिकाहरु परिमार्जन गरिएको छ । त्यसैले यी पुस्तिकाहरूमा पहिलेको भन्दा फरक चित्रहरु, चित्रकथाहरु र प्रश्नउत्तरहरु राखिएका छन् । पहिलेको पुस्तिकामा भएका विषय र सन्दर्भहरूलाई यथावत् राखी नयाँ र थप विषयवस्तुहरु यसमा समावेश गरिएका छन् । तपाईंजस्तै किशोरकिशोरी साथीहरूसँग छलफल र परामर्श लिँदै यो पुस्तिकालाई अन्तिम स्वरूपमा ल्याइएको छ ।

पुस्तिकाबाट किशोरकिशोरीहरूले यौन र प्रजनन् स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी लिने मात्र नभई आफ्नो जीवनमा आइपर्ने समस्यालाई कसरी सही व्यवस्थापन गर्ने भन्ने सीप पनि सिक्न सक्नुहुनेछ भन्ने अपेक्षा गर्दछौं । राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्रले तयार पारेका ८वटा पुस्तिकाहरु यसप्रकार छन्–

१. किशोरावस्था र पोषण
२. मित्रता र माया
३. महिनावारी
४. सुर्तीजन्य पदार्थ, रक्सी र लागु पदार्थ
५. यौन र यौन सम्बन्ध
६. विवाह, गर्भावस्था र गर्भपतन
७. किशोरकिशोरी स्वास्थ्य (नसर्ने रोग, विपद् तथा महामारी, मानसिक स्वास्थ्य, यौन रोग र एचआइभी)
८. यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकार

यी पुस्तिकाहरू औपचारिक र अनौपचारिक सिकाइहरूमा उपयोग हुनेगरी तयार गरिएको छ । यसबाट समाजमा रहेका कतिपय गलत मान्यताहरु र भ्रमलाई परिवर्तन गर्न पनि उपयोगी हुने छन् । यी पुस्तिकाहरु पढ्ने सबैले आफ्नो जीवनमा भोगेका, भन्न नसकिएका र जवाफ पाउन नसकिएका नितान्त निजी प्रश्नहरूको जवाफ पाउन सक्ने छन् । थप प्रश्नहरु र सुझावहरूलाई हामी सधैँ नै स्वागत गर्छौं । परिवर्तित सन्दर्भ र समयलाई मध्यनजर राखेर यी पुस्तिकाहरु परिमार्जन हुँदै जाने छन् । यी पुस्तिकाहरूले मात्र किशोरकिशोरीसँग सम्बन्धित अन्य थुप्रै विषयवस्तुहरु समाधान गर्न सक्दैनन् । आफ्ना स्वास्थ्य समस्याहरु र जिज्ञासा पूरा गर्न स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थामा पनि सम्पर्क राख्नु पर्छ ।

विषयसूचि

विषय		पेज नं.
१.	विवाह भनेको के हो ?	१
२.	बालविवाह भनेको के हो ?	१
३.	के विवाह गर्नु अनिवार्य छ ?	२
४.	जबरजस्ती विवाह भनेको के हो ?	२
५.	जबरजस्ती विवाहसम्बन्धी नेपालमा कानुनहरु के के छन् ?	२
६.	केटा वा केटीलाई विवाह गर्नका लागि दबाव दिइयो (जबरजस्ती विवाह) भने कुन अधिकारको हनन हुन्छ ?	३
७.	विवाहका लागि उपयुक्त उमेर कति हुनु पर्छ ?	३
८.	विवाह र स्वास्थ्यका बिचमा कस्तो सम्बन्ध हुन्छ ?	४
९.	निषेचन भनेको के हो ?	४
१०.	गर्भधारण भनेको के हो ?	५
११.	एउटी महिला कसरी गर्भवती हुन सक्छिन् ?	५
१२.	गर्भवती भएपछि कस्ता कस्ता लक्षणहरू देखापर्छन् ?	६
१३.	साने उमेरमा गर्भवती भएमा कस्ता असरहरू हुन्छन् ?	६
१४.	जुम्ल्याहा बच्चा कसरी जन्मन्छन्?	७
१५.	किन कोही महिलाले मरेको वा अपाङ्ग बच्चा जन्माउँछन् ?	७
१६.	गर्भवती स्याहार कसरी गर्नुपर्छ ?	८
१७.	गर्भवतीले किन बारम्बार जाँच गराइरहनु पर्छ ?	८
१८.	गर्भावस्थामा के के खतराका चिन्हहरू हुन सक्छन् ?	९
१९.	गर्भवती अवस्थामा योनीबाट किन रगत आउँछ ?	९
२०.	गर्भवती आमाले किन आइरन र फोलिक एसिडको चक्की खानु पर्छ ?	९
२१.	आइरन चक्कीले के के असर गर्छ ?	१०
२२.	बच्चा जन्मनुभन्दा पहिले केटा वा केटी कसरी छुट्टिन्छ ?	१०
२३.	कम उमेरमा हुने विवाहका जोखिमहरु के के हुन सक्दछन् ?	११
२४.	बाँझोपन तथा नि:सन्तान हुनु भनेको के हो ? यसका कारणहरु के के छन् ?	१२
२५.	पुरूषहरूमा हुने निसन्तान र बाँझोपनका कारणहरु के के हुन् ?	१३
२६.	महिलामा हुने बाँझोपनका कारणहरु	१४
२७.	परिवार योजना/गर्भनिरोध भनेको के हो ?	१५
२८.	आपत्कालीन वा आकस्मिक गर्भ निरोध (Emergency Contraception) भनेको के हो ?	१५
२९.	आकस्मिक गर्भ निरोधका साधनहरु के-के हुन् ?	१६
३०.	आकस्मिक गर्भनिरोध कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ?	१६
३१.	आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की प्रयोग गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ ?	१६

३२. गर्भपतन ९ब्दयचतष्यल० भनेको के हो ? १७
३३. सुरक्षित गर्भपतन भनेको के हो ? १७
३४. असुरक्षित गर्भपतन भनेको के हो ? १७
३५. असुरक्षित गर्भपतनका के कस्ता परिणामहरु हुन सक्छन् ? १८
३६. गर्भपतन कहाँ र कहिले गराउनु पर्दछ ? १८
३७. हामी नचाहँदा नचाहँदै भएको गर्भ (अनिच्छित गर्भ) लाई कसरी तुहाउन (गर्भपतन गर्न) सक्छौँ ? १८
३८. कतिपटकसम्म गर्भपतन गराउन सकिन्छ ? १८
३९. नेपालमा कस्तो कस्तो अवस्थामा गर्भपतन गर्न पाइन्छ ? १९
४०. गर्भपतन गर्न नपाइने अवस्था के के हुन् ? १९
४१. गर्भपतनले ल्याउने जटिलतालाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने ? १९
४२. गैरकानुनीरूपमा गर्भपतन गरेमा के सजाय हुन्छ ? २०
४३. विवाहअगाडि गर्भ रहेमा हाम्रो समाजमा किन केटीहरूलाई मात्र दोषी ठान्दछन् ? २०
४४. किशोरावस्थामा हामीलाई विवाहको प्रस्ताव आएमा परिवारलाई कसरी सम्झाउन सकिन्छ ? २१
४५. के हामी किशोरीहरूले स्तनपानको बारेमा अहिले नै जान्न जरूरी छ ? छ भने स्तनपान गराउँदा के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ ? २२
४६. स्तनपान गराउदा हाम्रो शरीरको बनावट बिग्रिन्छ भन्ने मैले सुनेको थिएँ, के यो सत्य हो ? २३
४७. पल्लो घरकी दिदीले बच्चा जन्माउनु भएको २ दिन भयो । उहाँलाई भेट्न जाँदा उहाँ अलि चिन्तित, एकोहोरो भएको र बच्चालाई खासै ध्यान नदिएको कुरा मैले महसुस गरेँ । के यस्तो हुनु सामान्य हो ? यस्तो समस्या देखा परेमा के गर्न सकिन्छ ?२३

१. विवाह भनेको के हो ?

विवाह एउटा प्रक्रिया हो जसका माध्यमबाट दुई व्यक्तिले आफ्नो सम्बन्धलाई सार्वजनिक, औपचारिक र स्थायी बनाउँछन् । कानुनी तथा सामाजिक मूल्य मान्यताबमोजिम दुई फरक लिङ्गका व्यक्ति बीचमा सम्बन्ध स्थापित गरी घरबार बसाउनु नै विवाह हो । तर आजकल समलिङ्गी विवाह पनि हुने गरेको छ यसलाई सामान्य मान्नुपर्छ । विवाहले दुई व्यक्तिबीचको यौन सम्बन्धलाई मान्यता दिनुका साथै उनीहरूबाट जन्मने सन्तानलाई सामाजिक सुरक्षा र कानुनी अधिकारसमेत प्रदान गर्दछ । विवाहको परम्परागत मान्यता, विवाह शैली तथा त्यसपछिका सम्बन्धहरू विश्वका समुदाय, जातजाति, धार्मिक तथा सांस्कृतिक मूल्य-मान्यताअनुसार फरक-फरक हुन्छन् । एउटै धर्म मान्ने फरक समुदायमा पनि विवाहको तौरतरिका बेग्ला बेग्लै हुन्छ तर विवाहको मूल तत्त्व भनेको घर बसाउनु हो र सन्तान उत्पादन गरी परिवार बनाउनु हो वा वंश वृद्धि गर्नु हो । दाम्पत्य जीवनमा पति-पत्नीबीच स-साना विषयमा झगडा हुन्छन् र यो सामान्य कुरा हो तर तिनीहरूले यसलाई कसरी सम्हाल्छन्, त्यस कुरामा सम्बन्धको निरन्तरतामा भर पर्दछ ।

२. बालविवाह भनेको के हो ?

बालविवाह भनेको केटा वा केटी वा दुवैको उमेर १८ वर्ष पूरा नभई गरिने विवाह हो । नेपालको कानुनद्वारा निषेध गरिएकाले बालविवाह एउटा अपराध हुनुका साथै मानवअधिकारको हनन समेत हो । नेपालमा अझै पनि बालविवाह चिन्ताजनक अवस्थामा छ । सन् २०१६ को नेपाल जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षणले अझै पनि करिव ३९.५ प्रतिशत (२०-२४ वर्ष उमेरका) केटीहरूको विवाह उनीहरू १८ वर्ष पुग्नुभन्दा अघि नै भएको तथ्य देखाएको छ । नेपालको पछिल्लो परिमार्जित कानुनअनुसार केटाकेटी दुबैका लागि विवाहका उमेर २० वर्ष तोकिएको छ । बालविवाहले खासगरी बालिकाहरूलाई विभिन्न अवसरहरूबाट वञ्चित गर्छ र धेरैजसोको बाँकी जीवन कष्टकर बनाएको देखिन्छ । किशोरीहरूको पढाइ पुरा नहुनाले र सीपको समेत कमी हुनाले जीविकोपार्जन गर्न सक्दैनन् र उनीहरू आर्थिक सवालमा कमजोर हुन्छन् । सानै उमेरमा गर्भवती र सन्तान जन्माउनु परेकाले उनीहरूको स्वास्थ्यमा खराबी आई दीर्घरोगी हुन्छन् जसका कारण उनीहरूलाई पति र परिवारले समेत हेला गर्ने र विभिन्न प्रकारका घरेलु हिंसा र सामाजिक विभेदको शिकार हुन्छन् । कतिपय समुदायमा दाइजो प्रथा प्रचलनमा छ । यसले उनीहरूको व्यक्तिगत र पारिवारिक जीवनमा नकारात्मक असर पारेको छ । कतिपय अवस्थामा विवाहित बालिकाहरू आत्मनिर्भर बन्न नसक्दा आत्महत्या गरेका र परिवारबाट मारिएका विभिन्न उदाहरणहरू अहिले पनि देख्नसुन्न सकिन्छ ।

३. के विवाह गर्नु अनिवार्य छ ?

विवाह गर्ने नगर्ने, परिवार बसाउने नबसाउने भन्ने निर्णय गर्ने अधिकार सम्बन्धित व्यक्तिको नै हुन्छ । विवाह नै एउटा यस्तो संस्था हो जसले हाम्रो समाजमा सामाजिक निरन्तरताका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । विवाह नै एउटा यस्तो माध्यम हो जसले नाता, परिवार, समाज तथा यौन व्यवहारलाई व्यवस्थापन गर्दछ र सबै नातालाई औपचारिकता तथा कानुनी मान्यता दिन्छ जसले सामाजिक निरन्तरता प्रदान गर्दछ । अर्थात् हाम्रो देशको प्रचलित धार्मिक सांस्कृतिक प्रचलनअनुसार कुनै व्यक्तिको वंशको निरन्तरता विवाहको माध्यमबाट भै आएको छ । साथै हाम्रो देशमा विवाह नगरी सन्तान जन्माएमा समाजले सजिलै स्वीकार गर्दैन । तर कोही व्यक्तिले आजीवन विवाह नगरी बस्ने चाहना गर्नु सम्बन्धित व्यक्तिको आफ्नै अधिकारको कुरा हो । व्यक्तिको यो अधिकारलाई सबैले सम्मान गर्नु पर्दछ । त्यसैले विवाह गर्नु अनिवार्य त होइन तर हाम्रो समाजले विवाहलाई जीवनको महत्त्वपूर्ण घटनाको रूपमा मानेको छ ।

४. जबरजस्ती विवाह भनेको के हो ?

विवाह हुने केटा वा केटी (महिला वा पुरूष) को मञ्जुरी बेगर गरिने विवाहलाई जबरजस्ती विवाह भनिन्छ । समाजमा विभिन्न परिवेशहरूले गर्दा केटा वा केटीहरूलाई विवाहका लागि दबाव दिइन्छ । कहिलेकाहीँ बुबा आमाहरूले आफ्ना बच्चाका लागि यही नै केटा वा केटी उचित हो भन्ने सोच्दछन् र जोडी छानी दिन्छन् । अर्को अवस्थामा बुबा आमाहरूले आफ्नो छोरा वा छोरीलाई धनी परिवारमा विवाह गरिदिन कोसिस गर्न सक्दछन् । विवाहका लागि दबाव दिने अर्को कारण गर्भधारण हुन सक्दछ । समाजले विवाह नगरी पाएको बच्चालाई स्वीकार नगर्ने भएकाले यदि केटी विवाह नगर्दै गर्भवती भएकी रहिछ भने त्यस्तो अवस्थामा गर्भवती बनाउने केटासँग नै विवाह गर्नका लागि दबाव पर्न सक्दछ । कहिलेकाहीं विवाहका लागि उमेर पुगेका युवा युवतीहरूलाई विवाह गर्नका लागि दबाव पर्न सक्दछ किनकि यस उमेरमा समाजले उनीहरूको विवाह हुने अपेक्षा गरेको हुन्छ । दवावमा वा जवरजस्ती गरिने विवाहले उनीहरूको दाम्पत्य जीवन सुखमय हुँदैन त्यसैले यस्तो विवाह गरिनु हुँदैन वा जवरजस्ती विवाह गर्नुपर्ने अवस्था नै सिर्जना गर्नु हुँदैन । जबरजस्ती गरिएको विवाहलाई नेपालको कानुनले मान्यता दिंदैन र उजुरी पर्ने बित्तिकै स्वतः बदर हुन्छ ।

५. जबरजस्ती विवाहसम्बन्धी नेपालमा कानुनहरू के के छन् ?

नेपालको कानुन- मुलुकी ऐनको बिहाबारीको महलमा कसैलाई पनि उसको इच्छा विपरीत विवाह गराउन नपाइने व्यवस्था छ । यो कानुनले कसैको इच्छा विपरीत विवाह गरिदिन प्रतिबन्ध लगाएको छ । यस कानुनअनुसार जबरजस्ती विवाह गराउने व्यक्तिहरूलाई सजाय हुने कुरा पनि व्यवस्था गरेको छ । त्यस कारणले जबरजस्ती (करकापले)

विवाहमा पर्ने पीडितले यसरी जबरजस्ती विवाह गराउन खोज्ने व्यक्तिहरूका विरूद्ध प्रहरी कार्यालयमा उजुरी गर्नु पर्दछ । त्यसो गरेमा प्रहरीले आवश्यक कारवाही गर्दछ ।

६. केटा वा केटीलाई विवाह गर्नका लागि दबाव दिइयो (जबरजस्ती विवाह) भने कुन अधिकारको हनन हुन्छ ?

साथीहरू तथा बुबाआमाहरूले दबाव दिए तापनि कोसँग र कहिले विवाह गर्ने भन्ने कुरा तपाइँको आफ्नै निर्णयको विषय हो । विवाहका लागि कसैलाई दबाव दिने भनेको उक्त व्यक्तिले आफ्नो जिन्दगी कसरी जिउने भन्ने निर्णय गर्ने स्वतन्त्रताबाट वञ्चित गर्नु हो । यस्तो अवस्थामा विवाह गर्ने नगर्ने, विवाहका लागि व्यक्तिको छनौट गर्ने, परिवारको लागि योजना बनाउन पाउने अधिकारको हनन हुन्छ । यो अधिकार विभिन्न अन्तरराष्ट्रिय सम्मेलनहरूले पारित गरेको विषय हो । यो संयुक्त राष्ट्रसङ्घको सन् १९९४ मा कायरोमा भएको जनसङ्ख्या तथा विकाससम्बन्धी सम्मेलनको घोषणा पत्रको भाग हो । कुनै केटा वा केटीलाई उसको विवाह गर्नका लागि दबाव दिइन्छ भने यस्तो अवस्थामा केटीको पढ्न पाउने (शिक्षा पाउने) अधिकारको सोझै हनन हुन्छ । सबै केटीहरूलाई शिक्षा पाउने, उमेर पुगेपछि मात्र आफ्नो छनोटमा विवाह गर्ने र परिवार बसाउने अधिकार हुन्छ ।

७. विवाहका लागि उपयुक्त उमेर कति हुनुपर्छ ?

विवाहको लागि योग्य वा उपयुक्त उमेर भनेको यही हो भन्न नसकिए तापनि यो धार्मिक, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक मूल्यमान्यता र चलनमा भर पर्छ । एउटा केटीमान्छेको शरीर पूर्ण विकसित हुन कम्तीमा २० वर्ष लाग्ने भएकाले केटीको विवाह २० वर्ष पुरा भएपछि मात्र गर्नु पर्छ । कानुनीरूपमा पनि यसैलाई स्वीकार गरिएको छ । हिन्दुधर्मको वर्ण व्यवस्थाले २५ वर्षसम्म शिक्षा र त्यसपछि गृहस्थ भनेकोले २५ वर्ष पुगेपछि विवाह गर्ने कुरालाई जोड दिएको भए तापनि पारिवारको कमजोर आर्थिक अवस्था, छोरा र छोरीबीचको लैंङ्गिक विभेद तथा कृषिकार्यमा सहयोग गर्ने जनशक्तिको खाँचो भएका कारण सानै उमेरमा विवाह गर्ने चलन बसेको थियो तर अब यसमा बिस्तारै परिवर्तन आउँदै छ र आउनु

पर्छ । यसैगरी इस्लाम धर्म, बुद्ध धर्म तथा इसाई धर्मसमेतले विवाह गर्ने उमेरका केटा र केटी दुबै परिपक्व भएर एक–अर्कालाई पति पत्नीको रूपमा स्वीकार गर्छौं भन्न सक्ने भएपछि मात्र विवाह गर्ने चलन छ । सामान्यतया, विवाहको न्यूनतम् उमेर त्यस देशको कानुनले निर्धारण गरेबमोजिम हुन्छ । तर कतिपय देशमा १८ वर्ष वा त्यो भन्दा पनि कम उमेरमा विवाह गर्न पाउने कानुन छ, जुन गलत हो । त्यो देशका सचेत नागरिकले यसको व्यापक बिरोध गरेको पाउँछौं ।

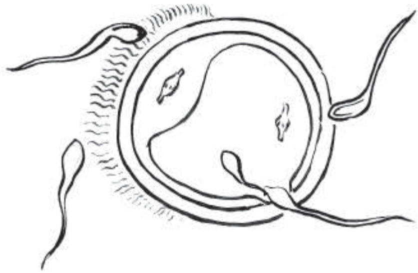
८. विवाह र स्वास्थ्यका बिचमा कस्तो सम्बन्ध हुन्छ ?

विवाह र स्वास्थ्यका बीचमा पनि गहिरो सम्बन्ध रहेको तथ्य विभिन्न अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् । खासगरी पुरूष र महिलाबीच भएको विवाह र उनीहरूको असल दाम्पत्य जीवनले उनीहरूमा लाग्ने रोगको दर तथा मृत्यु दर अविवाहितको तुलनामा एकदमै कम छ । विवाहितलाई क्यान्सर, हृदयघात तथा अन्य रोगको प्रकोप अविवाहित वा एकल व्यक्तिको तुलनामा अति कम हुन्छ । जापानमा ३६८२ जनामा १० वर्ष लगाएर गरिएको एउटा अध्ययनले के देखाएको छ भने मुटुरोगको कारक तत्त्वहरु जस्तै उमेर, बोसो, धुम्रपान, उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा कलेस्टेरोलले हुने मृत्यु दर अविवाहितभन्दा विवाहितमा ४६ प्रतिशतले कम छ । तर, यस्तो विवाहमा परिपक्वता हुनु जरूरी छ । परिपक्वता भन्नाले केटा र केटीको उमेर, उनीहरूको शिक्षा तथा सीप, आत्मनिर्भरता, अर्थोपार्जन तथा एक–अर्काबीचको विश्वास तथा समझदारी भन्ने बुझिन्छ । दुई व्यक्तिबीचको समझदारीपूर्ण र परिपक्व विवाहले दाम्पत्य जीवन सुखमय बनाउनुका साथै परिवारमा समेत शान्ति, खुशीयाली र सौहार्द्रपूर्ण वातावरण सृजना गर्छ । यसको विपरीत अपरिपक्व विवाहले व्यक्तिको जीवनमा, उनीहरूको परिवारमा र समाजमा समेत कलह, दुख र चिन्ता सृजना गर्दछ । सानो उमेरमा गरिने विवाह, परिवार र आफन्तको करकापले गरिने विवाह र शिक्षा पूरा नगरी वा कुनै सीप नसिकी र आत्मनिर्भर नभई गरिने विवाह नै अपरिपक्व विवाह हो । यस प्रकारको विवाहले कहिले पनि सुख प्रदान गर्दैन तथा यसले पति र पत्नीबाहेक उनीहरूका सन्तान र परिवारका अन्य सदस्यहरूमा समेत विभिन्न रोगको विजारोपण गर्दछ र अस्वाभाविक तथा असामयिक मृत्युसमेत गराउँछ ।

९. निषेचन भनेको के हो ?

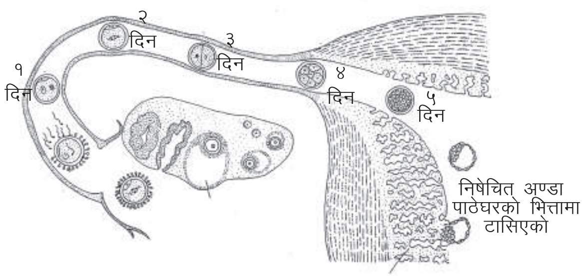
निषेचन भनेको प्रजनन प्रक्रियाको पहिलो क्षण हो, जुनबेला पुरूषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्ब मिलन हुन्छ । पुरूषको वीर्यमा थुप्रै शुक्रकीटहरु रहेका हुन्छन् र तिनीहरू यौन सम्पर्कका समयमा महिलाको योनीमा पुग्छन ।

महिला र पुरूषबीच यौन सम्पर्क भएपछि शुक्रकीटहरु योनीको चिप्लो पदार्थमा पौडी खेल्दै महिलाको पाठेघर हुँदै डिम्बाबाहिनी नलीमा पुग्दछन् । यदि त्यहीबेला डिम्ब वाहिनी नलीमा डिम्ब आइपुगेको रहेछ भने पुरूषको एउटा शुक्रकीट महिलाको डिम्बसँग सम्पर्क हुन्छ । बिस्तारै एकअर्कामा मिलेर भित्र पस्न करिब ३ घण्टा लाग्दछ । एउटा डिम्बमा एउटा शुक्रकीट छिरे पछि अरू शुक्रकीटहरु छिर्ने सम्भावना हुँदैन । यसरी शुक्रकीट र डिम्बको संयोजन हुनुलाई निषेचन भनिन्छ ।



१०. गर्भधारण भनेको के हो ?

निषेचनपश्चात् बनेको निषेचित डिम्ब वा भ्रुण पाठेघरको भित्री तहमा आएर टाँसिनुलाई गर्भधारण भनिन्छ । यसरी पाठेघरको भित्तामा टाँसिएको भ्रूणको वृद्धि हुन थाल्छ । निषेचन भएको डिम्ब जसलाई युग्मज (Zygote) पनि भन्न सकिन्छ । चित्रमा देखाए जस्तै सुरूमा उक्त कोष एउटाबाट दुई अनि चार, आठ, सोह्र, बत्तिस हुँदै विभाजित भई आठ ओटा समूह बन्दछ र प्रत्येक समूहबाट शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको विकास हुँदै जान्छ । केही कोषहरूको समुह सालको रूपमा विकास भएको हुन्छ र यसको काम भनेको आमाबाट अक्सिजन तथा पोषणतत्त्व गर्भमा बढ्दै गरेको बच्चामा पुऱ्याउनु हो । निषेचित डिम्व पाठेघरको भित्तामा आएर रोपिन वा टाँसिन कम्तीमा ५ दिन लाग्छ ।



११. एउटी महिला कसरी गर्भवती हुन सक्छिन् ?

केटीमा महिनावारी सुरू भएदेखि उनी गर्भवती हुन सक्ने हुन्छिन् । महिनावारीको चक्रको मध्यतिर डिम्ब निष्कासन हुन्छ । उदाहरणका लागि कसैको २८ दिनको चक्र भए महिनावारीको १४ दिनको वरिपरि डिम्ब निष्कासन हुन्छ । त्यो डिम्ब निष्कासन

भएको अवधिमा पुरूषसँग यौनसम्पर्क भएमा गर्भवती हुन सक्छन् । यदि डिम्ब निष्कासन भएको बेलामा यौनसम्पर्क भएन भने डिम्ब डिम्बाशयबाट निष्कासन भएको समयदेखि बढीमा २४ घण्टामा डिम्ब निष्क्रिय हुन्छ अर्थात् मर्दछ । यसरी गर्भ नरहने भएपछि पाठेघरको भित्री भाग तुहिएर रगत बाहिर आउँछ । त्यसैलाई महिनावारी भनिएको हो । तर डिम्ब निष्कासन कति बेला हुन्छ भन्न गाऱ्हो हुन्छ ।

निषेचन भनेको के हो ? भन्ने प्रश्नको उत्तर (प्रश्न नम्बर ९) पनि पढ्नु होला ।

१२. गर्भवती भएपछि कस्ता कस्ता लक्षणहरू देखापर्छन् ?

सामान्यतया डिम्ब निष्कासनको बेला योनीबाट चिप्लो पदार्थ बढी आउने र कसैकसैलाई तल्लो पेट दुख्ने पनि हुन्छ । डिम्ब निषेचित भयो भने सबभन्दा पहिले महिलाको महिनावारी हुँदैन । महिनावारी बन्द भएको १० दिनपछि पिसाब जाँच गरायो भने गर्भवती भए नभएको थाहा हुन्छ । त्यसपछि उनमा गर्भावस्थाका अन्य लक्षणहरू पनि देखिन थाल्दछ जस्तै वाकवाक लाग्ने, खान मन नलाग्ने, पेट ढाडिएको जस्तो हुने, रिंगटा लाग्ने, स्तन दुख्ने, अल्छीपना आदि लक्षण देखापरेमा गर्भमा बच्चा भएको हो कि भनी थाहा पाउन सकिन्छ । गर्भवती भएको करिब ५-६ महिनामा पेट ठुलो भएपछि मात्र अरूलाई उनी गर्भवती भएको कुरा थाहा हुन्छ ।

१३. सानो उमेरमा गर्भवती भएमा कस्ता असरहरू हुन्छन् ?

सानो उमेरमा हुने गर्भधारणले किशोरीमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ । गर्भाधानका लागि उनको शरीर परिपक्व भैसकेको हुँदैन जसका कारण गर्भ तुहिने वा कम तौलको बच्चा जन्मने वा रोगी वा अपाङ्ग वा मरेका बच्चा जन्मन सक्छ । यसका अतिरिक्त उनको स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन असर हुनुका साथै उनको शैक्षिक, आर्थिक, सामाजिक जीवन पनि भताभुङ्ग हुन्छ ।

१४. जुम्ल्याहा बच्चा कसरी जन्मन्छन्?

जुम्ल्याहा वा सोभन्दा बढी बच्चाहरूको विकास पनि गर्भावस्था मै हुन्छ । जुम्ल्याहा बच्चा विशेष गरी दुई प्रकारले जन्मन्छन् :

क. प्रायः एउटा डिम्बाशयले महिनामा एउटा डिम्ब निष्कासन गर्ने गर्दछ, तर कहिलेकाहीं दुवै डिम्बाशयले छुट्टाछुट्टै एक-एक गरी दुईवटा डिम्ब निष्कासन गर्न सक्दछ । सो बेला ती दुईवटै डिम्ब छुट्टाछुट्टै शुक्रकीटसँग मिलन हुन गई दुईवटा छुट्टाछुट्टै बच्चामा विकसित हुन पुग्दछ र ती बच्चाहरु कहिले छोरा-छोरा, छोरी-छोरी वा छोरा-छोरी भएको पाइन्छ ।

ख. त्यस्तै दोस्रो तरिकाले हुने जुम्ल्याहा चाहिँ एउटै डिम्ब र शुक्रकीटको मिलन भएर बनेको कोष फुट्न गई जति टुक्रा हुन्छ, त्यतिवटा बच्चा भएको पाइन्छ । त्यसरी जन्मेका जुम्ल्याहा विशेष गरी एउटै लिङ्गका हुन्छन् र हेर्दा पनि उस्तै देखिने गर्दछन् र यस्तो जुम्ल्याहालाई उस्तै उस्तै जुम्ल्याहा (Identical twins) भन्ने गरिन्छ ।

१५. किन कोही महिलाले मरेको वा अपाङ्ग बच्चा जन्माउँछन् ?

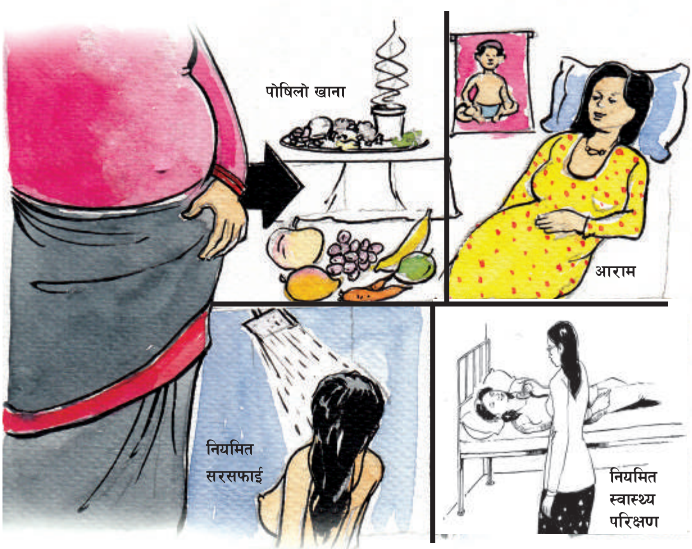
विकलाङ्ग वा अपाङ्गता भएको तथा कहिलेकाहीँ मरेको बच्चा पनि जन्मिने गर्दछ । विकलाङ्ग वा अपाङ्गता भएको बच्चा जन्मिने कारणहरु धेरै छन् । त्यसमध्ये आमाले गर्भावस्थामा विभिन्न औषधीहरु सेवन गर्नु प्रमुख कारण हो । गर्भावस्थामा धेरैजसो औषधीले गर्दा भ्रूणमा विभिन्न असर परेको हुन्छ । खासगरी भ्रूणमा १२ हप्तासम्म अङ्गहरु बन्ने क्रम हुने हुनाले त्यो बेलामा औषधि लिन विशेष ध्यान दिनुपर्छ वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिएर मात्र सेवन गर्नुपर्दछ । नत्र भने यी माथिका कारणबाट अपाङ्ग बच्चा जन्मिन सक्छन् । नजिकको नातापर्ने बीचको यौनसम्बन्धबाट रहेको गर्भमा पनि बच्चा विकलाङ्ग वा सुस्त मनस्थितिको जन्मिने सम्भावना रहन्छ । त्यसैगरी, मरेको बच्चा जन्मिनु आमाको कारणबाट पनि हुन सक्छ वा बच्चाकै कारणबाट पनि हुन सक्छ । आमाको कारणबाट मरेको बच्चा जन्मिने कारणहरूमा आमाको सानो उमेर प्रमुख कारण हो भने अन्य कारणहरूमा उच्च रक्तचाप, रक्तअल्पता, वा बच्चा पेटमा भएको बेला आमामा सङ्क्रमित रोग वा अरू रोगहरूको कारण हुन सक्छन् । बच्चाकै कारणले हुनेमा यदि भ्रूण अर्थात् पेटमा भएको बच्चाले फोहर पदार्थ खाएमा वा साल घाँटीमा बेरिन गएमा पनि मरेको बच्चा जन्मन सक्छ ।

१६. गर्भवती स्याहार कसरी गर्नुपर्छ ?

गर्भावस्था महिलाका लागि अति नै संवेदनशील अवस्था हो । यो अवस्थामा उनको खानपान र हेरचाहमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । गर्भावस्थामा राम्रो स्याहार पाएकी महिला स्वस्थ हुनुका साथै उनीबाट जन्मने शिशु पनि स्वस्थ र चलाख हुन्छ । शिशुको वृद्धि र पोषण गर्भावस्थाबाटै सुरू हुने भएकाले गर्भवती महिलाले अरू समयभन्दा अझ बढी आहार र त्यसमा पनि पोषिलो आहार बारम्बार खाइरहनुपर्छ र यसका लागि गर्भवती महिलाका पति तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूले समेत विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । एउटी महिलाले आफू गर्भवती अवस्थामा स्वस्थ रहन, सुरक्षित रूपमा प्रसूति हुन, सुत्केरी अवस्थामा समेत स्वस्थ रहनका लागि र स्वस्थ शिशु जन्माउनका लागि नियमित गर्भवती जाँच गराउनुपर्दछ । गर्भवती भएको बेला महिलाको शरीर कमजोर हुने भएकाले विभिन्न सङ्क्रमण हुने तथा रोगहरु लाग्ने बढी खतरा हुन्छ ।

१७. गर्भवतीले किन बारम्बार जाँच गराइरहनु पर्छ ?

त्यसैले कम्तीमा ८ पटक (आफू गर्भवती भएको थाहा पाएपछि, १२ हप्ता, २० हप्ता, २६ हप्ता, ३० हप्ता, ३४ हप्ता, ३६ हप्ता, ३८ हप्ता र ४० हप्ता वा सुत्केरी हुने केही समय अघि) गर्भवती जाँच गराउनु अति आवश्यक छ । गर्भवती जाँच गराउनाले गर्भावस्थामा कुनै पनि प्रकारको जटिल समस्या (जस्तै उच्च रक्तचाप भई शरीर सुनिने, कम्पन हुने, रक्तअल्पता हुने, बच्चा उल्टो वा छड्के भएर बस्ने आदि) देखा परेमा त्यसको उपचार तथा व्यवस्थापन समयमा नै गर्न सकिन्छ र आमा तथा शिशुलाई मृत्यु हुनबाट बचाउन सकिन्छ ।



त्यसैगरी पति र परिवारका सदस्यहरूले गर्भवती महिलाको उचित स्याहार गर्नुपर्छ तर यसबाहेक गर्भवती महिला स्वयंले आफ्नो स्थितिका बारेमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनु जरूरी हुन्छ । गर्भवती महिलाले गर्भावस्थामा पोषिलो खाना खाने, आवश्यक आराम गर्ने, गर्भवती भएपछि स्वास्थ्य संस्थामा आफ्नो पति वा परिवारका अन्य सदस्यसँग कम्तीमा ४ पटक गर्भवती जाँच गराउन जानुपर्छ । गर्भावस्थामा आफैले नै आफ्नो सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ । डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहबमोजिम टिटानस विरूद्धको टी.डी. खोप लिने, आइरन चक्की खाने, जुकाको औषधि खाने गर्नुपर्दछ । त्यस्तै गर्भमा रहेको भ्रूणको विकास राम्रोसँग भएको छ कि छैन भन्ने जाँच पनि गराउनुपर्छ ।

१८. गर्भावस्थामा के के खतराका चिन्हहरू हुन सक्छन् ?

गर्भवती महिलाले गर्भवती अवस्थामा हुन सक्ने खतराका लक्षणहरूका बारेमा निकै ध्यान दिनु पर्दछ । टाउको निकै दुख्ने, आँखा धमिलो देख्ने, हात, खुट्टा, मुख सुन्निने, तल्लो पेट निकै दुख्ने, हात खुट्टाको कम्पन हुने वा मुर्च्छा पर्ने भएमा अथवा योनीबाट अलिकति पनि रगत बगेमा अत्यन्तै ध्यान दिनु जरूरी हुन्छ र तुरून्तै स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल जानुपर्दछ । गर्भवती भएको बेला योनीबाट सेतो पानी बग्नु भनेको पाठेघर भित्रबाट पाठेघर भित्रको बच्चालाई घेरेर राख्ने जालीभित्रको तरल पदार्थ (Amniotic Fluid) बगेको पनि हुन सक्छ वा यो धेरैजसो पिसाबको सङ्क्रमण वा योनीको सङ्क्रमणको कारणले गर्दा पनि हुन्छ ।

१९. गर्भवती अवस्थामा योनीबाट किन रगत आउँछ ?

महिला गर्भवती भएको बेलामा यदि रगत बगेमा गर्भावस्थाको रक्तस्राव भएको भनिन्छ । यो धेरै कारणले हुन सक्छ जस्तैः पाठेघर भित्रको साल समयभन्दा अघि नै छुट्टिएमा, साल पाठेघरको तल्लो भाग (मुख) मा भएमा योनीमा चोटपटक लागेमा, पाठेघर वा योनीको अर्बुदरोग (Cancer) भएमा वा पाठेघरको मुखमा मासु पलाएमा आदि । गर्भवती भएको बेलामा योनीबाट रगत आउनु भनेको अत्यन्तै खतराको अवस्था हो । यस्तो बेलामा तुरून्तै स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल जानुपर्छ । विशेषज्ञ चिकित्सकहरूको सहयोग लिनुपर्छ ।

२०. गर्भवती आमाले किन आइरन र फोलिक एसिडको चक्की खानु पर्छ ?

हाम्रो देशमा अधिकांश गाउँघरमा खानपानको मामिलामा अत्यन्तै कम ध्यान दिने गरिन्छ । खासगरी केटीहरु वा महिलाहरूमा विभिन्न कारणवश पोषणयुक्त खानाको निकै नै कमी भएको पाइन्छ । त्यसमाथि पनि गर्भवती अवस्थामा अझ बढी पोषणको आवश्यकता हुन्छ । यसका साथै सरसफाइको कमीको कारणले जुकाजस्ता रोगहरु पनि निम्त्याइरहेको हुन्छ, जसले गर्दा शरीरमा रगत कमी हुनजान्छ जसलाई रक्तअल्पता

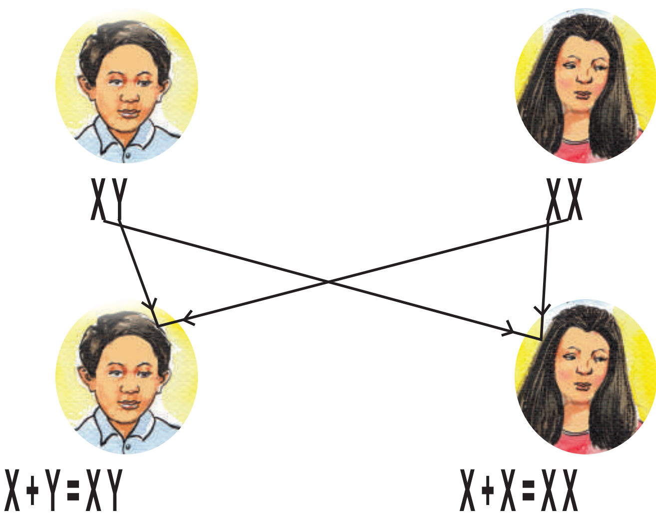
भनिन्छ र यसका कारण बच्चा जन्माउने समयमा विभिन्न जटिलताहरु जस्तैः रगत धेरै बग्ने पनि हुन सक्छ । रक्तअल्पता वा शरीरमा रगतको कमी नेपालका लागि एउटा चुनौतीको विषय हो । अर्को तिर गर्भवती आमाहरूमा फोलिक एसिड कम हुँदा भ्रुणको विकास राम्रो हुँदैन । त्यसैले गर्भको बच्चा स्वस्थ जन्माउन फोलिक एसिड खानु पर्छ । नेपालमा गर्भ रहेपछि मात्र खाने चलन छ तर फोलिक एसिड चक्की गर्भ रहनु भन्दा तिन महिना अघिदेखि खानु उत्तम हुन्छ । यसरी गर्भवती महिलाहरुमा रक्तअल्पता तथा त्यसबाट हुने जटिलता नहोस् भन्नका लागि आइरन चक्की र भ्रुणको राम्रो विकासका लागि फोलिक एसिड खुवाईन्छ । त्यस्तो फोलिक एसिडले पनि रगत बन्न सहयोग गर्छ ।

२१. आइरन चक्कीले के के असर गर्छ ?

आइरन चक्कीले सामान्यतया नराम्रो असर केही पनि गर्दैन बरू गर्भवती महिलामा रगतको कमीबाट हुन सक्ने विभिन्न समस्याबाट बचाउँदछ । तर विचार गर्नुपर्ने कुरा के छ भने यदि खाली पेटमा आइरन चक्कीको सेवन गरेमा पेट पोल्ने हुन सक्छ । साथै दिसा अलि कसिने र कालो रंगको पनि हुन सक्छ । त्यसकारण केही खानेकुरा खाएपछि मात्र आइरन चक्की खाने गरेमा यसले केही नराम्रो असर गर्दैन ।

२२. बच्चा जन्मनुभन्दा पहिले केटा वा केटी कसरी छुट्टिन्छ ?

गर्भमा भएको सन्तान छोरा वा छोरी के हुने भन्ने कुरा पुरूषमा रहेको क्रोमोजोममा भरपर्छ । मानव शरीरमा भएको जुनसुकै कोषमा धागो जस्ता क्रोमोजोम भन्ने विशेष किसिमको पदार्थ हुन्छ । यी क्रोमोजोमले गर्दा नै मानिसमा जैविक (वंशाणुगत) गुणहरु



कायम हुन्छन् । आमाबाबुका जैविक गुणहरु उनीहरूबाट जन्मने सन्तानमा सर्दछ/आउँदछ । यस्ता क्रोमोजोमहरु हरेक मानिसको कोशमा २३ जोर हुन्छ तर शुक्रकीट वा डिम्बमा भने २३/२३ वटा मात्र हुने गर्दछ जसमध्ये २३ औं क्रोमोजोममा हुने X तथा Y तत्त्वहरु बच्चाको लिङ्ग निर्धारणसँग सम्बन्धित हुन्छ । महिला कोषको २३ औं क्रोमोजोमको दुवै धागोमा X तत्त्वमात्र रहेको हुन्छ भने पुरूषको कोषको २३औं क्रोमोजोमको दुवै धागोमध्ये एउटामा X तत्व र अर्कोमा Y तत्त्वरहेको हुन्छ । जब यौनसम्पर्क हुन्छ, महिलाको योनीमा वीर्यसँगै हजारौं शुक्रकीटहरु झर्दछन् र पाठेघरभित्र प्रवेश गर्दछन् । यसरी झरेका शुक्रकीटहरूमध्ये यदि महिलाको डिम्बको X क्रोमोजोममा पुरूषको Y क्रोमोजोम भएको शुक्रकीटको मिलन हुन पुगेमा जन्मने बच्चा छोरा (XY) हुन्छ र यदि X क्रोमोजोम भएको शुक्रकीटसँग मिलन भएमा जन्मने बच्चा छोरी (XX) हुन्छिन् । यसरी बच्चाको लिङ्ग निर्धारणमा पुरूषको पूरा जिम्मेवारी हुन्छ ।

२३. कम उमेरमा हुने विवाहका जोखिमहरू के के हुन सक्दछन् ?

बीस वर्षभन्दा कम्ती उमेरमा शरीरका यौन तथा प्रजनन अङ्गहरूको पूर्णरूपमा विकास भएको हुंदैन । कलिलो र अविकसित अङ्गहरूले गर्ने काम अपरिपक्व हुन्छ । त्यति मात्र हैन, ती अङ्गहरूलाई जबरजस्ती काम गराएमा दीर्घ रोगी हुन्छन् । उदाहरणका लागिः

- सानो उमेरमा गर्भधारण गर्ने र बच्चा पाउने अधिकांश महिलाहरूमा पाठेघर खस्ने समस्या देखिएको छ ।
- यौनाङ्ग खासगरी योनीमार्ग र पाठेघरको मुख कलिलो हुने हुँदा ससाना घाउचोट लाग्छन् । यसरी लगातार घाउचोट लागिरहे प्रजनन मार्गमा विभिन्न सङ्क्रमणहरु

हुनसक्छन् ।

- यौनसम्पर्कको माध्यमबाट सर्ने रोगहरु लाग्ने सम्भावना बढ्छ । सानो उमेरमै यौनसम्पर्क राख्न थालेका व्यक्तिहरूले असुरक्षित यौनसम्पर्क (धेरै जनासँग बिना कन्डमको यौनसम्पर्क) गर्ने सम्भावना बढी भएको अनुसन्धानले पुष्टि गरेको छ । असुरक्षित यौनसम्पर्कले नै एचआईभी (HIV) लगायतका विभिन्न यौनजन्य सङ्क्रमणहरु हुन्छन् । HPV Virus ले गर्दा पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुन सक्छ ।
- कलिलो उमेरमा यौनसम्पर्क सुरु गरेका अधिकांश महिलाहरूको नै पाठेघरको मुखको क्यान्सर भएको तथ्याङ्कले देखाउँछ ।
- बीस वर्षभन्दा कम उमेरका गर्भवतीहरु सुत्केरी हुँदा मर्ने सम्भावना वयस्क महिलाको दाँजोमा २ गुणा बढी हुन्छ ।
- कलिलो उमेरमा यौनाङ्ग मात्रै हैन, पाठेघर र योनी मार्ग वरिपरिको हड्डीहरूको संरचना पनि राम्रोसँग वृद्धि भएको हुँदैन जसका कारण बच्चा निस्कने साँगुरो हुन्छ र सुत्केरी व्यथा लागे पनि बच्चा योनीबाट बाहिर आउन सक्दैन । लामो समयसम्म बच्चा योनी मार्गमा अड्किन्छ वा लामो व्यथा लाग्छ ।
- लामो व्यथा लागेर योनीमार्गमा नै च्यापिएर जन्मेको बच्चामा अपाङ्गता हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- बच्चाको टाउकोले लगातार योनीको मांसपेशीमा दवाव दिइरहने हुँदा, रगतको आपूर्ति बन्द भई मांसपेशीहरु मर्न थाल्छ र मरेको मांसपेशी कुहिन थालेपछि प्वाल पर्छ । उक्त प्वाल पिसाव थैली वा दिसा आउने मार्गसँग जोडियो भने योनीबाट दिसा पिसाव चुहिरहन्छ । यस्तो अवस्थालाई अब्स्ट्रेटिक फिस्टुला भएको भनिन्छ । यसका कारण सधैं दुर्गन्धित जीवन बिताउनुपर्छ । घर परिवार र समाजबाट अपहेलित भएर बाँच्न बाध्य हुनुपर्छ । यस्तो दुखदायी जीवन कसैका आमा, छोरी, बुहारी वा सासुले बिताउन नपरोस् ।

२४. बाँझोपन तथा निःसन्तान हुनु भनेको के हो ? यसका कारणहरू के के छन् ?

सामान्यतया बाँझोपन भन्नाले महिलाले गर्भधारण गर्न नसक्नु हो र निःसन्तान भन्नाले सन्तान नै नहुने अवस्था हो । बच्चा जन्माउने प्रक्रिया महिलाहरूसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित भएकाले हाम्रो समाजमा बाँझोपन भन्ने बित्तिकै महिलाको समस्या भन्ने गर्दछन्, तर वास्तविकता भने यो होइन । चिकित्सा परीक्षण गरी पुरूषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्बको विश्लेषण गरेर मात्रै कसको कारणबाट बाँझोपन भएको हो भन्ने पत्ता लगाइन्छ । बाँझोपन पुरूष र महिला दुवैमा हुन सक्छ । कुनै जोडीमा पुरूषको कारणले गर्भ नरहन सक्छ भने कुनै जोडीमा महिलाको कारणले गर्भ नरहन सक्छ ।

बच्चा पाउने उद्देश्यले गर्भनिरोध साधन प्रयोग नगरी १ वर्षसम्म महिला र पुरूषको बीचमा यौन सम्पर्क भइरहँदा पनि गर्भ रहेन भने त्यस्तो अवस्थालाई बाँझोपन भनिन्छ । बाँझो खेतबारीलाई खनजोत र मलजल गरेपछि खेतीयोग्य बनाउन सकिन्छ । त्यसैगरी कुनै कारणले गर्भ नरहेको कुरा उपचार गरेर ठीक पार्न सकिन्छ । तर सबै उपायहरू अपनाउँदा पनि गर्भ रहेन वा गर्भ रहने सम्भावना नै रहेन भने त्यस्तो अवस्थालाई निसन्तान भनिन्छ ।

२५. पुरूषहरूमा हुने निसन्तान र बाँझोपनका कारणहरू के के हुन् ?

पुरूष जन्मदादेखि नै उसमा यौनाङ्गको राम्ररी विकास भएको छैन भने निसन्तान हुन्छ । पुरूषको अण्डकोष नहुनु वा अविकसित हुनु वा शुक्रकीट उत्पादन नहुनु नै निःसन्तानको कारण हो । शुक्रकीट उत्पादन भएर पनि परिपक्व नहुने वा उत्पादनमै कमी हुने वा परिपक्व शुक्रकीट उत्पादन नहुने, अण्डकोषको तापक्रम बढी भई शुक्रकीट उत्पादन नै नहुने अवस्थाले बाँझोपन हुन जान्छ । अण्डकोष आफ्नो ठाउँमा नझर्ने तथा हर्मोन (Hormone) को असन्तुलनको कारणले पनि शुक्रकीट नहुने हुन सक्छ । पुरूष ग्रन्थी (Prostate Gland) र वीर्य थैली (Seminal Vesicle) को दीर्घकालीन सङ्क्रमणको कारणले, यौन रोग, हाडको रोग, क्षयरोग जस्ता रोगको कारणले पनि शुक्रकीट उत्पादन नहुने वा परिपक्व नहुने भएकाले पनि गर्भधान हुँदैन र बाँझोपन हुन जान्छ । उत्पादन भएका शुक्रकीट स्वस्थ र चलायमान नहुँदा पनि बाँझोपन हुन सक्छ । बाँझोपनको चाहिँ उपचार गरेर निको बनाउन सकिन्छ ।

२६. महिलामा हुने बाँझोपनका कारणहरू

महिलाहरूमा पनि जन्मँदा नै अविकसित वा विकृत योनीमार्ग भएको, पाठेघर, डिम्बाशय वा डिम्बबाहिनी नलीको विकास नभएको अवस्थामा निःसन्तान हुन्छ । विभिन्न मानसिक र मनोवैज्ञानिक असरका कारण र विभिन्न हर्मोन (Hormone) हरूबीच असन्तुलनका कारणबाट बाँझोपन हुन सक्छ । साथै विभिन्न यौन रोगको सङ्क्रमण भई राम्रोसँग उपचार नगरेमा पनि बाँझोपन हुन सक्छ । पिट्यूटरी र हाइपोथालामस नामक ग्रन्थीहरूबाट उत्पादन हुने हर्मोन (Hormone)को असन्तुलनको कारणबाट डिम्बाशयबाट डिम्ब निष्कासन राम्रोसँग नहुनाले गर्भधारण हुन सक्दैन । सामान्यतया महिनावारी भएको ११-१२ दिनदेखि १८-२० दिनसम्म दिनदिनै वा एक दिन बिराएर यौनसम्पर्क राख्दा छिटो गर्भधारण हुने सम्भावना हुन्छ किनकि यस समयभित्र डिम्ब परिपक्व भई डिम्ब निष्कासन भैसकेको हुन्छ र शुक्रकीटसँग मिलन भएमा गर्भधारण हुन्छ । तर यदि यो समय अगाडि या पछाडि मात्र यौनसम्पर्क भएमा गर्भधारण नभएर बच्चा नहुन सक्छ । योनीमार्ग नै बन्द हुनु, पाठेघरको भित्रको पत्रमा (Endometrium) विकृति हुनु, डिम्बवाहिनी नलीमा साँघुरोपन तथा विकृति हुनु, महिलाको पाठेघरलगायत अन्य प्रजनन अङ्गमा सङ्क्रमित रोग भएमा वा चोटपटक वा डिम्बवाहिनी नली अवरोध भएमा, डिम्ब नै परिपक्व नहुने वा डिम्ब नै ननिस्कने आदि कारणले पनि बाँझोपन हुन सक्छ । महिलामा चिन्ताको कारणले पनि बाँझोपन हुन सक्दछ ।

विशेषज्ञ डाक्टरको सल्लाह लिई आवश्यक उपचार गरेमा गर्भधान हुन सक्छ र सन्तान उत्पादन गर्न सकिन्छ । सन्तान नभएका तथा सन्तानको रहर हुने दम्पतिले सरोगेसी (यद्यपि नेपालमा निषेधित छ) को माध्यमबाट तथा टेस्ट–ट्युब विधि (In Vitro Fertilization IVF) मार्फत पनि गर्भधान गरी सन्तान जन्माउन सकिन्छ । कोही कोही महिलाले भने पहिलो सन्तान जन्मिसकेपछि अर्को सन्तान जन्माउन अक्षम हुन्छन् यसलाई दोस्रो श्रेणीको बाँझोपन (Secondary Sterility or Infertility) भनिन्छ । यसको पनि कारणहरू तथा उपचार विधि उस्तै हो ।

२७. परिवार योजना/गर्भनिरोध भनेको के हो ?

उमेर पुगेका महिला वा पुरूषले कहिले विवाह गर्ने तथा विवाहपछि दम्पतीले सन्तान कहिले जन्माउने र कति जन्माउने वा जन्मान्तर कति राख्ने भन्ने योजना बनाउनु नै परिवार योजना हो । सन्तानको सङ्ख्या आफूले चाहे जस्तो बनाउन र जन्मान्तरको लागि गर्भ निरोधका साधनहरु प्रयोग गर्नु आवश्यक छ । साथै यौन जीवनलाई सुरक्षित बनाउन पनि गर्भ निरोधका साधनहरूको प्रयोगमा जोड दिनु पर्छ । गर्भनिरोधका साधनलाई नै परिवार नियोजनको साधन भनी बुझ्ने गरिन्छ ।

नेपाल सरकारले गर्भनिरोधसम्बन्धी सेवाहरु देशभरि विभिन्न स्वास्थ्यचौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र तथा अस्पतालमार्फत पुऱ्याउँदै आएको छ । यसबाहेक घुम्तीसेवाको प्रावधान पनि छ जसले स्थायी बन्ध्याकरण तथा अस्थायी गर्भनिरोधका साधनहरु पनि प्रदान गर्दछ । निजी स्वास्थ्य संस्था तथा औषधि पसलहरुमा पनि गर्भनिरोधका अस्थायी साधनहरु पाइन्छन् । यति हुँदाहुँदै पनि नेपालमा मागअनुसारको गर्भ निरोधसम्बन्धी सेवामा अझैपनि अपुग रहेको देखिन्छ ।

गर्भ निरोधका साधनहरूको बारेमा विस्तृतमा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार भन्ने पुस्तकमा हेर्नु होला ।

२८. आपत्कालीन वा आकस्मिक गर्भ निरोध (Emergency Contraception) भनेको के हो ?

कहिलेकाही "योजना बिनै यौनसम्पर्क हुनसक्छ भने कहिलेकाही" सुरक्षित यौन विधि असफल हुने वा जबरजस्ती करणी भएको अवस्थामा गर्भ रहन सक्छ । यदि उक्त गर्भ अनिच्छित हो भने वा गर्भ बस्छ कि भन्ने शङ्का लागेमा त्यसलाई रोक्ने उपाय अपनाउनु भनेकै आपत्कालीन वा आकस्मिक गर्भ निरोध हो । परिवार योजनाका कुनै पनि साधनहरु प्रयोग नगरिएको अवस्थामा वा साधन असफल भएको अवस्थामा (जस्तै

कन्डम फुट्नु, पिल्स खान बिर्सनु आदि), बाह्यस्खलन वा अन्य प्राकृतिक गर्भ निरोधका उपाय सहीरूपमा नअपनाउँदा, बलात्कार वा हाडनाता करणी आदि भएमा आकस्मिक गर्भ निरोध अपनाउन सकिन्छ ।

२९. आकस्मिक गर्भ निरोधका साधनहरू के-के हुन् ?

आकस्मिक गर्भ निरोधक साधनअन्तर्गत आकस्मिक गर्भनिरोध चक्कीहरु (Emergency Contraceptive Pills) र आईयुडी (कपर-टी) पर्दछन् । यी साधनहरूले डिम्ब निष्कासन हुन नदिएर वा निष्कासनमा धेरै समय लगाएर, डिम्ब निषेचन हुन नदिएर वा निषेचित डिम्बलाई पाठेघरमा टाँसिन नदिएर गर्भ रहनबाट बचाउँछन् । आपत्कालीन गर्भ निरोधका रूपमा प्रयोग गरिएको अवस्थामा पिल्स चक्कीको असफलता करिव दुई प्रतिशत मात्र छ । कपर टी, पिल्सभन्दा बढी प्रभावकारी भएको पाइएको छ । तर पिल्स आफै प्रयोग गर्न सकिन्छ भने कपर-टी को प्रयोग गर्न तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ ।

३०. आकस्मिक गर्भनिरोध कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

अनिच्छित गर्भधारण रोकथामका लागि आकस्मिक गर्भनिरोध एक प्रभावकारी उपाय हुन सक्छ । आपत्कालीन गर्भनिरोधका चक्कीहरु बजारमा विभिन्न नामले पाइन्छन् जस्तैः आई-पिल्स, आईकन वा ईकोन आदि । त्यसैले औषधिको बट्टामा लेखे बमोजिम वा चिकित्सकको सल्लाहअनुसार ती औषधी खाएमा गर्भ रहँदैन । अथवा, असुरक्षित यौनसम्पर्क भएको ५ दिनभित्र अथवा असुरक्षित यौन सम्पर्क भएपछि जतिसक्दो चाँडो खानु पर्छ । चिकित्सकको सल्लाहअनुसार कपर-टी को प्रयोग गरेर पनि अनिच्छित गर्भ रोक्न सकिन्छ । त्यसैगरी गर्भनिरोधको साधारण खाने चक्की वा पिल्सको ४ वटा सेतो चक्की जतिसक्दो चाँडो खाने र त्यसको ठिक १२ घण्टा पछि अर्को मात्रा ४ वटै सेतो चक्की खाएमा गर्भ रहँदैन । आजकल बजारमा विभिन्न थरिका एक पटक मात्रै खाने आकस्मिक गर्भनिरोध चक्कीहरू पनि पाइन्छन् ।

३१. आकस्मिक गर्भनिरोध चक्की प्रयोग गर्दा के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ ?

आकस्मिक गर्भनिरोधका साधनले यौन अङ्गको सङ्क्रमण र एचआईभीबाट जोगाउँदैन । गर्भवती महिलाले आकस्मिक गर्भनिरोधको साधन प्रयोग गर्नु हुँदैन । आकस्मिक गर्भनिरोधको साधनलाई नियमित गर्भनिरोधको साधनको रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन । आकस्मिक गर्भनिरोधले अनिच्छित गर्भ रहनबाट जोगाउँछ तर यसले गर्भपतन गराउँदैन । पुनश्च आपत्कालीन परिवार नियोजनको विधिलाई महिलाको एउटै

महिनाबारीमा एकभन्दा धेरै पटक प्रयोग गर्न सकिन्छ तर एकभन्दा धेरै पटक आकस्मिक गर्भनिरोध प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्था निम्त्याउनु हुँदैन ।

३२. गर्भपतन (Abortion) भनेको के हो ?

गर्भको भ्रूणलाई महिना पुगेपछि जन्मनुभन्दा पहिले नै तुहाउने वा फाल्ने कार्यलाई गर्भपतन भनिन्छ । गर्भपतनमा गर्भको भ्रूणलाई असल चिकित्सकीय विधि र तरिका प्रयोग गरी योनी मार्गबाट निकालिन्छ । यो प्रक्रिया २० हप्ता अगाडि नै गर्नु राम्रो हुन्छ । गर्भपतन औषधी खुवाएर वा औजारको प्रयोग गरी गरिन्छ । कहिलेकाहीँ बच्चा आफै खेर जान्छ । त्यसलाई गर्भ खेर जानु वा तुहिनु (Miscarriage) भनिन्छ ।

३३. सुरक्षित गर्भपतन भनेको के हो ?

सुरक्षित गर्भपतन भनेको गर्भपतन गर्न पाइने अवस्थामै सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा दक्ष, तालिमप्राप्त र आधिकारिक व्यक्तिबाट गराइने गर्भपतन हो । सुरक्षित गर्भपतनका लागि सूचीकृत स्वास्थ्य संस्था (कानुनी मान्यताअनुसार सरकारी निकायबाट विधिवत् रूपमा अनुमति लिएका), अस्पताल, नर्सिङ्गहोम वा गर्भनिरोधको क्लिनिकमा गई दक्ष, तालिमप्राप्त र आधिकारिक व्यक्तिबाट मात्र गराउनुपर्छ । नेपाल सरकारको मान्यता प्राप्त स्वास्थ सेवा केन्द्रहरू तथा अस्पताल र मान्यता प्राप्त अन्य गैर सरकारी संस्थाहरूमा सुरक्षित गर्भपतन सेवा उपलब्ध हुन्छ । सँगैको लोगो भएको स्वास्थ्य संस्थाहरू सुरक्षित गर्भपतन सेवाका लागि सूचीकृत संस्थाहरू हुन् ।

३४. असुरक्षित गर्भपतन भनेको के हो ?

तालिम नपाएका अदक्ष र सूचीकृत नभएका व्यक्तिले तोकिएको प्रक्रिया पूरा नभै गराइएको गर्भपतनलाई असुरक्षित गर्भपतन भन्दछन् । प्रचलित कानुनभन्दा बाहिर गएर तथा सम्बन्धित महिलाको स्वास्थ्यमा असर पर्ने गरी गराइएको गर्भपतनलाई असुरक्षित गर्भपतन भनिन्छ । गाउँघरमा सुँडेनी तथा अन्य फिरन्ते स्वास्थकर्मी भनाउँदा व्यक्तिहरूबाट गरिने गर्भपतनलाई पनि असुरक्षित गर्भपतन भनिन्छ । असुरक्षित गर्भपतनका निम्न परिणामहरू हुन सक्छन् ।

- अत्यधिक रक्तश्राव भई आमाको मृत्यु हुने
- आमाको मानसिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्यमा खराब असर पर्ने
- आमाको प्रजनन प्रणालीमा प्रतिकूल असर पर्ने
- बाँझोपन हुने
- सङ्क्रमण भई मृत्यु हुन सक्ने ।

यसरी असुरक्षित गर्भपतन गर्नबाट महिलालाई रोक्नुपर्दछ । असुरक्षित गर्भपतनबाट हुने मातृ मृत्युदर घटाउन नै गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता दिएको हो ।

३५. असुरक्षित गर्भपतनका के कस्ता परिणामहरू हुन सक्छन् ?

माथिको प्रश्नमा पनि केही कुरा बताइएको छ । असुरक्षित गर्भपतनका परिणामहरूमा, धेरै रगत बग्न गई आमाको ज्यान जानु, भ्रूणको अंश पाठेघरमा बाँकी रहेर जटिल समस्याहरू जस्तै रक्तस्राव, पाठेघरको सङ्क्रमण हुनु, पाठेघरमा चोटपटक लाग्न गई घाउ हुने तथा सङ्क्रमण हुनु, पाठेघर नै निकाल्न पर्ने अवस्था हुन सक्नु, पाठेघरमा सङ्क्रमण हुन गई बाँझोपन हुनु, योनीबाट असामान्य रूपमा रगत बग्ने समस्या हुनु, तल्लोपेट र पाठेघर लगातार दुखिरहनु, फोहर वस्तु योनीमा घुसार्दा सङ्क्रमण जस्तै धनुष्टङ्कार र अन्य रोगहरूको सङ्क्रमण हुनु, आमाको मानसिक स्वास्थ्यमा खराब असर पर्नु, आमाको पाठेघर, पिसाब थैली, आन्द्रा आदिमा चोट लाग्न गई प्रजनन प्रणालीमा स्थायी समस्या आउनु आदि हुन सक्छन् ।

३६. गर्भपतन कहाँ र कहिले गराउनु पर्दछ ?

गर्भपतन गराउनु पर्ने अवस्था भएमा गर्भ रहेको १२ हप्ताभित्र सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा गएर सुरक्षित गर्भपतन गराउनु पर्दछ । यदि अनिच्छित गर्भ छ भने समयमा नै सुरक्षित गर्भपतन गर्न सकेमा धेरै फाइदा हुन्छ जस्तै : अनिच्छित गर्भ छ भने जन्म हुन पाउँदैन । यसले मातृ, शिशु र बालमृत्युदर घटाउँछ, बच्चाले राम्रो स्याहार पाउँछ, बालबालिका र महिला शोषणमा कमी आउँछ र गुणस्तरीय जीवनयापन गर्न मद्दत मिल्छ । गोपनीयता कायम गर्ने नाममा सूचीकृत नभएका स्वास्थ्य संस्थाहरूमा गएर असुरक्षित गर्भपतन गराउनु हुँदैन ।

३७. हामी नचाहँदा नचाहँदै भएको गर्भ (अनिच्छित गर्भ) लाई कसरी तुहाउन (गर्भपतन गर्न) सक्छौं ?

धेरै महिला अथवा केटीहरूमा नचाहँदा नचाहँदै पनि विभिन्न कारणवश गर्भ रहेको हुन्छ । अहिले त्यस्तो अवस्थामा सुरक्षित तरिकाले निश्चित कानुनी दायराभित्र रहेर गर्भपतन गराउन पाउने भैसकेको छ । तसर्थ यदि ती कानुनी दायरा भित्र पर्न सकिन्छ भने हामीले मान्यता प्राप्त स्वास्थ्य संस्थाबाट सुरक्षित गर्भपतन सेवा लिनु पर्दछ । अनिच्छित गर्भ रहेमा गर्भपतनका लागि तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहबाट मात्र गर्भपतन गर्नु पर्दछ ।

३८. कतिपटकसम्म गर्भपतन गराउन सकिन्छ ?

यति नै पटक गर्भपतन गराउन सकिन्छ भन्ने त्यस्तो कुनै मापदण्ड त छैन तर

बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने जति पटक गर्भपतन गराइन्छ त्यति नै बढी शारीरिक तथा मानसिक समस्याहरु बढ्दै जाने सम्भावना हुन्छ ।

३९. नेपालमा कस्तो कस्तो अवस्थामा गर्भपतन गर्न पाइन्छ ?

नेपालमा गर्भपतनलाई २०५८ चैत्र १ गते कानुनी मान्यता दिइएको हो । मुलुकी ऐनको एघारौं संशोधनले देहायका अवस्थामा गर्भपतन गर्न पाउने कानुनी व्यवस्था गरेको छ ।

- १२ हप्तासम्मको गर्भ, वा
- जबरजस्ती करणी वा हाडनाता करणीबाट रहन गएको २८ हप्तासम्मको गर्भ, वा
- सम्बन्धित गर्भवती महिलाको ज्यानमा खतरा वा शारीरिक वा मानसिक स्र्पले स्वास्थ्यमा असर पर्ने अवस्थामा चिकित्सकको रायले २८ हप्ता पनि, वा
- विकलाङ्ग बच्चा जन्मन सक्ने अवस्थामा चिकित्सकको रायले जहिलेसुकै ।

४०. गर्भपतन गर्न नपाइने अवस्था के के हुन् ?

- गर्भवती महिलाको स्वीकृतिबिना (दवाब, धाक, धम्की, प्रलोभन दिई वा झुक्याई), वा
- भ्रूणको लिङ्ग पहिचान गरी लिङ्गका आधारमा, वा
- गर्भपतन गर्न कानुनले तोकेको अवधि र अवस्थाबाहेक अन्य अवस्थामा ।

गर्भपतन गराउँदा सकेसम्म छिटो र तीन महिनाअगावै गराउनु उचित हुन्छ । ढिलो गरिएको गर्भपतनबाट बढी रक्तस्राव हुने, पाठेघर र प्रजनन अङ्गमा सङ्क्रमण हुने आदि हुनसक्छ । यदि समयमा नै गर्भपतन गर्न सकेमा धेरै फाइदा हुन्छ । अनिच्छित गर्भ छ भने जन्म हुन पाउँदैन । मातृ, शिशु र बालमृत्युदर घटाउँछ । बच्चाले राम्रो स्याहार पाउँछ । बालबालिका र महिला शोषणमा कमी आउँछ र गुणस्तरीय जीवनयापन गर्न मद्दत मिल्छ ।

४१. गर्भपतनले ल्याउने जटिलतालाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने ?

- गर्भनिरोधका साधनहरु पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध गराउने (विशेष गरी आकस्मिक गर्भनिरोधका उपायहरु) ।
- उपयुक्त गर्भपतन परामर्श तथा प्रेषणको व्यवस्था गर्ने
- प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रसम्म गर्भपतन सम्बन्धी सेवा उपलब्ध गराउने
- गर्भपतनसम्बन्धी कानुनी व्यवस्था तथा गर्भपतन सेवाबारे उपयुक्त जानकारी समुदायसम्म पुऱ्याउने ।

यसो गर्न सके असुरक्षित रूपमा हुने गर्भपतन रोक्न वा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

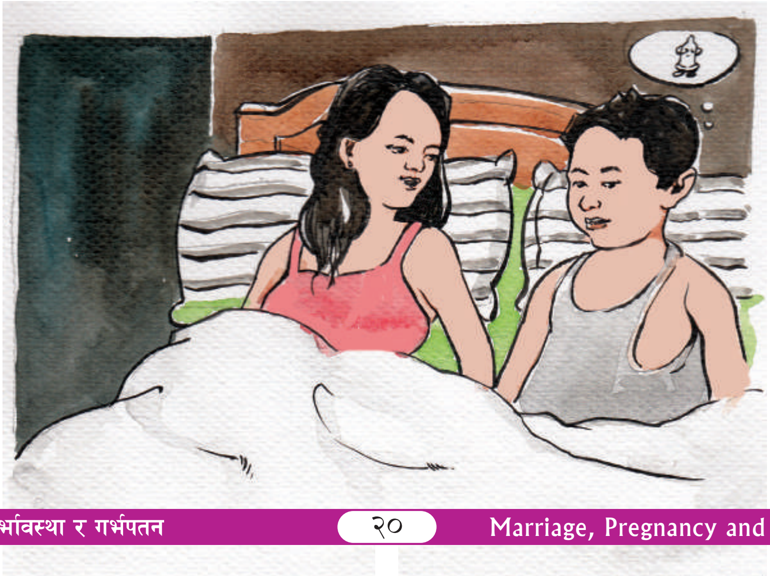
४२. गैरकानुनीरूपमा गर्भपतन गरेमा के सजाय हुन्छ ?

गर्भपतन सम्बन्धी कानुनहरु देशैपिच्छे फरकफरक हुन्छन् । नेपालको मुलुकी ऐनको एघारौँ संशोधनले महिलाहरूलाई निश्चित मापदण्डभित्र रही गर्भपतन गर्ने कानुनी अधिकार दिएको छ । यति हुँदाहुँदै पनि गैह्र कानुनीरूपमा पनि गर्भपतन गराएका घटनाहरु पाइन्छन् । यसरी गैरकानुनीरुपमा गर्भपतन गराएमा कानुनी कारवाही हुन्छ । गर्भपतन गर्ने सम्बन्धी विशेष तालिम नपाएका व्यक्तिहरूले गर्भपतन गराएमा, गर्भपतन गराउने महिला आफैंले वा गर्भपतन गराउने व्यक्तिले गर्भपतन गराउन प्रयोग गरिएका औजारहरु सफा नभएमा, योनीभित्र विभिन्न जडीबुटीहरु राखेमा महिलाको स्वास्थ्यमा नकारात्मक (धेरै नै खराब) असरहरु पर्दछन् ।

त्यसैले सबैजसो स्वास्थ्य सेवामा आवश्यक भएका महिलाहरूलाई आफैं गर्भपतन भएकोमा वा गर्भपतन गराइएकोमा गर्भपतनपछि समस्या भएमा गर्भपतनपछिको हेरचाहसम्बन्धी सेवा (Post-abortion Care Services) पनि दिइन्छ । तर गैरकानुनी रूपमा गर्भपतन गराएमा गर्भको अवधि हेरी गर्भपतन गर्ने गराउने दुवैलाई दण्ड सजाय हुने व्यवस्था नेपालको कानुन मुलुकी ऐनको गर्भपतनको महलमा व्यवस्था गरेको छ ।

४३. विवाहअगाडि गर्भ रहेमा हाम्रो समाजमा किन केटीहरूलाई मात्र दोषी ठान्दछन् ?

विवाह अगाडि गर्भ रहेमा केटीलाई मात्र दोषी ठानिन्छ भन्नु पूरै सत्य होइन । ठाउँ परिवेशअनुसार केटालाई पनि दोषी ठानिन्छ । यस्तो भएमा केटीलाई मात्र दोष दिनु हुँदैन ।



हाम्रो समाजमा केटीहरूमा सु-संस्कार हुनुपर्ने, विवाहपूर्व यौनसम्पर्क गर्न नहुने, कुमारी नै रहनुपर्ने भन्ने जस्ता सामाजिक सोच भएकाले यदि कुनै केटी विवाहपूर्व गर्भवती भएमा औंला ठड्याइन्छ । यो पुरूषप्रधान मुलुक भएको परिणाम हो । पुरूषले जे गरेपनि हुने, महिलाले भने सबैकुराको ख्याल गर्नु पर्ने । केटा र केटीको बीचमा यौन सम्पर्क बिना गर्भ रहँदैन । त्यसैले कुनै केटी गर्भवती हुनुमा ५० प्रतिशत भूमिका केटाहरूको पनि हुन्छ । त्यसैले केटाको जिम्मेवारी त्यति नै हुन्छ । रह्यो कुरा विवाह पूर्वको गर्भधारणको । हाम्रो समाजमा विवाहपूर्वको गर्भलाई अपराध नै ठाने पनि विश्वमा विवाहपूर्वको गर्भ सामान्य विषय हो । समाज विकास हुने क्रममा यसलाई पनि सामान्य मानिने पक्का छ । तर विवाह अगाडि नै गर्भवती हुने कुरा सुरक्षित यौन सम्पर्क सम्बन्धी ज्ञान कम भएर हो । त्यसैले विवाह पूर्वको होस् या विवाहपश्चातको आफूलाई इच्छा नलागेको बेला बच्चा नजम्माउन गर्भ निरोधको साधन प्रयोग गर्नुपर्छ ।

४४. किशोरावस्थामा हामीलाई विवाहको प्रस्ताव आएमा परिवारलाई कसरी सम्झाउन सकिन्छ ?

अन्तर्राष्ट्रिय मान्यताअनुसार १८ वर्षसम्मको उमेरलाई बालबालिका मानिएकाले विवाह गर्ने केटा वा केटी कुनै एक जनाको उमेर १८ वर्ष पुरा भएको छैन भने त्यसलाई बालविवाह मानिएको छ । तर हरेक देशले विवाहको कानुनी उमेर फरक फरक तोकेका हुन्छन् र यसलाई सबैले मान्नुपर्ने हुन्छ । नेपालले अहिले विवाहको कानुनी उमेर २० वर्ष तोकेको हुँदा कसैले पनि केटा वा केटीको उमेर २० वर्ष पूरा नभएसम्म विवाह गर्न गराउन हुँदैन । नेपालका धेरैजसो गाउँघरमा अझैपनि सानै उमेरमा विहे गर्ने गराउने चलन छ । आफ्ना अभिभावकले किशोरावस्था छँदैमा विवाहको प्रस्ताव राखेमा आफूले राम्ररी सम्झाउनुपर्छ । विवाह गरेपछि सन्तान जन्मिन्छन्, त्यसपछि परिवारको खर्च धान्नका लागि आफ्नो पढाइ छोडेर किशोरहरू काम गर्न थाल्छन् । परिणामतः उनीहरूले सबै खालका अवसरहरू गुमाउँछन् । यता किशोरीहरूले सन्तानलाई जन्म दिंदा सुत्केरी हुने बेला बच्चा जन्माउन नसकेर वा अत्यधिक रक्तश्राव भएर मर्न सक्ने र पछि पाठेघर झर्ने समस्या हुनसक्छ । के हजुरहरू आफ्नो छोरीलाई यस्तो समस्या भएको हेर्न चाहनुहुन्छ भनेर प्रश्न गर्न सकिन्छ । धेरै जस्तो अभिभावकहरूले छोराछोरी भागेर विवाह गर्न सक्ने डरले बाल विवाहमा जोड दिन्छन् । आफ्नो अभिभावकले के कारणले यस्तो प्रस्ताव ल्याउनु भएको भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ । आफू भागेर नजाने कुरामा अभिभावकलाई राम्ररी सम्झाउनुपर्छ । धेरै पढ्ने र आफ्नो भविष्य बनाउने इच्छा छ भने आफ्ना अभिभावकलाई त्यही भनेर सम्झाउनुपर्छ। आर्थिक समस्याले विवाह गरिदिन लाग्नु भएको हो भने आफू धेरै मेहेनेत गरेर पढ्छु भन्न सक्नुपर्छ, आर्थिक

समस्यामा सहयोग गर्छु भन्न सक्नु पर्छ. र मुख्य कुरा बाल विवाह भनेको कुपरम्परा हो, यसलाई प्रबर्धन गर्नु हुँदैन, यसले किशोर र किशोरी दुवैजनाको भविष्य बिगार्छ भन्ने कुरा सम्झाउन सक्नुपर्छ ।

४५. के हामी किशोरीहरूले स्तनपानको बारेमा अहिले नै जान्न जरूरी छ ? छ भने स्तनपान गराउँदा के के कुरामा ध्यान दिनु पर्छ ?

किशोरावस्था भनेको आफ्नो भविष्य बनाउने उमेर हो । यो उमेरमा विवाह गर्नु र सन्तान जन्माउनु स्वास्थ्यलगायत सबै दृष्टिकोणले हानिकारक मानिन्छ । किशोरावस्थामा शारीरिक तथा भावनात्मक रूपले परिपक्वता आइसकेको हुँदैन । एउटी बालिका आमा हुनु हुँदैन । तर शिशुलाई जन्म दिइसकेको अवस्थामा स्तनपान गराउँदा के कस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने कुरा हामीले बुझ्नुपर्छ ।

स्तनपान नै नवजात शिशुको पहिलो आहार हो । आमाको दुधमा बच्चालाई चाहिने सम्पूर्ण पोषक तत्त्वहरु पाईन्छन् । सुरूमा आउने बाक्लो पहेंलो बिगौती दूध त बच्चाको लागि अमृत समान मानिन्छ । बिगौती दूधमा शिशुलाई सुरूवातका दिनहरूमा चाहिने सम्पूर्ण पोषणका साथसाथै रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउने तत्व पनि हुन्छ । यसैले बिगौती दूध शिशुलाई अनिवार्य रूपमा खुवाउनुपर्छ । शिशु ६ महिना पुग्दासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउनु पर्छ, पानी पनि खुवाउनु हुँदैन । ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गराएमा यसले शिशुको पोषणको अवस्थामा सुधारका साथै आमाको तत्काल गर्भ रहन सक्ने सम्भावनालाई पनि कम गर्छ ।

स्तनपान गराउँदा आमाले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- *आमाले बच्चालाई सजिलो हुनेगरी आफूतर्फ फर्काएर टाउको र ज्यानलाई पछाडिबाट सपोर्ट दिनुपर्दछ । बच्चाको नाक स्तनले छोपिएको छ छैन भनेर ख्याल गर्नु पर्छ ।*
- *स्तनलाई सधै सुक्खा राख्नुपछ ।*
- *स्तनपान गराउनु अघि स्तन सफा गर्नुपर्छ ।*
- *स्तनपान गराउँदा आमा र बच्चा दुवैलाई सजिलो हुने आसनमा बस्नु पर्दछ ।*
- *बच्चाले दूध नचुसेमा आमाले निचोरेर खुवाउनुपर्छ नत्र दूध गान्निएर पाक्न सक्छ ।*
- *दूध सेवनसंगै बच्चाले हावा पनि लिने हूँदा दूध सेवनपछि ढाडमा हल्का ढक्ढकाएर डकार गराउनु पर्छ ।*

- *दैनिक रुपमा बच्चालाई १० देखि १५ पटकसम्म आमाको दूध सेवन गराउनु पर्छ ।*
- *विभिन्न सङ्क्रमण हुनसक्ने हुँदा सकभर बोतलको दूध खुवाउनु हुँदैन ।*
- *बिना हिच्किचाहट समय भएपछि सार्वजनिक स्थानमा पनि स्तनपान गराउनुपर्छ ।*
- *स्तनपान गराउने आमाले प्रशस्त मात्रामा झोलिलो, पोसिलो तथा स्वस्थकर खानेकुरा खानुपर्छ ।*

स्तनपान गराउने सही आसन

- *चित्रमा देखाए जस्तै आफ्नो हात बच्चाको टाउकोमा र पाखुराको तल्लो भागले बच्चालाई आफूतर्फ फर्काएर स्तनपान गराउनुपर्छ । यसरी बस्दा आमालाई पछाडिबाट तकिया वा अन्य केहीको सपोर्ट दिनुपर्दछ ।*
- *स्तनपान गराउँदा आमाको खाली रहेको हातले आफ्नो स्तनलाई चित्रमा देखाएजस्तै "C" होल्ड गरेर राख्नुपर्छ । बुढी औंला स्तनको मुन्टो वरिपरिको कालो भागमाथि हुनुपर्दछ र अरु औंला स्तनको तलपट्टि हुनुपर्छ।*
- *आमाले बच्चालाई सजिलो हुनेगरी आफूतर्फ फर्काएर टाउको र ज्यानलाई पछाडिबाट सपोर्ट दिनुपर्दछ ।*
- *स्तनपान गराउँदा स्तनको मुन्टोको वरिपरिको कालो भाग धेरै शिशुको मुखभित्र हुनुपर्छ । त्यसा गर्दा बच्चालाई दूध चुस्न सजिलो हुन्छ ।*

४६. स्तनपान गराउदा हाम्रो शरीरको बनावट बिग्रिन्छ भन्ने मैले सुनेको थिएँ, के यो सत्य हो ?

स्तनपान गराउँदा हाम्रो शरीरको बनावट बिग्रिँदैन, स्तनपानले त झन् गर्भवती हुनु भन्दा पहिलेकै आकारमा आउन मद्दत गर्छ । यो कुरा अध्ययनले पनि पुष्टि गरेको छ । स्तनपान गराउनाले आमालाई अरू पनि धेरै फाइदा हुन्छ । स्तनपान गराउने महिलाहरूमा स्तन क्यान्सरको र मधुमेहको जोखिम कम हुन्छ । स्तनपान गराउने महिलामा मानसिक तनाव कम हुन्छ । तर जसले स्तनपान गराउँदैनन्, उनीहरूको दूध गानिने, स्तनमा गाँठागुँठी आउने, घाउहरु हुन सक्छन् । यस्तो भयो भने स्तनको आकार बिग्रन्छ ।

४७. पल्लो घरकी दिदीले बच्चा जन्माउनु भएको २ दिन भयो । उहाँलाई भेट्न जाँदा उहाँ अलि चिन्तित, एकोहोरो भएको र बच्चालाई खासै ध्यान नदिएको कुरा मैले महसुस गरेँ । के यस्तो हुनु सामान्य हो ? यस्तो समस्या देखा परेमा के गर्न सकिन्छ ?

कुनै कुनै महिलालाई बच्चा जन्माएपछि यस्तो लक्षण देखिन सक्छ । बच्चा जन्माएको ४/५ दिन भएपछि सुत्केरी आमाहरूको स्वभावमा परिवर्तन आउन सक्छ । झिँजो मान्ने

-झर्किने, बिना कारण रून्ने, आँसु बगाउने, पिलपिल गर्ने हुन सक्छ । यो एक प्रकारको मानसिक समस्या हो जसलाई चिकित्सकीय भाषामा पोस्टपार्टम ब्लूज (Postpartum Plues) भएको भनिन्छ । यो बच्चा जन्माइसकेपछि एस्ट्रोजन र प्रोजेस्टोरोन हर्मोनमा गिरावट आउँदै जाँदा देखिने समस्या हो ।

तर कसैलाई सुत्केरी भएको २ हप्ता कटेपछि निदाउन नसक्ने, छटपटाहट हुने, बच्चालाई माया नगर्ने, मिथ्या कुराहरु गर्ने लक्षणहरु पनि देखिन सक्छ । कसैकसैमा त "मैले बच्चा नै पाएकी छैन" "भगवान्ले भनिरहेका छन् बच्चालाई मारिदेउ" जस्ता मिथ्या कुरा गर्ने समेत हुन्छ । यस्तो हुनुलाई सुत्केरी अवस्थामा आउने मानसिक समस्याको रूपमा लिनुपर्छ । कोही कोही जन्माएको बच्चालाई भनेजति स्याहार गर्न सकिनँ भन्दै बच्चाको स्वास्थ्यप्रति चिन्तित हुने, खुशी नहुने पनि हुन सक्छ । कोही भने धेरै खुशी हुने, छिटो छिटो बोल्ने, धेरै कुरा गर्ने बढी सक्रिय हुने हुन्छन् ।

सुत्केरी अवस्थामा यस्ता प्रकृतिका मानसिक समस्याहरु आउनमा धेरै कारणहरु हुन सक्छन् । मुख्यतया अनिच्छित गर्भधारणका कारण बच्चा पाउनु, वैवाहिक जीवन राम्रो नहुनु, श्रीमान् तथा घरका परिवारहरूसँगको सम्बन्ध राम्रो नहुनु अथवा सुत्केरी अवस्थामा बिरामी पर्नु आदि कारणहरु हुन सक्छन् ।

ख्याल गर्नुपर्ने कुरा सुत्केरी भएको ८ हप्ताभित्र आएको मानसिक समस्यालाई मात्रै सुत्केरीजन्य मानसिक समस्याका रूपमा राख्न सकिन्छ । सुत्केरी अवस्था विशेष अवस्था हुने भएकोले श्रीमान् र घर परिवारका अन्य सदस्यहरूले माया, ममता, साथ र सहयोग निरन्तर रूपमा पुऱ्याउनुपर्छ । यस बेलामा गाली गलौज वा सुत्केरी आमालाई पीर पर्ने खालका कुनै पनि गतिविधि गर्नु हुँदैन । मानसिक समस्या भएका सुत्केरी आमाहरूलाई तुरून्तै स्वास्थ्य संस्था लैजानुपर्छ र चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधिहरु सेवन गराउनुपर्छ ।

थप जानकारीका लागि
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं, नेपाल
पो.ब.नं.: १०६७२

किशोरकिशोरी
मैत्री स्वास्थ्य सेवा