सुत्केरी अवस्थाको स्वास्थ्य जाँच तालिका

पहिलो जाँच	सुत्केरी भएको ३ दिन, सकेसम्म ६ घण्टाभित्र
दोस्रो जाँच	सुत्केरी भएको पहिलो हप्ताभित्र (६ दिनभित्र)
तेस्रो जाँच	सुत्केरी भएको ६ हप्तामा

सुत्केरी अवस्थामा हुनसक्ने खतराका लक्षणहरु के-के हुन् ?

- ह्वालह्वाल वा चोक्टाचोक्टा रगत बग्नु
- कम्पन आउनु वा मुर्छा पर्नु
- ज्वरो आउनु वा योनीबाट गन्हाउने पानी बग्नु
- हात वा अनुहार सुन्निनु
- एक हप्ताभन्दा बढी लगातार रगत बग्नु

यस्ता खतरापूर्ण अवस्थाहरु देखिएमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई उपचार गराउनुपर्छ ।

नवजात शिशुमा देखापर्न सक्ने खतराका लक्षणहरु

- नाभी पाकेर वरिपरिको छालासम्म रातोपना फैलिनु
- ज्वरो आउनु
- हातखुट्टा चिसो हुनु
- छिटो-छिटो सास फेर्नु वा सास फेर्न कठिनाइ हुनु वा कडा कोखा हान्नु वा यी तीनैवटा लक्षण देखापर्नु
- दूध पिउन वा चुस्न नसक्नु
- शरीरमा खटिरा वा स-साना पीप भरिएका फोकाहरु देखापर्नु

बच्चामा यस्तो लक्षण देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्छ ।

सुरक्षित मातृत्वको लागि पुरुष सहभागिताको आवश्यकता

- श्रीमतीको स्वास्थ्य अवस्थाबारे पुरुषले जानकारी राख्ने ।
- गर्भवती अवस्थामा समय-समयमा जाँच गराउन स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने ।
- गर्भवती, सुत्केरी अवस्थामा आवश्यकता अनुसार थप पोषिलो खानेकुरा खुवाउन व्यवस्था गर्ने ।
- गर्भवती तथा सुत्केरी हुँदा श्रीमतीलाई आराम चाहिने हुँदा विशेष ध्यान दिने ।
- बच्चाको स्याहार-सुसार, सरसफाइ, भान्छा तथा घरको अन्य कामकाजमा सहयोग गर्ने ।
- पाठेघर खस्न सक्ने भएकोले सुत्केरी महिलालाई गह्रौ भारी बोक्न नलगाउने ।
- सुत्केरी गराउन आवश्यक पर्ने पैसा जोगाएर राख्ने ।
- प्रसूतिका लागि अस्पताल/स्वास्थ्य संस्थाको पहिचान गरी उक्त ठाउँसम्म लैजान ठाउँअनुसार (सवारी) साधनको व्यवस्था गर्ने ।
- श्रीमतीको इच्छा र स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखेर मात्र बच्चा जन्माउने निधो गर्ने ।
- यौनरोगबाट आफू पनि बच्ने र श्रीमतीलाई पनि बचाउने ।
- परिवार नियोजनको साधन कसले प्रयोग गर्ने भन्नेबारे श्रीमान्-श्रीमतीबीच सरसल्लाह गरेर निर्णय गर्ने ।

आम्दा-नेपाल
पो.ब.नं.: ८९०९, जोरपाटी-४, काठमाडौं
फोन नं.: ४४८७२३५/४४७७१४०
फ्याक्स: +९७७-०१-४४७७१४१
इ-मेल: amda@healthnet.org.np
वेभ: www.amda.org.np

सुरक्षित मातृत्व, यसको आवश्यकता तथा गर्भावस्थाको जोखिमबाट बच्ने उपायहरू

गर्भावस्था सबै महिलाको विशेष अवस्था भएकाले सबैले सहयोग गरी आमा र बच्चा दुवैलाई स्वस्थ राख्न सकिन्छ ।

सुरक्षित मातृत्व भनेको के हो ?

महिलाले इच्छा गरेअनुसार गर्भवती हुन वा नहुन, गर्भवती अवस्थामा स्वस्थ रहन, सुरक्षित प्रसूति हुन, स्वस्थ शिशु जन्माउन, सुत्केरी अवस्थामा स्वस्थ रहन तथा नवजात शिशुलाई स्वस्थ राख्नको लागि स्तरीय सेवाहरु उपलब्ध हुने अवस्थाको सिर्जना गरी आमा र बच्चालाई स्वस्थ राख्नु नै सुरक्षित मातृत्व हो ।

सुरक्षित मातृत्वको आवश्यकता किन ?

नेपालको मातृमृत्युदर अन्य विकसित देशहरुको तुलनामा अत्याधिक छ । महिला जतिपटक गर्भवती हुन्छिन्, मृत्यको सम्भावना त्यति नै बढी हुन्छ । एक तथ्यांकअनुसार १ जना नेपाली महिलाले आफ्नो प्रजनन् उमेरमा (१५-४९ बर्षको उमेरमा) औसत ३ जना जीवित बच्चा जन्माउने भएकोले जीवनकालमा उनीहरु कम्तीमा ३ पटक मातृमृत्युको खतरामा पर्ने गर्छन् । त्यसैले मातृमृत्यु कम गर्न सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रमलाई बढी प्राथमिकता दिइएको छ ।

मातृमृत्युदरका कारणहरु के-के हुन् ?

- गर्भवती अवस्थामा उच्च रक्तचाप हुनु, बेहोस हुनु, शरीर सुन्निनु
- प्रसूति व्यथा गाह्रो र लामो हुनु, बच्चा अड्किनु
- बच्चा जन्माइसकेपछि अत्यधिक रक्तश्राव हुनु
- सुत्केरी अवस्थामा संक्रमण हुनु
- गर्भपतनका जटिलताहरु

गर्भवती महिलाको जाँच कहिले र कसरी ?

- गर्भवती महिलाले गर्भ रहेदेखि बच्चा नपाएसम्म कम्तीमा ४ पटक स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्छ ।
- गर्भवती भएको तीन महिना पूरा भएदेखि सुत्केरी भएको ६ हप्तासम्म दिनको एकपटक नियमित रुपमा आइरन चक्की खानुपर्छ ।
- गर्भवती अवस्थामा टी.टी. खोप २ पटक लगाउनुपर्छ । (पहिलोपटक स्वास्थ्य जाँच गराउन जाँदा पहिलो खोप र पहिलो खोप लगाएको १ महिनापछि दोस्रो खोप लगाउनु पर्छ)
- गर्भावस्थामा हुनसक्ने खतराका लक्षणहरु समयमै थाहा पाइराख्नुपर्दछ ।

गर्भवती जाँच तालिका कस्तो हुन्छ ?

गर्भवती महिलाले कम्तिमा ४ पटक स्वास्थ्य जाँच गराएमा उनको स्वास्थ्य र पेट भित्रको बच्चाको अवस्था जान्न सकिने भएकोले आमा र बच्चा दुवैलाई जोखिमबाट बचाउन सकिन्छ ।

पहिलो जाँच	– गर्भवती भएको शंका लाग्ने बित्तिकै
दोस्रो जाँच	– गर्भवती भएको ५ महिनादेखि ७ महिनाभित्र
तेश्रो जाँच	– ८ महिनामा
चौथो जाँच	– अन्तिम महिना अथवा बच्चा जन्मने हप्तामा

यी बाहेक स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै कुरा बुझ्न परेमा वा गर्भवती अवस्थामा समस्या आइपरेमा कुनै पनि बेला स्वास्थ्य संस्थामा जँचाउन जानुपर्छ ।

गर्भावस्थामा हुनसक्ने खतराका लक्षणहरु के-के हुन् ?

- अस्वभाविक रुपमा पेट दुख्नु ।
- ज्वरो आउनु वा योनीबाट गन्हाउने पानी बग्नु
- कम्पन आउनु वा मुर्छा पर्नु ।
- योनीबाट रगत बग्नु ।
- हात वा अनुहार सुन्निनु ।
- उच्च रक्तचाप हुनु ।

यी लक्षणहरु देखापर्नासाथ नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्दछ ।

सुरक्षित मातृत्वका लागि गर्नु नहुने ढिलाइ ?

- परिवारले गर्भवती महिलालाई प्रसूति गराउने स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने निर्णय गर्न
- स्वास्थ्य संस्थासम्म पुग्ने सवारी साधनको व्यवस्था गर्न
- स्वास्थ्य संस्थामा पुगेपछि सेवा लिन

ढिलाइको किसिम	समय
पहिलो ढिलाई : सेवा लिने निर्णय गर्न	३-४ घण्टा
दोस्रो ढिलाई : घरबाट स्वास्थ्य संस्थामा पुऱ्याउने सवारी साधनको व्यवस्था गर्न	५-६ घण्टा ४ घण्टा
तेस्रो ढिलाई : सेवा प्राप्त गर्ने स्थानमा पुगेपछि सेवा प्राप्त गर्न	२ घण्टा
ढिलाइको जम्मा अवधि (औसत)	१३ घण्टाभन्दा बढी

बच्चा जन्माउने (प्रसूतिका) बेलामा हुनसक्ने खतराका लक्षणहरु के-के हुन् ?

- प्रसूति हुनुअगाडि वा पछाडि ह्वालह्वाल रगत बग्नु
- १२ घण्टाभन्दा लामो समयसम्म व्यथा लाग्नु
- बच्चाभन्दा पहिला नाल निस्कनु
- बच्चाको हात वा खुट्टा पहिला निस्कनु
- हात वा अनुहार सुन्निनु
- बच्चा जन्मिएको आधा घण्टासम्म साल नझर्नु
- ज्वरो आउनु
- योनीबाट गन्हाउने पानी बग्नु
- कम्पन आउनु वा मुर्छा पर्नु

माथिका कुनै खतराका लक्षणहरु देखापरेमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ ।

> प्रसूति बिशेष अबस्था भएकोले सकभर स्वास्थ्य संस्थामा लगि वा दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट मात्र प्रसूति गराउनुपर्छ । यसबाट आमा र बच्चाको अकाल ज्यान जानबाट जोगाउन सकिन्छ ।