



रोभीङ्ग अ.न.मी.हरुका लागि
सामुदायमा आधारित मातृ तथा नव शिशु स्वास्थ्य सेवासम्बन्धी
निर्देशिका

रोभीङ्ग अ.न.मी.हरुका लागि हाते-पुस्तिका



यो हाते-पुस्तिका अमेरिकी अन्तर्राष्ट्रिय विकास नियोग (यूएसएड) को माध्यमबाट अमेरिकी नागरिकद्वारा प्रदान गरिएको उदार सहयोगबाट सम्भाव भएको हो ।

बिषय सुचि

बिषय सुचि	ii
परिचय :	iii
अध्याय १: गर्भावस्थाको स्याहार (Antenatal care (ANC)).....	1
अध्याय २: सुत्केरीपछिको स्याहार (PNC).....	23
अनुसुचीहरु	55
गर्भावस्थाको जाँच अध्यायको लागि सन्दर्भ सामग्री वा अनुसुचीहरु :	55
अनुसुची नं. १ : जन्मको पुर्व तयारी योजना (BPP) : मातृ सुरक्षा चक्की (मिसोप्रोस्टोल) तथा नाभि मलम (दोस्रो घरदैलोमा प्रयोग गर्ने) ..	55
अनुसुची नं. २ : जन्म तयारी योजना : हात धुने	56
सुत्केरीपछिको स्याहार वा जाँच अध्यायको लागि सन्दर्भ सामग्री वा अनुसुचीहरु :	58
अनुसुची नं. ३: स्तनपान गराउने विभिन्न आसनहरु र सर्पक	58
अनुसुची नं. ४: ज्वरो आएको नवजात शिशुको स्याहार.....	62
अनुसुची नं. ६ : स्तन परीक्षण/जाँच	68
अनुसुची नं. ७: खोप तालीका	69

परिचय :

हरेक समुदाय तथा घरदैलोसम्म स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउनु रोभीङ्ग अ.न.मी.हरुको लागी राम्रो अवसर हो जस्ले गर्दा समुदायमा अत्यावश्यक स्वास्थ्य सेवाको पहुँचमा बृद्धि हुनुकासाथै परिवारमा केन्द्रित विस्तृत स्वास्थ्य सेवा समेत प्राप्त हुन्छ। पहुँच नभएको समुदायलाई लक्षित गरी त्यहाँको हरेक घरदैलोसम्म मातृ, तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न रोभीङ्ग अ.न.मी.हरुका लागि सहयोगी पुस्तिकाको रूपमा यस निर्देशिका तयार पारिएको हो। समुदायमा गुणस्तरीय सेवा प्रदान गर्नका लागि पूर्ण रूपमा पालना गर्नुपर्ने कार्यहरु संक्षिप्तरूपमा यस निर्देशिकामा समेटिएको छ।

परिवार नियोजनका साधनहरुसम्मको पहुँच तथा प्रयोगमा बृद्धि गर्न रोभीङ्ग अ.न.मी.हरुको मुख्य भूमिकामा केन्द्रित गरिएको छ, जसमा निम्न कार्यहरु समेत पर्दछन् :

१. एउटी महिला कहिले गर्भधारण गर्छिन वा गर्दिनन् भन्नेबारेमा प्रजनन चेतना तथा मानिसहरुको बुझाइमा बृद्धि गर्नु,
२. परिवार नियोजनसम्बन्धी सेवाको प्रवर्धन, सेवा प्रदान तथा प्रेषण गर्नु,
३. परिवार नियोजनसम्बन्धी निर्णय लिने कुरामा पुरुषहरुको सहभागीता तथा योगदानको महत्वसहित परिवार नियोजनका साधनहरुको प्रयोगमा अवरोध सिर्जना गर्ने सामाजिक मुल्य मान्यताहरुका बारेमा चेतना अभिवृद्धि गर्नु, र
४. आफ्नो कार्यक्षेत्रभित्र पहुँच नभएका समुदाय र उनीहरुले प्राप्त गर्ने सेवाबीचको दुरी घटाउनमा जोड दिने।

परिवार नियोजन तथा त्यस समुदायमा निहित सामाजिक मुल्यमान्यताहरुलाई सम्बोधन गर्नका लागि स्थानीय स्वास्थ्य संस्था, स्वास्थ्य संस्था सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समिति, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका एवं स्वास्थ्य आमा समूहहरुको सहयोग लिई रोभीङ्ग अ.न.मी.ले समुदायमा रहेका विभिन्न समूह एवं प्रभाव पार्ने व्यक्तिहरुसम्म पुगनुपर्ने हुन्छ।

रोभीङ्ग अ.न.मी.हरुले निर्वाह गर्नुपर्ने विस्तारित भूमिका :

१. घरदैलो मार्फत सुत्केरी आमा र नवजात शिशुको स्याहार तथा प्रशुती पश्चातको परिवार नियोजन र यसका साधनहरुको बारेमा जानकारी प्रदान गर्ने,
२. श्रीमान, सासू वा अन्य नातेदारलाई समेत सँगै राखी गर्भवती जाँचका लागि परामर्श दिने र गर्भवती जाँचका लागि स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने, तथा
३. पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुको मध्यपाखुराको नाप लिने र आमा वा स्याहारकर्तालाई पोषण सम्बन्धी शिक्षा प्रदान गर्ने।

समुदायका मानिसहरुको आवश्यकता वा अपेक्षा, सेवाको उपभोगमा आइपर्ने सामाजिक अवरोधहरुको समाधान, रोभीङ्ग अ.न.मी. जस्ता तालिम प्राप्त कर्मचारीद्वारा प्रदान गरिने गुणस्तरीय सेवामा मानिसहरुको पहुँचमा बृद्धि गर्नुपर्ने आवश्यकता आदिको आधारमा रोभीङ्ग अ.न.मी.हरुको भूमिका विस्तार गरिएको छ। परिवार नियोजन र पोषण सम्बन्धी आवश्यकता तथा अपेक्षाहरु यस अधि समेटेर विभिन्न निर्देशिकाहरु बनिसकेकाले यो निर्देशिका मातृ तथा नवजात शिशुहरुको स्वास्थ्य सम्बन्धमा रोभीङ्ग अ.न.मी.हरुको विस्तारित भूमिकाको बारेमा केन्द्रित रहेको छ। रोभीङ्ग अ.न.मी. सम्बन्धी यो विस्तारित कार्य (scope of work) स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तर्गतको परिवार स्वास्थ्य महाशाखाद्वारा समर्थन गरिएको छ।

परम्परागत सोचाई अनुसार, पुरुषहरु प्रत्यक्ष रूपमा गर्भधारण तथा सन्तान उत्पादन जस्ता “महिलाको निजी विषयवस्तु”मा संलग्न नभएता पनि पुरुषहरुको यस अवस्थामा भावनात्मक तथा शारिरिक सहयोगले उनीहरुमा ठूलो परिवर्तन ल्याउन सक्छन्। घरदैलोमा प्रदान गरिने स्वास्थ्य सेवा मार्फत अवसरलाई अधिकतम लाभ पुऱ्याउन रोभीङ्ग

अ.न.मी.ले पुरुष एवं संयुक्त परिवारिलाई समावेश गरी आफ्नो दैनिक कार्यको रूपमा प्रदान गरिने परामर्श र सेवाको बारेमा विस्तृत छलफल समेत चलाउनु पर्दछ। यसो किन गरिनुपर्छ भने गर्भवतीको स्याहार सम्बन्धी यो एउटा नयाँ कार्यपद्धति हो र यस निर्देशिकाले हरेक पटकको घरदैलोमा यस्ता छलफलहरूलाई समायोजन वा एकीकृत गर्ने कुरामा जोड दिन्छ। यी छलफलहरू समुदायमा प्रदान गरिने स्वास्थ्य सेवा सम्बन्धी मापदण्डको एउटा अभिन्न अंग बन्न पुग्दछ।

गर्भावस्थाको दिनहरूमा श्रीमान अनुपस्थित हुने अवस्था भएता पनि जतिसक्दो उनीहरूलाई समावेश गराउनु अति नै महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा ध्यानमा राख्नुपर्छ। उनीहरूलाई समावेश गर्न सकिने प्रयासहरूमा उसको आफ्नी श्रीमतीले आफ्नो गर्भावस्था वा स्याहारको बारेमा उसँग नियमित फोनमा कुरा गर्ने, गर्भजाँच गराउन कुन समयमा र कसरी उसको उपस्थिति महत्वपूर्ण हुन्छ भनी बुझाउने। पुरुषको अनुपस्थितिमा कसले निर्णय गर्छ र कसले भावनत्मक सहयोग दिने भन्ने विषयहरूको बारेमा विचार गर्ने।

यस निर्देशिकामा भएका विषयवस्तुहरू प्रजनन स्वास्थ्यका लागि राष्ट्रिय चिकित्सा मापदण्ड भाग ३ अन्तर्गत मातृ तथा नवजात स्याहार, सरकारबाट लागु गरिएको जन्मको तयारी, मातृ तथा नवजात शिशु स्याहारको प्रशिक्षक/प्रशिक्षार्थी हातेपुस्तिका तथा जटिलता तयारी योजना, मातृ शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण सम्बन्धी सहजकर्ता निर्देशिका, तथा समुदायमा आधारित नवजात शिशु तथा बालरोगको एकीकृत व्यवस्थापन, र आधारभूत मातृ तथा नवजात शिशु स्याहारको दक्ष सेवाप्रदायकका लागि निर्देशिका, अमेरिकी सहयोग विकास नियोगको आमा तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य एवं लक्षित गर्भावस्थाको स्याहार अन्तर्गत योजना तथा गर्भावस्थामा प्रदान गरिने स्याहार, मातृ तथा नवजात शिशुबाट साभार गरी ल्याइको हो।

उद्देश्य :

- गुणस्तरीय मातृ तथा नवजात शिशु स्वास्थ्य सम्बन्धी स्याहार तथा परामर्श प्रदान गर्नका लागि निर्देशन प्रदान गर्नु।

अध्याय १

गर्भावस्थाको स्याहार (Antenatal care (ANC))

गर्भावस्थाको स्याहार (ANC) भन्नाले गर्भावस्थाको अवधिभर वा गर्भ धारण गरेदेखि प्रशुती हुँदाको अवस्थासम्म गरिने स्याहार वा हेरचाह बुझिन्छ जसका कारण गर्भवती महिला तथा उनीबाट जन्मने सन्तान स्वस्थ हुन मद्दत पुग्दछ । यसको ध्यान मुख्य रूपमा मातृ स्वास्थ्यमा सुधार तथा गर्भको बच्चाको जीवन रक्षामा नै केन्द्रित हुनुपर्छ । यसको सम्पूर्ण ध्यान गर्भवती जाँचमा जोड दिएको हुन्छ जसले आमा र गर्भमा रहेको बच्चाको सुरक्षाको मुल्यांकन, रोकथामका उपायहरू जस्तै खोपहरू, आइरन चक्कीको आपूर्ति, बच्चा जन्माउनको लागी योजना तथा जटिलता व्यवस्थापनको तयारी गर्नको लागी ध्यान पुरयाउछ । साथै गर्भावस्थाको सम्बन्धमा स्वास्थ्य सन्देशहरू एवं परामर्श, र नवजात शिशुको आगमनको तयारीका साथै परिवार नियोजनको नियमितता समेतलाई समेट्दछ ।

गर्भवती जाँचको समयमा गर्भवती महिलासँग उनको श्रीमान र परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग भेटघाट गर्ने अवसर प्रदान गर्नुका साथै आमा र गर्भमा रहेको सन्तानको बारेमा महत्वपूर्ण भलाकुसारी गर्ने अवसर समेत प्रदान गर्दछ ।

गर्भवती जाँचका लागि गरिने घरदैलोको भ्रमण पटक : महिला तथा नवजात शिशुको स्वस्थ जन्मको सुनिश्चितता गर्नको लागि रोभीङ्ग अ.न.मी.हरूले कम्तीमा २ पटक गर्भवती जाँचको लागि घरदैलो (भ्रमण) गर्नुपर्छ, जसमा पहिलो घरदैलो गर्भवती भएको ४ देखि ६ महिनाको बीचमा र दोस्रो घरदैलो ७ देखि ८ महिनाको बीचमा हुनुपर्छ । उदाहरणका लागि यदि तपाईंले पहिलो घरदैलो भ्रमण गर्भवती भएको ५औं महिनामा गर्दै हुनुहुन्छ भने दोस्रो घरदैलो भ्रमण ७औं वा ८औं महिनामा गर्नुपर्दछ ।

गर्भवती जाँचको लागि गरिने घरदैलो भेट को चरणहरू : लक्षित गर्भवती जाँच भ्रमण

१. भ्रमण पूर्वको तयारी :

- महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको सहयोग लिई तपाईंको कार्यक्षेत्र भित्रका गर्भवती महिलाहरूको जम्मा सँख्या पत्ता लगाउने ।
- रोभीङ्ग अ.न.मी.ले प्रयोग गर्ने सेवाग्राही लगबूक वा एक पटक घरदैलो गरिसकेको भए फलोअप योजनाको प्रयोग गरी घरदैलो कार्य योजना बनाउने ।
- सम्भव भएसम्म महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका मार्फत तपाईंको घरदैलो भ्रमणको बारेमा गर्भवती महिला र त्यहीँ गाउँठाउँमा भए उनको श्रीमानलाई समेत अग्रिम जानकारी गराउनु पर्ने हुनसक्छ ।
- परामर्श तथा सेवा प्रदान गर्नका लागि चाँहिने सबै सर-सामग्रीहरू जस्तै जन्मको पूर्व तयारी (जिवन सुरक्षा) र जटिलता व्यवस्थापन तयारी (complication readiness) को फ्लिप चार्ट (BPP), जिवन सुरक्षा कार्ड, श्रीमान/पुरुषको सहभागिता कार्ड नं १ देखि ९, परिवार नियोजन विधिहरूको चिट सिट र सेवाग्राही लग, तथा महिलाले अनुरोध गर्न सक्ने भएकोले रक्तचाप मापन यन्त्र समेत तयार गरी राख्नुपर्छ ।

२. घरदैलो भेटको समयमा : भेट्ने र अभिवादन/नमस्कार गर्ने

- घरदैलोमा जाँदा त्यहाँको रिति अनुसार सबैलाई अभिवादन वा नमस्कार गर्ने, र आफ्नो परिचय दिने ।
- त्यसघरको उपयुक्त वातावरण अनुसार, गर्भवती महिला, उनको श्रीमान तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई समेत तपाईं त्यो घरमा आउनुको उद्देश्य बताउने (उनीहरूलाई भन्ने कि तपाईं गर्भावस्था सम्बन्धी परामर्श दिन त्यहाँ आउनु भएको हो) ।
- अनुकूलता विचार गरी तथा श्रीमान र पत्नीको ईच्छा अनुसार श्रीमानको उपस्थिति को लागि प्रोत्साहन गर्ने विशेष गरी जन्मको पूर्व तयारी (जिवन सुरक्षा) योजना (BPP) र जटिलता व्यवस्थापन तयारी

(complication readiness) को लागि सहयोग गर्ने । त्यस परिवारमा कसले निर्णय गर्छ भन्ने पनि थाहापाई राख्नुपर्छ र यस्ता निर्णय गर्ने परिवारका अन्य सदस्य जस्तै ससुरा, सासू आदिलाई पनि खासगरी त्यस समयमा संलग्न गराउनुपर्छ ।

- उक्त परिवारको साँस्कृतिक र सामाजिक मुल्यमान्यता प्रति परिचित र सजग रहनुपर्छ, तथा त्यसप्रति सम्मान देखाउनुपर्छ ।
- सहज वातावरण सृजना गर्नुपर्छ । त्यहाँ उपस्थित व्यक्ति वा सदस्यहरु कहाँ कसरी बसिरहेका छन् राम्ररी हेर्नुपर्छ ।

२.१. साँस्कृतिक रुपमा मान्य हुने परामर्श र हेरचाह (स्याहार) :

गर्भधारण गर्ने र सन्तान जन्माउने कार्यहरु निजी, पारिवारिक र सामाजिक घटनाहरु हुन् जुन आध्यात्मिकताको हिसाबले महत्वपूर्ण हुन्छन् । यदि तपाईंले दिएको परामर्श उनीहरुको साँस्कृतिक मुल्यमान्यता अनुकूल भएन भने तपाईंको कुरालाई उनीहरुले महत्वपूर्ण नै ठान्दैनन् र त्यसलाई तुरुन्तै नकार्छन् ।

निम्न कार्यहरु मार्फत तपाईंले गर्भवती महिला र उनका परिवारका सदस्यहरूसँग भलाकुसारी गर्दा साँस्कृतिक कुराहरुमा ध्यान दिनु पर्छ वा साँस्कृतिक चेतनाको प्रदर्शनी गर्नुपर्छ :

- उनीहरुको भाषामा बोल्ने वा उनीहरुले बुझ्ने भाषामा बोल्ने ।
- उनीहरुको साँस्कृतिक मुल्यमान्यताहरु वा नियमहरु विचार गर्ने जस्तै नामाकरण वा न्वारान गर्ने रिति आदि ।
- उक्त परिवारमा कसले निर्णय गर्छ भन्ने विचार गर्ने वा बुझ्ने ।
- जब परम्परागत रितिरिवाजहरु निर्मुल गर्नु अनिवार्य हुन्छ तब परिवर्तनको प्रकृया अति जटिल हुन्छ भन्ने कुरालाई गाम्भिरताका साथ चिन्तन-मनन गर्नुपर्छ ।

२.२. दम्पती/जोडी मैत्री परामर्श तथा स्याहार/उपचार प्रदान गर्ने

- गर्भावस्थाको हेरचाह वा स्याहार र परामर्शको बारेमा बोल्नुभन्दा अघि महिला र परिवारका सदस्यहरुले त्यस कुरालाई कतिको पचाउन वा स्वीकार गर्न सक्दछन् भनी सुनिश्चित हुने । उदाहरणका लागि, महिलाको ईच्छा अनुरूप नै परिवारका सदस्यहरु उक्त महिला र नवजात शिशुको स्याहारमा संलग्न गर्न सकिन्छ ।
- महिला, उनको श्रीमान र परिवारका सदस्यहरुलाई सशक्तिकरणका लागि सम्पूर्ण जानकारीहरु प्रदान गर्ने, जस्तै कि जन्मको पूर्व तयारी (जिवन सुरक्षा) योजना (BPP) र जटिलता व्यवस्थापन तयारी ताकि उनीहरुको त्यसको योजना बनाउन सक्नु ।

२.३. गर्भवती महिलाको स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा सोधपुछ गर्ने :

सोधपुछ गर्ने तथा अवलोकन गर्ने चरणहरु निम्न छन् :

१. आधारभूत मुल्यांकन गर्ने : अब तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ वा तपाईंले किन उक्त महिलाको तल उल्लेखित विवरण लिँदै हुनुहुन्छ भनी बताउने :

१.१. व्यक्तिगत विवरण संकलन गर्ने जस्तै नाम, उमेर आदि ।

- १.२. खतराका लक्षणहरूको प्रारम्भीक छिटोछरीतो जाँच गर्ने जस्तै महिलालाई तुरुन्तै कुनै सहयोगको खाँचो छ कि छैन, यदि छ भने अवस्थाको गाम्भिरता हेरी प्रेषण कार्डको प्रयोग गर्दै तुरुन्त स्थानान्तरण गर्ने व्यवस्था मिलाउने ।
- १.३. दैनिक बानी वा आदतको बारेमा सोध्ने र महिलाको महिनावारी बारेमा पनि विवरण लिने ।
- १.४. महिलाको स्त्रीरोग, चिकित्सकीय, शल्यक्रिया तथा परिवार नियोजनको साधनको प्रयोग आदिको सम्बन्धमा विवरणहरू लिने ।
- १.५. महिलासँग सम्बन्धित अन्य विवरणहरू पत्ता लगाउने र अभिलेख राख्ने ।

२. परामर्श र स्याहार/उपचार प्रदान गर्ने : महिलाको श्रीमानलाई उनको सुत्केरी हुने समयमा श्रीमती सँगै हुनका लागि प्रोत्साहन गर्ने ।

गर्भावती जाँच : रोभीङ्ग अ.न.मी.द्वारा गरिने गर्भावस्थाको घरदैलो भ्रमण र परामर्श समष्टि

घरदैलो भ्रमण १	
के के संकलन गर्ने	संकलन गरिएको विवरणहरूको प्रयोग वा उद्देश्य
क). पहिलो पटकको घरदैलो भ्रमणमा निम्न विवरण/जानकारीहरू संकलन गर्ने :	
१. व्यक्तिगत विवरण/ जानकारी (सोधेर लेख्ने) : <ul style="list-style-type: none"> ● पूरा नाम र थर, उमेर, वैवाहिक अवस्था ● श्रीमानको पूरा नाम ● पूरा ठेगाना र फोन नं. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ महिलाको पहिचान गरी सम्पर्क गर्न, ○ कुरा गरी मैत्रीपूर्ण वातवरण बनाउने, ○ जन्मको पूर्व तयारी (जिवन सुरक्षा) योजना (BPP) र जटिलता व्यवस्थापन तयारी योजना बनाउन सहयोगी हुने, ○ व्यक्तिगत रूपमा हेरविचार गर्न र परामर्श गर्न सहयोगी हुने ।
२. गर्भावस्थामा देखिने खतराको लक्षणहरूको प्रारम्भीक द्रूत जाँच गर्ने ।	महिलालाई तुरुन्तै कुनै सहयोगको खाँचो छ कि छैन भनी सुनिश्चित हुन, र यदि छ भने गाम्भिरताको आधारमा स्थानान्तरणको (सम्बन्धित ठाउँमा पुर्याउने)व्यवस्था मिलाउनु ।
<p>प्रारम्भीक छिटोछरीतो जाँच/द्रूत जाँच (quick check) कसरी गर्ने वा द्रूत जाँचमा के गर्ने :</p> <p>जीवन खतरामा पार्न सक्ने लक्षणहरू तथा सम्बन्धित ठाँउमा पुर्याउनहुने ढिलाइ निर्मुल पार्ने कुरामा सुनिश्चित हुन तल उल्लेखित प्रारम्भीक द्रूत जाँच गर्ने :</p> <p>अवलोकन तथा सोधपुछ गर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ गर्भावस्थाका खतराका चिन्ह वा लक्षणहरू : जब खतराका चिन्ह वा लक्षणहरू देखा पर्छन् उक्त खतराको गाम्भिरता र आकस्मिकताको आवश्यकताको निर्णय गर्नका लागि तुरुन्तै द्रूत प्रारम्भिक मुल्यांकन गर्ने । यी कार्यहरू भलाकुसारीकै क्रममा वा अवलोकन गर्दागर्दै पनि गर्न सकिन्छ । ✓ गर्भ रहेको शुरुको अवस्थामा योनीबाट रक्तस्राव भएमा : तन्तु (tissues) निस्किएको छ कि विचार गर्ने वा सोध्ने, बिहोस हुनु, तल्लो पेट बटारिएर दुख्नु, पाठेघर दुख्नु र नरम हुने तथा रक्तस्राव बढि नै भए - तुरुन्तै प्रेषण गर्ने । ✓ गर्भावस्थाको पछिल्लो चरणमा योनीबाट रक्तस्राव भए - तुरुन्तै प्रेषण गर्ने । ✓ रक्तचाप उच्च भए - तुरुन्तै प्रेषण गर्ने । ✓ स्वास्थ्य संस्थालाई जानकारी गराउने । ✓ यदि खतराका कुनै पनि लक्षण वा चिन्ह नदेखिएमा गर्भवती जाँच शुरु गर्ने । 	
३. दैनिक बानी तथा जीवनशैली सोध्नुहोस् : <ul style="list-style-type: none"> ● कामको भार ● पोषणयुक्त खानपानको अवस्था 	<ul style="list-style-type: none"> ○ व्यक्तिको आवश्यकता अनुसार स्वास्थ्य सन्देश दिन एवं परामर्श सहज गर्न मद्दत मिल्ने । ○ अन्य सरोकारका विषयहरू सम्बोधन गर्न मद्दत मिल्ने, जस्तै : <ul style="list-style-type: none"> - दैनिक कामको भार धेरैभएमा आराम गर्न पर्ने, खानपानको राम्रो व्यवस्था

<ul style="list-style-type: none"> ● सूतीजन्य पदार्थ, रक्सी तथा अन्य नशालु पदार्थको दुर्व्यशन ● अन्य नातेदारको उपस्थिति वा विदेशमा कामको लागी गएको ● श्रीमान र परिवारका अन्य सदस्यहरूसँग गर्भवती महिलाको सम्बन्ध ● महिलाको श्रीमान घरमै भए नभएको । 	<ul style="list-style-type: none"> - रक्सी वा सूतीजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने - परिवारका सदस्यहरु – जन्मको पूर्व तयारी (जिवन सुरक्षा) योजना (BPP) र जटिलता व्यवस्थापन तयारी योजना बनाउन सहयोग मिल्ने - कुनै हिंसा भए नभएको पहिचान गर्न - गर्भवती, आमा तथा नवजातको स्याहारमा श्रीमानको संलग्नताको रणनीतिका लागि ।
<p>४. महिनावारी को विवरण सोध्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तपाईंको पछिल्लो पटकको महिनावारी कहिले भएको थियो ? ● गणना गर्ने : प्रशुती हुने वा सुत्केरी हुने सम्भावित मिति तय गर्ने । 	<p>○ गर्भधारणको अवधि थाहा पाउन सहज हुनुका साथै प्रशुती हुने दिन समेत अनुमान गर्न सकिन्छ ।</p>
<p>५. विगतको विवरण : स्त्रीरोग, चिकित्सकीय तथा शल्यक्रिया सम्बन्धी विवरण सोध्ने : विवरण बक्स . १ मा लेखिएको हेर्नुहोस्</p>	
<p>५.१. हालको गर्भावस्था साध्ने : के तपाईंले बच्चा चलेको अनुभव गर्नु भएको थियो ? यादि थियो भने - सोध्ने बच्चा कहिले चलेको थियो ? तपाईंले पछिल्लो पटक बच्चा चलेको अनुभव गर्नु भयो ?</p> <p>गर्भावस्था सम्बन्धि अरु समस्याबारे सोध्ने : जस्तै, के तपाईंलाई गर्भावस्था सम्बन्धि कुनै समस्याहरु जस्तै वाक वाकि लाग्ने, छाती पोल्ने, यौनाङ्गबाट रगत बग्ने, मासु बाउडिने देखा परेको थियो ?</p>	
<p>६. परिवार नियोजनको साधनको प्रयोग :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सोध्ने : तपाईंले परिवार नियोजनको कुनै साधन प्रयोग गर्नु भएको थियो ? यदि थियो भने, कुन साधन ? कति समय (महिना वा वर्ष) उक्त साधन प्रयोग गर्नुभयो ? भविष्यमा उक्त साधन प्रयोग गर्ने सम्बन्धमा के विचार छ ? अन्य कुनै मनोकांक्षा छ कि ? - महिलाको श्रीमानलाई पनि सहभागी गराउने । 	<ul style="list-style-type: none"> ○ परिवार नियोजनको साधनहरुको बारेमा व्यक्तिगत स्वास्थ्य सन्देश तथा परामर्श सहज बनाउन मद्दत मिल्छ । ○ पहिले प्रयोग गरेको परिवार नियोजनको साधन तथा भविष्यमा प्रयोग गर्ने सम्भावना रहेको परिवार नियोजनको साधनका बारेमा सोध्न ।
<p>ख). निरिक्षण वा परिक्षण : हाल र विगतका विवरणहरुको टिपोट गरिसकेपछि, निम्न लिखित विषयवस्तुको अवलोकन वा परिक्षण गर्ने :</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ जाँच गर्ने: रक्त अल्पता, सुन्निने (edema), नीलो हुनु (Cyanosis), कमलपीत्तको ✓ सोध्ने : गर्भको बच्चाचलेको ✓ निरिक्षण गर्ने : अनुहार, हात र खुट्टामा कुनै सुन्निएको छ कि । <p>(पूर्ण रुपमा शारीरिक जाँच स्वास्थ्य संस्थामा गरिन्छ) *</p>	<p>यस पछिका मुल्यांकनहरु गर्न मद्दत मिल्छ, व्यक्तिगत स्याहार, स्वास्थ्य सन्देश तथा परामर्श जस्तै गोडा सुन्निने – यसले समस्याहरुको समाधानका लागि विभिन्न योजनाहरु बनाउन तथा त्यसको कार्यान्वयन गर्न मद्दत गर्छ ।</p> <p>निम्न अवस्थामा सहयोग मिल्छ :</p>

<p>● प्रेषणको आवश्यकता : निम्न कार्यहरूको लागि स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने वा प्रेषण गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ सम्पूर्ण शारीरिक जाँच । ○ आइरन चक्की, क्याल्सियम र ४०० एमजी को अल्बेन्डाजोल (जुकाको औषधि)को लागि – यदि तपाईंसँग उक्त चक्की छ भने दिने नत्र प्रेषण गर्ने । ○ टिटानस सूईको पहिलो मात्राको लागि – त्यसबेलासम्म पनि लिएको छैन भने । ○ अन्य प्रयोगशाला परिक्षणको लागि । 	<ul style="list-style-type: none"> ○ गर्भमा रहेको बच्चाचलेको/नचलेको ○ सामान्य असहजता – अतिरिक्त स्याहार वा सुभाक्का लागि निर्णय लिन, ○ भावनात्मक चिन्ता/अनिच्छित गर्भधारण आदि । <p>भिडियो एक्स रे, रगत जाँच, र पिसाब जाँच आदिका लागि प्रेषण गर्न सहयोग पुग्दछ ।</p>
<p>* नोट : रोभीङ्ग अ.न.मी.हरूले महिलालाई सम्पूर्ण शारीरिक जाँचका लागि स्वास्थ्य संस्था पठाउनु पर्छ तर गर्भवती महिलाको अनुरोधमा रोभीङ्ग अ.न.मी.ले सिमित शारीरिक परिक्षण वा जाँच पनि गर्न सक्छन् । महिलालाई सम्पूर्ण शरीरको जाँच राम्रोसँग स्वास्थ्य संस्थामा मात्र पाउन सकिन्छ भनी परामर्श गर्ने वा सल्लाह दिने ।</p>	
<p>ग). परामर्श : प्राप्त भएका जानकारी नतिजा एवं अवलोकनको आधारमा परामर्श गर्ने ।</p>	
<p>निम्न कार्यहरू गर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सम्भव भए महिलाको श्रीमानलाई पनि सहभागी हुन अनुरोध गर्ने, र सम्भव नभए परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई सहभागी गराउने । ● निम्न विषयवस्तुमा परामर्श गर्ने : <ul style="list-style-type: none"> ✓ पोषण, आराम र सरसफाई । ✓ गर्भावस्था जाँचको महत्व – अर्को पटकको गर्भवती जाँचको लागि जोड दिने । ✓ हरेक दिन आइरन चक्की खाने (गर्भ रहेको ४ हप्तादेखि बच्चा जन्मिएको ६ हप्तापछि सम्म) ✓ स्वास्थ्य सम्बन्धी बानी वा आदतहरू (व्यक्तिको आवश्यकता अनुसार) ✓ जन्मको पूर्व तयारी (जिवन सुरक्षा) योजना (BPP) र जटिलता व्यवस्थापन तयारी (complication readiness) : महिलाको श्रीमान, परिवारका सदस्य ख्यास गरी निर्णयकर्तालाई सहभागी गराई तयार गर्न सहयोग गर्ने (विवरण बक्स २ हेर्ने) । ✓ गर्भावस्था, प्रशवास्था, प्रशुती, प्रशुती पश्चातको खतराका चिन्हहरू । ✓ सुरक्षित यौनसम्पर्क ✓ प्रशुती पश्चातको परिवार नियोजन विधि । ✓ आमा सुरक्षा कार्यक्रम तथा ४ पटकको गर्भावस्थाको जाँच – गर्भवती जाँचका लागि स्वास्थ्य संस्थामै जान जोड दिने । - निर्णय निर्देशिका तथा कार्डहरूको प्रयोग गरी श्रीमान र श्रीमती दुबैलाई परामर्श र स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गर्ने । <p>विवरण बक्स ३ र ३.१ हेर्ने ।</p>	<p>तपाईंको अवलोकन वा निरीक्षणको तथा आफुले संकलन गरेको जानकारीको आधारमा व्यक्तिगत परामर्श प्रदान गर्ने । जस्तै :</p> <ul style="list-style-type: none"> - यदि महिलाले भारि कामहरू गर्छिन् भने –आरामको बारेमा भलाकुसारी वा कुराकानी गर्ने ।

<ul style="list-style-type: none"> ○ गर्भमा रहेको बच्चाको बृद्धि विकास – कार्ड नं ९, ○ बुवा वा श्रीमानको भूमिका – कार्ड नं १ देखि ४, ○ यदि बुवा वा श्रीमान त्यहाँ नभएको स्थितिमा व्यवस्थापन गर्ने । 	
घरदैलो भेट २	
क). समीक्षा तथा मुल्यांकन	
<p>सोध्ने र सुन्ने :</p> <p>१. फलोअको भेटमा तपाईं के कुरा सोध्न चाहनुहुन्छ त्यसको लागि पहिलो घरदैलो भेटमा पाइएका जानकारीहरूको समीक्षा गर्ने ।</p> <p>२. महिलाको सरोकार वा समस्याहरू सुन्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ महिला कस्तो छ अथवा कुनै समस्या छन् कि साध्ने ○ गर्भवती जाँचको लागि उनी स्वास्थ्य संस्था गइन् ? कहिले ? केके सेवाहरू उनले पाइन् ? ○ उनले आइरन चक्की र क्याल्सियम खाइरहेकी छन् कि छैनन् सोध्ने ○ गर्भमा बच्चा चलिरहेको महशुस गरेकी छिन् कि छैनन् भनी सोध्ने । ○ हात, गोडा वा अनुहार सुनिएको छ कि हेर्ने । ○ खतराका कुनै चिन्ह भए आवश्यकता अनुसार तुरुन्त प्रेषण गर्ने । <p>३. प्रेषण पुर्जा दिई प्रेषण गर्न पर्ने:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ टी.टी दोश्रो मात्रा ○ ल्याब जाँच 	<p>तत्कालको स्वास्थ्य अवस्थाबारे मुल्यांकन गर्न मद्दत मिल्छ – गर्भ रहे देखि प्रशुतीसम्मको अवधि र नव शिशुको अवस्था सुनिश्चित गर्न महिलालाई उसको अवस्था तथा आवश्यकता अनुसार सेवा प्रदान गर्न ।</p> <p>स्वास्थ्य संस्थाबाट उनले के कस्ता सेवा सुविधा पाइन त्यसमा थप अरु आवश्यक सेवा प्रदान गर्ने अवसर मिल्छ । साथै, उनले आइरन चक्की तथा क्याल्सियम चक्की नियमितरूपमा सेवन गरिरहेको कुरा सुनिश्चित गर्ने ।</p> <p>खतराका चिन्हहरू तथा जटिलता पहिचान गर्नमा पढ्न पुग्ने छ ।</p> <p>हेमोग्लोवीन वा पिसाब परिक्षण लगायत सम्पूर्ण हेरविचार वा उपचारको लागि सहयोग पुग्न सक्ने छ ।</p>
ख). परामर्श : पहिलो घरदैलो भेटबाट प्राप्त भएका निरिक्षण एवं सूचनाहरूको आधारमा परामर्श गर्ने	
<p>निम्न कार्यहरू गर्ने :</p> <p>१. निम्न विषयवस्तुमा परामर्श गर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सम्भव भएसम्म महिलाको श्रीमान र परिवारका अन्य सदस्यहरलाई सहभागी हुन अनुरोध गर्ने । ● जन्मको पुर्व तयारी (जिवन सुरक्षा) योजना (BPP) र जटिलता व्यवस्थापन तयारी (complication readiness) बारे समीक्षा गर्ने, र अन्य केहि थप वा हेरफेर गर्न पर्ने भएमा पूरा गर्ने । विवण नं. ४ र ५ हेनुहोस् । ● गर्भवती महिला आफ्नो माईती घर जान्छिन् कि जान्नु भनी परिवारसँग बसेर छलफल गर्ने र यसबेला उनको श्रीमानलाई श्रीमतीको स्याहारमा कसरी समावेश गर्न सकिन्छ भनी योजना बनाउने । ● जन्मको पुर्व तयारी (जिवन सुरक्षा) योजना (BPP) र जटिलता व्यवस्थापन तयारी (complication readiness) सम्बन्धी फ्लिपचार्ट, BPP चार्ट र श्रीमानको सहभागीता सम्बन्धि कार्डहरू आदिको प्रयोग गरी निम्न विषयमा परामर्श गर्ने : <ul style="list-style-type: none"> ✓ पोषण ✓ आराम तथासरसफाइ 	<p>कुनै पनि किसिमको समस्या छ कि भनी तयार रहन हिचान सहयोग गर्नमा लागि सहयोग हुने छ ।</p> <p>संकलन गरिएकोसूचना एवं जानकारी वा सत्यतथ्यको आधारमा महिलालाई उसको आवश्यकता अनुसार महिलालाई परामर्श गर्ने, जस्तै :</p> <ul style="list-style-type: none"> - यदि उनले कुनै किसिमको भारि काम गर्छिन् भने आराम गर्ने बारेमा कुराकानी गर्ने ।

<ul style="list-style-type: none"> ✓ स्वास्थ्य आदत वा बानी –रक्सी, सूती जस्ता मादक पदार्थको सेवन नगर्ने ✓ पाठेघर खुम्चने, पाठेघरको मुख खुल्ने, गर्भ पानीको थैलो फुट्ने (Leaking), सो (show) जस्ता लक्षणहरुको बारेमा बुझाउने ता कि उनी उक्त अवस्थामा समयमा नै स्वास्थ्य संस्थामा जान सकुन ✓ नव शिशुको आवश्यकता स्याहार तथा शिशुको जन्म पछि सके सम्म नव शिशुलाई जति सक्दो चाँडै (१ घण्टाभित्र मा) स्तनपान गराउने र नियमित स्तनपान मात्र गराउने कुराको महत्वको बारेमा बताउने । ✓ प्रशुती पछिको परिवार नियोजन ✓ प्रशुती पछिको स्याहारको महत्व प्रशुती पछिको जाँचको लागि घरदैलो भेट गर्न जानलाई समय मिलाउने उनलाई मातृ सुरक्षा चक्कि (मिजोप्रोस्टोल) र नाभी मलम दिएको छ कि छैन सोध्ने, यदि दिएको छैन भने महिला स्वयंसेविका मार्फत व्यवस्था मिलाउने । अनुसूची नं. १ हेर्नुहोस् । ✓ गर्भवती जाँचको लागि स्वास्थ्य संस्थामा नै जाने कुरामा जोड दिने । 	
अर्को पटकको घरदैलो : गर्भवती महिलाको समस्या वा आवश्यकता भएमा अर्को भेट गर्ने	
समस्या देखिएका महिलाको लागि अर्को पटकको घरदैलो भेटको योजना तयार पार्ने <ul style="list-style-type: none"> ● तपाईंले निरिक्षण र छलफल गरेको तथा जानकारीमा आएको तथ्यको आधारमा अर्को घरदैलो भेटको योजना बनाउने । महिलामा कुनै समस्या देखिएमा वा तलका मध्य कुनै समस्या भएमा अर्को घरदैलोको योजना बनाउनु आवश्यक हुन्छ । <ul style="list-style-type: none"> - परिवारका सदस्यहरु सहयोगी नहुनु - नियमित रुपमा स्वास्थ्य संस्था नजानु - कुपोषण आदि । 	
अभिलेख तथा प्रतिवेदन	गर्भवती जाँच फारम नं. १ (अनुसूची नं. ८ हेर्नुहोस्) : मा सम्पूर्ण सूचना तथा तथ्य वा संकलित विवरणहरू राख्ने ।

विस्तृत चरणहरूका लागि पाठ्य विवरण कोठाहरू

पाठ्य विवरण १ : गर्भावस्थाको जाँच : विगतको विवरण लिने

के के संकलन गर्ने	संकलित सूचनाहरूको प्रयोग वा संकलन गर्नुको उद्देश्य
१. विगतको प्रसूति विवरण सोध्ने: <ul style="list-style-type: none"> ● विगतको गर्भावस्था तथा प्रसूति उपलब्धिहरु ● यसअघिको गर्भावस्था, प्रसव, प्रसूति, प्रसूतिपश्चात तथा पूर्वप्रसूति र नवशिशु सम्बन्धीको जटिलतासम्बन्धी विवरण । 	<ul style="list-style-type: none"> ○ एक महिला जसलाई यसअघिको गर्भावस्थामा, प्रसव अवस्थामा वा प्रसूतिपश्चाको अवधिमा समस्याहरू आएको भए उनलाई अतिरिक्त स्याहारको आवश्यकता पर्छ : यसका लागि संवेदनशिलता, सहयोग र सुनिश्चितता वा ढाडस् दिनेबाहेक खासै केही गर्नु भने पडैन । निहित कारणहरूल गर्दा त्यस्तै किसिमका

<p>● तपाईले निम्न कुरा सोध्नुहुन्छ :</p> <p>आमा</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ कम्पन हुने (Convulsion) ○ शल्यक्रियाद्वारा शिशुको जन्म ○ पाठेघर च्यातिएको (Rupture) ○ बच्चा जन्मिए पछि हुने रक्तस्राव (पि.पि.एच) (Postpartum Hemerage) ○ योनी र गुद्दारबीचको भाग च्यातिनु (Perineum tear) ○ ३ वा सोभन्दा बढि पटक गर्भ तुहिनु ○ Pre-eclampsia/eclampsia <p>शिशु</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ मृत जन्म ○ अवधि नपुगी वा कमतौलको शिशु जन्मेको ○ जन्मेको १ महिना नपुगी मृत्युहुने शिशुहरू ○ स्तनपानमा समस्या <p>२. विगतको चिकित्सकीय विवरण</p> <p>● सोध्ने : तपाईलाई उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटुरोग, क्षयरोग, यदि थाहा छ कि? एचआइभी/यौन संक्रमण, हेपाटाइटिस, औलो जस्ता स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याहरू छन् ?</p> <p>३. विगतको शल्यक्रिया विवरण</p> <p>सोध्ने : पाठेघर (आड) खस्ने वा यौन तथा प्रजनन अङ्गको समस्या भई शल्यक्रिया भएको छ ?</p>	<p>जटिलता वा समस्याहरू यसपटक पनि आउँनसक्छ । विगतका जटिलता वा समस्याहरूको लागि प्रेषण गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।</p>
--	---

पाठ्य विवरण २ : जन्मको पूर्वतयारी तथा जटिलता तयारी योजना (BPP) : गर्भावस्था (पहिलो घरदैलो भ्रमणमा प्रयोग गर्ने) गर्भावस्था र स्याहार :

<p>गर्भावस्था एउटा विशेष परिस्थिति हो । परिवारको लागि यो अत्यधिक खुशीको क्षण पनि हो । तर, गर्भावस्थामा यदि विशेष स्याहार र सेवा प्रदान गर्न सकिएन भने, आमा र गर्भमा भएको शिशु दुवै जोखिममा पर्नसक्छन् । यस्ता जोखिम रोकथामका लागि गर्भवती आमाले स्वास्थ्य संस्थाबाट नियमित गर्भावस्थाको जाँचको सेवा लिइरहनु पर्छ ।</p> <p>गर्भावस्थाको जाँचको महत्व :</p> <p>गर्भवती महिला, संभवभए श्रीमानसहित, गर्भावस्थाको जाँच गराउनको लागि कम्तीमा ४ पटक (तल उल्लेखित अवधिमा) स्वास्थ्य संस्था जानुपर्छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ पहिलो पटक : गर्भवती भएको ४ (चौथो) महिनामा ○ दोस्रो पटक : गर्भवती भएको ६ (छैठौँ) महिनामा ○ तेस्रो पटक : गर्भवती भएको ८ (आठौँ) महिनामा ○ चौथो पटक : गर्भवती भएको ९ (नवौँ) महिनामा

यो कार्ड देखाउने र छलफल निर्देशिकाको प्रयोग गरी गर्भावस्थाको अवधिमा श्रीमानको सहयोगात्मक भूमिका रहने कुरामा जोड दिदै छलफल गराउने ।

नियमित रुपमा गर्भावस्थाको जाँच गराउनुनाले गर्भवती आमा र गर्भमा रहेको शिशुको स्वास्थ्य स्थिति पत्ता लाउन मद्दत पुग्छ । यसले गर्दा खतराका कुनै लक्षणहरू समयमा पहिचान गर्न र समयमा नै त्यसको व्यवस्थापन गर्न समेत सहज हुन्छ ।

१. आइरन चक्की तथा जुकामार्ने औषधिको सेवनले रक्तअल्पता (रगतको कमी) हुनबाट बचाउँछ, तथा गर्भमा भएको शिशुको वृद्धि विकासमा समेत सहयोग गर्छ ।
२. टिटानस् (टि.टी.) सूई लगाउनुनाले आमा र नवजात शिशुलाई टिटानस् हुनबाट बचाउँछ ।
३. नियमित रक्तचाप परिक्षण गर्नाले समयमै खतराका लक्षण जस्तै कम्पन हुने आदि पहिचान हुन्छ, र त्यसको व्यवस्थापन गर्न सहयोग पुग्छ ।
४. पेट परिक्षण गर्नाले गर्भमा भएको शिशुको अवस्था/बसाई (lie) र चाल थाहापाउन मद्दत पुग्छ ।

गर्भावस्थामा स्वयं स्याहार (आफ्नो स्याहार) :

१. गर्भवती महिलाले सधैं भन्दा अझ बढि वा थप पटक पोषणयुक्त खाना खानुपर्छ । उनले आयोडिनयुक्त नुन खानुपर्छ । यसले आमालाई स्वस्थ राख्न र गर्भमा भएको शिशुको उचित वृद्धि विकासमा मद्दत गर्छ । कुनै पनि खाद्यपदार्थ गर्भावस्थामा खान नहुने हुँदैन ।
२. संक्रमणबाट बच्नको लागि गर्भवती महिलाले दिनहुँ दाँत माभनुपर्छ, साथै हात, गोडा, नङ, शरीर तथा जनेन्द्रीय सफा राख्नु पर्छ ।
३. गर्भवती महिलाले दिनमा पनि पर्याप्त आराम गर्नुपर्छ । यसले उनलाई स्वस्थ रहन मद्दत पुग्छ । गर्भवती महिलाले गह्रौँ बस्तु बोक्नु हुँदैन, यसले गर्दा गर्भपात हुनसक्छ ।
४. गर्भावस्थामा महिलाले मदिरा (रक्सी), धुम्रपान (चुरोट, बिन्डी) तथा अन्य सूतीजन्य पदार्थ सेवन गर्नुहुँदैन । यि बस्तुहरूको सेवनले गर्भपात वा गर्भ तुहिने हुनसक्छ, शिशुको वृद्धि विकास राम्ररी नभई कम तौलको शिशु जन्मन सक्छ ।

गर्भावस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षण/चिन्हहरू :

१. अति धेरै टाउको दुख्ने,
२. कम्पन वा बेहोस हुने,
३. क. धमीलो देखिने (आँखा प्रष्टसँग नदेखिने)
ख. अनुहार र हातगोडा सुन्निने
४. असह्य हुने गरी तल्लो पेट दुख्ने
५. योनीबाट रक्तस्राव (जति मात्रा भएपनि)

गर्भावस्थाको समयमा गरिने तयारी :



कार्ड नं. ५ : गर्भवती महिला र उनको परिवारका सदस्यहरूले जन्मको पुर्व तयारी (जीवन सुरक्षा) योजना बनाउँदै । कार्ड नं. ६ : गर्भावस्था खतराका लक्षणहरू ।

गर्भवती महिला र उनको परिवारसँग छलफल गर्दा जन्मको पुर्व तयारी र खतराका लक्षणहरुको चित्र भएको कार्डमा भएको छलफल निर्देशिकाको प्रयोगगरी सो को बारेमा कुरा गर्ने ।

कार्ड नं. ५ : जन्म योजना बनाउनुमा परिवारको सहभागिता

विषय : जन्म योजना बनाउनुमा परिवारको सहभागीता गरायो भने महिलालाई उनको योजनामा भएको प्रथमिकताहरु पालना गर्नका लागि सबै स्रोत र सहयोग छ, भन्ने सुनिश्चिता गर्न सहयोग गर्छ ।

चित्र वर्णन : यो परिवारमा, परिवारका सदस्यहरु गर्भवती जाडीसंग जन्मको पुर्व तयारी योजना संगै बसेर गरिरहेका छन् । छलफलले योजनाको विभिन्न भागहरु समेट्छ:

- प्रसवको समयमा कसले साथ दिन्छ, लगायत श्रीमानको भूमिका
- श्रीमतिको सहयोग बाहेक, चिकित्सा सम्बन्धि जानकारी र परिणाम वुभनको लागि स्वास्थ्यकप्रदायकको भेट र प्रसवको समयमा श्रीमानको उपस्थिती
- स्वास्थ्य संस्था अथवा अस्पताल लानको लागि यातायतको व्यवस्था
- श्रीमान र परिवारको सहयोगमा गर्भवति महिलालाई घरको काममा हलुका गराउने
- दैनिक हेरविचार गर्न साथै केहि भईपरी आएको खण्डमा खर्च गर्नको लागि पैशाको वचत
- रगतको आवश्यकता परेको खण्डमा रगत दानको लागि योजना
- दक्ष प्रसूतिकर्मी र स्वास्थ्य संस्थाको पहिचान

निर्देशन :

१. कार्ड देखाउनुहोस् र सहाभागीहरुलाई उनीहरुले चित्रमा के देखे भनेर सोध्नुहोस् ।

२. सहाभागीलाई सोच्नको लागि १-२ मिनेट दिनुहोस् र उनिहरुको प्रतिक्रिया जनाउन लगाउनुहोस् ।

३. निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् :

- ? महिलाको प्रसवको लागि तपाईंको परिवारमा के कस्तो तयारीहरु गर्नुहुन्छ ?
- ? प्रसवको योजना बनाउन र सहयोग गर्नमा परिवारलाई समावेश गर्न किन महत्वपूर्ण छ ?
- ? परिवारलाई यस्तो संलग्नता र जिम्मेवारी महसुस गर्न के कुराले अपठ्यारे बनाउन सक्छ ?
- ? परिवारले कसरी गर्भवती र प्रसवको समयमा आफ्नो संलग्नता बडाउन र सहयोग गर्न सक्छन् ?

● सहभागिता बढाउनको लागि हरेक सहभागिलाई कम्तिमा १ वटा प्रश्न सोधिएको छ भनेर निश्चित गर्नुहोस्

● सहभागिता बढाउनको लागि खोतल्ने (प्रोभिङ्ग) प्रश्नहरु सोध्नुहोस् अथवा थप व्याख्या दिने खालको प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।

उदाहरण : कसैलाई केही थप्न छ की ? अथवा अरु केही छ की ?

४. छलफलको अन्तिममा, सहभागिहरुसंग छलफलको मुख्य बुँदाहरु सम्झनको लागि सहकार्य गरि निचोड निकाल्नुहोस र अर्को पटकको परामर्श सत्रको अथवा बैठकको समय तोक्नुहोस् ।

कार्ड नं. ६ : गर्भवति महिलालको खतराको लक्षणहरु

विषय : गर्भवतिमा देखा पर्ने खतराको लक्षणहरु पत्ता लगाउने र परिवारलाई स्यहार गर्नको लागि प्रोत्साहन गर्ने।

चित्रको वर्णन : गर्भवतिको समयमा, महिलाले जटिलताहरु अनुभव गर्न सक्छन् । समयमानै उपचारको लागि यस्तो जटिलताहरु र खतराको लक्षणहरु थाहा पाउन महत्वपूर्ण छ । खतराको लक्षणहरु भएका महिलाले स्वास्थ्य संस्था जानुपर्छ । यसका लागि उनलाई उनको श्रीमान र परिवारको सहयोग र सहायता चाहिन सक्छ । निम्न खतराको लक्षणहरु ध्यान दिनुपर्छ:

१. अति धेरै टाउको दुख्ने,

२. कम्पन वा बेहोस हुने,
३. क. धमीलो देखिने (आँखा प्रष्टसँग नदेखिने)
ख. अनुहार र हातगोडा सुन्निने
४. असह्य हुने गरी तल्लो पेट दुख्ने
५. योनीबाट रक्तस्राव (जति मात्रा भएपनि)

निर्देशन:

१. कार्ड देखाउनुहोस् र सहाभागीहरूलाई उनीहरूले चित्रमा के देखे भनेर सोध्नुहोस् ।
२. सहाभागीहरूलाई सोचको लागि १-२ मिनेट दिनुहोस् र उनिहरूको प्रतिक्रिया जनाउन लगाउनुहोस् ।
३. निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस्
 - ? सुत्केरी अथवा गर्भवतिमा अन्य जटिलताहरूको तयारीको लागि तपाईंको परिवारमा के कस्तो काम गर्नुहुन्छ ?
 - ? यदि कुनै जटिलताहरू भएमा परिवारको के भूमिका हुन्छ ? समुदायको अन्य सदस्यहरूको के भूमिका हुनसक्छ ?
 - ? महिलाहरूलाई जटिलताहरू भएमा आवश्यक हेरविचार पाउनको लागि हुने चुनौतीहरू सामना गर्न के-कस्तो कठिनाईहरू हुनसक्छ ?
 - सहभागिता बढाउनको लागि हरेक सहभागिलाई कम्तिमा १ वटा प्रश्न सोधिएको छ भनेर निश्चित गर्नुहोस् ।
 - सहभागिता बढाउनको लागि खोतल्ने (प्रोभिङ्ग) प्रश्नहरू सोध्नुहोस् अथवा थप व्याख्या दिने खालको प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

उदाहरण : कसैलाई केही थप्न छ की ? अथवा अरु केही छ की ?
४. छलफलको अन्तिममा, सहभागिहरूसँग छलफलको मुख्य बुँदाहरू सम्झनको लागि सहकार्य गरि निचोड निकाल्नुहोस् र अर्को पटकको परामर्श सत्रको अथवा बैठकको समय तोक्नुहोस् ।

गर्भवती महिला तथा उनको परिवारका सदस्यहरूले खासगरी निर्णयकर्ताहरूले गर्भावस्थाको अवधिमा सामान्य अवस्था वा आकस्मिक स्थितिको लागि पनि तल उल्लेखित कुराहरूको तयारी गर्नुपर्छ । जन्मको पुर्व तयारी योजना बनाउँदा श्रीमानको सहभागिता अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ, तथा परिवारको निर्णयकर्ताहरूको पनि पहिचान गरी योजना निर्माणमा सहभागी गराउनु पर्छ । उनीहरूको सहभागिता बिना उक्त योजना उपयुक्त नहुन सक्छ र काम नलाग्न सक्छ ।

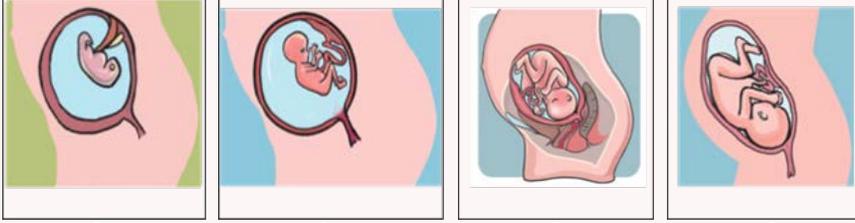
१. **पैसाको तयारी** : आकस्मिक स्थिति, यातायात, उपचार तथा सुत्केरी आमा र नवजात शिशुको स्याहारको लागि पैसा तयार पार्ने ।
२. **यातायातको तयारी** : आकस्मिक स्थिति आइपर्दा गर्भवती महिलालाई स्वास्थ्य संस्था लैजानको लागि तयारी गर्ने । यातायातको तयारी गर्नाले समयमा नै स्वास्थ्य संस्थाबाट सेवा लिन सकिन्छ । यसले घरमा वा स्वास्थ्य संस्था लैजाँदै गर्दा बाटोमै हुने मातृ मृत्यु (आमाको मृत्युको जोखिम) घटाउन मद्दत गर्छ ।
३. **क. दक्ष प्रसूतिकर्मी र स्वास्थ्य संस्थाको पहिचान** : सुत्केरी गराउन । रोमिङ्ग अनमीले गर्भावस्थामै प्रसूतिको विषयमा छलफल गर्नुपर्छ जस्तै कहाँ सुत्केरी गराउने, कोसँग सहायता लिने आदि । यसले समयमा नै जटिलता पहिचान गर्न र त्यसको व्यवस्थापन गर्न मद्दत पुग्छ ।

ख. परिवारले ३ जना संभावित रक्तदाताहरूको पनि पहिचान गर्नुपर्छ किन कि केही महिलालाई प्रसूतिको क्रममा रगत चढाउनु पर्ने पनि हुनसक्छ ।

पाठ्य विवरण ३ : श्रीमान को सहभागिता (पहिलो घरदैलो भ्रमणमा यसको प्रयोग गर्ने)

गर्भावस्थाको शरीरिक संरचनाको परिचय : यससम्बन्धी चित्र/कार्डहरू तल दिइएको छ ।

भ्रूण वृद्धि-विकास कार्ड नं. ९ :



१ महिना

३ महिना

४ महिना

६ महिना

कार्ड नं. ९ : गर्भावस्था शिशु/भ्रूण वृद्धि र महिलामा शरीरिक परिवर्तन केकस्ता हुन्छ सोको परिचय

उद्देश्य : गर्भावस्थामा महिलाको शरीरमा वा गर्भको शिशु/भ्रूणमा केकस्तो परिवर्तन वा वृद्धि हुन्छ भनी महिलाले जान्ने मौका पाउँछ भने उनको श्रीमानले पनि सोकुरा बुझनाले उसको संलग्नता अझ बढि हुनसक्छ ।

- कार्ड नं. ९ को प्रयोग गर्दै गर्भवती भएपछि महिला र उनको गर्भमा रहेको शिशुमा के कस्ता परिवर्तनहरू हुन्छन् भनी श्रीमान श्रीमती दुवैलाई बुझाउने (गर्भमा रहेको भ्रूण वृद्धि स-चित्र कार्ड नं. ९ : १ महिना, ३ महिना, ४ महिना, ६ महिना प्रयोग गर्ने) । गर्भवती महिलाले अनुभव गर्ने केही लक्षणहरू बताउने तथा यसको प्रयोग एवं व्याख्या यसरी गर्ने कि उनको श्रीमानले के गर्दा उसको श्रीमतीलाई सहयोग पुग्छ भनी सोच्न सकोस् । यदि उनको श्रीमान घरबाहिर भए, महिला आफैले उनको श्रीमानसँग फोनबाट कुराकानी गर्दा उक्त विषयवस्तुको जानकारी गराउन र संयुक्त परिवारलाई कसरी सहयोगका लागि सहभागी गराउन सकिन्छ भनी उपाय निकालून् ।

○ पहिलो त्रैमासिक :

- थकित हुने, रिङ्गटा लाग्ने, टाउको दुख्ने हुन सक्छ ।
- स्तनको आकार परिवर्तन- ठूलो आकार हुने, दुखे जस्तो महशुस हुन्छ । स्तनको मुन्टो वरिपरिको रंग अझ गाढा हुन्छ वा स-साना दाना जस्तो देखापर्छ ।
- कसै कसैलाई मर्निङ्ग सिक्नेस् (विहानीपखमा वान्ता आउने वा विसन्चो महशुस गर्नु) हुन्छ : विहान विहान विसन्चो हुने तर केहीले दिनभरि नै पेट विसन्चो भएको महशुस गर्छन ।
- कसै कसैलाई वाक्वाकी वा वान्ता लाग्ने हुन्छ । यो गर्भावस्थाको प्रारम्भिक स्थिति हो र यो लामो समय हुँदैन । अदुवाको चिया वा अदुवा चपाउँनाले यसबेला सहज अनुभव हुन्छ ।
- २४ घण्टाभन्दा पनि बढि समयसम्म वान्ता भइरहेमा, वेहोस होला जस्तो भएमा, रिङ्गटा लागेमा, कमजोर महशुस भएमा, उच्च ज्वरो आएमा, टाउको धेरै दुखेमा वा पेट दुखेमा वा रक्तस्राव भएमा तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीलाई देखाउनुपर्छ ।

○ गर्भावस्थाको उत्तरार्धमा :

- गर्भमा शिशु चल्मलाउँछ ।
- योनीबाट तरल बग्छ तर त्यो गन्हाउँदैन र त्यसले चिलाउँदैन पनि ।
- भोक लागि रहन्छ ।
- स्याँस्यौँ हुने वा श्वास फेर्न गाह्रो हुनसक्छ ।
- नाक भरिने, बन्द हुने वा रगत बग्ने सक्छ ।
- पैताला, गोलिगाँठो र गोडाका नशाहरू सुन्निने हुन्छ ।
- ढाड दुख्छ ।
- निदाउँन गाह्रो हुन्छ ।

- गर्भावस्थाको पछिल्लो समयमा :
 - गर्भावस्थाको खतरा तथा प्रसूतिको लक्षण वा संकेतहरू भएको स-चित्र कार्डहरू –श्रीमानका लागि सहयोगी हुने सामग्री, प्रदर्शन गरी ति लक्षणहरूको पहिचान गर्दै प्रेषणको लागि सहयोग गर्न संयुक्त परिवारमा छलफल गर्ने ।
 - जन्मको पूर्व तयारी कार्डहरू देखाउने (माथि दिइएको छ) ।
- प्रसूतिपश्चात
 - शिशुलाई जन्म दिएको ४-६ हप्तामै सुत्केरी महिला गर्भवती हुनसक्छन् भन्ने कुरालाई जोडिदिने, विशेषगरी यदि उनले पूर्ण स्तनपान गराएकी छैनन् भने । प्रसूतिपश्चात (सुत्केरीपछि) उपयुक्त हुने साधन वा विधिको पहिचान गर्न तथा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने कार्यमा सहयोग गर्न श्रीमानको भूमिकाको बारेमा समेत बताउनका लागि परिवार नियोजनको स-चित्र कार्डहरू प्रयोग गर्ने ।

श्रीमानहरूको/बुवाहरूको भूमिका :

उद्देश्य :

- आफ्नी श्रीमती गर्भवती हुँदा, प्रसूति हुँदा र प्रसूतिपश्चातको अवधिमा गर्भवती महिला र नवजात शिशुको स्याहार गर्न श्रीमानलाई सहभागी गराउन सकिने तरिकाहरूको पहिचान गर्ने ।
- गर्भवती महिलाको श्रीमानलाई फरक तरिकाले सोचको लागि एउटा मौका दिनेजसमा उसको श्रीमतीको रुची र आवश्यकता अनुसारश्रीमतीस्याहार र सहयोगगर्ने र यसमा उसको जिम्मेवारी कसरी परिवर्तन हुनसक्छ, र उनीहरू आफ्नो नवजात शिशुलाई कसरी स्याहार गर्ने भनी अवसर पाउँछन् ।

गर्भवती महिलाको घरदैलो भ्रमणमा जाँदा घरका सदस्यहरूको उपस्थिति तथा सक्रिय सहभागिताका लागि हौसला दिन शुरु गर्नुहोस् ।

- यदि श्रीमानको सहभागितालाई महिला वा उनको श्रीमानले नै सहजरूपमा लिदैनन् भने, यसको कारण पत्ता लगाउनुपर्छ । यसबाट दम्श्रीमानलाई फाइदा महशुस गरेनन् भने उनीहरूलाई जबरजस्ती पनि गर्नु हुँदैन ।
- यदि महिलाको श्रीमान घरमा नभएमा वा कामको लागि बाहिर गएको भए, महिलाले श्रीमानसँग पछि कुराकानी गर्दा श्रीमानको संलग्नताको प्रोत्साहन गर्न सकून् तथा सहयोगको लागि संयुक्त परिवारलाई कसरी सहभागी गराउने भनी रोमिङ्ग अनमीले जुक्ति निकाल्न उनीहरूलाई बनाई दिने ।
- गर्भवती महिलाको श्रीमानले निम्न तरिकाले गर्भावस्थाको अनुभव आदानप्रदान गर्नसक्छन् साथै उनकी श्रीमतीलाई सहयोग पनि प्रदान गर्न सक्छन् ।
 - महिलाले गर्ने कामको भार तथा त्यसको सिमा हेर्ने –श्रीमानले तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूले गर्भवती महिलाको कामको भारलाई कम गर्न सहयोग गर्नसक्छन् ।
 - पोषण, तथा खाद्यपदार्थको मात्रा र गुणस्तरको महत्वको बारेमा छलफल गर्ने । त्यसैगरी भुल (मच्छरदानी), तथा धुम्रपान एवं रक्सी सेवन नगर्ने सम्बन्धमा पनि छलफल गर्न सक्छन् ।
 - खतराका लक्षणहरू नियाल्न वा पत्ता लाउन सहयोग गर्नसक्छन् ।
 - आफ्नी श्रीमतीसँगै गर्भावस्थाको जाँचको लागि उपस्थिति वा स्वास्थ्य चौकी जान ।
 - आफ्नो परिवारसँग मिलेर महिला-मैत्री जन्म तयारी योजना बनाउन सक्छन् ।
 - खतराका लक्षणहरू भएको कार्ड वा BPP Chart हेर्न सक्छन् र आवश्यकता अनुसार स्वास्थ्य चौकीमा महिलालाई लान पर्ने हुन्छ ।

कार्ड नं. १ – ४ :



कार्ड नं. १ : श्रीमानले पानी ल्याउन र घाँस बोक्ने सहयोग गर्दै



कार्ड नं. २ : श्रीमानले बच्चालाई नुहाइदिदै



कार्ड नं. ३ : गर्भवती महिला र उनको श्रीमान सँगै गर्भवती जाँच गर्न गएको



कार्ड नं. ४ : श्रीमानले आफ्नो श्रीमतीलाई पौष्टिक खाना पकाउन र खानमा सहयोग गर्दै

तल दिएको निर्देशन अनुसार छलफल चलाउने

छलफलको निर्देशनहरु :

कार्ड नं. १ : श्रीमानले घरको काममा मद्दत गर्छन् र गर्भवती महिलालाई आराम गर्नलाई प्रोत्साहन गर्छन् ।

विषय : गर्भवती महिलाको कामको भार कम गर्न श्रीमानले श्रीमतीको काममा सघाउन सक्छन् ।

चित्रको वर्णन : यो परिवारमा जब महिला गर्भवति भएको ७ महिना हुन्छ, अथवा विरामी हुन्छिन्, उनको श्रीमानले घरको काममा सघाउछन् । उदाहरण: उनले पानी बोक्नमा मद्दत गर्न सक्छ, घाँस ल्याउनमा मद्दत गर्न सक्छन् अथवा भान्सांमा खाना पकाउन सहयोग गर्न सक्छ । घरका सबै सदस्यहरुले गर्भवति महिलाले आराम गर्नुपर्छ भनेर स्वीकार गर्छन् ।

निर्देशन:

१. कार्ड देखाउनुहोस् र सहाभागी हरुलाई उनीहरुले चित्रमा के देखे भनेर सोध्नुहोस् ।

२. सहाभागी हरुलाई सोचनको लागि १-२ मिनेट दिनुहोस् र उनीहरुलाई चित्र बारे भन्न लगाउनुहोस् ।

३. निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस् :

? के तपाईंहरुलाई श्रीमानले यसरी मद्दत गर्न सक्छन् भनेर स्वीकार वा सहमत गर्नुहुन्छ ? किन?

? यदि श्रीमानले यसरी श्रीमतीको काम गरेको देखे भने उनका साथीहरु र अन्य समाजको व्यक्तिहरुले के भन्छन् होला ? यो किन समस्या हुन्छ होला ?

? यस्ता घरेलु कामहरुलाई थप स्वीकार्य गराउन के गर्न सकिन्छ होला ?

? गर्भवती महिला प्रति संयुक्त परिवार र समाजको के कस्तो जिम्मेवारी हुन्छ होला ?

● सहभागिता बढाउनको लागि हरेक सहभागिलाई कम्तिमा १ वटा प्रश्न सोधिएको छ कि छैन भनेर निश्चित गर्नुहोस्

● सहभागिता बढाउनको लागि खोतले (प्रोभिङ्ग) प्रश्नहरु सोध्नुहोस् अथवा थप व्याख्या दिने खालको प्रश्नहरु सोध्नुहोस्

उदाहरण: कसैलाई केही थप्न छ की ? अथवा अरु केही छ की ?

४. छलफलको अन्तिममा, सहभागिहरूसंग छलफलको मुख्य बुँदाहरु सम्झनको लागि सहकार्य गरी निचोड निकाल्नुहोस् र अर्को पटकको परामर्श गर्न अथवा बैठकको समय तोक्नुहोस् ।

कार्ड नं. २ : श्रीमानले नवजात शिशुलाई नुहाउदै गरेको, उसको श्रीमतीले मायाले हेरेको

विषय : वुवाले नवजात शिशुको स्यहारमा सहयोग र वच्चा प्रतीको माया-ममता

चित्रको वर्णन : वुवाले नवजात शिशुलाई नुहाउन सहयोग गरीरहेको । यसो गर्दा आफ्नो श्रीमतीलाई सहयोग गर्न साथै आफ्नो वच्चाको बारेमा थाहा पाउन र सम्बन्ध गाडा बनाउनमा मद्दत हुन्छ ।

निर्देशन :

१. कार्ड देखाउनुहोस् र सहाभागीहरूलाई उनीहरूले चित्रमा के देखे भनेर सोध्नुहोस् ।

२. सहाभागीहरूलाई सोचको लागि १-२ मिनेट दिनुहोस् र उनिहरूको प्रतिक्रिया जनाउन लगाउनुहोस् ।

३. निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस्

? के तपाईंहरूलाई वुवाले नवजात शिशुलाई नुहाउन हुन्छ भनेर स्विकार गर्नुहुन्छ वा सहमत गर्नुहुन्छ वा ठिकै लाग्यो ? किन गर्नुहुन्छ/ किन गर्नुहुदैन ? यसो गर्दा के फाईदा हुनसक्छ ? के चुनौतीहरू हुनसक्छ ?

? वुवाले आफ्नो वच्चालाई नुहाएको थाहा पाए भने समाजले र परिवारले के सोच्छन् ?

? यदि श्रीमती नजिक बसेर हेरीरहेको वा सहयोग गरेको र श्रीमानले वच्चालाई नुहाईदिरहेको, यस्तो गाँउको मान्छेहरूले देखे भने गाँउलेहरूले के कुरा गर्लान वा हुनसक्छ ?

● सहाभिगता बढाउनको लागि हरेक सहाभिगतालाई कम्तिमा १ वटा प्रश्न सोधिएको छ भनेर निश्चित गर्नुहोस् ।

● सहाभिगता बढाउनको लागि खोतल्ने (प्रोभिङ्ग) प्रश्नहरू सोध्नुहोस् अथवा थप व्याख्या दिने खालको प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।
उदाहरण : कसैलाई केही थप छ की ? अथवा अरु केही छ की ?

४. छलफलको अन्तिममा, सहाभिगताहरूसंग छलफलको मुख्य बुँदाहरू सम्झनको लागि सहकार्य गरि निचोड निकाल्नुहोस अर्को पटकको परामर्श सत्रको अथवा बैठकको समय तोक्नुहोस् ।

कार्ड नं. ३ : गर्भवती महिला र उनको श्रीमान संगै गर्भवती जाँच गर्न गएको

विषय : घरमा र स्वास्थ्य संस्थामा गर्भवती श्रीमतीको स्यहारमा श्रीमानको सहाभिगता

चित्रको वर्णन : एक गर्भवती जोडीमा, श्रीमानले आफ्नो श्रीमतीलाई गर्भवती जाँच र सुत्केरी गराउन स्वास्थ्य संस्था जानलाई साथ दिन्छन् । उनको उपस्थितीले उनको श्रीमतीलाई सहायता मिल्छ, यसले उनलाई गर्भवती सम्बन्धि जानकारी पाउने अवसर मिल्छ र उनले स्वास्थ्यप्रदायकले दिएको सुझावहरू पालना गर्न आफ्नो श्रीमतीलाई मद्दत गर्न सक्छन् ।

निर्देशन:

१. कार्ड देखाउनुहोस् र सहाभागीहरूलाई उनीहरूले चित्रमा के देखे भनेर सोध्नुहोस् ।

२. सहाभागीलाई सोचको लागि १-२ मिनेट दिनुहोस् र उनिहरूको प्रतिक्रिया जनाउन लगाउनुहोस् ।

३. निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस्

? के श्रीमानहरू आफ्नो श्रीमतीहरूसंगै गर्भवती जाँचको लागि जान्छन् ? किन जान्छन्/ किन जादैनन् ?

? यस्तो प्रकारको सहाभिगताबाट के के फाईदाहरू हुनसक्छन् ?

? प्रसवको समयमा श्रीमानलाई प्रसव कोठामा बस्न दियो भने उनलाई के कस्तो फाइदाहरु र चुनौतीहरु हुनसक्छन् ?

? यस्तो प्रकारको पुरुष सहभागीताबारेमा समाजले के सोचन सक्छन्, जुन परम्परा महिलाको लागि मात्र हुन्छ ? किन ? यसलाई कसरी परिवर्तन गर्न सकिन्छ ?

- सहभागिता बढाउनको लागि हरेक सहभागिलाई कम्तिमा १ वटा प्रश्न सोधिएको छ भनेर निश्चित गर्नुहोस्
- सहभागिता बढाउनको लागि खोतल्ने (प्रोभिङ्ग) प्रश्नहरु सोध्नुहोस् अथवा थप व्याख्या दिने खालको प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।
उदाहरण : कसैलाई केही थप्न छ की ? अथवा अरु केही छ की ?

४. छलफलको अन्तिममा, सहभागिहरुसंग छलफलको मुख्य बुँदाहरु सम्झनको लागि सहकार्य गरि निचोड निकाल्नुहोस् र अर्को पटकको परामर्श सत्रको अथवा बैठकको समय तोक्नुहोस् ।

कार्ड नं.४ : श्रीमानले आफ्नो श्रीमतीलाई पौष्टिक खाना पकाउन र खानमा सहयोग गर्छन्

विषय : घरको काममा सहयोग गर्न र गर्भवति अथवा स्तनपान गराई रहेकी श्रीमतीले पौष्टिक खाना (विभिन्न प्रकारको पोषक तत्व प्रयाप्त भएको खाना) खाएको निश्चित गर्न श्रीमानको जिम्मेवारीको महत्त्व।

चित्रको वर्णन : श्रीमानले आफ्नो श्रीमतीलाई खाना बनाउन सहयोग गरीरहेको । उनीहरुले एउटै प्रकारको खाना खान्छन् र श्रीमतीले खाना खानको लागि अन्य परिवारका व्यक्तिहरुले खाना खाईसक्नलाई प्रतिक्रिया गर्दैनन् ।

निर्देशन :

१. कार्ड देखाउनुहोस् र सहाभागीहरुलाई उनीहरुले चित्रमा के देखे भनेर सोध्नुहोस् ।
२. सहाभागीहरुलाई सोचनको लागि १-२ मिनेट दिनुहोस् र उनिहरुको प्रतिक्रिया जनाउन लगाउनुहोस् ।
३. निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस्

पुरुषलाई : तपाईं भान्सामा खाना पकाउन तयार हुनुहुन्छ ? किन छ वा किन छैन ?

महिलालाई : के तपाईं तपाईंको श्रीमानलाई भान्सामा खाना पकाउन लगाउनुहुन्छ ? तपाईं भान्सामा भएको समयमा श्रीमानलाई अन्य भान्साको काम गर्न लगाउने की नलगाउने ? किन ?

श्रीमान श्रीमतीसंगै एउटै समयमा खाना खाँदा कस्तो महशुस हुन्छ ? यसले के कस्तो अप्ठ्यारो पार्न सक्छ ?

तपाईंको श्रीमानले परिवारले नै थाहा पाउनेगरी भान्सामा काम गर्नु भएको वा खाना पकाउनु हुन्छ ? यदि छिमेकीलाई थाहा भयो भने? यदि समाजको अन्य व्यक्तिहरुलाई थाहा भयो भने? किन हुन्छ वा किन हुदैन ?

यस्तो कार्यहरु मिलेर गर्दा के फाइदा वा कठिनाईहरु हुनसक्छ ?

यदि पुरुषले यस्तो काम गरेको परिवार, छिमेकी र साथीहरुलाई थाहा भयो भने पुरुषहरुलाई कस्तो हुन्छ होला ? यसलाई कसरी परिवर्तन गर्न सकिन्छ ?

- सहभागिता बढाउनको लागि हरेक सहभागिलाई कम्तिमा १ वटा प्रश्न सोधिएको छ छैन निश्चित गर्नुहोस् ।
- सहभागिता बढाउनको लागि खोतल्ने (प्रोभिङ्ग) प्रश्नहरु सोध्नुहोस् अथवा थप व्याख्या दिने खालको प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।
उदाहरण : कसैलाई केही थप्न विचार छ की ? अथवा अरु केही छ की ?

४. छलफलको अन्तिममा, सहभागीहरूसंग छलफलको मुख्य बुँदाहरु सम्झनको लागि सहकार्य गरि निचोड निकाल्नुहोस र अर्को पटकको परामर्श सत्रको अथवा बैठकको समय तोक्नुहोस् ।

थप छलफलका प्रश्नहरू :

- पर्याप्त मात्रामा स्याहार गर्नको लागि तथा शिशुलाई स्तनपान गराउनका लागि श्रीमतीले पोषणयुक्त खाना र आराम पाउने कुराको सुनिश्चितताको लागि श्रीमानले कसरी सहयोग गर्न सक्छन् ?
- आफ्नो सन्तानको स्याहार तथा सन्तानको सामिप्यता महशुस गर्नका लागि एउटा बुवाले केके गर्न सक्छन् ? बुवाले आफ्नै प्रत्यन्नबाट आफ्नो शिशुको स्याहार गर्दा के सहज महशुस गर्छ ?
 - यस्तो स्थितिमा एउटा पुरुष कस्तो प्रकारको श्रीमान वा बुवा बन्न मनपराउँछ तथा कसरी अघि बढ्न चाहन्छ भनी छलफल गर्ने ।
- प्रसूतिको समयमा श्रीमान पनि प्रसूति कक्षमा उपस्थित हुने योजना श्रीमानले बनाउन सक्छन् ? त्यहाँ उसको भूमिका के हुन सक्छ होला ?

थप छलफल गर्ने:

श्रीमान घरमा नभएको खण्डमा के गर्ने वा विदेशमा बसेर काम गरिरहेको श्रीमानलाई कसरी सहभागी गराउने:

- उनले श्रीमानसँग यि विषयवस्तुबारेहरू कसरी छलफल गर्ने ?
- श्रीमान आफु संलग्न भएको महशुस गराउन के कसरी सहयोग गर्ने ?
- गर्भावस्था, सुत्केरी तथा नवजात शिशु स्याहारमा श्रीमानको के भूमिका रहन्छ /उनी कहिले वा कुन समयमा फर्केर आउँछ, भन्ने कुरा श्रीमतीले छलफल गर्ने ।
- बुवा आफैले प्रत्यक्ष रुपमा आफ्नो शिशुको स्याहार गर्दा के सहज वा महशुस गर्छन् ?

पाठ्य विवरण ३.१ : पुरुष सहभागिता छलफल निर्देशिका

जब श्रीमान/बुवाहरु घर भित्रका काममा सबै सदस्यहरूसंग बढि सहभागिता भए भने घरमा महिला तथा परिवारलाई फाईदा हुन्छ भन्ने कुरा हामिलाई थाहा छ । पुरुष/श्रीमानहरुलाई बच्चाको हेरचाहमा सहभागी गराउनको लागि महिलाको गर्भावस्थाले उनिहरुलाई राम्रै अवसर प्रदान गर्छ अन्यथा यस्ता कुराहरुलाई महिलाको क्षेत्र भित्र राखियको हुन्छ । प्रायः जसो श्रीमानहरुलाई कसरी सहभागी हुने भन्ने कुरा थाहा नहुनु ठुलो चुनौती हो ।

यसको लक्ष्य भनेको श्रीमान/बुवालाई तिनवटै अवस्था : गर्भावस्था, प्रसवको अवस्था र सुत्केरी अवस्थाको स्याहारमा संलग्न गराउनु हो । जबकि श्रीमानको मुख्य काम वा भुमिका प्रत्येक अवस्थाको हेरचाहमा फरक-फरक हुन्छ,। यो प्रस्तावित छलफलले श्रीमानलाई फरक-फरक तरिकाले सोचन र ति कुरालाई आफ्नो श्रीमतीसंग कसरी जोड्ने र कसरी ति काम र कर्तव्यलाई शारिरिक र भावनात्मक सहयोगको रुपमा देखाउने र कसरि भर्खर जन्मेको बच्चासंग कुरा गर्ने भन्ने कुराहरुको अवसर प्रदान गर्छ ।

रोभीङ्ग अ.न.मी.हरुले गर्भावस्थामा बच्चाको वृद्धि भएको चित्रहरु प्रयोग गरि श्रीमान/बुवालाई आफ्नो बच्चा कसरि वृद्धि भईरहेको छ भन्नेकुरा संग जोड्न सक्छन् । पुरुषहरुलाई आफ्नो परिवारको सुरक्षा र हेरचाह गर्न परिवारलाई नयाँ तरिकाले सोचन हौसला दिनको लागि रोभीङ्ग अ.न.मी.हरुले अरु चित्रहरु जस्तै पुरुषहरु गर्भावस्थाको विभिन्न चरणहरु र आफ्नो बच्चाको हेरचाहमा संलग्न भएको कार्डहरु प्रयोग गर्न सक्छन् । कार्डहरुमा पुरुषहरुले विभिन्न कार्यहरु गरेको देखाएको छ जुन उनिहरुले सामान्यतया गर्न चाहदैनन्, कार्डहरुको पछाडिपट्टी भएका प्रश्नहरुले उनिहरुलाई नयाँ उपाय वा सम्भावनाहरु वारे सोचन लगाउन रोभीङ्ग अ.न.मी.हरुलाई सहयोग गर्छ,।

1. श्रीमान वा बुवाहरुले यी कामहरु गर्छन् भनि स्विकार गर्न सक्नुहुन्छ,?

२. यदि श्रीमानले यस्तो कार्य गरेमा परिवारका अरु सदस्यहरु वा समुदायले के सोच्लान ?
३. यदि श्रीमानहरुले यस्तो काम गरेमा कस्तो होला ?

विभिन्न विषयवस्तु वा सम्बन्धित समस्याको बारेमा त्यहि समयमा छलफलको लागि प्रोत्साहन गर्न रोभिङ्ग अ.न.मी.हरुको लागी महत्वपूर्ण हुन सक्छन ?

१. यदि कुनै महिलालाई आफ्नो श्रीमानलाई संलग्न गराउँदा असहज महसुस गर्छिन भने, श्रीमानलाई सहभागि गराई छलफल गर्नुभन्दा अगाडि उनिले श्रीमानलाई कसरी संलग्न गराउने भन्ने बारे थाहा पाउन जरुरी हुन्छ।
२. यदि श्रीमान घरमा छैन वा घरभन्दा बाहिर काम गर्छन् भने , रोभिङ्ग अ.न.मी.हरुले उक्त श्रीमानको संलग्नता कसरी बढाउने र कुन-कुन कामहरुमा संलग्न गराउने भन्ने बारे सोचन/थाहा पाउन श्रीमतीहरूसंग बसि छलफल गर्नुपर्छ।
३. पहुच भन्दा बाहिर रहेका समुदायहरुले श्रीमानको संलग्नता बारे देखिएका विभिन्न चुनौतिहरु रोभिङ्ग अ.न.मी.हरुलाई जानकारी भएको भन्दा धेरै थाहा पाएका हुन सक्छन् । श्रीमानलाई कसरि संलग्न गराउने भन्ने नयाँ उपायहरुको बारेमा भन्दै गर्दा उनिहरुको कुराहरु सुनिदिन आवश्यक हुन्छ ।

पाठ्य विवरण ४ : जन्मको पूर्व तयारी (जिवन सुरक्षा) योजना : प्रसूति (यसलाई दोस्रो घरदैलो भ्रमणमा प्रयोग गर्ने)

प्रसूति :

स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउँदाका फाइदाहरू :

प्रशव पिडा (सुत्केरी हुन पेट दुख्ने) शुरु हुनासाथ महिलालाई तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्था लैजानु पर्छ ।

स्वास्थ्य संस्थामा दक्ष प्रसूतिकर्मीको सहयताले प्रसूति गराउनुपर्छ ।

स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति वा सुत्केरी गराउँदा हुने फाइदाहरू यस प्रकार छन् :

- निर्मलीकरण गरिएको औजारहरू प्रयोग गरिने भएकोले आमा र नवजात शिशु दुबैलाई संक्रमण हुनबाट जोगाउँछ ।
- समयमा सुत्केरी आमाको जटिलताहरू व्यवस्थापन गर्न मद्दत मिल्छ ।
- सूईको माध्यमबाट आसिटोसिन र पाठेघर **massage** गर्नाले प्रसूतिपश्चातको रक्तस्राव (PPH) हुन दिँदैन ।
- उपयुक्त प्रविधि **controlled cord traction** गरेर सजिलै शाल (प्लासेन्टा) निकालिन्छ ।
- नवजात शिशुको जटिलता जस्तै निसासिएको आदिको पहिचान तथा व्यवस्थापन गर्न सहयोग पुग्छ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क प्रसूति गराइन्छ, पैसा तिन पर्दैन ।
- स्वास्थ्य संस्थाले यातायात खर्च समेत उपलब्ध गराउँछ ।



कार्ड नं. ७ : स्वास्थ्य संस्थामा श्रीमतीको प्रसव गराउदा श्रीमानको उपस्थिति

कार्ड नं. ७ : स्वास्थ्य संस्थामा श्रीमतीको प्रसव गराउदा श्रीमानको उपस्थिति

विषय : गर्भवती महिलालाई भावनात्मक समर्थन र प्रसवको समयमा पुरुषको उपस्थिति स्वीकार्यता

चित्रको वर्णन : यी एउटा नमुना श्रीमान् हुन । आफ्नो श्रीमती गर्भवती भएको समयमा उनीहरु संघै के कस्तो भईरहेको छ भनेर कुरा गर्छन् र श्रीमतीले आफ्नो प्रसवको समयमा श्रीमानको उपस्थितिले उनलाई खुसि गराउन सक्छ भनेर भन्छिन् । यो कुरा थाहा

पाएर श्रीमान खुसि भई उनी प्रसवमा भएको समयमा उपस्थिती भई सहयोग गर्छ ।

निर्देशनः

१. कार्ड देखाउनुहोस् र सहाभागीहरुलाई उनीहरुले चित्रमा के देखे भनेर सोध्नुहोस् ।
२. सहाभागीहरुलाई सोचनको लागि १-२ मिनेट दिनुहोस् र उनिहरुको प्रतिक्रिया जनाउन लगाउनुहोस् ।
३. निम्न प्रश्नहरु सोध्नुहोस्

- ? के प्रसव कोठामा महिलाको श्रीमानको उपस्थिति स्वीकार्य हुन्छ ? किन हुन्छ/ किन हुदैन?
- ? के महिलालाई प्रसव कोठामा आफ्नो श्रीमानको उपस्थिति स्वीकार्य हुन्छ वा मन पर्छ ? किन हुन्छ/ किन हुदैन?
- ? तपाईंको विचारमा, प्रसवको समयमा श्रीमानको सहभागिताले के-के फईदाहरु र बेफाईदाहरु हुनसक्छन् ?
- ? प्रसवको समयमा श्रीमानको उपस्थितीको लागि के कुराले अप्ठ्यारो बनाउन सक्छ ?
- ? के तपाईंको अर्को पटकको प्रसवको समयमा आफुसंगै प्रसव कोठामा आफ्नो श्रीमानको उपस्थिती तपाईंलाई मन पर्छ वा स्वीकार्य हुन्छ ?

- सहभागिता बढाउनको लागि हरेक सहभागिलाई कम्तिमा १ वटा प्रश्न सोधिएको छ भनेर निश्चित गर्नुहोस्
- सहभागिता बढाउनको लागि खोतल्ने (प्रोभिङ्ग) प्रश्नहरु सोध्नुहोस् अथवा थप व्याख्या दिने खालको प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।

उदाहरणः कसैलाई केही थप्न छ की ? अथवा अरु केही छ की ?

४. छलफलको अन्तिममा, सहभागिहरुसंग छलफलको मुख्य बुँदाहरु सम्भन्धको लागि सहकार्य गरि निचोड निकाल्नुहोस् र अर्को पटकको परामर्श सत्रको अथवा बैठकको समय तोक्नुहोस् ।

यदि घरमै प्रसूति वा सुत्केरी भएमा त्यसको लागि गरिने तयारी :

१. सफा सुत्केरी कीट हुनुपर्छ । सफा प्रसूति कीटले आमा र नवजात शिशुलाई संक्रमण तथा टिटानस हुनबाट बचाउँछ ।
२. सफा र उज्यालो कोठामा सुत्केरी गराउनु पर्छ । आमा र नवजात शिशुको लागि नयाँ कपडा तयार गरी राख्नुपर्छ ।
३. हात धुने सामग्रीहरु : सुत्केरी गराउनु भन्दा अघि अथवा नवजात शिशुलाई समाउनु भन्दा अघि राम्ररी हात धुनुपर्छ ।
४. दक्ष प्रसूतिकर्मीको सहयोग लिनुपर्छ । उनीहरुले संक्रमण हुन नदिन सहयता गर्छन्, आमा र नवजात शिशुको हेरचाह गर्छन्, नवजात शिशुलाई सफा गरी पुछिदिन्छन्, सही तरिकाले स्तनपान गराउन सहयोग गर्छन् तथा जटिलता आएमा समयमा नै पहिचान र व्यवस्थापन गरिदिन्छन् ।

प्रसूति (सुत्केरी) गराउँदाको समयमा देखिने खतराका लक्षण/चिन्हहरु :

तल उल्लेखित अवस्थाहरु मध्ये कुनै लक्षण वा चिन्ह देखिएमा महिलालाई तुरुन्तै आकस्मिक प्रसूति स्याहार सेवा उपलब्ध हुने नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ :

१. आठ घण्टाभन्दा बढि समयदेखि प्रसव बेथा (प्रशव पिडा/व्यथा) लागि रहेमा ।
२. हात, गोडा वा नाभि बाहिर निस्किएमा ।
३. कम्पन वा बेहोस् भएमा ।
४. प्रसूति अघि वा पछि अत्याधिक रक्तस्राव भएमा ।

नवजात शिशुको आवश्यक स्याहार :

१. नवजात शिशुलाई सफा, नरम र सुक्खा कपडाले पुछ्नुपर्छ र अर्को त्यस्तै कपडामा बेर्नुपर्छ ।
२. नाभिलाई सफा धागोले बाँध्ने र सफा ब्लेडले काट्नुपर्छ र त्यसपछि नाभि मलम लाईदिनुपर्छ । नाभिलाई सफा राख्नुपर्छ र यसले नाभिको संक्रमण हुनबाट बचाउँछ ।
३. नवजात शिशुलाई आमाको खुला छातीमा टाँसेर (मायाँको अँगालोमा) राख्नुपर्छ । शिशुलाई न्यानो पारी राख्नुपर्छ ।
४. शिशुलाई सकेसम्म छिटो जन्मिएको १ घण्टाभित्र स्तनपान गराउनुपर्छ । पहिलो विगौती दुध (कोलस्ट्रम) रोगबाट लड्ने क्षमता बढाउनका लागि खुवाउनु पर्छ ।

५. २४ घण्टासम्म शिशुलाई शीताङ्ग हुनबाट बचाउन कुनै कुरामा पनि ढिलाइ गर्नु हुँदैन ।

नवजात शिशुमा देखिने खतराका लक्षण/चिन्हहरू :

संक्रमणको कारणले नवजात शिशुमा खतराका विभिन्न लक्षणहरू देखापर्न सक्छन् । यसले शिशुलाई गम्भिर रूपमा विमारी बनाउन सक्छ, वा शिशुको मृत्यु समेत हुनसक्छ । तल उल्लेखित मध्ये कुनै पनि खतराका लक्षणहरू देखिनासाथ शिशुलाई तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ :

१. स्तनपान वा दुध चुस्न नसकेमा,
२. लल्याकलुलुक वा बेहोस् वा शरीरको गति खस्कँदै गएमा,
३. छिटोछिटो श्वास फेरेमा,
४. कोखा हानेको वा श्वास लिन अति गाह्रो भएमा,
५. ज्वरो आएमा,
६. शीताङ्ग भएमा,
७. नाभिबाट तरल पदार्थ निस्किएमा वा छालामा पीपका दाना वा फोकाहरू आएमा ।

पाठ्य विवरण ५ : जन्मको पूर्व तयारी योजना (BPP) : परिवार नियोजन योजना (दोस्रो घरदैलोमा प्रयोग गर्ने)

परिवार नियोजनको आवश्यकता :

दम्पतिले उनीहरूले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको साधन वा विधिको बारेमा छलफल गर्नुपर्छ । यदि दुबै श्रीमान श्रीमती सहमत भएमा काखको शिशु ३ वर्ष नपुग्जेल अर्को बच्चाको लागि कुनैपछि (आमाको शरीर पूर्ण रूपमा पहिलेकै अवस्थामा आउन तथा काख शिशुलाई उसको आवश्यकता अनुसार पर्याप्त स्याहार, पोषण तथा ध्यान दिनको लागि पनि उक्त अवधि आवश्यक हुन्छ) । यस अवधिमा उनीहरूले गर्भधारण रोकथामका लागि निर्णय लिन एकअर्कालाई सहयोग गर्नुपर्छ । प्रजनन स्वास्थ्यमा सुधार गर्नका लागि श्रीमान र श्रीमती दुबैले गर्भधारणको चाहना भए नभएको बारेमा एकअर्कासँग राम्ररी कुराकानी गर्नुपर्छ तथा सेवा प्रदायकसँग परिवार नियोजनको विधी वा साधनको बारेमा समेत भलाकुसारी गर्नुपर्छ । त्यसपछि उनीहरूले उपयुक्त साधन छनौट गर्नेछन् र त्यसमा प्रयोग गर्ने निर्णय पनि लिनेछन् ।

परिवार नियोजन किन महत्वपूर्ण छ ?

- स्वस्थ आमा र स्वस्थ बच्चाको लागि,
- जन्मान्तर ३ देखि ५ वर्षसम्म राख्नको लागि,
- अनिच्छित गर्भधारण रोकथाम गर्नको लागि,
- स्वैच्छिक स्थायी बन्ध्याकरण गर्नको लागि,
- व्यवस्थित परिवार बनाउनको लागि,
- सुत्केरी भएको ६ हप्तामै महिला पुनः गर्भवती हुनसक्ने भएकोले,

- परिवार नियोजनको साधन प्रयोग नगरी यौन सम्पर्क भएमा, महिनावारी शुरु नै नभई सुत्केरी महिला गर्भवती हुन सकिन्छन् ।

प्रसूतिपश्चातको अवधिको लागि उपयुक्त परिवा नियोजनका साधनहरू :

१. महिला गर्भवती भएदेखि नै दम्पतिले परिवार नियोजनको साधनको बारेमा निर्णय लिनुपर्छ । अस्थायी साधन वा स्थायी विधि छनौट गर्नुपर्छ । परिवार नियोजनको विधि वा साधनले जन्मान्तर राख्न तथा व्यवस्थित परिवार बनाउनका लागि सहयोग गर्छ ।

२. परिवार नियोजनका साधन/विधि :

○ पुरुषका लागि :

क. कण्डम

ख. भ्यासेक्टोमी (स्थायी बन्ध्याकरण)

○ महिलाको लागि

१. तीन महिने सुई (डिपो प्रोभरा) सुई

२. आई.यू.सि.डी. (कपर टी)

३. ईम्प्लान्ट (पाखुरामा राख्ने)

४. स्तनपान विधि (LAM)

५. मालाचक्र (निश्चित दिन विधि)

६. मिनील्याप (स्थायी बन्ध्याकरण)

स्तनपान गराइरहेकी आमाले परिवार नियोजनको खाने चक्की सेवन गर्नु हुँदैन ।



कार्ड नं. ८ : श्रीमान्ले परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नको लागि प्रत्साहन गर्छन्

कार्ड नं. ८ : श्रीमान्ले परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नको लागि प्रत्साहन गर्छन्

चित्रको वर्णन : विशषगरी मानिसहरु छोरी भन्दा छोरा जन्माउन चाहन्छन् । यो जाडीको ३ वटा छोरीहरु छन् तव पनि श्रीमान्ले वच्चा नजन्माउन अथवा जन्मान्तरको लागि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न प्रस्ताव गरीरहेको छ ।

निर्देशनः

१. कार्ड देखाउनुहोस् र सहाभागीहरूलाई उनीहरूले चित्रमा के देखे भनेर सोध्नुहोस् ।

२. सहाभागीहरूलाई सोचनको लागि १-२ मिनेट दिनुहोस् र उनिहरूको प्रतिक्रिया जनाउन लगाउनुहोस् ।

३. निम्न प्रश्नहरू सोध्नुहोस्

? यदि जोडीको छोरी मात्र छ भने यसले समाजको मनिसहरूको सोचलाई कसरी प्रभावपार्न सक्छ ?

? यदि श्रीमान् श्रीमतीले कहिले र कति वटा वच्चा जन्माउने भन्नेबारेमा निर्णय गरे भने यसबारेमा समाजले के सोचन सक्छ होला ? यसले श्रीमान्को अधिकारमा कस्तो प्रभावपार्न सक्छ ?

? यदि परिवारमा छोरा नहुँदापनि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरेमा के-के फाईदाहरू र बेफाईदाहरू हुनसक्छ ?

? यदि परिवारमा छोराछारी नहुँदापनि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गरेमा के-के फाईदाहरू र बेफाईदाहरू हुनसक्छ ? यदि श्रीमान् धेरै जस्तो हुँदैन भने नी ?

? के तपाईंले छोरा नभए पनि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्न स्वीकार गर्नुहुन्छ ?

? यदि अरुले तपाईंलाई अन्य दबाव दिए भने, तपाईंले आफुले चाहेको परिवार नियोजन साधन प्रयोग गर्न के कुराले मद्दत गर्न सक्छ ?

यदि श्रीमान् श्रीमती बीचमा साधनको छनोट मिलेन भने के हुन्छ? यो कसरी समाधान गर्न सकिन्छ?

● सहभागिता बढाउनको लागि हरेक सहभागिलाई कम्तिमा १ वटा प्रश्न सोधिएको छ भनेर निश्चित गर्नुहोस् ।

● सहभागिता बढाउनको लागि खोतल्ने (प्रोभिङ्ग) प्रश्नहरू सोध्नुहोस् अथवा थप व्याख्या दिने खालको प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

उदाहरण : कसैलाई केही थप्न छ की ? अथवा अरु केही छ की ?

४. छलफलको अन्तिममा, सहभागिहरूसंग छलफलको मुख्य बुँदाहरू सम्झनको लागि सहकार्य गरि निचोड निकाल्नुहोस् र अर्को पटकको परामर्श सत्रको अथवा बैठकको समय तोक्नुहोस् ।

अध्याय २ सुत्केरीपछिको स्याहार (PNC)

सुत्केरी अवधि भनेको शिशुको जन्म तथा साल बाहिर आएको एक घण्टा देखि ४२ दिनको (६ हप्ता) अवधि हो । नेपालको लागि राष्ट्रिय अत्यावश्यक मातृ तथा नव स्वास्थ्य उपचार सेवा प्याकेजमा उल्लेख भए अनुसार स्वास्थ्य संस्थामा वा घर मै बच्चा जन्माए पनि ३ पटक सुत्केरी जाँच गराउनु पर्छ ।

पहिलो पटक सुत्केरी भएको २४ घण्टाभित्र
दोस्रो पटक सुत्केरी भएको ३ दिनमा र
तस्रो पटक सुत्केरी भएको ७ दिनमा

सुत्केरी पश्चातको जाँचको मुख्य उद्देश्य नै सुत्केरी पछिको जटिलताहरुको पहिचान गरी निदान तथा सेवा समयमा दिई आमा र नव शिशुको जीवन सुरक्षाको निश्चिता गर्नु रहेको छ । उदाहरणका लागि : प्रशुतीपछिको रक्तस्राव (PPH), शरीरिक कम्पन (Pre-eclampsia), आमा र नव शिशुमा संक्रमण, शिशु निसासिने (asphyxia), शितांग हुने, आदि समयमा नै पत्ता लगाई आमा र शिशु दुबैको जीवन रक्षा गर्न सकिन्छ । आमा साथै उनीबाट जन्मनको शिशु दुबैको स्वस्थ बनाउन उपचार वा स्याहार प्रदान गर्नु, सूचना तथा परामर्श गर्नु पनि हो ।

प्रशुती पश्चातको २४ घण्टा सुत्केरी महिला र नव शिशुका लागि अति नै जोखिमपूर्ण समय हो र यसै अवधिमा नै धेरैको मृत्यु हुने गर्छ । स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी हुने महिलालाई २४ घण्टासम्म निगरानीमा राखिन्छ । यदि घरमा नै सुत्केरी भएकी महिलालाई पनि निगरानी गर्नु पर्छ जसको लागि भरसक दक्ष प्रशुतीकर्मीद्वारा निगरानी गराउनु आवश्यकता पर्दछ ता कि उनले कुनै समस्या वा खतराका लक्षणहरु पहिचान गरी समयमा नै व्यवस्थापन वा प्रेषण गर्न सकिन्छन ।

सुत्केरी सेवा भनेको स्वास्थ्य सेवा प्रदायक, परिवार, समुदाय र महिला आफैको पनि सामूहिक जिम्मेवारी हो । श्रीमानहरुलाई यस अवस्थामा संगै रही महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न प्रोत्साहन गरिन्छ ।

निम्नानुसारको सेवाहरु प्रदान गर्न रोभीङ्ग अनमीहरुले प्रशुती पश्चातको दोस्रो र तेस्रो जाँच घरदैलो भेटमा गएर निम्नानुसार गर्नुपर्छ :

सुत्केरी भएको ३ दिनमा गरिने प्रशुती पश्चातको सुत्केरी दोस्रो जाँच :

स्वास्थ्य संस्थामा गएर नै सुत्केरी हुनेको संख्यामा वृद्धि भएको अहिलेको अवस्थामा रोभीङ्ग अनमीले सुत्केरी भएको तेस्रो दिनमा दोस्रो जाँचकोलागि घरदैलो भेट गर्नु पर्ने हुन्छ ।

परम्परागत रुपमा हेर्ने हो भने सुत्केरी तथा नव शिशुको स्याहारमा पुरुषहरुको संलग्नता पाइँदैन । तैपनी, केही मुल्य र मान्यताहरुमा परिवर्तन भएका छन् जस्तै प्रशुतीको समयमा धेरैजसो अनुपस्थित हुने भएता पनि गर्भावस्था जाँचमा संगै जाने गरेको पाइन्छ । आमा, नव शिशु र बुवा बीचको राम्रो सम्बन्ध स्थापित गर्न पुरुषले अति नै महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन् जसले गर्दा आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा सकारात्मक परिणाम आउँछ । यी कारणहरुले गर्दा रोभीङ्ग अ.न.मी.हरुको भूमिका भनेको प्रशुती पश्चातको सुत्केरीको जाँच र नव शिशुको स्याहारमा बुवालाई सक्रिय बनाउन प्रोत्साहन तथा सहयोग गर्नु हो ।

दोस्रो पटकको घरदैलो भेटको उद्देश्यहरू :

- यदि पहिले प्रेषण गरिएका वो घरदैलो भेट हो भने आमा र नव शिशुले तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट सेवा पाएको सुनिश्चित गर्नु ।
- योनीबाट गन्हाउने पानी बगेको, उच्च ज्वरो आएको, शरीर चिसिनु, रक्तस्राव भएको आदि छ कि छैन पत्ता लाउनु ।
- पहिले भनिएका कुराहरु पालना गरे नगरेको वा गरेको भएता पनि त्यसले समस्याको समाधान भए नभएको वा प्रेषणको आवश्यकता छ कि भनी सुनिश्चित गर्नु ।
- पूर्ण स्तनपान र सरसफाई जस्ता राम्रा बानी व्यवहारहरु पालना गराउनका लागि नियमित सहयोग र जोड दिनु ।
- आमा वा बच्चामा खतराका कुनै लक्षणहरु देखिएमा समयमा नै पहिचान गरी प्रेषण गर्नु ।
- आमा र नव शिशुमा खतराका चिन्ह वा लक्षणहरु देखिएमा कहाँ जाने र कोसँग उपचार गराउने भनी सन्देश प्रवाहमा जोड दिनु ।
- बच्चाको नियमित खोपको तालिका र खोपको शुरुआतका लागि प्रोत्साहन गर्नु र आमालाई उक्त खोप सेवा कसरी र कहाँ लिने भनी बताउनु ।
- आफ्नो र बच्चाको स्वास्थ्यको लागि उपयुक्त स्वास्थ्य संस्थामा गई दक्ष स्वास्थ्यकर्मीबाट बच्चा जन्मिएको ६ हप्ताभित्र प्रशुती पश्चातको पूर्ण जाँच गराउन आमालाई परामर्श दिनु ।

तेस्रो पटकको घरदैलो भेटको उद्देश्यहरू :

- आमा वा बच्चामा खतराका कुनै लक्षणहरुको पहिचान गर्नु र
- परामर्श गर्ने र प्रशुती पश्चातको परिवार नियोजनको बारेमा फेरि परामर्श गर्ने तथा परिवार नियोजनका सूचना र साधनहरु कहाँ पाउन सकिन्छ, भनी बताउनु ।

प्रशुती पश्चातको घरदैलो भेटको उपर्युक्त चरणहरू :

१. घरदैलो भेट पूर्वको तयारी

- सेवाग्राही लगबूकमा लेखिएको गर्भवती महिलाको प्रशुती हुने अनुमानित मिति हेरेर सुत्केरी जाँच र नव शिशुको स्याहारका लागि भेट गर्नु पर्ने महिलाहरु पहिचान गर्नुहोस् ।
- सुत्केरी आमालाई कुनकुन दिनमा घरदैलो फलोअप गर्ने भनी सूचनाहरु संकलन गर्ने, साथै हालै सुत्केरी गराइएका महिलाहरुकोबारेमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुबाट तथ्य संकलन गरी प्रशुती पश्चातको घरदैलो भेटको योजना बनाउने ।
- सेवाग्राहीको लग, सन्तुलित परामर्श सेट, श्रीमानको संलग्नता कार्ड सहित छलफल निर्देशिका, सेवाग्राहीको अभिलेख तथा रक्तचाप मापन यन्त्र आदि आदिको पुर्ब तयारी गर्ने ।
- आफ्नो घरदैलो भेटको बारेमा सुत्केरी महिला र उनको श्रीमानलाई जानकारी गराउने, आफैद्वारा जानकारी संभव नभए, महिला स्वयंसेविका वा स्वास्थ्य संस्थाका कर्मचारीमार्फत उक्त सूचना पुऱ्याउने ।

२. घरदैलो भेटमा पुगिसकेपछि :

- त्यहाँको साँस्कृतिक चलन अनुसार सबैलाई अभिवादन वा नमस्कार गर्ने । यदि उक्त परिवार वा सेवाग्राही नयाँ भए, आफ्नो परिचय दिने ।

- आफु त्यहाँ जानुको उद्देश्य भन्ने (सुत्केरी र नव शिशुको जाँचको लागि आफु त्यहाँ आएको कुरा बताउने) ।
- त्यहाँ उपलब्ध भएमा, गर्भावस्था जाँच र शिशुको जन्मको अभिलेख हेर्ने, यदि छैन भने के विगतका कुराहरु सोध्दा खेरी विवरण लिने ।
- परामर्शको समयमा सम्भव भएसम्म र महिलाको ईच्छा अनुसार उनको श्रीमानलाई पनि सँगै बस्नका लागि प्रोत्साहन र सहयोग गर्ने साथै, अहिलेसम्म परिवारका सदस्यहरुलाई संलग्न गराइएको छैन भने विशेषगरी परिवारमा निर्णय दिने व्यक्तिहरुलाई पनि समावेश गराउने ।
- गोपनियता कायम राख्दै सहज र आमा तथा दम्पतीमैत्री वातावरण सिर्जना गर्ने ।
- उनीहरुको साँस्कृतिक परम्पराको ख्याल गर्दै सोही अनुसारको स्याहार र सुभाब दिनका लागि तयार हुने ।

२.१. सुत्केरीको स्याहारको लागि गरिने तयारी

- आमा र नव शिशुका लागि तपाईले के के गर्दै हुनुहुन्छ र किन गर्दैहुनुहुन्छ भनि राम्ररी बताउने ।
- सुत्केरीको स्याहार गर्ने स्थान सफा हुनुपर्छ, न्यानो, सरसामान यत्रतत्र छरिएको हुनुहुँदैन तथा प्रशस्त उज्यालो हुनुपर्छ । भ्यालबाट आउने उज्यालो शारीरिक जाँच गर्नका लागि पर्याप्त हुन्छ ।
- परिक्षण गरिने ठाउँ –ओछ्यान वा भूँई सफा तन्नाले ढाकिएको हुनुपर्छ ।
- हात धुने ठाउँ –सफा पानी र साबुनको व्यवस्था भएको हुनुपर्छ । पानी धारा वा कलबाट ल्याएको वा कुनै भाँडामा ल्याई खन्याएको पनि हुनसक्छ । (अनुसुची नं. २ हेर्नुहोस्)
- अत्यावश्यक सामग्री जस्तै रक्तचाप मापन यन्त्र, अभिलेख राख्ने डायरी, थर्मोमिटर, बच्चा नुहाउनका लागि मनतातो पानी आदि तयार पार्ने ।
- फोहोर व्यवस्थापनको लागि कुनै भाँडा वा डब्बाको व्यवस्था गर्ने ।
- सुत्केरी महिला बस्ने ठाउँ, उनको परिवारका सदस्य जस्तै श्रीमान, सासू बस्ने ठाउँ मिलाउने । महिला र नव शिशुमैत्री वातावरण मिलाउने तथा गोपनियता कायम गर्ने ।

२.२. सुत्केरी महिला र नव शिशुको स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा सोध्नुपर्छ गर्ने :

- खतराका कुनै लक्षण वा चिन्ह छन् कि भनी **प्रारम्भीक छिटो/द्रुत जाँच** गर्ने तर आफुले के गरिरहेको हो बताउने । निरीक्षण गर्ने र आमा वा बच्चामा त्यस्तो कुनै खतराजन्य लक्षणहरु देखिएका छन् कि भनी अवलोकन गर्ने र सोध्ने ता कि आमा वा नव शिशुलाई तुरुन्तै कुनै सहयोग चाहिएको छ कि भनी सुनिश्चित हुन सकियोस् ।
- जीवन खतरामा पर्ने अवस्था सिर्जना गर्ने स्थिति छ कि भनी सुनिश्चित हुने र सो अवस्था देखिएमा ढिला नगरी जीवन रक्षा गर्न स्वास्थ्य सेवा वा अन्य उपाय उपलब्ध गराउने ।
- **अवलोकन गर्ने र सोध्ने** : आमा र बच्चाका खतराका कुनै लक्षण वा चिन्ह छन् ?
 - यदि छन् भने :
 - तुरुन्तस्वास्थ्य संस्थामा पुरयाउनका लागि महिलाको श्रीमान वा परिवारलाई सहयोग गर्ने । प्रेषण कार्डको प्रयोग गरी पठाउने ।

तुरुन्त प्रेषण निर्देशिका :

आमा	नव शिशु
<ul style="list-style-type: none"> ● सुत्केरी महिला, उनको श्रीमान वा परिवारलाई प्रेषण गरिनुको कारण बताउने । ● ढिलाइ नगरी स्वास्थ्य संस्था लैजानका लागि उनीहरूलाई सहयोग गर्ने वा व्यवस्था मिलाउने । ● प्रेषण गरिने ठाउँ वा स्वास्थ्य संस्थालाई सूचित गराउने । ● आफुसँग भएका अभिलेख जस्तै परिक्षण गर्दा पत्ता लागेको तथ्य, कुनै उपचार वा औषधि दिएको अभिलेख, प्रेषण गरिनुको कारण आदि आमा र बच्चासँगै दिएर पठाउने । ● जोखिमपूर्ण लक्षणहरू देखिएमा वा आवश्यकता महशुस भएमा अनुगमनका लागि आफु पनि साथै लागेर जाने । ● सुत्केरी महिलालाई न्यानो पारी राख्ने कुरा सुनिश्चित गर्ने । 	<ul style="list-style-type: none"> ● नव शिशुलाई न्यानो पारेर राखिएको सुनिश्चित हुने : <ul style="list-style-type: none"> - आमाको छातीमा शिशुलाई टाँसेर न्यानो पार्ने । - आमा र शिशु दुबैलाई कम्बल ओढाइरहने । - शिशुको टाउको राम्ररी छोप्ने । - यदि गर्मी मौसम भए थोरै कपडा ओढाउने तर सिधा घामबाट जोगाउने । <p>यदि सम्भव हुन्छ भने, सुत्केरीलाई स्वास्थ्य संस्था लैजाँदै गर्दा अन्य महिला वा स्याहारकर्ताले बच्चालाई सुरक्षितसँग काखमा राखी बोक्ने, तथा बाटोमा जाँदा जाँदै बच्चालाई दुध चुसाइरहन महिलालाई हौसला प्रदान पनि गरिरहने ।</p>

➤ यदि खतराको कुनै लक्षण छैनन् भने : प्रशुती पश्चातको सुत्केरी स्याहार तथा नव शिशु स्याहारका बारेमा परामर्श दिने ।

- उपलब्ध हुन्छ भने गर्भावस्थाको जाँच र शिशुको जन्मको अभिलेख हेर्ने । यदि छैन भने सम्पूर्ण विवरण सोध्ने र प्राप्त जानकारी टिपोट गरी अभिलेख राख्ने ।

प्रसूतिपश्चातको नियमित घरदैलो भ्रमण निर्देशिका

प्रसूतिपश्चातको नियमित घरदैलो भ्रमणमा मुख्य तीन तत्वहरू समावेश गरिएका हुन्छन् : **विगत र हालको विवरण** लिने वा भलाकुसारी गर्ने, आमा एवं नवजात शिशुको **शारीरिक जाँच** गर्ने, तथा प्राथमिकतामा रहेका विषयवस्तुहरूमा दम्पती वा परिवारलाई **परामर्श प्रदान** गर्ने, र यो कार्यलाई प्रायजसो यस अधिका विषयवस्तु वा तत्वहरूले निश्चितता प्रदान गर्दछ ।

प्रसूतिपश्चातको मुल्यांकन गर्ने तीन तत्वहरू :

१. विवरण — सुत्केरी आमा र शिशुको वर्तमान र विगतको विवरण ।

विगतको विवरणको बारेमा कुरा गर्नु भनेको कुराकानीको थालनी गर्नु हो, विशेषगरी आमा, बुवा र शिशुको अवस्था वा व्यवहारमा केकस्ता परिवर्तनहरू भैरहेका छन् भनी बुझ्नु हो । यस प्रकारका भलाकुसारीले रोभीङ्ग अ.न.मी.लाई शुरुआती अवस्थामा आमा तथा शिशुको शारीरिक परिक्षण गर्दा विभिन्न लक्षणहरू राम्ररी वा ध्यानपूर्वक हेर्ने तथा सोही बमोजिम परामर्श प्रदान गर्न दिशानिर्देश गर्दछ ।

विशेषगरी, कुराकानी कसरी वा कुन प्रवाहमा अघि बढिरहेको छ त्यसमा निर्भर हुने भएतापनि, रोभीङ्ग अ.न.मी. निम्न विषयवस्तुका बारेमा सोध्न पर्छ :

- सामाजिक वा पारिवारिक अवस्था
- गर्भावस्था तथा प्रसूति हुँदाको विवरण
- सुत्केरी आमाको पिसाब गर्दाको अवस्था तथा योनीश्रावको अवस्था

- नवजात शिशुले अनुभूत गरेका कुनै लक्षणहरू जस्तै शिशुको स्तनपानको स्थिति, दिसा तथा पिसाबको स्थिति आदि
- प्रसूतिपछि गरिने परिवार नियोजनको साधन प्रयोगसम्बन्धी कुनै योजना

विगतको विवरण सम्बन्धी दिशानिर्देशका लागि **पाठ्य विवरण नं. ६** हेर्नुहोस् ।

२. सुत्केरी आमा र नवजात शिशुको शारीरिक परिक्षण :

भलाकुसारीको क्रममा आमा वा बुवाका कुनै चिन्ता वा सरोकारका विषयवस्तु सुनिन आएमा, ति कुराहरूलाई ध्यानमा राखी आमा तथा शिशुको शारीरिक परिक्षण गर्न राम्रो अवसर प्रदान गर्नुका साथै ति चिन्ताको विषय वा लक्षणहरूको अझ गहन लेखाजोखा वा परिक्षण गर्नुपर्ने पनि हुनसक्छ । रोभिङ्ग अ.न.मी.ले सम्भव भएसम्म पहिले सुत्केरी आमाको जाँच गर्न रुचि देखाउनु पर्छ र त्यसपछि लगत्तै नवजात शिशुको जाँच गर्नुपर्छ ।

विशेषगरी सुत्केरी आमामा निम्न कुराहरूको जाँच वा परिक्षण गर्न पर्छ :

- Vital signs तथा सामान्य स्वास्थ्य अवस्था
- योनीश्राव – यसको किसिम तथा मात्रा
- स्तन – कुनै संक्रमण वा गान्निएको अवस्था
- तल्लो पेट, पाठेघर, जनेन्द्रीयको बाहिरी तथा वरिपरिको भाग आदिको सामान्य अवस्था
- ज्वरो वा संक्रमणको कुनै लक्षण वा चिन्ह

विशेषगरी, नवजात शिशुमा निम्न अवस्थाको जाँच गर्न पर्छ :

- सामान्य शारीरिक रङ्ग तथा श्वासप्रश्वासको अवस्था –सामान्य स्वास्थ्य अवस्था
- नाभि निको हुँदै गएको तथा नाभिको वरिपरि र अन्य भागमा ज्वरो, सुनिएको वा संक्रमण आदिको लक्षण
- स्तनपान गर्दा स्तनमा टाँसिने तथा चुस्न सक्ने क्षमता
- जनेन्द्रीयको बाहिरी भाग तथा दिसा पिसाबको अवस्था ।

शारीरिक परिक्षणसम्बन्धी दिशानिर्देशका लागि **पाठ्य विवरण नं. ७** हेर्नुहोस् ।

३. सुत्केरी आमा र शिशुको प्रसूतिपश्चातको स्याहार

भलाकुसारी तथा शारीरिक जाँच गर्ने कार्य पूरा भएपछि रोभिङ्ग अ.न.मी.ले अन्य धेरै विषयवस्तुहरू आमा एवं बुवासँग छलफल गर्न तथा परामर्श प्रदान गर्नका लागि प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ । यस्ता छलफल तथा परामर्श गरिने विषयवस्तुहरू अधिल्ला दुईवटा घरदैलो भ्रमणका समयमा उनले प्राप्त गरेका नतिजाहरूले तय गर्ने भएता पनि, यसपटकको घरदैलो भ्रमणमा पनि तल उल्लेखित परामर्शका विषयवस्तुहरूमा कुराकानी गर्न पर्छ :

- के कस्ता कामहरू गर्ने तथा आरामको आवश्यकता सहित स्वयं-स्याहार
- खतराका लक्षणहरूको पहिचान तथा त्यसको निराकरण वा चिकित्सकीय उपचारको आवश्यकता
- सरसफाई तथा संक्रमण रोकथाम
- पारिवारिक स्थिति : संवेदनशीलता तथा सहयोग, शिशुको बुवाको संलग्नता तथा ऊबाट पाउने सहयोग, तथा सुत्केरी आमा र परिवारका सदस्यहरू बिच आपसी श्रद्धा तथा सहयोग ।

- परिवार नियोजन : विगतको अनुभव र वर्तमानको योजना
- पोषण : पूर्ण स्तनपान तथा ठोस आहार थप्ने सम्बन्धी निर्देशन
- स्वस्थ यौन क्रियाकलापको पुनरावृत्ति वा शुरुआत ।

परामर्शसम्बन्धी दिशानिर्देशका लागि पाठ्य विवरण नं. ८ हेर्नुहोस् ।

पूर्ण विवरण तल हेर्नुहोस् :

पाठ्य विवरण ६-चरण १: विगतको विवरण सम्बन्धी दिशानिर्देशका

विगतको विवरण –प्रशुती पश्चात आमा र नव शिशुको हाल र विगतको विवरण

सुत्केरी भएको ३ दिनमा गरिने दोस्रो जाँचकोलागी घरदैलो भेट

<p>भन्नुहोस् : पहिले तपाईं आमाको बारेमा कुराकानी गर्नुहुन्छ र त्यसपछि नव शिशुको बारेमा कुराकानी गर्नुहुन्छ भनि भन्नुहोस् । यदि घरमा भए सम्भव भएसम्म उनको श्रीमानलाई पनि सहभागी हुनका लागि हौसला बढाउने ।</p>	
<p>व्यक्तिगत जानकारी : आमा</p>	
<p>के सोध्ने ?</p>	<p>प्राप्त गरेको जानकारी को प्रयोजन र कार्य</p>
<p>सोध्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> - तपाईंको नाम के हो ? - तपाईं अहिले कति वर्षको हुनुभयो ? (पूरा गरेको उमेर) - तपाईंको श्रीमानको नाम के हो ? - तपाईंलाई संपर्क गर्ने कुनै फोन नं. छ ? 	<p>प्राप्त भएको जानकारीलाई :</p> <ul style="list-style-type: none"> - चिनजान तथा घुलमिल हुनका लागि प्रयोगमा ल्याइन्छ । - अर्को पटकको लागि सम्पर्क गरी आउन तथा कुनै पनि किसिमको आकस्मिक सहायता चाहिएमा उपलब्ध गराउन ।
<ul style="list-style-type: none"> - तपाईंको भरपर्दो यातायातको सुविधाको पहुँच छ ? - तपाईंको परिवारको आम्दानीको स्रोत के हो ? 	<ul style="list-style-type: none"> - जटिलता व्यवस्थापन तयारी योजना बनाउनका लागि यो जानकारी उपयोग गर्न सकिन्छ ।
<p>तपाईंलाई हाल कुनै किसिमको स्वास्थ्य समस्या आइपरेको छ कि ?</p> <p>यदि कुनै समस्या भए, समस्या के हो पत्ता लाउने र तलका थप प्रश्नहरु सोध्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> - खास समस्या के हो ? - पहिलो पटक समस्या कहिलेबाट शुरु भयो ? - उक्त समस्या कहिले र कति पटक देखा पर्‍यो? यो समस्या एक्कासी देखियो कि विस्तारै देखा परेको हो ? - कुनै असामान्य घटना घट्यो कि ? यसले तपाईंलाई कतिको असर गरेको छ ? कतिको गम्भिर प्रकृतिको छ ? - के तपाईंले खाने काम, सुत्ने र अन्य कामहरु सामान्य रुपमा गरिरहनु भएको छ ? - के ले गर्दा वा के कारणले उक्त समस्या देखिएको होला ? कुनै लक्षण ? 	<ul style="list-style-type: none"> - प्राप्त जानकारी र आवश्यकता अनुसार उपचारको लागि प्रेशण गर्ने ।

<p>- तपाईले कहिबाट हेरचाह वा उपचार पाउनु भएको छ ? कोबाट पाउनु भएको छ ? कस्तो स्याहार वा उपचार ? त्यसबाट कुनै सुधार भयो कि भएन ?</p>	
<p>१. दैनिक आदत/बानी र जीवन शैली-सोध्नुहोस् :</p> <p>- के तपाई पर्याप्त सुत्न र , आराम गर्न पाउनु हुन्छ ? - के तपाई घर बाहिर काम गर्नुहुन्छ ? कस्तो किसिमको काम ? - तपाई लामो दुरी हिड्ने, भारी सामान बोग्ने वा गाढो काम गर्नु हुन्छ ? - तपाई एक दिनभरिमा के के खानुहुन्छ ? - के तपाई, धुम्रपान, रक्सी सेवन आदि गर्नुहुन्छ । - के तपाईले बच्चालाई दुध खुवाईराख्नुभएको छ ?</p>	<p>उनको आवश्यकता अनुसार व्यक्तिगत स्याहार वा हेरविचार गर्न दिशानिर्देश गर्छ ।</p> <p>यो जानकारी महिलाको दैनिक जिवनशैलीमा उनको शारिरिक आवश्यकता अनुसार खानाको मात्रा छ या छैन भनि थाह पाउन सकिन्छ</p>
<p>- के तपाईको पतिले तपाईलाई सहयोग गर्नुहुन्छ ? घरमा वा सहयोग गर्नका लागि अरु को-को हुनुहुन्छ ? तपाईले उनलाई व्यक्तिगत प्रश्नहरू सोध्ने कुराको जानकारी गराउनुहोस्, तथा उनलाई सोधिएको प्रश्नको उत्तर दिन चाहन्नन् भने पनि ठिकै छ, र यसको कारणले उनलाई गरिने स्याहारमा कुनै कमी आउँनेछैन भनी बुझाउनुहोस् । यदि उनको शिशु छारी हो भने — छोरीलाई जन्म दिएकोमा उनीमाथि कुनै दवाव छ कि, डरधम्की वा कुटपिट वा स्याहार नगर्ने आदि छ कि सोध्ने । तपाईलाई कोहीसँग डर लाग्छ ? गोपनियता कायम राख्नुहोस्</p>	<p>उनको आवश्यकता अनुसार व्यक्तिगत स्याहार वा हेरविचार गर्न दिशानिर्देश गर्छ ।</p> <p>जटिलता व्यवस्थापन तयारी योजना बनबउन सहयोग गर्छ</p> <p>यदि हो भने, दुर्व्यवहार वा हिंसाको शंका गर्न सकिन्छ । गोपनियता कायम राख्नुहोस् । उनले दिएको जानकारीहरूको आधारमा परामर्श दिनुहोस् ।</p>
<p>२. अधिल्लो पटकको गर्भावस्थाको, स्त्रीरोगको, चिकित्सकीय, शल्यक्रियाजन्य, सामाजिक वा व्यक्तिगत सरोकार वा समस्याहरूको विवरण लिने ।</p> <p>- यो शिशुभन्दा अधि कति पटक गर्भवती हुनुभयो तथा कतिवटा सन्तान जन्माउनु भयो ? - अहिले कतिवटा बच्चा जिवित छन् ?</p>	<p>व्यक्तिगत स्याहार वा हेरविचार तथा परामर्श साथै अरु आधारभुत हेरचाह र सुत्केरी अवस्थाको परिवार नियोजनको बारे परामर्श गर्न दिशानिर्देश गर्छ ।</p>
<p>३. के तपाई संग भरपर्दो यातायातको साधन छ ? तपाईको आमदानिको श्रोत के हो ? यो बच्चा जन्मेपछि योनीबाट रगत बग्ने, काप्ने वा अपरेशन गरेर बच्चा निकालेको जस्ता कुनै समस्या थियो कि ?</p>	<p>जटिलता व्यवस्थापन तयारी योजना बनबउन सहयोग गर्छ ।</p>
<p>४ हालको प्रशुती पश्चातको (सुत्केरी) अवस्था :</p> <p>- बच्चाको जन्म भएदेखि अधिक मात्रामा रगत बगिरहेको छ कि ? - तपाई कति पटक कपडा (प्याड) फेर्नुहुन्छ ?</p>	<p>सामान्यतया : प्रशुती पश्चातको पहिलो दिन :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● योनीबाट रक्तश्राव महिनावारी भएजत्तिकै हुन्छ । ● कागती भन्दा अलि साना रगतका चोक्टाहरु बाहिर आउँछ ।

	<p>प्रशुती पश्चातको २ दिनदेखि ६ हप्तासम्म :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● योनीबाट श्राव वा योनीबाट तरल पदार्थ बग्ने ● योनीबाट रक्तश्राव नहुने । <p>यदि रक्तश्राव भएमा, पुनः जाँच गर्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> - पाठेघरको भित्रीभाग वा भित्ता : खुम्चिदै छ कि छैन, यदि छैन भने पाठेघरलाई पेटमाथिबाट मालिस गरी प्रेषण गर्नुहोस् । - यदि पाठेघर राम्ररी खुम्चिएको छ भने योनी, पाठेघरको मुख, योनीको बाहिरी भाग च्यातिएको छ कि जाँच गरी प्रेषण गर्नुहोस् । <p>आइरन चक्की खानू भनी परामर्श दिनुहोस् । महिलामा अझ पनि अत्यधिक रक्तश्राव, सानो धारो जस्तो, कागती भन्दा ठूलो आकारका रगतको चोक्टा गैरहेको छ भने तुरुन्त प्रेषणको लागि सहयोग गर्नुहोस् ।</p>
<p>सोध्ने उनको योनीबाट निस्कने तरलपदार्थको रंग, गन्ध तथा मात्रा के कस्तो छ ?</p>	<p>सामान्यतया :</p> <p>पहिलो दिन : महिनावारी हुँदा धेरै रगत बगे जस्तो हुन्छ । दोश्रो देखि चौथो दिन : गाडा रातो तरल पदार्थ : तरल पदार्थ खैरो वा गाडा रातो जुन महिनावारी हुँदाको जस्तो रगत गनाउने हुन्छ, महिलाले प्रत्येक २ देखि ४ घण्टामा प्याड वा कपडा फेरिराख्छन् ।</p> <p>दिन ५-१४ : तरल पदार्थ थोरै रगत मिसिएको गुलाबी खैरो रङ्गको जस्तो र हल्का सामान्य गान्हाउने हुन्छ ।</p> <p>एघारौँ दिन देखि तेश्रो वा चौथो हप्तामा : तरल पदार्थ हल्का सेतो वा पहेंलो रङ्गको हुन्छ र उक्त तरल पदार्थ ६ हप्ता सम्म रहन सक्छ । तरल पदार्थको मात्रा धेरै भएमा महिला बढि सक्रिय हुन सक्छन् ।</p> <p>यदि योनीश्राव गन्हाउने छ भने –तुरुन्त यी कार्य गर्नुपर्छ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - प्रेषणको लागि सहयोग गर्ने - सहयोगात्मक स्याहार प्रदान गर्ने जस्तै तापक्रम वा ज्वरो भएमा भिजाएको रुमालको सहायताले पुछि, तापक्रम कम गर्ने र भोलीलो पदार्थ पिउन दिने ।
<p>५. दिसा पिसाब सम्बन्धि तपाईंलाई कुनै समस्या छ कि ?</p>	<p>यदि पिसाब भइरहेको छैन भने : आमालाई हिडाउने, पानी खान दिने, योनी तथा गुप्ताङ्गमा मनतातो वा चिसो पानी बिस्तारपूर्वक खन्याई दिने ।</p> <p>पिसाब पोल्ने भएमा : योनीको मांशपेशी च्यातिएर र episitomy भएमा पिसाब बग्दा पोलेको हो कि होइन</p>

	<p>पत्ता लाउने । यदि हैन भने पिसाब कल्चर गर्नका लागि प्रयोगशाला पठाउने ।</p> <p>कब्जीयत (कॉस्टिपेशन) भएको छ भने, परामर्श गर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> - हरियो सागपात, फलफुल तथा रेसादार अन्न प्रशस्त खाने, - २ देखि ३ लिटरसम्म भोल वा पानी दैनिक सेवन गर्ने, - सकेसम्म विहान खाली पेटमा मनतातो वा चिसो पानी, जुस वा तरलपदार्थ खाने । - दिसा गर्न मन लागेको समयमा दिशा गरिहान्ने र कुनै Laxatives को प्रयोग नगर्ने ।
<p>६. आफुले जन्माएको शिशुको बारेमा उनको के कस्तो धारणा छ ? तथा के उनी बच्चाको स्याहार गर्न सक्छन् ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - के तपाईं चिन्तित वा अभिभूत हुनुहुन्छ कि ? - के तपाईं राम्ररी खान र सुत्न सकिरहनु भएको छ ? - तपाईंको बच्चाको बारेमा तपाईंको श्रीमान वा परिवारका मान्छेहरुको धारणा कस्तो छ ? के उनीहरुले बच्चालाई स्वीकारी सकेको अवस्था वा सहज अनुभव गरेका छन्? 	<p>यदि असक्त अवस्था भएमा तपाईंको बोली वा हावभावले सुनिश्चित हुनहोर्स :</p> <ul style="list-style-type: none"> -उनको लागि आफ्नो शिशुको सुस्वास्थ्य अमूल्य छ, तथा उनी आफैले र अरुले पनि उनको बच्चाको स्याहार गर्न सक्छन तर उनले गर्ने स्याहार र माया अतुल्य छ । हाल उनले गरिरहेका राम्रा कुराहरु, तिनीहरु सानै कुरा भए पनि प्रशंसा गर्नुहोस् । -आफ्नो र शिशुको स्याहार गर्ने सम्बन्धमा उनलाई स्पष्ट र उपयुक्त परामर्श दिनुहोस् । -उनलाई प्रश्न सोध्नका लागि भन्नुहोस् र उनका चिन्ताका विषयमा छलफल गर्नुहोस् । उनलाई धेरै जानकारीहरु दिएर अभिभूत नगर्नुहोस् । <p>निम्न विषयहरुमा श्रीमान श्रीमती दुबैसँग परामर्श गर्नुहोस् :</p> <ul style="list-style-type: none"> - सन्तुलित भोजन खाने, आराम र निद्रा, बच्चा सुतेको बेलामा आफु पनि निदाउने । - श्रीमानले अवास्तविक वा पूरा गर्न नसकिने चाहनाहरुलाई बेवास्ता गर्नु भनि सुझव दिने । - निम्न कुराहरुमा श्रीमानलाई सुनिश्चित वा सचेत हुन भन्नुहोस् : महिला वा श्रीमतीलाई समय चहिन्छ, उनी प्रति अनावश्यक आशाहरु नगर्ने तर उनका आवश्यकताहरु प्रति सचेत हुने । नव श्रीमान/बुवाको संलग्नता कार्डहरुको प्रयोग गरि सुत्केरी र नव शिशुको स्याहारमा उनको भूमिका वा जिम्मेवारी बारे बताई दिने ।
<p>व्यक्तिगत विवरण : नव शिशु</p>	

सुत्केरी महिला र उनको श्रीमानको बारेमा सोधि सकेपछि, अब तपाईंको नव शिशुको बारेमा कुरा गर्नु छ भनी बताउनु होस :	
- शिशुको जन्म कहिले भयो ? कहाँ र कसले प्रशुती गरायो ? कुन समयमा ? - शिशु जन्मँदाको तौल कति थियो ?	- यदि शिशुको जन्म घरमा नै भएको रहेछ भने प्रशुती हुँदाको समयमा ध्यान नदिइएको जटिलताका लक्षणहरु प्रति सचेत हुनुहोस् ।
- तपाईंले आफ्नो बच्चालाई न्यानो पारी राख्नुभएको छ ? कसरी न्यानो पार्नुभएको छ ?	
- नव शिशुमा कुनै जटिलता वा समस्या देखिएको थियो कि जस्तै श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ आदि ? - शिशु जन्मने वित्तिकै रुएको थियो (कृत्रिम श्वासप्रश्वास गरिएको बारे थाहा पाउन) ?	- यदि छैन भने, नव शिशु स्याहार सम्बन्धमा आधारभूत परामर्श प्रदान गर्ने । - यदि छ भने, विशेष हेरविचारको आवश्यकता छ, कि पहिचान गर्ने वा प्रेषण गर्ने । - यदि छ भने, श्वासप्रश्वासमा कुनै समस्या अझै छ, कि सचेत हुने ।
- के शिशुको जन्मभन्दा १८ घण्टा अगावै पाठेघरबाट गर्भ पानी फुटेर बाहिर बगेको थियो ? शिशु जन्मदा कुनै जटिलता आइपुग्यो कि (जस्तै भ्याकुमको प्रयोग गरी शिशु बाहिर निकालिएको) ?	सम्भावित समस्या हुनसक्नेमा सचेत रहने ।
७. हाल शिशुमा कुनै समस्या देखिएको छ कि ?	यदि समस्या भए, कस्तो प्रकारको समस्या रहेछ भनी पत्ता लाउन निम्न प्रश्न सोध्ने : ✓ खास समस्या चाहीं के हो ? यो कहिलेबाट शुरु भएको वा कहिले देखियो ? यो अचानक देखा पर्‍यो कि, विस्तारै हुँदै आयो ? कति पटक यस्तो भइरहन्छ ? ✓ यो समस्या शुरु हुनुभन्दा पहिला कुनै असामान्य घटना भएको थियो ? ✓ उक्त समस्याको कारण के हुनसक्छ ? ✓ शिशुलाई त्यसले कतिको असर गरेको छ ? शिशुले स्तनपान राम्ररी गरिरहेको छ ? राम्ररी सुत्नसक्छ ? ✓ उक्त समस्या वा अवस्थाको कुनै चिन्ह वा लक्षणहरु छन् ? ✓ के बच्चाले सामान्य रूपमा नै खाइरहेको, सुतिरहेको र खेलिरहेको छ ? - तपाईंको बच्चाले अरु व्यक्तिबाट पनि स्याहार सुसार पाइरहेको छ ? के कस्ता हेरविचार वा स्याहार पाएको छ ? के त्यसबाट फाइदा पुगेको छ ? स्याहार योजनामा परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन सक्छ र तपाईंले प्रेषण गर्नुपर्ने पनि हुनसक्छ ।
८. कतिपटक तपाईं स्तनपान गराउनु हुन्छ ? के तपाईंको बच्चाले राम्रो संग स्तनपान गरीरहेको छ ?	सामान्यतया:

<p>- स्तनपान गरिसकेपछि बच्चा सन्तुष्ट भएको हुन्छ ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - बच्चा स्तनपान गर्न वा खानको लागि २-३ घण्टामा उठ्छ (तर ४ घण्टासम्म पनि सुत्नसक्छ) । - एक दिन वा २४ घण्टामा कम्तीमा ८ पटक स्तनपान गराउनुहोस् । - बच्चा सन्तुष्ट देखिनुपर्छ । - सामान्य अवस्थामा स्तनपान भएको छैन भने, दिनमा कति पटक पिसाब वा दिसा गर्छ, पत्ता लाउनुहोस्, dehydration वा शरिरमा पानिको कमी छ, कि ? परामर्श गर्नुहोस् ।
--	--

<p>९. बच्चाले कतिपटक पिसाब फेर्छ वा पिसाब गर्छ ?</p>	<p>सामान्यतया :</p> <ul style="list-style-type: none"> - शिशु जन्मेको २४ घण्टामा कम्तीमा १ पटक पिसाब गर्छ । - जन्मको पहिलो ४८ घण्टा पछि शिशुले कम्तीमा ६ पटक पिसाब गर्छ । <p>यदि माथिको अवस्था छैन भने, स्तनपान कम पटक भएको, वा प्रभावकारी नभएको वा राम्ररी दुध नचुसेको जस्ता लक्षणहरु हुन सक्छन् । त्यसो भएमा स्तनपानको उपयुक्त तौरतरिका बारे राम्ररी परामर्श गर्ने । जानकारीकोलागी अनुशुचि ३ मा हेर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> - सुत्केरी आमाको स्तनमा समस्या छ कि जस्तै स्तन गान्निएको, स्तनको मुट्टो सुन्निएको वा फाटेको, वा शिशुमा नै ओठ वा तालुको समस्या छ कि ?
--	---

<p>१०. के शिशुले पहिलो पटक दिसा गरेको छ ? शिशुले यसअघि कहिले वा कुन समयमा दिसा गरेको थियो ? उक्त दिसाको रंग तथा बनावट कस्तो थियो ?</p> <p>सामान्यतया : शिशुको जन्म भएको २ दिनभित्रमा शिशुले पहिलो दिसा गर्छ । यस्तो दिसा (meconium) गाढा हरियो रङ्ग तथा जैतुनको तेल रगंको, बाक्लो, लिसाइलो हुन्छ ।</p> <p>शिशु जन्मिएको ३-७ दिनपछि :</p> <ul style="list-style-type: none"> - दिसाको रङ्ग तथा किसिम वा बनावटमा परिवर्तन हुन्छ । - स्तनपान गरिरहेको शिशुले दैनिक ४-१० पटकसम्म दिसा गर्छ (प्रायः हरेक पटकको स्तनपान पछि) - स्तनपानको विकल्पमा अन्य दुध वा आहार खुवाएको शिशुले दैनिक २-४ पटक मात्र दिसा गर्छ । 	
--	--

दिसाको प्रकार	कहिले दिसा गर्छ	दिसाको रङ्ग	दिसाको बनावट
दिसा (meconium)	जन्मिएको १-२ दिनमा	गाढा हरियो रङ्ग तथा जैतुनको तेल रगंको	बाक्लो, लिसाइलो
परिवर्तित	जन्मिएको ३-५ दिनमा	खैरो वा हरियो	पातलो
स्तनपान	जन्मिएको ५ दिनपछि	पहेलो	पानी जस्तो वा नरम लिसाइलो

स्तनपानको बैकल्पिक दुध खुवाएमा	जन्मिएको ५ दिनपछि	हल्का पहेंलो	अलिक कडा, सेतो/रङ्गीन
- यदि शिशुले जन्मिएको ४८ घण्टासम्म पनि दिसा गर्दैन भने तुरुन्त प्रेषण गर्नुपर्छ । यदि शिशुले पखाला गरेमा पनि प्रेषण गर्ने तथा स्वास्थ्य संस्था लैजाँदै गर्दा बाटोमा प्रसस्त दुध चुसाइरहने र न्यानो बनाइराख्ने भनी सुझाव दिनुपर्छ ।			
- के शिशुमा जन्मजात नै अपांगता पहिचान भएको छ ?	- यदि हो भने, तथा पूर्ण रूपमा निदान वा मुल्यांकन गरिएको छैन भने, हतार नगरी प्रेषणको लागि सहयोग गर्ने ।		
- के शिशुलाई अहिलेसम्म चाहिने सबै प्रकारका खोपहरु दिइसकिएको छ ?	- यो जानकारी घरदैलो भेटको बेला खोपको आवश्यकता जाँच गर्नका लागि प्रयोग गर्ने र खोपको तालीम अनुसार प्रेषण समेत गर्ने ।		
परिवार नियोजन योजना :			
- अझ अरु कति सन्तान जन्माउने योजना छ ?	- यो जानकारीलाई परिवार नियोजनको प्रयोग सम्बन्धमा व्यक्तिगत तथा उनिहरुको चाहाना अनुरूप दिशानिर्देशको रूपमा प्रयोग गर्ने, तथा आधारभूत स्याहारको पक्षबाट पनि लिन सकिन्छ ।		
यसभन्दा पहिले पनि परिवार नियोजन (गर्भनिरोध)को साधन प्रयोग गर्नुभएको थियो ? यदि थियो भने, तलका प्रश्नहरु सोध्नुहोस् : परिवार नियोजनको कुन साधन वा विधि प्रयोग गर्नु भएको थियो ? -त्यो साधन तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ? किन राम्रो वा नराम्रो ? -यदि एउटाभन्दा बढि साधनको प्रयोग गरेको भए, तपाईंलाई सबैभन्दा बढि मन परेको कुन हो ? किन ? सबैभन्दा मन नपरेको कुन हो ? किन ?	यस जानकारीले व्यक्तिगत परिवार नियोजनको साधनको प्रयोगका बारेमा दिशानिर्देश गर्छ । - परिवार नियोजनको सम्बन्धमा आफु तयार रहने र सन्तुलित परामर्शका चरणहरुको सहायताले श्रीमान श्रीमती दुबैलाई परामर्श गर्ने । यसरी परामर्श दिँदा उनीहरुबाट संकलन गरिएको जानकारीको आधारमा निम्न विधि वा साधनहरुको बारेमा बताउने : स्तनपान विधि, मालाचक्र विधि, डिपो सूई, आईयूसिडी, इम्प्लान्ट, कण्डम, स्थायी विधिहरु आदि ।		
- परिवार नियोजनको कुनै साधन प्रयोग गर्ने योजना छ ? वा आउँदा दिनहरुमा परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नुहुन्छ ?	-यदि परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्ने योजना भए, निम्न प्रश्न सोध्नुहोस् : -उनीहरुबाट संकलन गरिएको जानकारीको आधारमा श्रीमान श्रीमती दुबैलाई माथि उल्लेखित विधि वा साधनहरुको बारेमा सन्तुलित परामर्श प्रदान गर्ने ।		

सुत्केरी भएको ७ दिनमा गरिने तेस्रो घरदैलो भेट :

घरदैलो भेट तथा सुत्केरी जाँचको लागि अधिल्लो चरणको जस्तै तयारी गर्ने ।

तेस्रो घरदैलो भेट	
सामान्य प्रश्नहरु जस्तै के गर्दै हुनुहुन्छ ? सञ्चै हुनुहुन्छ ? बच्चाको खबर के छ ? आदि सोधेर सहज वातावरण बनाउने । तपाईंको श्रीमान घरै तिर हुनुहुन्छ भनी प्रश्न सोध्ने ।	
सोध्नुहोस् :	यदि समस्या छन् भने निम्न प्रश्नहरु सोध्ने :

<ul style="list-style-type: none"> - यो भन्दा अधिल्लो पटक आएदेखि अहिलेसम्म तपाईंलाई कुनै समस्या देखिएको छ ? - तपाईंलाई कुनै स्वास्थ्य समस्या, स्त्रीरोगजन्य, सामाजिक वा व्यक्तिगत तथा अन्य समस्याहरु परेका छन् ? 	<ul style="list-style-type: none"> - तपाईंको खास समस्या के हो ? - पहिलोपटक यो समस्या कहिले सुरु भयो ? - यो समस्या एक्कासी वा विस्तारै देखा पर्यो ? - कहिले र कतिपटक त्यस्तो समस्या देखा पर्यो ? - उक्त समस्याको कारण के हुनसक्छ ? - समस्या हुनुभन्दा अगाडी केही असामान्य घटना भएको तियो कि ? - यसले तपाईंलाई कतिको असर गरेको छ ? समस्या कतिको गम्भिर छ ? केही लक्षण ? - तपाईं खान, सुत्न र अन्य कामहरु सामान्य रुपमा सधै भै गर्न सक्नुहुन्छ ? कि गाह्रो भएको छ । - तपाईंले कुनै समस्याको उपचार / स्याहार पाउनु भएको छ ? को बाट ? कस्तो स्याहार वा उपचार ? त्यसले केही राम्रो भयो कि ? <p>प्राप्त जानकारी अनुसार तपाईंले स्याहार वा उपचार योजनामा परिवर्तन गर्नुपर्ने आधारमा तपाईंले प्रेषण गर्नुपर्ने आवश्यकता पनि पर्नसक्छ ।</p>
<p>सुत्केरी महिलाको दैनिक बानी र जिवन शैलीमा परिवर्तन :</p> <ul style="list-style-type: none"> - तपाईं घरमो काम पनि गर्नुहुन्छ ? कस्तो किसिमको कामहरु गर्नुहुन्छ ? - तपाईं प्रशस्त सुत्न र आराम गर्न पाउनु हुन्छ ? - तपाईं दैनिक रुपमा के के खानुहुन्छ ? 	<p>प्राप्त जानकारीहरुको आधारमा व्यक्तिगत परामर्शको योजना बनाई सोही अनुरूप परामर्श प्रदान गर्ने ।</p>
<p>सुत्केरी आमालाई सोध्ने : माथि दिइएको अधिल्लो पटकको गर्भावस्था र सुत्केरी (प्रशुती पश्चात)को हालको अवस्था शिर्षकभित्रको पृष्ठ २९- ३३ को प्रश्न नं. २ देखि ८ सम्म सोध्ने ।</p>	
<p>नव शिशुको बारेमा सोध्ने : माथि दिइएकै प्रश्नहरु पृष्ठ ३३ देखि ३४ को नं. ९ देखि १० सम्म सोध्ने । त्यसपछि तल दिइएका प्रश्नहरु पनि सोध्ने :</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - विगतको घरदैलो भेटको बेला भन्दा हाल बच्चाको अवस्थामा कुनै परिवर्तन भएको छ ? 	<p>व्यक्तिगत स्याहार वा हेरविचारकोलागी प्रयोग हुने ।</p>
<ul style="list-style-type: none"> - विगतको घरदैलो भेटमा छलफल गरिएका कुरा अनुसार स्याहार वा हेरविचार गर्न सक्ने हुनुभयो त ? 	

पाठ्य विवरण नं. ७ : चरण २ : आमा र नव शिशुको शारीरिक परिक्षणसम्बन्धी दिशानिर्देशका

दोस्रो र तेस्रो घरदैलो भेट : दोस्रो र तेस्रो घरदैलो भेटका लागि पनि यीनै चरणहरु अपनाउने ।

जानकारी वा सूचनाहरुको संकलन पूरा गरिसकेपछि, सहजता र अनुकूलता हेरी तल दिएक आधारमा आमा वा बच्चाको शारीरिक परिक्षण गर्ने :

दोस्रो घरदैलो ३ दिनमा र तेस्रो घरदैलो ७ दिनमा :	
आमा	नव शिशु
<p>जब तपाईंले सुत्केरी महिलाको विगतको विवरण वा वर्तमानको जानकारी लिने कार्य सक्नुहुन्छ, त्यसपछि शारीरिक जाँच गर्ने । परिक्षणका क्रममा पाइएका सबै तथ्यहरुको अभिलेख राख्ने । यो दोस्रो वा तेस्रो जुन भेट भए पनि शरीरको सम्पूर्ण परिक्षण वा जाँच गर्ने ।</p> <p>चरणहरु :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ अब तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ, भनी आमालाई बताउने र त्यसको लागि अनुमति माग्ने । ✓ महिलालाई चर्पीमा गई पिसाब गर्न भन्ने । गोपनियता कायम गर्नलाई अलग्गै कोठा वा ठाउका जाँच गर्ने र कपडा खोल्दा चाहिने आवश्यक भाग मात्र खुल्ला गर्ने । ✓ परिक्षण नगरिने शरीरको भाग ढाक्नको लागि अन्य कपडा वा तन्ना दिने । ✓ आरामसँग सहज तरिकाले बस्न मद्दत गर्ने, टाउको अड्याउने सिरानी दिने र लामो श्वास तानेर छोड्न लगाई आराम गर्न भन्ने । ✓ हात धुने ६ वटा चरण अपनाउदै आफ्नो हात धुने । 	<p>जब तपाईंले नव शिशुको विगतको विवरण वा जानकारी लिने कार्य सक्नुहुन्छ, त्यसपछि शारीरिक जाँच गर्ने । परिक्षणका क्रममा पाइएका सबै तथ्यहरुको अभिलेख राख्ने ।</p> <p>शारीरिक जाँच शुरु गर्नुअघि निम्न चरणहरु पूरा गर्नुपर्छ :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ आमालाई आफुले के गर्दै छु भन्ने कुराको जानकारी गराउने । आमा र उनको श्रीमानलाई प्रश्न सोध्न हौसला दिने र तपाईंले उनीहरुको कुरा ध्यान दिएर सुन्नुहोस । ✓ हात धुने ६ चरणहरु पालना गर्दै राम्रोसँग हात धुने । ✓ यदि बच्चालाई जन्मेदेखि नुहाइएको छैन भने पञ्जा लगाएर जाँच गर्ने साथै हातले नवी छुने काम अथवा रगत वा दिसा पिसाब लागेको भएमा पञ्जाको प्रयोग गर्ने । ✓ आमाको काख अथवा हातमा राखेर वा सफा र न्यानो भूईंमा राखेर बच्चाको जाँच गर्ने । ✓ बच्चाको जाँच सकिने वित्तिकै ओढाउनको लागी सफा कपडा वा कम्बल तयार गरी राख्ने ।
१. सामान्य स्वास्थ्य अवस्थाको जाँच: हरेक भेटमा गर्ने	
<p>अवलोकन र सोधपुछ गर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> - हिडाइ, उठाई तथा शारीरिक चाल : खुट्टा खोच्याउने हिडाइ । महिलाको हिडाइ वा उठाई एकै किसिमको र सामान्य गतिको हुनुपर्छ । - अनुहारको चमक वा भाव सचेत, उत्तरदायी र सान्त हुनुपर्छ । 	<p>यदि नतिजाहरु सामान्य खालका छैनन् भने, सोध्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> -के तपाईंले धेरै दिनदेखि खाने पिउने गरिरहनु भएको छैन ? -के तपाईं कुनै औषधि सेवन गर्दै हुनुहुन्छ ? -तपाईंलाई कुनै चोटपटक लागेको छ ?
राम्रो स्वास्थ्य अवस्थाको जाँच: हरेक पटकको भेटमा	
<p>✓ पूरा १ मिनेट सम्म श्वासप्रश्वास दर हेर्ने र कोखा हानेको छ कि जाँच गर्ने ।</p> <p>सामान्य अवस्था : श्वासप्रश्वासको दर प्रति मिनेट ३०-६० पटक हुन्छ । श्वास फेर्दा कुनै आवाज सुनिने वा निसासिएको वा कोखा हान्ने हुनु हुँदैन ।</p> <p>✓ शरीरको तापक्रम नाप्ने -</p>	<p>यसले खतराका कुनै लक्षण हो वा हैन पत्ता लाउन सकिन्छ । यदि लक्षण देखिएमा तुरुन्तै प्रेषण गर्ने व्यवस्था मिलाउने ।</p>

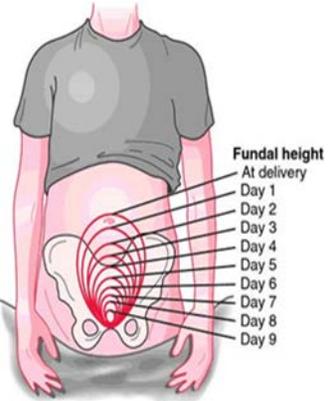
<p>- बानि बेहोरा त्यहाँको संस्कृति अनुसार हुनुपर्छ ।</p>	<p>यदि माथिका प्रश्नहरू मध्ये कुनै एउटामा पनि छ भन्ने आउँछ भने त्यपछिको परिक्षण गर्दा त्यसलाई विचार गर्ने, र स्याहार योजना बनाउँदा वा लागु गर्दा ध्यान दिने ।</p>	<p>- तापक्रम ३५° से. भन्दा तल नभरेसम्म थर्मोमिटर लाई भटकाउने । -थर्मोमिटरको टुप्पोलाई बच्चाको काखमुनिको माथिल्लो भागमा राख्ने र पाखुरालाई ३ मिनेटसम्म समातेर राख्ने । -थर्मोमिटरलाई त्यहाँबाट निकाली, अंक पढ्ने र तापक्रमको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>ज्वरो आएको बच्चाको उपचार वा स्याहार कसरी गर्ने भनी अनुसुची नं. ४ को कुरा पढ्ने ।</p>
<p>- सरसफाइ: कुनैपनि देखिने फोहोर र गन्ध आउनु हुँदैन । छालामा कुनै चोट वा घाउ/डाम वा काटिएको हुनुहुँदैन ।</p>	<p>फोहोर वा दुर्गन्धित छ भने अन्य लक्षणहरू के के हुन सक्छन् सचेत भएर हेर्ने ।</p>	<p>रङ्ग सामान्य अवस्था : शिशु वा बच्चाको ओठ, जिब्रो, नड, हत्केला, पैतालारु गुलाबी रङ्गको हुन्छ । त्यसमा कतै नीलो हुँदैन (खास गरी जीब्रो र ओठ) । कमलपित्त हुँदैन । पहेंलोपन हुँदैन । (रक्त अल्पता हुनुहुँदैन)</p>	<p>यदि शरीरका यि अङ्गहरूमा पहेंलो वा नीलो रङ्ग देखिएमा तुरुन्तै प्रेषण गर्नुपर्दछ । यदि जन्मेको २४ घण्टाभित्र कुनै कमलपित्त वा पाखुरा, हात र खुट्टामा कमलपित्त देखिए तुरुन्तै प्रेषण गर्ने । आमालाई परामर्श गर्ने : नियमित रूपमा स्तनपान गराइरहने, बच्चालाई न्यानो पारी राख्ने, पहेंलो देखिएको विस्तारै हराएर जान्छे ।</p>
<p>धेरै नै थकान लाग्नु वा श्वास फेर्न गाह्रो हुनु ।</p>	<p>यदि यस्तो छ भने, रक्त अल्पता को लागी परिक्षण गर्ने ।</p>	<p>छाला सामान्य अवस्था : छाला सफा वा कुनै दाग, डाम वा काटिएको हुँदैन ।</p>	<p>यदि जन्मेको २-३ दिनसम्म पनि कुनै दाग वा निलो डाम देखिएको तर चोटपटक लागेको कुनै घटना थाह नभएमा : तुरुन्तै प्रेषण गर्ने । यदि छाला काटिएको र रगत बगिरहेको भए : रगत आएको ठाउँ हल्कासँग थिच्ने । १५ मिनेट पछि पनि रगत बग्न नरोकिएमा प्रेषण गर्ने ।</p>
<p>२. हरेक भेटमा रक्तचाप, नाडी, शरीरको तापक्रम (Vital Sign) लिने:</p>			

<p>- रक्तचाप नाप्ने, नाडी (pulse) र शरीरको तापक्रम नाप्ने ।</p> <p>सामान्य अवस्था :</p> <p>रक्तचाप : माथिल्लो विन्दु ९०-१४० हुन्छ भने तल्लो विन्दु ९० भन्दा कम (mmHg) हुन्छ ।</p> <p>शरीरको ताप : ३८° से. भन्दा कम हुन्छ ।</p> <p>नाडीको दर : एक मिनेटमा ११० भन्दा कम हुन्छ ।</p>	<p>यदि रक्तचापको माथिल्लो विन्दु ९० भन्दा कम छ भने, निम्न कार्य गर्ने : द्रूत प्रारम्भीक जाँच गरी प्रेषणको लागि सहयोग गर्ने । यदि रक्तचापको तल्लो विन्दु ९०-११० वा सोभन्दा बढि छ भने : द्रूत प्रारम्भीक परिक्षण गर्ने, रक्तचाप पुनः परिक्षण गर्ने र अझ पनि उच्च देखिएमा तुरुन्तै प्रेषण गर्ने ।</p> <p>यदि महिलालाई ज्वरो आएमा, स्तन भारी भएको वा गानीएको वा छाम्दा दुख्ने, योनीस्राव भएको को जाँच गर्ने । ज्वरो कम गर्न सफा कपडा/रुमाल भिजाई पुछ्ने र प्रेषण गर्ने ।</p> <p>यदि नाडीको धड्कन ११० प्रति मिनेट भन्दा धेरै भए, द्रूत शुरुआती परिक्षण गरी प्रेषण गर्ने ।</p>	<p>तौल</p> <p>सामान्य अवस्था :</p> <p>जन्मदाको तौल २.५-४ किलो हुन्छ ।</p> <p>जन्मिएको केही दिनभित्र शिशुको तौल करिब १०% ले कम हुन्छ ।</p> <p>महिना पुगेर जन्मिएको बच्चाको तौल ७ दिनमा पुनः उत्ती नै अथवा उनको जन्मदाको तौल पुग्नलाई ७ दिन लाग्न सक्छ ।</p> <p>जन्मदा कम तौल भएको बच्चाको तौल आफ्नो जन्मदाको तौल पुग्न भने १० दिन जति लाग्छ ।</p>	<p>यदि सामान्यभन्दा कम तौल भएको बच्चा छ भने, प्रोटोकल अनुसार स्याहार वा हेरविचार गर्ने । अनुसुची नं. ५ मा लेखिएको पढ्नुहोस् ।</p> <p>परामर्श दिने र आवश्यकता अनुसार स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।</p>
<p>आमाको द्रूत प्रारम्भीक जाँच (Rapid Initial Assessment) : सुत्केरी आमा कतीको सिकिस्त छिन् भनी पत्ता लगाउन तथा आकस्मिक उपचार वा तुरुन्त केही उपाय गर्न पर्ने हो कि भनी पत्ता लगाउन Rapid Initial Assessment गर्ने ।</p> <p>परिक्षण वा जाँच :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ श्वासप्रश्वास : श्वास फेरेको छ छैन, छिटोछिटो छ कि रोकिएको वा स्याँस्याँ, वा ध्यार्ध्यार् छ कि । ○ छाला : पहेँलो वा नीलो छ कि <p>यदि यस्तो छ भने, महिलालाई सहज पार्ने (उत्तानो पारी सुताउने श्वास फेर्न सजिलो पार्नको लागि चिउँडो अलिकति माथि उठाउने, मुखभित्र कुनै चिज छ कि हेर्ने र भएमा निकाल्ने) र प्रेषण गर्ने ।</p> <p>यदि माथि भनिए जस्तो अवस्था छैन भने, द्रूत प्रारम्भीक जाँच गर्ने ।</p>	<p>- शरीरको चाल (Movement) र अवस्था</p> <p>सामान्य अवस्था :</p> <p>बच्चाको शरीरको चाल वा चल्ने एकै नासको हुन्छ (शरीरको दुबैतिर उस्तै गरी चल्छ)</p> <p>शरीरको कम्पन, अचानक काप्नु, शरीर बाउडिएको र शरीर धनुष आकारको हुनुहुँदैन (गोडा र टाउको पछिल्लि र गई शरीर अघिल्लि आएको)</p> <p>- चंख हुने अवस्था र शरीरको मांशपेशीको कसाइको अवस्था ।</p> <p>सामान्य अवस्था :</p>	<p>यदि यस्तो भए, तुरुन्तै प्रेषण गर्ने ।</p>	

<p>जाँच वा परिक्षण गर्ने :</p> <p>○ बेहोस वा अचानक काप्पन भएको छ कि जाँच गर्ने ।</p> <p>यदि त्यसो भएको छ भने, सहज पार्न (महिलालाई एकलै नछोड्ने, चोटपटक लाग्नबाट जोगाउने तर जबरजस्ती नपक्डने, श्वास लिन र फेर्न सकेको छ छैन जाँच्ने गर्ने, उनलाई बाँया तिर ढल्काउने र गर्दन कडा भई नचल्ने भए नभएको जाँच्ने) र तुरुन्तै प्रेषण गर्ने ।</p> <p>यदि shock भएको छ भने, सहजताको लागि राख्ने (कोल्टे पारी सुताउने ता कि श्वास फेर्न गाढो नहोस् र च्याल श्वास नलीमा नजाओस्, उनले श्वास फेरिरहेको छ छैन निश्चित गर्ने, न्यानो पार्ने तर धेरै तातो हैन, उनको गोडा माथि पारी राख्ने ताकि रगत मुटुतर्फ फर्किएर जाओस्) र तुरुन्तै प्रेषण गर्ने।</p>	<p>बच्चालाई समात्दा तत्काल बच्चाले प्रतिक्रिया देखाउँछ ।</p> <p>निद्राबाट सहज व्युँझाउन सकिन्छ । थकित हुँदैन ।</p>	<p>यदि यस्तो भए, तुरुन्तै प्रेषण गर्ने ।</p>
<p>३. स्तनको परिक्षण वा जाँच (हरेक भेटमा गर्ने)</p>		
<p>परिक्षण वा जाँच्ने तरिका वा चरणहरु बुझाउने र त्यसपछि अनुमति लिने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ चर्पीमा गई पिसाब गर्न भन्ने । ✓ हात धुवाइका ६ चरण अपनाई आफ्नो हात धुने । ✓ महिलालाई कमर भन्दा माथिको कपडा खोल्न वा हटाउन लगाउने । ✓ उनलाई उत्तानो गरी आरामका साथ सुत्न भन्ने । ✓ उनको दुबै स्तनलाई ध्यान दिएर हेर्ने जस्तै छाला, आकृति, स्तनको मुन्टो, खाल्डो परेको, मासुको डल्लो जस्तो, रातो भएको, सुन्निएको, कत्ला जस्तो आदि, र असान्य देखिएका सबै तथ्यहरुको अभिलेख राख्ने । <p>हलुकासँग स्तनलाई छाम्ने, स्तन गानिएको वा भारी भएको, छाम्दा दुख्ने, सुन्निएको, तातो आदि आदी असामान्य अवस्था छ कि विचार गर्ने ।</p> <p>दुबै स्तनको मुन्टोको जाँच गर्ने : फाटेको वा चिरिएको, घाउ भएको छ कि हेर्ने ।</p>	<p>टाउको</p> <p>सामान्य अवस्था :</p> <p>शिशुको टाउको सामान्य अवस्था सम्म मिलेको हुन्छ । तालु नरम र सिधा वा सम्म हुन्छ ।</p> <p>तालुको जोडीएको ठाउ धेरै टाढा हुँदैन ।</p>	<p>यदि तलकामध्ये कुनै लक्षणहरु देखिएमा तुरुन्तै प्रेषण गर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> - तालु उठेको भए, - टाउको जोर्नी अति धेरै खुला वा फराकिलो भए - टाउको जोर्नीलाई ढाक्ने गरि सुन्निएको भए, - टाउकाको गोलाइ बढिरहेको भए । <p>सुन्निएको टाउको भएमा –शिशु जन्मेको ७३ घण्टामा पनि सामान्य अवस्थामा नआए प्रेषण गर्ने ।</p>
<ul style="list-style-type: none"> - स्तन निरिक्षण वा जाँच - स्तन विस्तारै जाँच गर्ने 	<p>पहिचानमा आएका नतिजाहरु सामान्य अवस्थामा छैनन् भने स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने ।</p>	<p>अनुहार तथा मुख</p> <p>सामान्य अवस्था :</p> <p>अनुहारको हावभाव तथा चलाइ नियमित हुन्छ र उस्तै प्रकारको हुन्छ ।</p> <p>तलका मध्ये कुनै पनि समस्या देखिएमा हतार नगरी प्रेषण गर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ओठ र तालु फाटेको वा नजोडिएको,

<p>अनुसुची नं. ६ मा लेखिएको पढ्नुहोस् ।</p>	<p>ओठ, गिजा र तालु पनि सामान्य हुन्छ ।</p> <p>आँखा</p> <p>सामान्य अवस्था :</p> <p>आँखा नसुन्निएको, रातो नभएको वा पिप नबगेको हुन्छ ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> - निधार खुम्चाउन नसक्ने वा एका पट्टिको आँखा बन्द नहुने, - मुखको एक भाग एकातिर तानिएको । <p>अन्य असामान्य अवस्थाहरु पनि हेर्ने । यदि सुन्निएको, रातो भएको वा पिप बगिरहेको छ भने तुरुन्तै प्रेषण गर्ने । यदि आँखाको ढकनीहरु रातो वा सुन्निएको भए :</p> <ul style="list-style-type: none"> - पकाएर चिसो गरी निर्मलिकरण गरिएको भाँडामा राखिएको सफा पानी र कपासले आँखाको ढकनीलाई भित्री छेउदेखि बाहिरी छेउसम्म दिनमा ४ पटकसम्म राम्ररी पुछ्ने । यसरी पुछ्दा प्रत्येक पटक सफा कपासको प्रयोग गर्ने वा एक पटक प्रयोग गरेको कपासलाई फेरी प्रयोग नगर्ने । - सफा पानीले दिनको एक पटक वा आवश्यकता अनुसार सोभन्दा बढि पटक शिशुको अनुहार धोइदिने र सफा कपडाले सुक्खा गरी पुछ्ने । आँखामा केही पनि हाल्ल हुँदैन भनी सल्लाह दिने । २ दिनसम्म पनि कुनै सुधार नभएमा प्रेषण गर्ने ।
<p>४. हरेक भेटमा आमा र नव शिशुको पेटको परिक्षण वा जाँच गर्ने</p>		
<p>✓ तपाईं के के गर्दै हुनुहुन्छ भनी बुझाउने ।</p>	<p>✓ अब तपाईं बच्चाको जाँच गर्न सुरु गर्दै हुनुहुन्छ भनी आमालाई बताउने ।</p>	

<p>✓ आमालाई कपडा हटाई पेट खुला राख्न लगाउने । ✓ आमालाई सहज तरिकाले उत्तानो परेर सुत्न र थोरै खुट्टा खुम्च्याउँन भन्ने ।</p>		<p>✓ शिशुलाई पहिलाको जस्तै अवस्थामा राख्ने । ✓ नबुझेमा प्रश्न सोध्न भन्ने र उनीहरुको कुरा ध्यान दिएर सुन्नुहोस् ।</p>	
<p>अवलोकन गर्ने र हातले छाम्ने : पेट राम्ररी हेर्ने –काटेको वा शल्यक्रिया गरेको तथा अन्य केहि भएको छ कि हेर्ने ।</p>	<p>सामान्य अवस्था : ✓ अन्य केहि नभएको र काटेको वा शल्यक्रिया गरेको हुनु हुँदैन । यदि शल्यक्रिया गरेको भएमा पिप बगेको, रातो भएको, सिलाएको ठाउँको छाला नजोडिएको भएमा तुरुन्तै प्रेषण गर्ने ।</p>	<p>- छाती, पेट र नाभी जाँच सामान्य अवस्था : छाती नियमितरूपले चलेको हुन्छ र कोखा हानेको हुनु हुँदैन । यदि यस्तो भैरहेको छैन भने प्रेषण गर्ने । पेट गोलाकार हुनुपर्छ तर फुलेको हुनुहुँदैन । नाभी सुक्खा, पिप नभएको र रातो, तातो तथा सुन्निएको वा नाभीको वरिपरि साह्रो हुनुहुँदैन ।</p>	<p>यदि सुन्निएको वा कुनै असामान्य अवस्था भएमा, विशेषगरी पेटमा खराबी देखिएमा वा protusion भएमा उक्त भागमा सफा कपडाले छोपेर स्वास्थ्य संस्थामा पठाउने । यदि नाभीबाट रगत बगिरहेको छ भने त्यसलाई पुनः बाँध्ने । त्यसको १५ मिनेट पछि पनि रगत बग्न नरोकिएमा प्रेषण गर्ने । यदि कुनै असामान्य लक्षणहरु जस्तै नाभी रातो, पिप बगेको, छाला काटिएको, पेट फुलेको, नाभी साह्रो वा ज्वरो आएको छ भने प्रेषण गर्ने । नाभीमा अन्य केही पनि लाउँन हुँदैन भनी सल्लाह दिने ।</p>
<p>पाठेघर पहिलेकै स्थितिमा फर्कने (Involution) : तल्लो पेटमा – नाइटो तल र योनीभन्दा माथि अर्थात सिमफेसिस् प्युबिस (symphysis pubis) विस्तारै हातले छाम्ने । पाठेघरको Size र पाठेघर कत्तिको कडा छ टिपोट गर्ने ।</p>	<p>सामान्य अवस्था : ✓ पाठेघर माथिबाट छाप्दा कडा महशुस हुन्छ । ✓ कोमल वा नरम हुँदैन । ✓ छाम्दा दुख्दैन । ✓ सुत्केरी भएको ९ दिनसम्म दैनिक १ से.मी.को दरले पाठेघर बस्दै वा खुम्चिँदै आफ्नो पहिलेकै स्थितिमा आउँछ । - तेस्रो चरणको प्रशवको पछि पाठेघर नाइटो भन्दा १ औला तल हुन्छ ।</p>	<p>- बाहिरी यौनाङ्ग तथा गुद्धार सामान्य अवस्था : यौनाङ्गहरु सामान्य एकैनासको हुन्छन् । केटाहरुमा लिङ्गको टुप्पोमा मुत्रनली हुन्छ । गुद्धार सबैमा खुल्ला वा बन्द हुँदैन ।</p>	<p>यदि गुद्धारमा छिद्र वा दिसा आउने प्वाल छैन भने तुरुन्तै प्रेषण गर्ने । सामान्य अवस्था वा आकार प्रकारमा छैन भने हतार नगरी प्रेषण गर्ने ।</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - शिशु जन्मिएको २४ घण्टापछि नाभीकै सतहमा वा सोभन्दा अलीकती तल आउँछ । - सुत्केरी भएको ६ दिनमा पाठेघर नाभी र गुप्ताङ्गको ठिक बीच तिर पुग्छ । - ६ हप्तामा पाठेघर बाहिरबाट छाम्दा महशुस नहुने गरी साविककै अवस्थामा आउँछ । <p>सामान्य फरक : सुत्केरी पछि पाठेघर पहिलाको स्थितिमा जान ढिलो हुन सक्छ जस्तै एकभन्दा बढि बच्चा गर्भमा हुँदा, गर्भपानी (Polyhydramnios) बढि हुँदा वा ठूलो बच्चा गर्भमा हुँदा विस्तारै आफ्नो स्थितिमा फर्कन्छ । यो प्रकृया महिलापिच्छे फरक फरक हुन सक्छ ।</p>		
<p>पिसाब थैली</p>	<p>सामान्य अवस्था :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ बाहिरबाट पिसाब थैली छाम्दा थाहा पाइँदैन । <p>यदि छाम्दा थाहा भएमा र महिलालाई पिसाब गर्न कठिन भएमा –सहज तरिकाले बस्न मद्दत गर्ने, सकेसम्म ओछ्यानबाट बाहिर लाने, गोपनियता कायम गर्ने, महिलाले सुन्ने गरी धाराको पानी खोल्ने वा भाँडाबाट पानी झार्ने, मनतातो पानी उनको पिसाब फेर्ने भाग गुप्ताङ्गमा विस्तारै</p>		

	खन्याउने जसले गर्दा उनलाई पिसाब गर्न सहज हुन्छ ।		
५. हरेक भेटमा खुट्टा को परिक्षण :			
सुत्केरी महिलाको पैतलामा एउटा हातले दरिलोसँग समातेर विस्तारै घुँडातर्फ लाने : - यसो गर्दा उनको पिडौला दुख्छ कि दुख्दैन विचार गर्ने । - अर्को पैतला त्यसै जाचँ गर्ने ।	सामान्य अवस्था : ✓पैतलालाई समातेर घुँडा तर्फ लाँदा जोड्ले पिडौला वा कतै पनि दुखाइ हुँदैन । यदि दुखेमा, प्रेषण गर्ने ।	- ढाड, हात-गोडा सामान्य अवस्था : ढाड : ढाडको मध्य भाग वा मेरुदण्ड सुन्निएको, छाला च्यातिएको, खाल्टो परेको वा रौंका थगला आदि हुनुहुँदैन । हात-गोडा : हात-गोडाको अवस्था वा वनावट सामान्य र मिलेको हुन्छ, हात गोडाको चाल एकैनासको हुन्छ । सुन्निएको वा हात गोडा र कुम छुँदा बच्चा रुनु हुँदैन ।	यदि ढाड सामान्य अवस्थामा छैन भने तुरुन्त प्रेषण गर्ने । यदि अवस्था गम्भिर छैन भने, विस्तारै प्रेषण गर्न सहयोग गर्ने ।
६. हरेक भेटमा बाह्य जनेन्द्रीय (यौनाङ्ग) परिक्षण :			
✓ परिक्षण शुरु गर्नुअघि : - तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने कुराको जानकारी गराउने । - आफ्नो भित्री कपडा फुकाल्न भन्ने तर उक्त कार्य गर्दा गोपनियता र सहजता कायम राख्ने । - महिलालाई उसको दुबै खुट्टा छुट्टयाउनका साथै अलिकति घुँडा खुम्च्याउन लगाउने । - उक्त परिक्षण कोठामा पर्याप्त उज्यालो भएको सुनिश्चित गर्ने ।			
- निम्न भाग निरिक्षण अवलोकन गर्ने : बाहिरी जनेन्द्रीय (यौनाङ्ग) : कपडा वा प्याडको निरिक्षण गरी योनीश्राव (Lochia) कस्तो छ टिपोट गर्ने । Perineum मा	सामान्य अवस्था : बाहिरी जनेन्द्रीय : केही भाग बाहिर निस्किए जस्तो तथा दिसा वा पिसाब योनीबाट बाहिर आएको, सुन्निएको, चिरेको ठाउँ पाकेको जस्तो हुनुहुँदैन तथा योनीको बाहिरि पत्र नरम र नदुख्ने हुनुपर्छ ।		

<p>✓ यौनाङ्ग वरिपरिको भाग - Perineum</p>	<p>✓ उक्त ठाउँमा दुखाइ वा सुन्निएको हुनु हुँदैन । ✓ पिसाब वा दिसा चुहिँदैन । ✓ टाँका लगाएको भाग फाटेको हुनु हुँदैन ।</p> <p>सामान्य फरक : सामान्य तरिकाले बच्चाको जन्मिएको छ भने सुन्निते, निलो डाम, छाला च्यातिएको र असहजता ३ देखि ४ दिनमा ठिक हुन्छ ।</p> <p>यदि लामो व्यथा लागेको भए, योनीको मुख (Perineum) कोटेको वा च्यातिएको वा लामो कन्ने व्यथा भए अलि विस्तारै निको हुन्छ ।</p> <p>यदि अति नै सुन्निएको वा छुदा दुख्ने छ भने तुरुन्तै प्रेषण गर्ने । यदि योनीबाट पिसाब बग्ने अवस्था छ भने विस्तार पूर्वक प्रेषण गर्ने ।</p> <p>घाउमा टाँका लगाएको छ भने त्यसको ख्याल गर्न सल्लाह दिने ।</p>		
---	--	--	--

पाठ्य विवरण कोठा नं. ८ : परामर्श सम्बन्धी दिशानिर्देशका ।

प्रशुती पश्चातको हेरविचार वा स्याहार : आमा र नव शिशु

सुत्केरी भएको ३ दिनमा दोस्रो घरदैलो भेट :

आमा		नव शिशु	
<p>द्रष्टव्य: पहिला नै जाँचपड्ताल गर्दा प्राप्त जानकारी वा सूचनाहरुलाई ध्यानमा लिई सुत्केरी आमा र नव शिशुलाई गरिने स्याहार वा हेरचाह वेग्लवेग्लै वा व्यक्तिगत हुनुपर्छ ।</p>			
१. स्तनपान	परामर्श दिने :	प्रारम्भिक तथा पूर्ण स्तनपान	उक्त महिलाले स्तनपान गराएको विगतको विवरण तथा अन्य प्राप्त जानकारी एवं

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ आमाले पहिलो ६ महिना बच्चालाई पूर्ण स्तनपान मात्र गराउनु पर्छ । बच्चालाई आमालेको दुध बाहेक केही पनि खान र पिउन दिनु हुँदैन जस्तै- पानी, जुस्, पाउडर दुध, भात, मह, आदि केही पनि खुवाउनु हुँदैन । ✓ बच्चाले चाहेको समयमा उसलाई स्तनपान गराउनु पर्छ । दिनमा र रातमा पनि बच्चाले खान मागेबमोजिम स्तनपान गराउने । जस अनुसार पहिलो हप्ता हरेक २-३ घण्टामा एक पटक, वा २४ घण्टामा ८-१२ पटकसम्म स्तनपान गराउनु पर्छ । ✓ बच्चालाई आमालेको दुध प्रसस्त पुगेको छ कि छैन भनी सुनिश्चित हुने र त्यसका लागि उनको बच्चाले दिनमा कतिपटक पिसाब गर्छ भनी आमाले ध्यान दिने । बच्चा जन्मेको २ देखि ७ दिनसम्म दिनमा कम्तीमा ६ पटक पिसाब गर्छ । ✓ आमालाई र बच्चालाई सहज हुने आसनमा बसी स्तनपान गराउने र स्तनपान राम्ररी भएको छ भनी सुनिश्चित हुनुपर्छ । अनुसुची नं. ३ पढ्ने । ✓ हरेक पटकको स्तनपानमा सम्भव भएसम्म दुबै स्तन चुसाउनु पर्छ तर नियन्त्रण नगरी बच्चाले चाहे अनुसार एउटा पूर्ण रुपमा चुसिसकेपछि मात्र अर्को स्तन चुसाउने । ✓ पर्याप्त मात्रामा आराम गर्ने र सुत्ने किन कि बच्चाले राति पनि दुध खान खोज्छ र उसलाई स्तनपान गराउनु पर्छ । थप भोल पदार्थ खाने : कम्तीमा पनि एक गिलास भोल पदार्थ हरेक पटक बच्चालाई स्तनपान गराएसँगै आमाले खाने र हरेक दिन थप भोजन पनि गर्ने । 		<p>छलफलको आधारमा व्यक्तिगत वा उनको आवश्यकता अनुसार स्वास्थ्य सन्देश तथा परामर्श प्रदान गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> - बच्चालाई पहिलो विगौती दुध चुसाउने । यो सम्पूर्ण पोषणयुक्त हुन्छ र यसले बच्चालाई रोगसँग लड्ने शक्ति प्रदान गर्छ । - जन्मेको ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान मात्र गराउनु पर्छ (पानी, अन्न, जुस्, मह र अन्य पेय वा खाद्य पदार्थ खुवाउनु हुँदैन) । - बच्चाले चाहेबमोजिम वा मागेबमोजिम बच्चालाई स्तनपान गराउनुपर्छ । जन्मेको पहिलो हप्तासम्म हरेक २ देखि ३ घण्टाको फरकमा वा २४ घण्टामा ८ देखि १२ पटक सम्म । <p>बच्चाले पर्याप्त मात्रामा दुध खाएको छ भनी सुनिश्चित हुने । बच्चाले कतिपटक पिसाब गरेको छ भनी ध्यान दिने : जन्मेको पहिलो २ देखि ७ दिनसम्म बच्चाले ६ पटकसम्म पिसाब गर्‍यो भने बच्चाले प्रसस्त स्तनपान गरेको छ भन्ने बुझिन्छ ।</p>
२. स्तनको स्याहार	<ul style="list-style-type: none"> ✓ स्तन नगानिको लागि हरेक २-३ घण्टामा बच्चाले मागेबमोजिम रातमा पनि स्तनपान गराउने र पालैपालो दुबै स्तन चुसाउने । ✓ स्तनलाई Support गर्न सूतीको भित्री कपडा (ब्रा) लाउने तर कसिलो हुनुहुँदैन । ✓ स्तनको मुन्टोहरुलाई सधैं सफा र सुक्खा राख्ने । स्तनको मुन्टोहरुलाई सफा कपडा मनतातो पानीमा भिजाई सफा गर्ने । साबुनको प्रयोग नगर्ने । दिनमा एक पटक मात्र गर्ने । 		

<p>३. जटिलता तयारी योजना</p>	<p>सुत्केरी आमामा खतराको कुनै लक्षण वा चिन्हहरु देखिएमा जटिलता तयारी योजना अनुसार कार्य गर्ने भनी महिला तथा उनको श्रीमान र परिवारका सदस्यहरुलाई सल्लाह दिने ।</p> <p>✓ प्रशुती पश्चातको सुत्केरी स्याहार र नव शिशुको स्याहारलाई ध्यानमा राखी जटिलता तयारी योजना समीक्षा गर्ने र आवश्यकता अनुसार हेरफेर गरी फेरी तयार पार्ने ।</p> <p>हरेक पटकको घरदैलो भेटमा : आवश्यकता अनुसार समीक्षा र पुनः हेरफेर गरी तयार पार्ने ।</p>		
<p>४. आमा-बच्चा-बुवा र परिवार बीचको आत्मीयता सुमधुर गर्न सहयोग गर्ने</p>	<p>✓ यदि सुत्केरी महिला, उनको श्रीमान, परिवार वा अन्य निर्णयकर्ताले स्वीकृति दिएमा निम्न विषयको बारेमा भलाकुसारी गर्ने :</p> <p>-बच्चा संगको आत्मीयता : उनीहरुको सामाजिक साँस्कृतिक मुल्यमान्यताको ख्याल गर्दै, परिवारका अन्य सदस्यलाई सुत्केरी आमा र नव शिशु दुबैलाई छुन, शिशुलाई बोक्न र हेर्न (स्याहार गर्न) उनीहरुको ईच्छा अनुसार गर्न दिने । (केही परिवारमा न्वारनभन्दा अघि छुँदैनन्, त्यसैले कसैलाई पनि जबरजस्ती छुन वा बोक्न नलगाउने ।)</p> <p>-आमा र नव शिशुलाई बेगलाबेगलै वा छुट्ट्याएर नराख्ने । शिशुको पूर्ण स्याहार वा हेरचाह गर्नका लागि शिशुको बुवालाई हौसला दिने ।</p> <p>-सुत्केरी आमालाई चाहिने आराम, पोषणयुक्त खानपान, कामको भार आदि जस्ता चुनौतीहरु पहिचान गर्न र त्यसको समाधान गर्न परिवारलाई सहायता प्रदान गर्ने । सुत्केरी आमालाई आराम चाहिएको समयमा उनको श्रीमानले शिशुको हेरचाह गर्न सक्छन् ।</p> <p>सुत्केरी आमा आफैले नव शिशुको स्याहार गर्न सक्छन् भन्नेमा सुनिश्चित हुनुहोस् ।</p>	<p>आमा-बच्चा-बुवा र परिवार बीचको सुमधुर सम्बन्ध</p>	<p>✓ आमा र नव शिशुलाई सँगै राखिएको भन्नेमा विश्वस्त हुने ।</p> <p>✓ शिशुको बुवा र परिवारका अन्य सदस्यलाई जतिसक्दो बच्चा बोक्ने, माया गर्ने र कुरा गर्ने वा बोल्ने भनी हौसला बढाउने ।</p> <p>✓ विशेषगरी, शिशुको स्याहारमा –नुहाइदिने, बोक्ने, कपडा फेरिदिने आदि कार्यमा– बुवालाई सहभागी गराउन प्रोत्साहन गर्ने ।</p> <p>✓ नियमित स्तनपान गराउनुका लागि आमालाई हौसला दिने ।</p> <p>बोलेर वा कामले उनीहरुको प्रोत्साहन र प्रशंसा गर्दै अभिभावकहरुको आत्मविश्वास बढाउन सहयोग गर्ने ।</p>
<p>५. परिवार नियोजन-विगत र वर्तमानको विवरण वा जानकारी संकलन गरिएको आधारमा,</p>	<p>✓ जन्मान्तर (दुई सन्तानबीचको जन्म अन्तर) तथा परिवार नियोजनसम्बन्धी जानकारी गराउने । सम्भव भए सम्म उनको श्रीमानलाई पनि उक्त छलफलमा सहभागी गराउने ।</p>		

<p>परिवार नियोजनका साधन वा विधिहरूको बारेमा परामर्श प्रदान गर्ने ।</p>	<p>-दुई सन्तानबीचको जन्मान्तर कम्तीमा ३ वर्ष भए, आमा र बच्चा दुवैलाई फाइदा हुन्छ । जन्मान्तरले आमा र शिशुलाई निम्नानुसार जोखिम घटाउन मद्दत पुऱ्याउँछ :</p> <p>आमाको लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ मातृ मृत्युदर ■ रक्त अल्पता र कुपोषण ■ गर्भे पानीको थैली समय नभई अगाडी नै फुट्ने । ■ पाठेघरको भित्री पत्रको संक्रमण <p>नव शिशुका लागि :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ गर्भमा रहेको भएको भ्रूण वा शिशुको गर्भमा नै मृत्यु हुने ■ समयअघि वा Premature शिशुको जन्म (बच्चा पूरा महिना नपुगी जन्मने वा अवधी नपुगी जन्मेको) ■ गर्भ अवधि पुरा भएको तर कम तौल भएको बच्चा जन्मने ■ नव शिशुको मृत्यु ■ गर्भाशयमा बच्चा राम्ररी नबड्ने र कमतौलको शिशुको जन्म हुने । <p>✓ परिवार नियोजनसम्बन्धी विगतको अनुभवको – विश्वास, गलत धारणा तथा उनको चाहना वा ईच्छा - बारेमा महिलासँग छलफल गर्ने।</p> <p>✓ महिलाको विगतको विवरण वा अन्य संकलित जानकारी एवं छलफलको आधारमा, तल उल्लेखित सन्देशहरू व्यक्तिग बनाउने :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ स्तनपान नगराउँने आमा चाँडै पुनः गर्भवती हुनसक्छिन् –सुत्केरी भएको ६-८ हप्तामा महिनावारी शुरु हुन्छ भने डिम्ब निश्कासन ११ हप्तामै वा सोभन्दा अघि पनि हुनसक्छ । <p>✓ ४-६ हप्तासम्म नियमित वा पूर्णस्तनपान गराउँनाले गर्भरहनबाट सुरक्षित भइन्छ । यदि महिलाले पूर्ण स्तनपान विधिलाई परिवार नियोजनको विधिको रूपमा रोज्दछिन् भने त्यसले मद्दत गर्छ ।</p>		
--	--	--	--

	परिवार नियोजन को अन्य विधि वा साधनहरूको बारेमा पनि परामर्श प्रदान गर्ने । यसरी परामर्श गर्दा सन्तुलित परामर्श कार्डहरूको प्रयोग गर्ने ।		
६. पोषण महिलाको विगतको खानपानको विवरण, प्राप्त अन्य जानकारीको आधारमा पोषण सम्बन्धी सन्देशलाई व्यक्तिगत बनाउने ।	<ul style="list-style-type: none"> ✓ महिलाले सन्तुलित भोजन खानुपर्छ । ✓ सामान्य भन्दा थप २ पटक बढि खाना खाने । ✓ सामान्य भन्दा थप ३ पटक क्याल्सियम युक्त खाना खाने जस्तै हरियो सागपात, दुध वा दुधजन्य पदार्थ, तोफू, आदि दैनिक सेवन गर्ने । ✓ दैनिक कम्तीमा पनि ८ गिलास भोल पदार्थ : ज्वानोको भोल, पानी, दुध, आदि सेवन गर्ने । ✓ एकैपटक धेरै खाना खान नसकिने भएमा थोरै तर धेरै पटक खाना खाने । ✓ रक्सी जस्ता मादक पदार्थ र सूतीजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने । ✓ निर्देशानुसारको Multi Vitamin चक्की इत्यादी सेवन गर्ने । ✓ आराम गर्ने समय बढाउने । <p>नव शिशुलाई पूर्ण स्तनपान गराउनका लागि महिलाले पर्याप्त खाना खान तथा आराम गर्नका लागि उनको श्रीमानले सहयोग गर्नसक्छन् ।</p>	नाभीको हेरविचार वा स्याहार	<p>अहिलेसम्म प्राप्त शिशुको विवरण वा जानकारीहरूको आधारमा तल उल्लेखित सन्देशहरूलाई आवश्यकता अनुसार व्यक्तिगत बनाउने :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ जन्म भएको ४-७ दिनमा बच्चाको नाभी फर्छ । ✓ नाभीलाई सफा र सुक्खा राख्ने । ✓ नाभी नभरे सम्म वा राम्ररी निको नभएसम्म शिशुलाई नुहाइदिँदा उसको नाइटो पानी नपार्ने वा पानीमा डुबाएर ननुहाउने । ✓ नाभीमा अन्य केही पनि नलगाउने । ✓ नाभी नभरेसम्म उक्त नाभीलाई थाडना (Napkin) वा डाइपरबाट बाहिर पारि लगाई दिने जसले गर्दा दिसा पिसाव लागेर संक्रमण हुन नपाओस् । <p>यदि नाभीबाट रगत बग्यो भने, त्यसलाई पुनः बाँध्ने । यदि बाँधेको १५मिने पछि पनि रगत बग्न रोकिएन भने तथा अन्य लक्षण जस्तै नाभी रातो, सुन्निएको, पिप बगेको भए तुरुन्तै प्रेषण गर्ने ।</p>
७. आफ्नो स्याहार तथा अन्य स्वस्थ व्यवहारहरू	महिलाको आवश्यकता अनुसार महिलाको विगतको विवरण तथा अन्य जानकारी र छलफलको आधारमा व्यक्तिगत स्वास्थ्य सन्देश बनाई तल दिइएको विषयवस्तुमा परामर्श प्रदान गर्ने । परामर्श गर्दा उनको श्रीमानलाई समावेस गर्नुहोस ।	नवजात शिशुको स्याहार तथा अन्य	शिशुको अहिलेसम्मको विवरण तथा अन्य संकलित जानकारीहरूको आधारमा निम्न लिखित सन्देशहरूलाई शिशुको आवश्यकता अनुसार व्यक्तिगत बनाउने :

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ स्तनपान तथा स्तनको स्याहार ✓ आधारभूत नवजात शिशु स्याहार 	<p>स्वस्थ व्यवहारहरू न्यानो पारी राख्ने ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ जन्मको पहिलो ६ घण्टासम्म शिशुलाई आमाको छातीमा टाँसेर राख्नुपर्छ (मायाको अंगालो), सफा र सुक्खा कपडा वा कम्बलले बेर्नु पर्छ । ✓ जन्मेको ६ घण्टापछि वा यदि शिशुलाई आमाको छातीमा टाँसेर राख्न सकिँदैन भने, न्यानो कपडा वा कम्बलले बेरेर राख्नुपर्छ । ✓ जन्मेको २४ घण्टासम्म शिशुलाई नुहाउनु हुँदैन । ✓ शिशुको टाउकोलाई न्यानो टोपी वा कपडाले ढाक्नुपर्छ । ✓ शिशुलाई हलचल नै नहुने गरी कपडाले कसिने गरी बेर्नु हुँदैन यसो गर्नाले तापक्रम घट्न जान्छ। ✓ सुत्केरी कोठा न्यानो हुनुपर्छ र सोभै चिसो हावा आउनु हुनुहुँदैन । <p>शिशुको खुट्टा छाम्दा चिसो (आफ्नो साधारण तातोपन भन्दा वा तुलनामा कम) छ भने थप न्यानो चाहिन्छ त्यसैले अतिरिक्त कपडा वा कम्बलले राम्ररी ढाक्ने ।</p>
<p>८. संक्रमण रोकथाम तथा स्वच्छता वा सरसफाई</p>	<p>निम्न विषयमा परामर्श वा सल्लाह प्रदान गर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ महिलाको गोप्य अङ्ग (यौनाङ्ग) वरिपरिको भाग सफा र सुक्खा राख्ने । ✓ महिलो यौनाङ्गहरू सफा गर्नु अघि र गरिसकेपछि पनि आफ्नो हात राम्ररी साबुन पानीले हात धुने । ✓ यौनाङ्ग सुक्खा राख्न सफा कपडाको प्रयोग गर्ने । 	<p>सरसफाइ तथा संक्रमण रोकथाम</p>	<p>शिशुको अहिलेसम्मको विवरण एवं अन्य जानकारीहरूको आधारमा तलका सन्देशहरूलाई शिशुको आवश्यकता अनुसार व्यक्तिगत बनाउने :</p> <p>शिशु जन्मिएको १ महिनासम्म तल दिइएका व्यवहारहरू अति महत्वपूर्ण छन् किन कि</p>

<p>९. यौनाङ्गको उचित सरसफाइ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ चर्पीको प्रयोग गरेपछि ति गोप्य अङ्गहरू वा जनेन्द्रीय वरिपरि साबुन पानीले सफा गर्ने । ✓ यौनाङ्ग पुच्छुदा अगाडिबाट पछाडितिर लैजाने वा योनीतिरबाट पुच्छुदै गुद्वरतिर लैजाने । ✓ सुत्केरी भएको पहिलो हप्तासम्म यौनाङ्गमा कपडा वा प्याड दैनिक कम्तीमा ६ पटकसम्म बदल्ने र एक हप्ता पछि दैनिक २ पटकसम्म बदले पनि हुन्छ । यदि कपडाको प्रयोग गरेको भए कपडालाई राम्ररी साबुन पानीले धोएर घाममा सुकाउने । ✓ सुती कपडा मात्र प्रयोग गर्ने । <p>सुत्केरी भएको कम्तीमा २ हप्तासम्म यौनसम्पर्क नराख्ने वा योनीमा अन्य केही पनि नछिराउने ।</p>	<p>नुहाइदिने र सफा गरिदिने</p>	<p>शिशुको रोगसँग लड्ने क्षमता कम हुन्छ र उसलाई संक्रमण हुने जोखिम रहिरहन्छ ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ शिशुलाई छुनु वा स्याहार गर्नुअघि आफ्नो हात राम्ररी साबुन पानीले हात धुने । ✓ शिशुको थाडना वा डाइपर फेरिदिएपछि पनि आफ्नो हात साबुन पानीले राम्ररी हात धुने । ✓ शिशुको थाडना वा डाइपर फोहोर भए तल लेखिएका कार्यहरू तुरुन्तै गर्ने : <ul style="list-style-type: none"> -शिशुको थाडना वा डाइपरलाई विस्तारै भिकी विकी भएको बाल्टी वा भाँडामा बन्द राख्ने । -शिशुको चाक धुदा अगाडिबाट पछाडितिर बग्ने गरी राम्ररी धुने र अब चाकलाई सफा कपडाले अघिजस्तै अगाडिबाट पछाडितिरपुच्छने । -नाभी नभरेसम्म, नाभीलाई थाडना भन्दा बाहिरै राख्ने ता कि दिसा पिसाब लागेर संक्रमण नहोस् । -शिशुलाई सधैं सफा र सुक्खा सुतीको कपडा, थाडना वा डाइपर लगाइदिने । <p>शिशुलाई धुवाँ र विमारी मानिसहरूबाट टाढै राख्नुपर्छ ।</p> <p>नव शिशुलाई नुहाउने तरिका नुहाई दिएर देखाई दिने ।</p>
---------------------------------	---	--------------------------------	--

<p>१०. आराम तथा अन्य क्रियाकलाप वा गतिविधि</p>	<p>महिलाको अहिलेसम्मको विवरण एवं अन्य जानकारीहरूको आधारमा सन्देशहरूलाई महिलाको आवश्यकता अनुसार व्यक्तिगत बनाउनुहोस् :</p> <p>सुत्केरी पुर्ण तन्दुरुस्त स्वास्थ्य अवस्थामा फर्कनलाई वा पुनर्नलाई</p> <p>✓ महिलालाई सुत्केरी अवधिमा प्रसूतिबाट तङ्गरिनको लागि प्रसस्त आराम चाहिन्छ ।</p> <p>✓ स्तनपान गराइरहने आमाको लागि आरामको अझ जरुरी हुन्छ किन भने उनले स्तनपान राति पनि गराउनु पर्ने भएकोले राम्ररी सुत्न पाइएको हुँदैन । त्यसैले बच्चा सुतेको बेला आफु पनि सत्ने र आराम गर्नु भनी सल्लाह दिने । अथवा, स्तनपान नगराएको समयमा उनको पतिले पनि शिशु समाउने वा स्याहार गर्ने कार्य गर्नसक्छन् ।</p> <p>परम्परागत नेपाली रिवाजमा, प्राय सुत्केरी आमा २ महिना जतिको लागि आफ्नो माइती जाने चलन छ र यो अवधिमा उनले प्रसस्त आराम गर्ने मौका पाउँछिन् । तर हरेक महिलाको परिस्थिति फरक हुनसक्छ । सुत्केरी महिलालाई विस्तारै आफ्नो दैनिक कार्य गर्नका लागि सल्लाह दिन सकिन्छ तर कुनै बढि काम गर्दा नकारात्मक लक्षणहरू देखिएमा उनले बढि आराम गर्नुपर्ने तर्फ पनि ध्यान दिनुपर्छ ।</p>	<p>सुताइ वा निद्रा तथा अन्य आवश्यकताहरू</p>	<p>✓ शिशुको हालसम्मको विवरण अन्य जानकारीहरूको आधारमा तलका मुख्य सन्देशहरूलाई महिलाको आवश्यकता अनुसार व्यक्तिगत बनाउने : नवजात शिशु दैनिक २० घण्टा सुत्ने गर्छ र खानको लागि मात्र उठ्छ । शिशुलाई दिन र रातको फरक थाहा नहुने भएकोले रातमा पनि खान खोज्छ ।</p> <p>✓ शिशुलाई उत्तानो वा कोल्टो पारी सुताउनु पर्छ ।</p> <p>✓ जन्मेको केही हप्तासम्म शिशु रातमा बढि सुत्ने र दिनमा बढि व्युँभने हुन्छ ।</p> <p>✓ शिशुलाई यस्तो ठाउँमा सुताउनु पर्छ जहाँबाट ऊ लडिबुडी गर्दा तल नखसोस् ।</p> <p>✓ शिशुले आफ्नो आवश्यकता अनुसार रोएर संकेत गर्छ र त्यसलाई निम्न तरिकाले ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - शिशु रुनुको कारण हल गर्ने – शिशुको थाडना वा डाइपर भिजेको, भोक लागेको वा असहज भएको हुनसक्छ । - शिशुलाई बोक्ने - ऊसँग कुराकानी गर्ने बोलाउने - उसको आँखामा हेरेर कुरा गर्ने । <p>यसो गर्दा शिशु रुन छाड्छ र आमालाई नियालेर हेरिरहन्छ । यस्तो अन्तरक्रियाले शिशु र आमाबीचको सम्बन्ध अझ गाढा बनाउन मद्दत गर्छ ।</p>
--	--	---	--

<p>११. यौनसम्बन्ध तथा सुरक्षित यौनसम्पर्क</p>	<p>महिलाको हालसम्मको विवरण एवं अन्य तथ्य वा जानकारीको आधारमा सन्देशहरूलाई व्यक्तिगत बनाउने :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ सुत्केरी भएको कम्तीमा २ हप्तासम्म यौनसम्पर्कबाट टाढा रहने । योनी काटिएको र टाँका वा घाउ राम्ररी निको नभएकाले वा योनीश्राव आदिको कारणले यौनकार्यमा असहजता उत्पन्न गर्छ । ✓ एचआइभी वा यौनजन्य संक्रमणहरूबाट बच्नको लागि सुरक्षित यौन व्यवहार अपनाउने –यौनसम्पर्क नगर्ने वा कण्डमको प्रयोग गर्ने ॥ <p>यदि महिलालाई आफु एचआइभी संक्रमित भए नभएको बारे थाहा नभए वा परिक्षण गरेको नभए, आवश्यकता अनुसार एचआइभी परिक्षणको लागि परामर्श प्रदान गर्ने ।</p>		
<p>१२. खोप तथा आइरन चक्की</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ आवश्यकता र अवधिअनुसार टिटानसको सूई लाउने । ✓ महिलाले आइरन चक्की खाइरहेकी छन् कि छैनन् सुनिश्चित हुने, अथवा तपाईंको अर्को भ्रमणसम्म चक्कीको मात्रा पुग्छ कि पुग्दैन सुनिश्चित गर्ने । ✓ परामर्श दिने : भिटामिन सी पाइने खानेकुरा खाने जसले आइरन शरीरमा सोस्छ । चिया, कफी, वा कोकाकोला जस्ता पेय पदार्थ नखाने, यसले आइरन सोस्ने क्षमतामा कमी ल्याउँछ । ✓ आइरन चक्की खाँदाको संभावित सामान्य असरहरू जस्तै कालो दिसा, कब्जियत तथा वाकवाकी लाग्ने आदिको बारेमा बताउने । सामान्य असरहरूलाई कम गर्न : <ul style="list-style-type: none"> - प्रशस्त भोल पदार्थ खाने –दैनिक सामान्य भन्दा २-४ गिलास बढि । - सकेसम्म बढि फलफुल र तरकारी वा सब्जी खाने । - पर्याप्त मात्रामा शारीरिक व्यायाम गर्ने –हिंडुने । <p>आइरन चक्की मिलेसम्म खानापछि र रातीमा खानुपर्छ ।</p>		<p>खोपसम्बन्धी प्रोटोकल अनुसार नवजात शिशुलाई दिइने सबै प्रकारका आवश्यक खोपहरू दिने ।</p> <p>खोपसम्बन्धी परामर्श प्रदान गर्ने ।</p> <p>अनुसुची नं. ७ मा हेर्ने ।</p>
<p>अभिलेख तथा प्रतिवेदन</p>	<p>प्रसूति पछिको स्याहार फारम नं. २ (अनुसुची नं. ८ हेर्नुहोस्) : मा सम्पूर्ण सूचना तथा तथ्य वा संकलित विवरणहरू राख्ने । जस्तै: उपलब्ध गराइको स्याहार, उपचार एवं अर्को पटकको घरदैलो भेट योजनाको अभिलेख</p>		

प्रसूति पश्चातको हेरविचार/स्याहार : आमा र नव शिशु

सुत्केरी भएको ७ दिनमा तेस्रो घरदैलो भ्रमण :

ऋणमा	नव शिशु
विवरण : विवरण वा परीक्षणका क्रममा संकलित संपूर्ण जानकारी वा तथ्यहरूको आधारमा आमा तथा शिशुको स्याहार आवश्यकता अनुसार बनाउनु पर्छ ।	
अहिलेको भेटमा पाइएको जानकारी अनुसार दोश्रो घरदैलो भेटमा दिएको जस्तै परामर्श र स्याहार दिने ।	
सम्पूर्ण अभिलेख प्रसुति पछिको स्याहार फारम नं. २ राख्ने ।	
सुत्केरी महिला वा शिशुको समस्या भए आवश्यकता अनुसार अर्को घरदैलो भेटको योजना बनाउने र अर्को घरदैलो गर्ने ।	

अनुसुचीहरु

गर्भावस्थाको जाँच अध्यायको लागि सन्दर्भ सामग्री वा अनुसुचीहरु :

अनुसुची नं. १ : जन्मको पूर्व तयारी योजना (BPP) : मातृ सुरक्षा चक्की (मिसोप्रोस्टोल) तथा नाभि मलम (दोस्रो घरदेलोमा प्रयोग गर्ने)

मातृ सुरक्षा चक्की (मिसोप्रोस्टोल)

- महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले गर्भवती भएको ८ महिनामा मातृ सुरक्षा चक्की वितरण गर्छन् । यसले पाठेघर खुम्चन सहयोग गरी बच्चा जन्मिए पछि हुने रक्तश्राव (PPH) हुन दिँदैन । यसले शाल वा प्लासेन्टा निस्कन पनि मद्दत गर्छ ।
- शिशुको जन्म हुनासाथ तथा शाल (प्लासेन्टा) निस्कनु अघि महिलाले आमा सुरक्षा चक्की एकैपटकमा ३ वटै खानुपर्छ । तर, उक्त चक्की खानुअघि पाठेघरमा अर्को बच्चा भए नभएको निश्चित गर्नुपर्छ । पाठेघरमा भएका सबै शिशुहरू जन्मिएपछि मात्र उक्त चक्की खानुपर्छ ।
- मातृ सुरक्षा चक्की खानुअघि नै शाल वा प्लासेन्टा बाहिर आइसकेता पनि उक्त चक्की खानुपर्छ ।
- सबै (३ वटा) चक्कीहरू एक-एक गर्दै खानुपर्छ ।
मातृ सुरक्षा चक्की भनेको जीवन रक्षक औषधि हो । यसलाई महिलाले आफै प्रयोग गर्न सक्छन् र यो खान सजिलो पनि छ ।

मातृ सुरक्षा चक्कीको प्रतिकूल असर :

१. उक्त चक्कीहरू खाइसकेपछि महिलाले निम्न कुरा महशुस गर्नसक्छन् :
 - शरीर काम्ने,
 - वाक्वाकी वा रिडटा लाग्ने,
 - पखाला लाग्ने ।
२. यी प्रतिकूल असरहरू मातृ सुरक्षा चक्कीको कारणले मात्र नभई अन्य कारणहरूले पनि हुनसक्छ तर यी असरहरू आधा घण्टापछि आफै हराएर जान्छ ।
३. यस्तो अवस्थामा महिलालाई पेय पदार्थ खान दिनुहुँदैन ।

औषधि दिन नहुने अवस्था :

१. शिशुलाई जन्म दिँदादिँदै महिलाले मातृ सुरक्षा चक्की खानु हुँदैन, यसो गर्नु आमा र नवजात शिशुको लागि हानीकारक हुनसक्छ ।
२. यदि एक भन्दा बढि बच्चाको भएमा वा शंका भएमा पनि यो चक्की खानु हुँदैन ।

मातृ सुरक्षा चक्की खाए पनि रक्तश्राव भइरहेमा के गर्ने ?

- केही महिलाले मातृ सुरक्षा चक्की सेवन गरेता पनि रक्तश्राव हुनसक्छ ।
- उक्त रक्तश्रावको कारण पाठेघरको मुख वा योनीको बाहिरी भाग च्यातिएको पनि हुनसक्छ ।
- अत्यधिक रक्तश्राव वा शाल (प्लासेन्टा) नभरेको अवस्थामा महिलालाई तुरुन्तै आकस्मिक सेवा प्रदान गर्नुपर्छ ।

अभिलेख तथा प्रतिवेदन : सम्पूर्ण गतिविधीहरूको अभिलेख राख्नुपर्छ :

- सेवाग्राहीको लग वा अभिलेख तथा गर्भावस्था जाँचको कार्ड राम्ररी भर्ने ।

नाभि मलम (क्लोरहेक्साडिन जेल) :

नवजात शिशुहरूमा नाभिको संक्रमण धेरै बढि हुने गर्छ । नाभि मलम लगाउनाले नाभिको संक्रमण हुन दिँदैन, त्यसैले यो मलम लगाइदिनुपर्छ र नाभिलाई सुक्खा र सफा राख्नुपर्छ ।

लगाउने तरिका :

नाभि मलम लगाउँदा अनुसरण गर्नुपर्ने चरणहरू

- नाभि मलमको बिको खोलेर बिकोको पट्टाडिपट्टिको भागमा रहेको तिखो भागले मलमको मुखमा छेडेर प्वाल बनाई बिकोले बन्द गरी सफा ठाउँमा राख्ने ।
- नाभि मलम लगाईदिने व्यक्तिले आफ्नो हात साबुन पानीले राम्रोसँग धुने ।
- नाभि मलमलाई नाभिको टुप्पोमा पर्नेगरी सबै निचोर्ने ।
- चोर औलाले नाभि मलमलाई नाभिको टुप्पोमा र नाभिको वरिपरिको भागमा विस्तारै लगाउने ।
- नाभि मलम लगाएपछि अरु केही नलगाई नाभिलाई सफा र सुक्खा राख्ने ।

नवजात शिशुलाई नरम सफा कपडाले न्यानो बनाई राखेको हुन्छ । नाभि मलम लगाउँदा नाइटो मात्र देखिनेगरी कपडा मिलाएर नाभि मलम लगाउनु पर्दछ ।

ध्यान दिनुहोस्

नवजात शिशुको नाभि काट्ने बित्तिकै नाभि मलम लगाउनु पर्दछ । यो मलम सुक्न ३ देखि ५ मिनेटसम्म लाग्छ । त्यसैले नाभि मलम सुकिसकेपछि मात्र नाभिलाई कपडाले छोप्नु पर्दछ । स्वास्थ्य संस्थामा जन्मिएका हरेक नवजात शिशुलाई नाभि मलम लगाउनु पर्दछ । नाभि मलम लगाएपछि नाभि भर्त्न २-३ दिन ढिला हुनसक्छ तर यसबाट आत्तिनु पर्दैन । हाल नेपालमा प्रयोगमा ल्याईएको नाभि मलम क्लोराहेक्जिडिन जेल (Chlorhexidine Gel 4%) हो ।

अनुसूची नं. २ : जन्म तयारी योजना : हात धुने

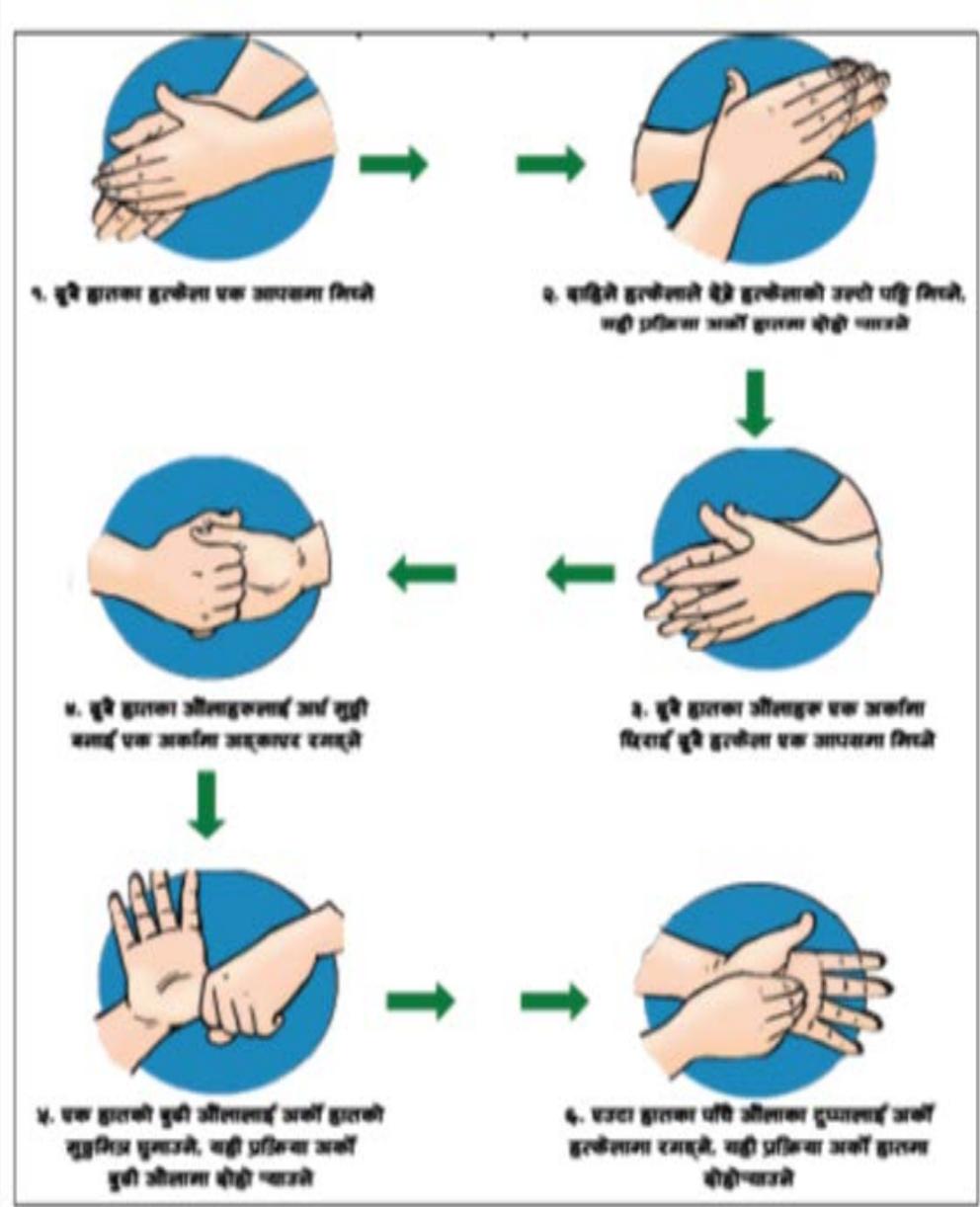
हात धुने :

संक्रमणबाट बच्नको लागि सुत्केरी गराउनु अघि वा आमा तथा नव शिशुको जाँच गर्नुअघि साबुन पानीले राम्ररी हात धुनुपर्छ ।

तयारी : पानीको धारा वा धारा भएको बाल्टिनमा सफा पानी र साबुन ।

- हातमा लगाएको घडी र चुरा, औंठी फुकाल्नुहोस्,
- हातलाई नाडीसम्म सफा पानीले भिजाउनुहोस्,
- हातमा साबुन लगाउनुहोस्,
- चित्रमा देखाइएका अनुसार हरेक चरणलाई पाँच-पाँच पटक गर्नुहोस्,
 - दुबै हातका हत्केला एक आपसमा मिच्ने ।
 - दाहिने हत्केलाले देब्रे हत्केलाको उल्टोपट्टिमिच्ने र यही प्रक्रिया अर्को हातामा दोह्याउने ।

- दुवै हातका औंलाहरु एक अर्कामा छिराई दुवै हत्केला एक आपसमा मिच्ने ।
- दुवै हातका औंलाहरुलाई अर्ध-मुठ्ठिबनाई एकअर्कामा अड्काएर रगड्ने ।
- एक हातको बुढी औंलालाई अर्को हातको मुठ्ठीऔंलाभित्र घुमाउने र यही प्रक्रिया अर्को बुढी औंलामा दोहर्‍याउने ।
- एक हातका पाँचै औंलाका टुप्पालाई अर्को हत्केलामा रगड्नेर यही प्रक्रिया अर्को हातमा दोहर्‍याउने ।
- पानीले हात पखाल्नुहोस्।
 - हात माथि र कुहना भुँईतिर फर्कने गरी राखेर हातलाई हावामा सुकाउनुहोस्।



○

सुत्केरीपछिको स्याहार वा जाँच अध्यायको लागि सन्दर्भ सामग्री वा अनुसूचीहरू :

अनुसूची नं. ३: स्तनपान गराउने विभिन्न आसनहरू र सर्म्पक

विभिन्न आसन

<p>१. भोलुङ्गोमा राखेको जस्तो आसन (यो धेरै प्रचलित आसन हो ।)</p>	
<p>२. छड्के पारेर बोक्ने (यो प्रायः गरेर भर्खर जन्मेको नवजात शिशु वा कम तौलका शिशु वा कमजोर शिशु वा आमाले काखमा बोक्न नमिल्ने कुनै पनि अवस्थाको शिशु लाई दूध चुसाउनका लागि उपयुक्त हुन्छ ।)</p>	
<p>३. कोल्टो पार्नु :</p> <ul style="list-style-type: none"> यो आसनले भर्खर सुत्केरी भएकी आमालाई अति नै सजिलो हुनुको साथै स्तनपान गराउँदा पनि आमालाई आराम पुग्नमा मद्दत पुग्दछ । आमा र शिशु दुवै आ-आफ्नो स्थानमा कोल्टो परेर सुतेका हुन्छन् र एक आपसमा आमने सामने हुने गरी सुतेका हुन्छन् । <p>नोट: यो आसनमा खुवाउँदा बालबालिका/आमा दुवै निदाएको हुनु हुदैन ।</p>	
<p>४. काखि मुनिको आसन</p> <ul style="list-style-type: none"> यो आसन निम्न अवस्थामा उपयोगी हुन्छ : <ul style="list-style-type: none"> अप्रेसन गरेर निकालेको अवस्थामा (सिजरियन अप्रेसन) पछि दूधको मुन्टो दुखेको छ भने कम तौलको शिशु जन्मेकाहरूको लागि जुम्ल्याहा बालबालिकालाई स्तनपान गराउँदा काखि मुनिको आसनमा बालबालिका राख्दा आमा सजिलो आसनमा बसेको हुनु पर्छ र बालबालिकाको शरीर उनको काखि मुनि रहेको हुन्छ । शिशुको शरीर आमाको दाँया वा बाँया शरीरमा रहेको हुन्छ र शिशुको टाउको आमाको स्तनको बराबर उचाइमा रहेको हुनुपर्छ । आमाले शिशुको टाउकोलाई हातको पंजा र शिशुको शरीरलाई पाखुराले राम्रोसँग अड्याएको हुनुपर्छ । 	
<p>५. जुम्ल्याहा शिशुहरूलाई माथि कै आसन काखि मुनिको आसन वा छड्के आसन पारि समाउने ।</p>	

सही स्तन सम्पर्क

बालबालिकालाई सही सम्पर्कमा आमाको स्तनमा राख्नको लागि आमालाई कसरी मद्दत गर्ने ?

- सही सम्पर्कका ४ वटा संकेतहरू (तरिकाहरू) को प्रयोग गरि व्याख्या गर्नुहोस् :

1. बालबालिकालाई सही सम्पर्कमा राख्न आमाको स्तनको मुटो र बालबालिकाको नाक समान तहमा राख्ने ।
2. जब बालबालिकाले मुख चौडा पारेर आँ गछ्छ, दूधको तल तिरबाट मुटो सम्म लगेर मुटो बालबालिकाको मुख भित्र राख्ने (न कि स्तनलाई उचालेर बालबालिकाको मुखमा पुर्याउने)
3. हत्केलाले "C" आकार पारेर स्तनलाई कसरी समाउने भनि आमालाई देखाउने, बुढी औला मुटोको वरिपरिको कालो भागको (एरिबला) माथिल्लो तिर पर्ने गरि समाउने र बाँकी औलाहरू तल्लो भागमा समाउने । औलाहरू छातीतिर चेप्टो हुने गरि राख्ने जसले गर्दा बालबालिकालाई स्तनले नधकेलियोस् । बालबालिकाले सजिलोसँग दूधको मुट्टा मुखमा राख्न दिन हातको औलाहरू दूधको मुट्टाको कालो भाग भन्दा टाढा राख्ने ।
4. कसरी दूधको मुट्टोले बालबालिकाको ओठमा छुँदा बालबालिकाले मुख खोल्छ भन्नेबारे आमालाई स्पष्ट पार्ने ।

- बालबालिकाको मुख चौडा पारेर नखोलुञ्जेल एकछिन पर्खनु पर्छ भन्ने बारे आमालाई बताउने ।
- कति छिटै बालबालिका आमाको स्तनतिर तानिन्छ, भन्ने बारे बताउने (ध्यान दिनुस् कि बालबालिकाको तल्लो ओठमा मुट्टाको वरिपरिको तल्लो भाग राम्ररी भित्र सम्म पसेको हुनुपर्छ जसले गर्दा बालबालिकाको मुखको माथिल्लो भाग सम्म दूधको मुट्टा भित्र छिर्छ र बालबालिकाको चिउडोले स्तनलाई राम्ररी छोएको हुनुपर्दछ । बालबालिकाले पहिले नाकले स्तनलाई छुँदै नजिक पुगोस् यसमा आमाले कस्तो प्रतिक्रिया देखाउदैछिन ध्यानमा राख्ने ।
- सही सम्पर्कको सबै संकेतहरू एक एक गरि हेर्ने । यदि सही तरिका नभएमा पुनः प्रयास जारी राख्ने (बालबालिकालाई छुटाएर तान्ने हैन यसो गर्नाले दूधको मुट्टोमा घाउ पर्नुका साथै स्तन दुख्छ)
- सही सम्पर्कमा दूध चुसाउदा दुख्दैन, यसबाट स्तनपानको प्रभावकारी नतिजा आउँछ (विस्तारै भित्र सम्म चुस्दै विश्राम लिदै गर्ने ।

सही स्तन सम्पर्क : उदारहण सहीतको सचित्र अवलोकन गर्ने

चित्र नं. १ : सही स्तन सम्पर्कको चित्र

- बालबालिकाको मुखको बाहिरी भाग ।
- सही सम्पर्कको ४ वटा संकेत तस्वरमा देखिन्छ ।

चित्र नं. २ : गलत सम्पर्कको चित्र ।

- बालबालिकाको मुखको बाहिरी भाग
- बालबालिकाले खाली मुट्टोमात्र चुसेको देखिन्छ ।

चित्र नं-१

चित्र नं-२

राम्ररी स्तनपान गरिरहेको

राम्ररी स्तनपान नगरिरहेको



WHO/UNICEF : शिशु तथा कलिला बालकलाई स्तनपान गराउन परामर्श : एक समावेशी कोर्ष २००६

गलत स्तनपानको नतिजा

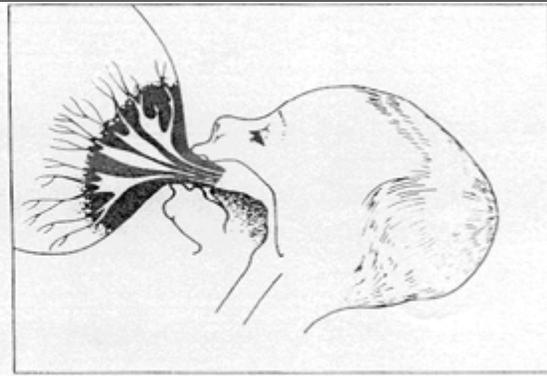
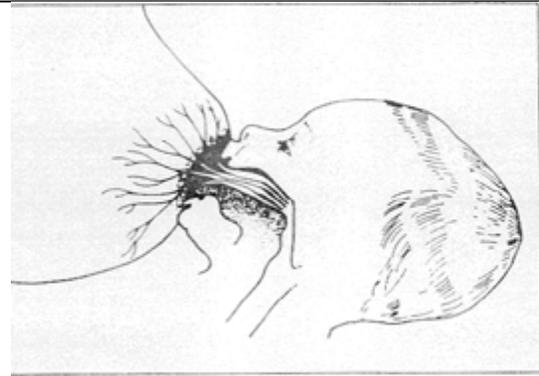
- मुन्टामा घाउ एवं चिरिएर फाटेको हुन्छ ।
- दुखाईको कारणले दूध निस्काशनमा असर गर्छ र दूध उत्पादनमा कमी आउँछ ।

चित्र १ सही स्तन सम्पर्कको नतिजा चित्र

चित्र २ गलत स्तन सम्पर्कको नतिजा

राम्ररी स्तनपान गरिरहेको

राम्ररी स्तनपान नगरिरहेको



प्रभावकारी रूपले दूध चुसीरहेका चिन्हहरु :

विस्तारै भित्रसम्म/गहिराई सम्म चुस्दै विश्राम लिदै गर्छ, बालबालिकाले दूध निलेको देख्न वा सुन्न सकिन्छ । गाला पुक्क फुलेको र गोलो भएको देखिन्छ । यी संकेतहरुले बालबालिकाले चाहिँदो मात्रामा दूध खाइरहेको छ भन्ने जनाउँछ ।

नोट :

- बालबालिकालाई जब स्तनपान गराईन्छ, मुन्टोमा आउने उत्तेजनाले दूध उत्पादन गराउँदछ र दूध निस्कन वा बाहिर आउन थाल्दछ ।

- यदि बालबालिकाले दूध ननिखारेमा दूध उत्पादनमा कमी आउँछ, किनकी स्तनमा दूध बाँकि रहदा दूध उत्पादन गर्नमा बाधा पुऱ्याउँदछ ।
- आमाको मनोभावना (डराउनु, चिन्तित हुनु, दुख्नु, व्याकुल हुनु वा लाज मान्नु) ले दूध निस्काशनमा असर पार्दछ ।
- स्तनको मुन्टामा रहेका ग्रन्थीहरूले (मोन्टगोमरी ग्याल्ड) तेलिय पदार्थ पैदा गरि स्तनको मुन्टोलाई चिल्लो तुल्याउनको साथै सफा राख्दछ ।
- एउटा दूध निखारेर मात्र अर्को दूध चुसाउनु दूध आपूर्तिको लागि महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- स्तनबाट पहिला आउने दूधमा पानीको मात्रा बढी हुन्छ, जसले शिशुको प्यास मेटाउँछ भने पछि आउने दूधमा बढी चिल्लो पदार्थ हुन्छ, जसले शिशुको भोक मेटाउँछ ।

७.३. विगौति दूध र स्तनपानको महत्व

७.३.१. विगौति दूधको महत्व

- बालबालिका जन्मे पश्चात् आमाको स्तनबाट आउने पहिलो पहुँलो, बाक्लो दूध नै विगौति दूध हो ।
- विगौति दूधमा विभिन्न रोगहरूसँग लड्ने प्रतिरोधात्मक तत्वहरू हुने भएकोले यसले बालबालिकालाई रोगहरूबाट बचाउँछ ।
- विगौति दूधले बालबालिकाको पाचन प्रणालीले सजिलै पचाउन सक्ने विभिन्न पोषक तत्वहरू धेरै मात्रामा प्रदान गर्छ ।
- विगौति दूधले बालबालिकाको शरीरबाट बिलिबुवीन नामक तत्वलाई निष्काशन गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा कमलपित्त (जण्डिस) हुन दिदैन ।
- विगौति दूधमा प्रोटिन, भिटाभिन 'ए' र अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वहरू बढी मात्रामा पाईन्छ, जसले गर्दा बालबालिकाको वृद्धि-विकासमा मद्दत गर्छ ।
- विगौति दूधले बालबालिकालाई एलर्जी अथवा खाना नपच्ने हुन दिदैन ।

७.३.२. स्तनपानको महत्व

बालबालिकाको लागि स्तनपान (आमाको दूध) को महत्व

- आमाको दूध बालबालिकाको लागि अमृत समान हो । यसले बालबालिकाको जीवन रक्षा गर्छ ।
- यसमा बालबालिकालाई आवश्यक पर्ने पर्याप्त पानी (८७%) र खनिज तत्वहरू हुन्छ ।
- यो सधैं सफा र सुरक्षित हुन्छ ।
- यसमा भ्रुडापखाला तथा श्वास प्रश्वास सम्बन्धी संक्रमणहरू विरुद्ध लड्ने प्रतिरोधात्मक तत्वहरू रहेको हुन्छ ।
- यो सधैं तयारी अवस्थामा र उपयुक्त तापक्रममा उपलब्ध हुन्छ ।
- बालबालिकाको लागि यो पूर्ण खाना हो । यसमा बालबालिकालाई ६ महिना पूरा नभएसम्म आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण पोषक तत्वहरू पर्याप्त मात्रामा हुन्छ ।
- यसले बालबालिकाको उपयुक्त वृद्धि तथा विकास हुन मद्दत गर्छ ।
- यो बालबालिकाले सजिलै पचाउन सक्छ । यसमा रहेका पोषक तत्वहरू शरीरले राम्ररी सोस्न सक्छ ।
- यसले एलर्जी विरुद्ध रक्षा गर्छ । दूधमा रहेको प्रतिरोधात्मक तत्वले बालबालिकाको आन्द्राको रक्षा गर्छ र हानिकारक तत्वहरूलाई रगतसम्म पुग्न दिदैन ।
- यसले गिजा र दाँतको विकास गर्न सहयोग गर्छ, तथा दूध चुसाइले अनुहारको मांशपेशिकाको विकास गर्न सहयोग गर्छ ।
- आमासँग पटक-पटक टाँसेर राख्ने गरेमा स्नेहपूर्ण सम्बन्ध हुन्छ, जसले बालबालिकाको मानसिक, शारीरिक तथा सामाजिक विकास गर्न पनि सहयोग गर्छ । ६ महिना पछि पनि शिशुको पोषणको धेरै आवश्यकता पूरा गर्छ ।

आमाको लागि स्तनपानको महत्व

- बालबालिका जन्मने बित्तिकै आमाको दूध चुसायो भने सालनाल छिटै बाहिर निस्कन्छ किनभने बालबालिकाले दूध चुस्दा पैदा हुने उत्तेजनाले पाठेघर खुम्चन्छ र बालबालिका जन्माएपछि बढि रगत बग्ने खतरालाई घटाउँदछ ।
- बालबालिका जन्मने बित्तिकै उसलाई आमाको दूध चुसाएमा स्तनबाट धेरै दूध आउन सहयोग गर्छ । तुरुन्तै र पटक पटक दूध चुसाउनाले स्तन गानिनबाट रोकथाम हुन्छ ।
- आमाको कामको भारलाई घटाउँदछ । पानी उमाल्न इन्धन जुटाउने, दूध बनाउने आदि काम गर्नु पर्दैन । आमाको दूध जुनसुकै बेला र जहाँ पनि खुवाउन सकिन्छ । यो सधैं सफा, पोषिलो र ठीक तापक्रमको हुन्छ । यो कम खर्चिलो हुन्छ ।
- आमा र बालबालिका बीचको माया ममता बढ्छ । बच्चाले आफुलाई सुरक्षित महसुस गर्छ ।
- महिलालाई हुने स्तन र पाठेघर सम्बन्धी क्यान्सरको खतरालाई घटाउँदछ ।
- महिनाबारी नफर्किएको अवस्था तथा बालबालिका जन्मेको पहिलो ६ महिनासम्म प्रभावकारी पूर्ण स्तनपान गराएमा (९८%) गर्भ निरोधकको रूपमा काम गर्छ ।

परिवारका लागि स्तनपानको महत्व

- अन्य दूध किन्ने पैसाको बचत हुन्छ । दाउरा, अरु इन्धन खर्च हुँदैन । यो बच्चेको पैसाले परिवारमा जरुरी परेका अन्य कुराहरु किन्न सकिन्छ ।
- अन्य दूध खुवाउँदा बालबालिकाहरु विरामी भएर लाग्ने औषधी खर्च हुँदैन । आमा र बालबालिका दुवै स्वस्थ रहन्छन् ।
- समयको बचत हुन्छ किनभने आमाको दूध सधैं तयारी र भनेको समयमा पाइन्छ ।

समुदाय वा राष्ट्रका लागि स्तनपानको महत्व

- अन्य कृत्रिम दूध आयात गर्नु पर्दैन जसबाट राष्ट्रिय आम्दानी बचत हुन्छ र यसलाई अरु कुनै काममा खर्च गर्न सकिन्छ ।
- स्वस्थ बालबालिका पछि स्वस्थ नागरिक बन्छ र देशको विकासमा सहयोग पुऱ्याउछ ।
- बाल रोगहरुमा आउने कमीले यसको उपचारमा हुने राष्ट्रिय खर्च घटाउँछ । बाल मृत्युदर घटाउँछ ।

अनुसूची नं. ४: ज्वरो आएको नवजात शिशुको स्याहार

नवजात शिशुमा काखीमुनिको तापक्रम ३६.५° से.भन्दा कम भएमा त्यसका लागि गरिने व्यवस्थापन :

- ✓ आमा (वा परिवारका अन्य सदस्य)ले शिशुलाई आफ्नो नाङ्गो छातीमा टँसाएर (मायाँको अँगालो) न्यानो पारी राख्ने ।
- ✓ यदि कोही पनि त्यहाँ नभएमा :
 - शिशुलाई न्यानो कपडा लगाइदिने, टाउको छोपीदिने तथा न्यानो कम्बलले बेरेर राख्ने ।
 - विकल्पको रूपमा तातोपानीको थैलो वा बोतल कपडामा बेरेर प्रयोग गर्ने :
 - तातोपानीको बोतललाई शिशुको छालाले छुएको हुनुहुँदैन –सुनिश्चित गर्ने
 - शिशुलाई यताउता पल्टाइरहने ।
 - तातोपानीको बोतल वा थैलो चिसो नहुँदै – चिसो भएमा परिवर्तन गर्ने ।
- ✓ शिशुले मार्गेको समयबाहेक पनि स्तनपान गराइरहने आमालाई हौसला दिने –कम्तीमा हरेक २ घण्टामा ।
- ✓ खतराका कुनै चिन्ह वा लक्षण छन् कि भनी आमालाई सोध्ने ।
- ✓ हरेक ४ घण्टामा शिशुको तापक्रम नापीरहने । यदि तापक्रम सामान्य अवस्थामा आएन वा प्रति घण्टा ०.५° से.को दरले बढेमा तुरुन्तै प्रेषण गर्ने ।

नवजात शिशुमा काखीको तापक्रम ३७.५° से. भन्दा बढि भएकोमा त्यसको व्यवस्थापन :

नवजात शिशुलाई ज्वरो कम गर्ने औषधि खुवाउनु हुँदैन ।

नवजात शिशुको बढ्दो तापक्रम गर्मी मौसमको कारणले भएको होइन भने तुरुन्तै प्रेषण गर्ने तथा निम्न कुराहरू पनि गर्दै जाने :

- ✓ यदि शरीरको तापक्रम 39° से. भन्दा बढि भए, शिशुलाई स्पोज वा सूती कपडा भिजाएर पुछ्ने, प्रेषण गर्नुअघि वा प्रेषण गर्दै गर्दा १०-१५ मिनेट नुहाइदिने । यसरी नुहाउनका लागि शरीरको भन्दा 4° से. कम तापक्रम भएको पानी प्रयोग गर्ने, त्यो भन्दा कम तापक्रमको पानी प्रयोग नगर्ने ।
- ✓ प्रेषण गर्नु अघि र जाँदाजाँदै, निर्जलीकरण हुनबाट बचाउन स्तनपान गराइरहने वा स्तनबाट दुहेर निकालिएको आमाको दुध गिलास वा चमचले खुवाइरहने ।

नवजात शिशुको बढ्दो शारीरिक तापक्रम गर्मी मौसमको कारणले भएको हो भने तल उल्लेखित कार्य गर्ने :

- ✓ यदि शरीरको तापक्रम 39° से. भन्दा बढि भए, शिशुलाई स्पोज वा सूती कपडा भिजाएर पुछ्ने, वा प्रेषण गर्नुअघि वा प्रेषण गर्दै गर्दा १०-१५ मिनेट नुहाइदिने । यसरी नुहाउनका लागि शरीरको भन्दा 4° से. कम तापक्रम भएको पानी प्रयोग गर्ने, त्यो भन्दा कम तापक्रमको पानी प्रयोग नगर्ने ।
- ✓ यदि शिशुको शारीरिक तापक्रम बाहिरी वातावरण वा न्यानो पार्ने उपकरणका कारण भएको हो भने :
 - सामान्य तापक्रम भएको वातावरण वा ठाउँमा शिशुलाई राख्ने ।
 - शिशुको कपडाहरू अलिअलि वा आवश्यकता अनुसार सबै फुकाल्ने ।
 - शिशुलाई बारम्बार स्तनपान गराइरहनका लागि आमालाई हौसला दिने अथवा यदि शिशुले दुध चुस्न सक्दैन भने निर्जलीकरण हुन नदिन स्तनबाट निकालिएको आमाको दुध गिलास वा चमचले खुवाइरहने ।
 - खतराका चिन्ह वा लक्षणहरू निरिक्षण गर्न आमालाई भन्ने ।
 - सामान्य अवस्थामा नआएसम्म हरेक घण्टा तापक्रम नापीरहने ।
- ✓ यदि २ घण्टामा पनि शिशुको तापक्रम घटेर सामान्य अवस्थामा आएन भने तुरुन्त प्रेषण गर्ने ।

अनुसूची ५ : जन्मदा कम तौल भएका शिशुहरूको स्याहार

जन्मदा कम तौल भएका शिशुहरूलाई कम तौल भएको र धेरै कम तौल भएको गरी दुई भागमा विभाजन गरिएको हुन्छ । जन्मदा १.५ के.जी. देखि २.५ के.जी.सम्म भएको शिशुलाई जन्मदा कम तौल भएको शिशु बुझाउनेछ भने धेरै कम तौल भएको शिशु भन्नाले १.५ के.जी. भन्दा कम जन्म तौल भएको शिशुलाई बुझाउनेछ । उपरोक्त अनुसार दुई भागमा बाँडिएका शिशुहरू मध्ये कम तौल भएकालाई पहिलो समूहमा पर्ने शिशुहरूलाई **मायाको अँगालोमा** राखेर घरमा नै राखेर व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । तर धेरै कम तौल भएका भनी दोस्रो समूहमा पर्ने शिशुहरूलाई अस्पतालमा नै राखेर व्यवस्थापन गर्नुपर्ने भएकोले तिनीहरूलाई अस्पतालमा प्रेषण गर्नुपर्छ यद्यपि यी शिशुहरूलाई पनि मायाको अँगालोमा राखेर न्यानो बनाई राख्ने विधि अनाउनु पर्दछ ।

(क) कम तौल भएका नवजात शिशुहरूलाई विशेष रुपमा स्याहार गर्नुपर्ने

जन्मदा कम तौल भएका शिशुलाई स्याहार-सम्भार गर्दा विशेष रुपमा ध्यान दिनुपर्दछ । किनभने त्यस प्रकारका शिशुलाई,

- सास फेर्न कठिनाई हुन सक्छ र जन्मदा निःसासिएको हुन सक्छन्।
- छिट्टै चिसो लाग्न सक्छ, र शिताङ्ग हुन सक्छन्।
- व्याक्टेरियाको सङ्क्रमण हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- स्तनपान गर्न, खाना खुवाउन गाह्रो हुन्छ ।

(ख) कम तौल भएको नवजात शिशुलाई गर्नुपर्ने विशेष स्याहारहरू

- बढी मात्रामा न्यानो बनाई राख्ने

- नवजात शिशुलाई राख्ने कोठा पर्याप्त मात्रामा न्यानो भएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। पर्याप्त मात्रामा न्यानो भएको कोठा भन्नाले २५०देखि २८०सेण्टीग्रेड तापक्रम कायम भएको कोठालाई मानिन्छ ।

- नवजात शिशुलाई आमाको छातीमा टाँसेर राख्ने (मायाँको अँगालो) विधि अपनाएर शिशुलाई न्यानो बनाई राख्नुहोस्।

- थप ओढ्ने लुगा जस्तै सिरक, कम्बलउपलब्ध गराएर नवजात शिशु र आमालाई पर्याप्त मात्रामा न्यानो बनाई राख्नुहोस् ।

● स्तनपानका लागि थप सहयोग गर्ने

- नवजात शिशुले पटक-पटक स्तनपान गरिरहेको कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्। यस प्रकारका शिशुहरूलाई हरेक २ घण्टामा स्तनपान गराउनु पर्दछ ।

- कम जन्मतौल भएको नवजात शिशुले ठीकसँग स्तनपाननगरेको हुनसक्छ त्यसैले स्तनपान गराउन आमाले ठीक आसनगरेको, शिशुले स्तन ठीकसँग सम्पर्क गरेको प्रभावकारी रूपमा दुध चुसेको कुराको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

- स्तनपान गराउन कठिन भएमा आमाको दुध निचोरे खुवाउनुहोस्।

● शिशुको दैनिक रूपमा मूल्याङ्कन गर्ने

- नवजात शिशुको तापक्रमजाँच गर्नुहोस् यसको अभिलेख राख्नुहोस्।

- तापक्रम जाँच गरेको समयमानवजात शिशुको श्वास-प्रश्वासको दर गन्ति पनि गर्नुहोस् यसको पनि अभिलेख राख्नुहोस्।

- नवजात शिशुलाई जण्डिस (कमलपित्त) भएको छ भनेर नियमित रूपमा अवलोकन गर्नुहोस्।

(ग) कम तौल भएको नवजात शिशुलाई आमाको दुध निचोरेर खुवाउने तरिका

● निचोरेको दुध राख्नको लागि सबैभन्दा पहिला आमा वा अभिभावकलाई एउटा सफा र सुक्खा कप ठीक पारेर राख्न लगाउनुहोस्।

● त्यसपछि आमालाई आफ्नो स्तनको कालो भागमा माथिबाट बुढी औंला र तलबाट चोर औंलाले विस्तारै थिचेर दुध निचोर्न भन्नुहोस्।

● निचोरेको दुध पटक-पटक गरेर शिशुलाई चम्चाले खुवाउनुहोस्। शिशुलाई दुध खुवाउँदा एक पटकमा ९ चिया चम्चासम्म खुवाउनसकिन्छ । निचोरेर निकालेको दुध कोठाको तापक्रममा ६ घण्टासम्म बिग्रिदैन ।

● कम तौल भएका शिशुको पेट पनि सानो नै हुने भएकोले ती शिशुहरूलाई थोरै-थोरै मात्रामा धेरै पटकसम्म दुध खुवाईरहनुहोस्।

● यी शिशुहरू दुध खाँदा छिट्टै थाक्ने भएकोले आमालाई सल्लाह दिँदा यस्ता शिशुलाई दुध खुवाउँदा धैर्य भएर नै खुवाउनु पर्दछ भनेर सम्झाउनुहोस्।

● शिशुले दुध चुस्न सक्ने भएपछि तुरुन्तै स्तनपान गराउन शुरु गर्नुहोस्।

शिशुलाई कपमा राखेको दुध चम्चाले खुवाउँदा अपनाउनु पर्ने चरणहरू

- शिशुको टाउको माथि पर्नेगरी आमाले शिशुलाई देब्रे काखमा आरामसँग राख्नुहोस् र देब्रे हातले शिशुलाई समात्नुहोस् ।

- चम्चाले शिशुको ओठमा छुनुहोस्, यसो गर्दा शिशुले मुख खोल्छ र बिस्तारै शिशुको मुखमा दुध राखी दिनुहोस् ।
- अर्को चम्चा दुध खुवाउनको लागि केही समय रोक्नुहोस् । किनभने शिशुको मुखमा दुध राखीदिएपछि उसले निल्न थाल्छ तर शिशुलाई दुध निल्न केही समय लाग्छ ।
- दुध खुवाएर सकिएपछि शिशुलाई ठाडो पार्नुहोस् शिशुको पछाडि (ढाड) सुम्सुम्याई दिनुहोस्, यसो गर्दा शिशुले डकाछ र दुधसँगै खएको हावा बाहिर निस्कन्छ ।

शिशुलाई २-२ घण्टाको फरकमा दुध खुवाउनुहोस् र शिशुलाई हरेक २४ घण्टामा १० पटकसम्म दुध खुवाउनुहोस् । सामान्य अवस्थाको शिशु वा कम जन्म तौल भएको शिशुलाई खुवाउनु पर्ने दुधको मात्रा

- पहिलो दिन: हरेक दिन ६० मि.ली. प्रति के.जी. तौलका दरले
- दोस्रो दिन:हरेक दिन ८० मि.ली. प्रति के.जी. तौलका दरले
- तेस्रो दिन:हरेक दिन १०० मि.ली. प्रति के.जी. तौलका दरले
- चौथो दिन: हरेक दिन १२० मि.ली. प्रति के.जी. तौलका दरले
- पाँचौं दिन:हरेक दिन १४० मि.ली. प्रति के.जी. तौलका दरले
- छैठौं दिन र त्यसपछि : हरेक दिन १६० मि.ली. प्रति के.जी. तौलका दरले

उदाहरण: यदि शिशुको तौल १.५ के.जी. छ भने त्यो शिशुलाई निचोरेका दुध खुवाउनु परेमा

- पहिलो दिन ६० मि.ली. प्रति के.जी. तौलका दरले $६० \times १.५ = ९०$ मि.ली.
- उक्त जम्मा दूध २-२ घण्टाको फरकमा खुवाउने ।
- २४ घण्टामा १० पटक मात्र खुवाउँदा एक पटकमा ९ मि.ली. खुवाउने ।

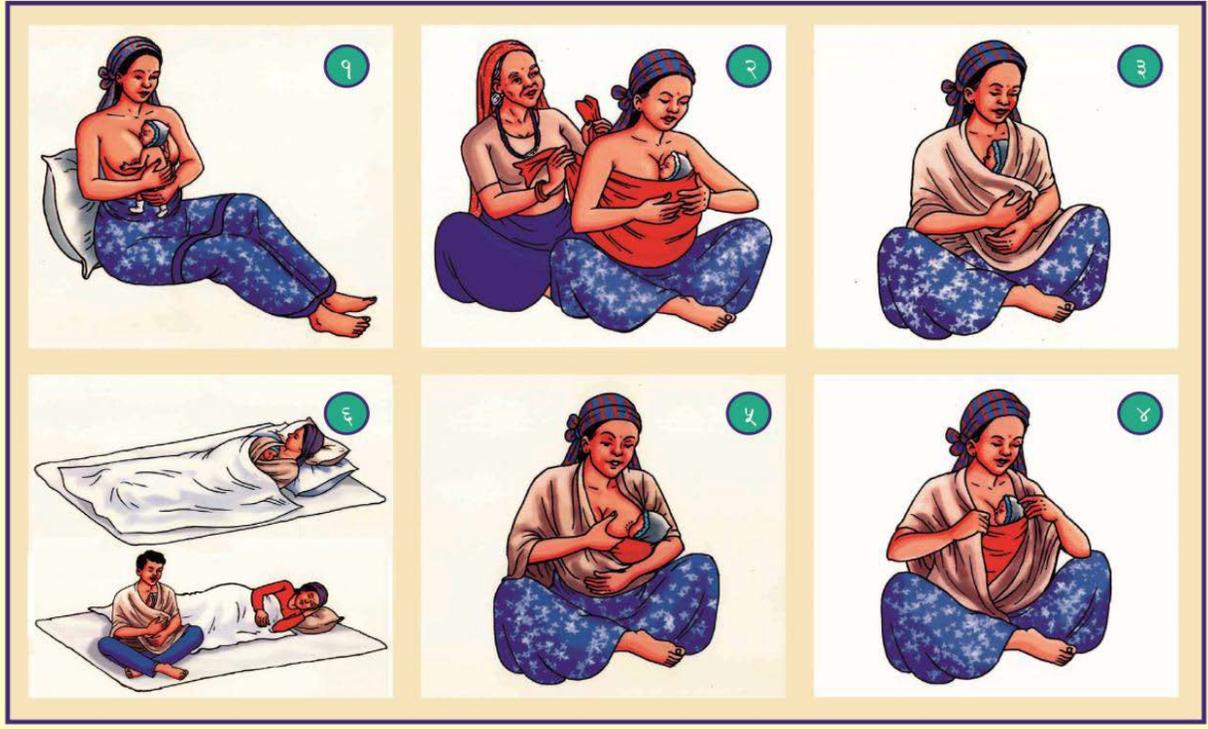
याद गर्नुहोस्

शिशुलाई चम्चाले दुध खुवाउन केही समस्या छ कि भनेर आमालाई सोध्नुहोस् र स्वास्थ्यकर्मी आफैले समाधान गर्न सक्ने समस्या भएमा समाधान गरीदिनुहोस् । यदि स्वास्थ्यकर्मी आफूले उक्त समस्या समाधान गर्न नसक्ने भएमा अस्पतालमा प्रेषण गर्नुहोस् ।

कम तौल भएका कतिपय शिशुलाई दुध खान नै समस्या हुन सक्छ वा त्यस्ता शिशुलाई दुध खुवाउन नै सकिदैन । यस्तो अवस्थामा ती शिशुहरूलाई अस्पतालमा प्रेषण गर्नुहोस् ।

यदि शिशु धेरै सानो छ र आमाको दुध राम्ररी चुस्न सक्दैन भने उसलाई आमाको दुध निचोरेर प्रत्येक १-१ घण्टामा खुवाउनुहोस् । यस्ता शिशुहरूलाई हरेक पटकमा १-१ चम्चाको दरले दुधको मात्रा बढाउँदै जानुहोस् र थप मूल्याङ्कन र व्यवस्थापनको लागि अस्पतालमा प्रेषण गर्नुहोस् ।

**शिशुलाई शिताङ्ग हुनबाट बचाउन आमालाई परामर्श दिनुहोस्
(मायाको अँगालो)**



‘मायाको अँगालो’ शिशुलाई शिताङ्ग हुनबाट बचाउने अत्यन्तै प्रभावकारी र भरपर्दो विधि हो । शिशुलाई ‘मायाको अँगालो’ राख्नको लागि शिशुलाई सफा, हलुका, नरम, न्यानो र सुख्खा कपडाले तहतह पारेर बेनुहोस् । शिशुको टाउकोबाट धेरै तापक्रम बाहिर जान्छ, त्यसैले शिशुको टाउकोमा टोपी लगाइदिनु पर्ने हुन्छ । शिशुको शरीरमा जन्मदा चिप्लो पदार्थ आदि पुच्छि सुख्खा राख्नु पर्छ । शरीरमा लागेको सेतो पदार्थ केही बाँकी रहेर केही फरक पर्दैन र यसले कुनै खराबी गर्दैन । केही दिन पछि यो आफैँ हराएर जान्छ ।

शिशु जन्मेको २४ घण्टासम्म शिशुलाई ननुहाइदिनको लागि आमालाई सल्लाह दिनुहोस् । आमा र सुत्केरी गराउने व्यक्तिलाई, शिशुलाई २४ घण्टापछि न्यानो कोठामा मनतातो पानीले नुहाइ दिन मिल्ने र नुहाइ सकेपछि हलुका, नरम र सफा कपडाले शरीर पुच्छिदिनु पर्ने बारे सल्लाह दिनुहोस् । यदि शिशुको शरीर छाम्दा चिसो छ भने शिशुलाई नुहाइदिनु हुँदैन ।

तरिका वा विधी

1. आमाको नाङगो छातीमा दुई स्तन बीच शिशुको नाङगो छाती टाँसी आमातीर फर्काएर राख्ने
2. लामो कपडाले शिशुलाई आमाको छातीमा राम्ररी बेने र कपडाको दुबै टुप्पो समाई हल्कासाँग बाध्ने
3. आमाल बाहिरबाट न्यानो कपडा ओढी शिशुलाई न्यानो पार्ने
4. बेलाबेला शिशुको अवस्था ठीक छ छैन भनी याद राख्ने
5. शिशुलाई दिउसो तथा रातीमा पनि २/२ घण्टाको फरकमा आमाको दुध खुवाउने
6. शिशुको तौल २५०० ग्राम नभएसम्म चौविसै घण्टा मायाको अँगालोमा राख्ने
7. आमालाई पालो दिन परिवारका अन्य सदस्यले पनि शिशुलाई मायाको अँगालोमा राख्नु पर्छ ।

नवजात शिशुलाई हुने फाईदाहरु

- यो मायाको अँगालो विधिले नवजात शिशुलाई चौबिसै घण्टा न्यानो राख्छ किनकि शिशुको लागि आमा नै सर्वोत्तम Incubator हुन् ।
- नवजात शिशुको श्वासप्रश्वास नियमित तथा स्थिर बनाउन सहयोग पुऱ्याउँदछ ।
- नवजात शिशुको प्रतिरक्षा शक्ति सुधार हुन्छ जसले सङ्क्रमण घटाउँछ ।
- स्वास्थ्य संस्थाबाट छिटो छुट्टी पाउँछ र स्वास्थ्य संस्थाजन्य सम्भावित सङ्क्रमण (Nosocomial Infection) बाट जोगिन्छ ।
- चनाखोपन बढ्छ र शान्तसँग सुत्छ ।
- Cognitive विकाससहित उच्च बौद्धिक तीक्ष्णता (IQ) बढाउन मद्दत गर्छ ।
- शक्ति संचय हुने भएकोले तौल बढ्ने कार्य छिटो हुन्छ ।
- आमाको संसर्गमा रहिरहने भएकोले स्तनपान प्रबर्द्धन हुन्छ ।

आमालाई हुने फाईदाहरु

- नवजात शिशु स्याहारमा आमा सकृयतापूर्वक लाग्छिन् ।
- आमाको आत्मविश्वास बढ्छ, उनले आनन्दित र शसक्त महशुस गर्छिन् ।
- नवजात शिशु र आमाबीच भावनात्मक सामिप्यता बढ्छ ।
- आफ्नो कोमल नवजात शिशुको स्याहार गर्ने सीप र क्षमता बढेको महशुस गर्दछिन् ।
- मातृ सन्तुष्टि बढ्छ, आमा तृप्त र तनावरहित रहन्छिन् ।
- दूध उत्पादन र स्तनपानमा निरन्तरता रहन्छ ।
- स्वास्थ्य संस्थाको बसाई अवधि घट्छ ।
- कम खर्चिलो हुन्छ ।

नवजात शिशुलाई मायाको अँगालोमा राख्नु पर्ने अवस्थाहरु ।

- नवजात शिशुलाई निम्न लिखित अवस्थाहारमा मायाको अँगालोमा राख्नुपर्ने आवश्यकता हुन्छ
- जन्मदैं कम तौल भएमा
- नवजात शिशु शिताङ्ग भएमा
- प्रेषण भई बाटोमा लैजादै गर्दा आमा (अथवा अर्को सहयोगी) बुवा वा परीवारका अन्य सदस्यले पनि मायाको अँगालो प्रदान गर्न तयार हुनुपर्छ र उनको पनि स्वास्थ्य राम्रो हुनुपर्छ ।

नोट : मायाको अँगालोमा राख्नको लागि शिशु स्थिर अवस्थामा रहेको हुनु आवश्यक छ । स्थिर अवस्था भन्नाले नवजात शिशु आफैले सास फेर्न सक्ने र ज्यानलाई खतरा हुने कुनै पनि अवस्थाबाट मुक्त भन्ने बुझिन्छ।

अनुसूची नं. ६ : स्तन परीक्षण/जाँच

<p>- स्तन निरीक्षण</p>	<p>सामान्यतया :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ स्तनको आकार प्रकार एक नासको देखिन्छ, खापिल्टो भएको वा मासुको लुम्सो देखिँदैन । ✓ केहि नभएको चिल्लो छाला, छालाको पाप्रा, चाक्लो वा रातो नभएको, तथा छाला तन्किएको, च्यातिएको वा पाछेको जस्तो नभएको हुन्छ । ✓ सामान्य भिन्नताहरू : <ul style="list-style-type: none"> - यदि स्तनपान गराइरहेको हो भने – स्तनहरू अलि लुम्सो परेको वा भोलिएको जस्तो देखिन्छ जुन स्तनमा भएको दुधको मात्रामा पनि निर्भर रहन्छ । - सामान्य भन्दा अलि ठुलो हुनसक्छ । - स्तनका नशाहरू अलि ठुलो र गाढा तथा अझ प्रष्ट देखिने हुनसक्छ । - स्तनको मुन्टो सामान्य भन्दा अलि ठुला, गाढा रंग र स-साना फोकाहरू भरिएको जस्तो देखिन्छ । <p>यदि नतिजा सामान्य छैनन् भने प्रेषणको लागि सहयोग गर्नुहोस् ।</p>
<p>- स्तन छाम्ने/जाचने</p>	<p>सामान्य स्तन :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ नरम तथा कडा प्रकृतिको हुन्छ । ✓ कुनै खास भाग रातो, तातो वा छाम्दा दुख्ने हुँदैन । <p>सामान्य भिन्नता :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ यदि स्तनपान गराइरहेको भए, – स्तनहरू अलि लुम्सो परेको वा भोलिएको जस्तो देखिन्छ जुन स्तनमा भएको दुधको मात्रामा पनि निर्भर रहन्छ । ✓ सुत्केरी भएको २-४ दिनमा स्तन सुन्निएको जस्तो, वा कडा/दुख्ने हुन्छ जुन २४-४८ घण्टाभित्र हराएर जान्छ । <p>सामान्य स्तनको मुन्टो :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ तरलपदार्थ नबगेको, नफुटेको वा नचिरिएको हुन्छ वा भित्र पसेको हुनु हुँदैन । <p>सामान्य भिन्नता :</p> <ul style="list-style-type: none"> - प्रसूतिको २-४ दिन – जब स्तन दुधले भरिन्छ, त्यसको मुन्टो कसिलो र चम्किलो देखिन्छ । - स्तनको मुन्टो दुख्ने पनि हुनसक्छ ।

यदि स्तनको मुन्टो भित्र पसेको छ भने –स्तनपानको समस्या भएको हुनसक्छ, सचेत हुनुहोस् ।
बुढी औंला र अर्को अन्य एक औंला स्तनको गाढा रंगको भागमा राखी विस्तारै थिच्ने बाहिर दिशा लाने । यदि यसरी बाहिर दिशा लादाँ मुन्टो भित्र पसेमा वा बाहिर ननिक्किएकमा स्तनको मुन्टो भित्र पसेको छ भने बुझ्न पर्छ र त्यसमा समस्या हुन्छ ।

अनुसूची नं. ७: खोप तालिका

पटक/भेट	कतन उमेरमा	कतन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कतन रोगबाट बचाउंछ
१	जन्मने वितिकै	बि. सि. जी.	दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छालामित्र (Intra-dermal)	क्षयरोग
२	६ हप्तामा	डि.पि.टी.-हेप बी-हिब पोलियो पि. सि. मी. (पहिलो मात्रा)	बायाँ तिघाको मध्य बाहिरी भाग मासुमा पोलियो मुखमा दायाँ तिघाको बीच बाहिरी भाग मासुमा	न्यागूते रोग, लहरे खोकी, घनष्टकार, हेपाटाइटिस-बी र हेमोफिलस इन्फ्लुइन्जा-बी पोलियो निमोनिया
३	१० हप्तामा	डि.पि.टी.-हेप बी-हिब पोलियो पि. सि. मी. (दोस्रो मात्रा)	बायाँ तिघाको मध्य बाहिरी भाग मासुमा पोलियो मुखमा दायाँ तिघाको बीच बाहिरी भाग मासुमा	न्यागूते रोग, लहरे खोकी, घनष्टकार, हेपाटाइटिस-बी र हेमोफिलस इन्फ्लुइन्जा-बी पोलियो निमोनिया
४	१४ हप्तामा	डि.पि.टी.-हेप बी-हिब पोलियो (तेस्रो मात्रा) आइ.पि.भी.	बायाँ तिघाको मध्य बाहिरी भाग मासुमा पोलियो मुखमा दायाँ तिघाको बीच बाहिरी भाग मासुमा	न्यागूते रोग, लहरे खोकी, घनष्टकार, हेपाटाइटिस-बी र हेमोफिलस इन्फ्लुइन्जा-बी पोलियो पोलियो
५	६ महिनामा	पि.सि.मी. (तेस्रो मात्रा) दादुरा-रुबेला (पहिलो मात्रा)	दायाँ तिघाको बीच बाहिरी भाग मासुमा बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	निमोनिया दादुरा र रुबेला
६	१२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस	दायाँ तिघाको माथिल्लो बाहिरी भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	जापानिज इन्सेफलाइटिस
७	१५ महिनामा	दादुरा-रुबेला (दोस्रो मात्रा)	बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छाला र मासु बीच (Subcutaneous)	दादुरा र रुबेला

सम्बन्धित: पहिले टि.डि. खोप नलगाएको गर्भवतिले कठिनाता एक महिनाको अन्तरमा २ पटक टि.डि. खोप लगाउने पर्दछ ।

पूर्ण खोप लगाऔं, बालबालिकालाई रोगहरुबाट सुरक्षित बनाऔं ।



अनुसूची नं. ८:

गर्भवती र सुत्केरी जाँचको अभिलेख फारम

निर्देशन : यो फारम रोभिङ्ग अनमीहरुले घरदैलो भेटको क्रममा भर्नु पर्ने छ । रोभिङ्ग अनमीहरुले गर्भवती जाँच र प्रसुति पछिको स्याहारबारे घरदैलो भेटको अभिलेख राख्नेछन् । रोभिङ्ग अनमीहरुले घरदैलो भेटको क्रममा भेटाएका मुख्य कुराहरु तलको बक्सहरुमा लेख्नुपर्ने छ ।

गर्भवती जाँच

फारम नं. १:

भेट गरेको मिति

सेवाग्राहिको नाम उमेर.....

श्रीमानको नाम हाल उपस्थित अथवा घर भन्दा बाहिर

सम्पर्क फोन नं गाँउ पालिका/नगरपालिका

महिनावारी भएको अन्तिम मिति बच्चा जन्माउने अनुमानित मिति

पहिलो भेट दोस्रो भेट तेस्रो भेट

१. महिलाको दैनिक बानी तथा जीवनशैलीहरुको सुचि तयार गर्ने (जस्तै कामको भार, दिनमा सामान्य कति खाने गरेको, चुरोट/रक्स सेवन, र श्रीमान सँगको सम्बन्ध ईत्यादी ।

२. पराम्भीक छिटोछरितो जाँचबाट थाहा भएका कुराहरुको सुचि तयार गर्ने र यदि केहि समस्या भए प्रेषण गर्ने ।

३. चिकित्सा, शल्यक्रिया र परिवार नियोजनका सधनको प्रयोग सम्बन्धि विगत र हालको विवरण लिने ।

प्रशव सम्बन्धि विगत र हालको विवरण

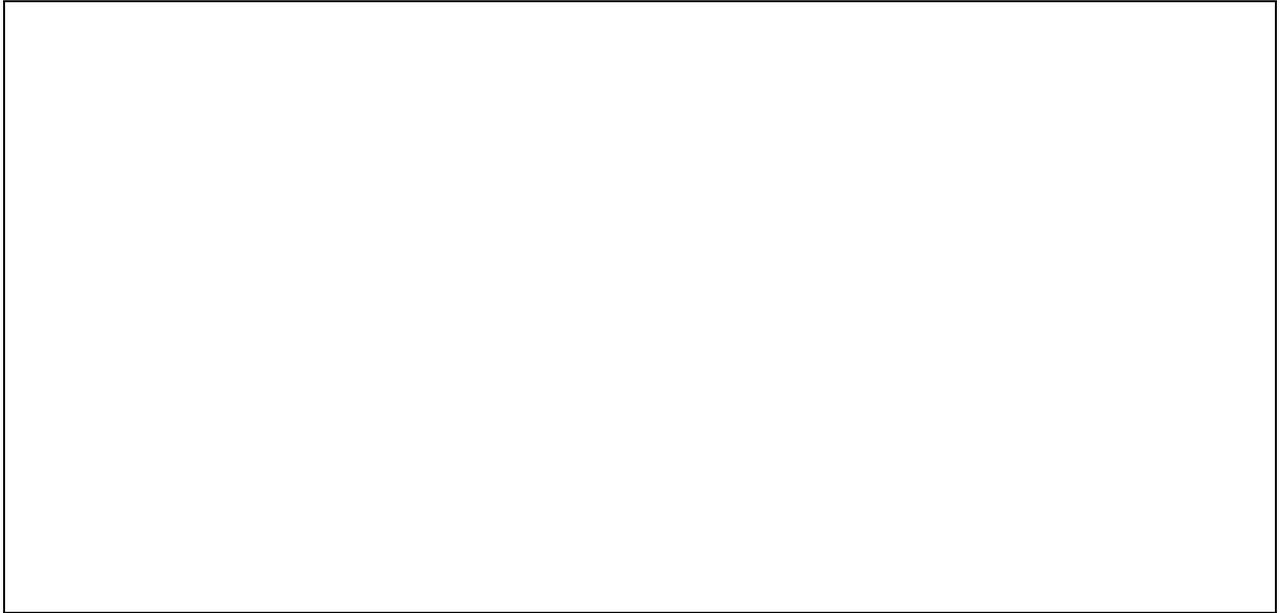
चिकिस्ता सम्बन्धि

सल्यक्रिया सम्बन्धि

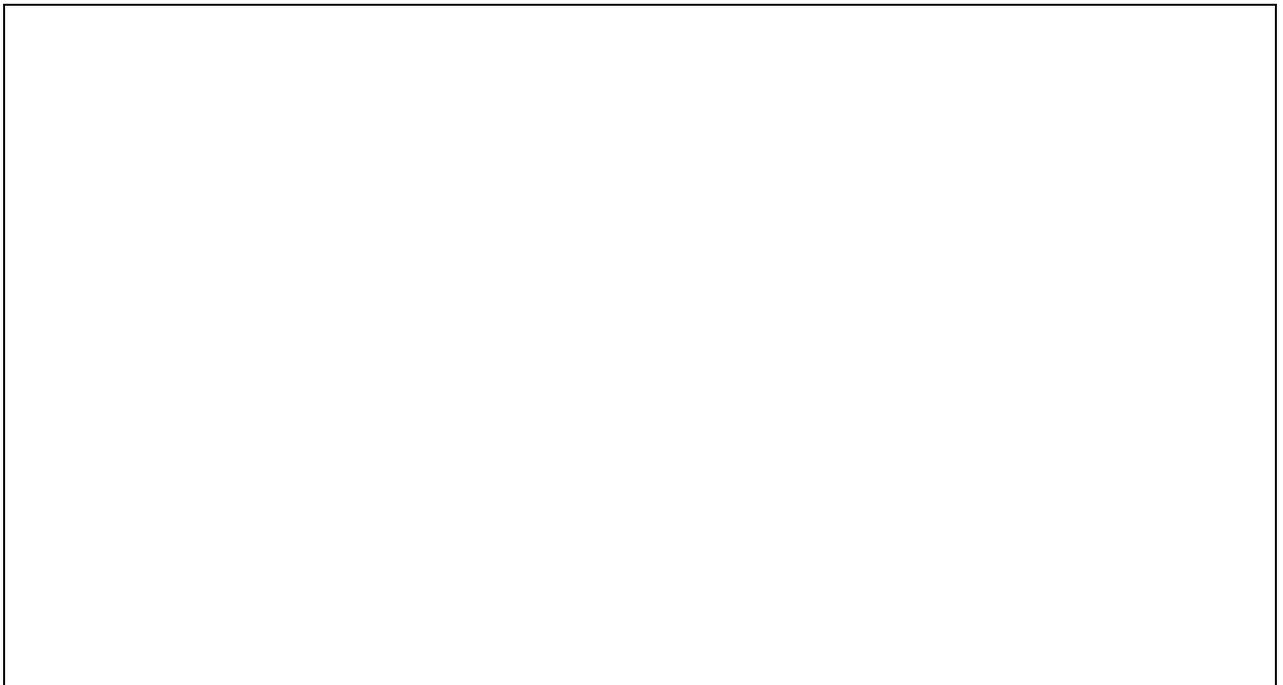
परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग

४. महिलाको शारिरिक जाँचबाट थाहा भएका कुराहरुको सुचि तयार गर्ने (गर्भावस्थाको अवधि, गर्भको बच्चाको चाल, रक्त अल्पताका लक्षण, सुनिएको, निलो भएको, कमलपित्त र अरु खतराका लक्षणहरु) । यदि कुनै खतराका लक्षणहरु देखा परेमा स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने । (प्रेषण फारमा भर्ने) ।

५. महिलाको गर्भावस्था सम्बन्धि हालको अवस्था थाह पाउने (जस्तै गर्भको वच्चाको चाल, समस्याहरु (वाकवाकि, छ्याति पोल्नु, यौनाङ्गबाट रगत वग्नु, खुट्टाको मासु फर्कनु) आदि ।



६. सारिरिक जाँच तथा अवलोकन र विगत र हालकोको विवरणको आधारमा महिलालाई परामर्श गनुपर्ने बुदाहरुको (विषयहरु) को सुचि बनाउने ।



७. जोडि/दम्पती मैत्री परामर्शलाई ध्यानमा राख्दै उक्त परामर्श गर्दा साथै छलफल/भलाकुसारी गरेकोबेला के के समेट्नु भयो सो को उल्लेख गर्नुहोस । (परिवारका सदस्यहरु, श्रीमान् जुनचाहि गर्भवति स्याहारमा संलग्न भएका छन्)

८. गर्भमा रहेका बच्चाको वृद्धि र गभावस्थामा श्रीमानको भूमिका बारे तपाईंले दिएको शिक्षाको प्रभाव र प्राप्त नतिजा बारे साथै याहाँको अनुभव तथा सत्र कस्तो भयो सो को व्याख्या गर्नुहोस् ।

९. अर्को भेटको योजना आवश्यकता अनुसार गर्ने जस्तै जुन महिलालाई समस्याहरु जस्तै खतराका लक्षणहरु देखा परेका छन् वा जस्को श्रीमान अथवा परिवार सहयोगी छैनन्, जुन कुपोषित छन् र समयमा स्वास्थ्य संस्था जान पाउदैनन् उनीहरुको लागि अर्को भेट बारे योजना बनाउने ।

प्रसुति पछिको स्याहार

फारम २:

भेट गरेको मिति.....

सेवाग्राहीको नाम..... उमेर.....

श्रीमानको नाम सम्पर्क फोन नं.....

गाउँपालिका नगरपालिका

दोस्रो भेट तेस्रो भेट

१. प्रारम्भिक छिटो जाँच बाट थाहा पाएका कुराको सुचित तयार गर्नुहोस र यदि कुनै समस्या भएमा प्रेषण गर्नुहोस ।

२. आमा र बच्चाको विगत र हालको विवरण (जस्तै गर्भावस्थाको र प्रसव सम्बन्धि विवरण र नवजात शिशु सम्बन्धि, परिवारको सम्बन्ध, परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग, र सामाजिक तथा परिवार सम्बन्धि कुनै समस्या, दैनिक जिवन शैलि जस्तै कामको भार, खानपान, धूम्रपान /मध्यपान आदि ।

३. हालको प्रशुति पश्चातको सुत्केरी अवस्थाको जाँच बाट थाहा पाएका कुराहरु जस्तै आमाको बारेमा यौजाङ्गबाट रगत वा तरल पदार्थ वगनु, दिसा पिसाव सम्बन्धि कुनै समस्या आदि र बच्चाको बारेमा जन्माएको ठाँउ, बच्चाको तौल, बच्चा जन्मिदा कुनै जटिलता, हाल कुनै समस्या, दूध खुवाएको, दिसा, पिसाव खोप आदि ।

--

४. घरदैलो भेटको समयमा गरिएको आमा र बच्चाको शारिरीक जाँच बाट याद भएका मुख्य कुराहरु :

आमा	बच्चा

५. श्रीमानलाई संलग्न गराई सुत्केरि पछिको आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सम्बन्धि परामर्श (स्तनपान, स्तनको स्याहार, जटिलता व्यवस्थापन तयारी योजना, पर्याप्त आराम र सुताई, नवजात शिशुको स्याहार, परिवारको सहयोग, खोप, आमा र नवजात शिशुको लागि पोषण, सरसफाई, परिवार नियोजन र सुरक्षित यौन सम्पर्क आदि) ।

आमा	बच्चा

६. अर्को भेटको लागि योजनाको तयारी

--

गर्भवती परिक्षण तथा स्याहार सिकाइका निर्देशिका

(शारीरिक जाँच तथा सोधपुछ गर्ने)

(सहभागीले भर्नुपर्ने)

निर्देशनः निम्न कार्य सम्पादन हेतु अवलोकन मूल्यांकन मापदण्डः

१. आवश्यक सुधार : चरण राम्रो विधिले चरणवद्ध नगरिएको
२. दक्षता पूर्वक सम्पादन गरिएको: दक्षता क्रमवद्ध रुपमा कार्य सम्पादन गरिएको
३. निपूर्णता साथ कार्य सम्पादन गरेको
४. अनुगमनको क्रममा अवलोकन नगरेको

सहभागीको नाम:

तालीमको मिति:

गर्भवती परिक्षण तथा स्याहार सिकाइका निर्देशिका (तल दिइएका चरणहरु/कार्यसँग सँगै गर्नु पर्ने)				
तयारी	अवलोकन			
१. आवश्यक उपकरणहरु तयार गर्ने				
२. महिलालाई आदर पूर्वक र नम्रता साथ अभिवादन गर्ने ।				
३. म के गर्दै छु भनी जानकारी गर्नका साथै सहमती पनि लिने ।				
४. सम्भव भए लगातार भावनात्मक टेवा दिने र विशवस्त पार्ने				
सोधने र परिक्षण गर्ने				
सहभागीको नाम:	तालिम मिति:			
व्यक्तिगत जानकारी (प्रथम भेट)				
१. नाम, उमेर ठेगाना र फोन नं. सोध्ने				
२. तपाईंको भरपर्दो यातायात सुविधाको पहुँच छ ?				
३. तपाईंको वा तपाईंको परिवारको आम्दानीको श्रोत के छ ?				
४. तपाईं कति पटक गर्भवती हुनु भयो ? हाल तपाईंको कतिवटा बच्चाहरु छन ?				
५. कुनै विशेष प्रकारको समस्या भए सोध्ने यदि छ भने के समस्या छ पत्ता लगाउने र तल दिइएका थप प्रश्नहरु सोध्ने:				
● पहिलो पटक त्यो समस्या कहिले सुरु भयो ?				
● त्यो समस्या एक्कासी वा विस्तारै बढ्दै गएको ?				
● कहिले र कति पटक त्यस्तो समस्या देखा पर्‍यो ?				
● समस्याको कारण के हुन सक्छ ?				
● यो हुनुभन्दा पहिले पनि भएको थियो कि ?				
● यो समस्याले के के असर गरेको छ ?				
● तपाईं खाना, सुत्न र आरामगर्न सक्नुहुन्छ ?				
● समस्या बढि बल्भिएको छ कि ?				

● यस बाहेक अन्य लक्षण र अवस्था छन् भने सोध्नुहोस् ।				
● तपाईंले समस्याको उपचार पाउनु भएको छ ? यदि छ भने कसले उपचार गरेको हो यसमा के समावेश भएको थियो र यसले के सहयोग भयो भनेर सोध्ने ।				
६. यदि यस भन्दा अन्यबाट सेवा लिएको छ भने थप प्रश्नहरू निम्न अनुसार सोध्नुहोस् ।				
● कसले सेवा प्रदान गरेको थियो ?				
● किन उक्त सेवा अन्य व्यक्तिबाट लिनु परेको हो ?				
● सो सेवामा के कुराहरू समावेश थिए ?				
● सेवाको प्रतिफल के थियो ?				
यदि प्रथम भेट भएमा महिनावारी र प.नि. साधन बारे जानकारी लिने				
७. पछिल्लो पटक महिनावारी हुँदाको पहिलो दिन तपाईंलाई थाहा छ ? थाहा छ भने EDD हिसाब गर्ने				
८. अरु कति जना थप बच्चा जन्माउने योजना छ भनि उनी र श्रीमानलाई सोध्नुहोस् ।				
९. यदि यस भन्दा पूर्व प.नि. साधन प्रयोग गर्नु भएको छ भने निम्नानुसार थप प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।				
● कुन साधन प्रयोग गर्नु भएको थियो ?				
● तपाईंलाई ती साधनहरू मन पर्यो कारण सोध्नुहोस् ।				
● कुन साधन तपाईंलाई सबैभन्दा बढि मन पर्यो (यदि एउटा भन्दा बढि साधन प्रयोग गरेको भए) र किन?				
● तपाईं भविष्यमा गर्भान्तर वा स्थायी साधन चाहनुहुन्छ ?				
सम्पूर्ण परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा सूचना प्रदान गर्नुहोस् (स्तनपान विधि, कण्डम, तीन महिने सुई, आई. यु. सी. डी., इम्प्लान्ट, स्थाई साधन) ।				
गलत धारण र होहल्लालाई सच्याउनुहोस् ।				
उपयुक्त गर्भधान समय तथा गर्भान्तर र गर्भान्तरको फाइदाहरू बारे प्रकास पार्नुहोस् ।				
अ - आमाको स्वास्थ्यमा हुने फाइदाहरू ।				
आ - नवजात शिशुको स्वास्थ्यमा हुने फाइदाहरू ।				
इ - परिवारलाई हुने फाइदाहरू ।				
उपयुक्त गर्भधान समय तथा गर्भान्तरको मुख्य सन्देश प्रदान गर्नुहोस् ।				
● बच्चा पाएपछि ३६ महिनासम्म प्रभावकारी साधन प्रयोग गर्न भन्नुहोस् (ताकी अर्को गर्भ नहोस्)				
● बच्चा तुहिएपछि, गर्भपतन भएपछि वा मृत बच्चा पाए पछि अर्को गर्भधारणको लागि ६ महिनासम्म सेवाग्राहीको छनौटमा प्रभावकारी प.नि. का साधन प्रयोग गर्न भन्नुहोस् ।				
● किशोरीहरू २० वर्ष नपुगुन्जेल सम्म गर्भवतिबाट बच्न उपयुक्त परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्न भन्नुहोस् ।				
<i>नोट: सिजेरेन सेक्सन गरेका महिलाले कम्तिमा २ वर्ष समय पखिनु पर्दछ सो समयमा प.नि. साधन अनिवार्य अपनाउनु पर्ने बताउने</i>				
१०. तपाईं यो बच्चा पाएपछि अर्को साधन प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ भने सोको बारेमा थप जानकारी दिनुहोस् ।				
महिला र उनको श्रीमान सँग उसको योजनाको महत्व र साधनको बारेमा छलफल गर्नुहोस् ।				
यदि आवश्यक परेमा महिलाले र उनको श्रीमानलाई छनौट गरेको साधनको जानकारी दिई मद्दत गर्ने ।				

तल लेखिएका बुँदाहरूलाई कार्डमा उल्लेख गर्नुका साथै छनौट गरिएको साधन उल्लेख गर्नुहोस्				
<ul style="list-style-type: none"> ● छनौट गरेको साधनको विवरण गर्भवती कार्डमा लेख्नुहोस् 				
<ul style="list-style-type: none"> ● गर्भवती कार्डलाई पुनरावलोकन गर्नुहोस् तथा सामान्य/सम्भाव्य भेट तथा छनौट गरिएको साधन कार्डमा छ, छैनन सुनिश्चित गर्नुहोस् 				
<ul style="list-style-type: none"> ● सुत्केरीको बेला गर्भवती कार्ड ल्याउन भन्नुहोस् 				
तपाईंले बच्चा चलेको अनुभव गर्नुहुन्छ वा थाहा पाउनु हुन्छ ? यदि हुन्छ भने पहिलो पटक बच्चा कहिले चलेको थियो र अधिल्लो दिनमा पनि अनुभव भएको थियो की सोध्ने?				
११. के महिलाले बच्चा चलेको थाहा पाउछिन् यदि हो भने अन्तिम कहिले थाहा पाइन सोध्नुहोस् ।				
१२. यस पटक गर्भवती हुँदा कस्तो महसुस गर्नु भएको छ?				
१३. महिला र उसका परिवारका सदस्यहरूलाई उनी गर्भवती भइन भनी कस्तो महशुस गरेका छन् सोध्नुहोस्				
दैनिक वानी तथा जीवनशैली र (प्रथम भेट)				
१४. तपाईं घर बाहिर पनि का गर्नुहुन्छ ?				
१५. तपाईंले लामो दुरी हिडने, भारी सामान बोक्ने वा गाह्रो काम गर्नुहुन्छ ?				
१६. तपाईं प्रशस्त आराम तथा सुत्नु पाउनु हुन्छ ?				
१७. अधिल्लो वर्ष दिन भित्रमा तपाईंको बच्चा भएको छ ? यदि छ भने आज सम्म पनि बच्चालाई दुध खुवाइरहनु भएको छ ?				
१८. एक दिनमा सामान्य खाना कति खानु हुन्छ ?				
१९. तपाईंले खान नहुने कुरा जस्तै धुलो वा माटो खानु हुन्छ ?				
२०. तपाईंले धूम्रपान, जाडरक्सी सेवन गर्नुहुन्छ वा अरुकुनै सम्भावित घातक पदार्थ सेवन गर्नुहुन्छ ?				
<ul style="list-style-type: none"> ● यदि हो भने धूम्रपानले आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा पर्ने खतराबारे बताउनुहोस् । 				
२१. विगतमा जिउँदो जनम कति भयो? बच्चा				
<i>नोट: प्रश्न नं. २२, २३ र २४ एकदमै संवेदन साथ र विनम्र पूर्वक सोध्ने</i>				
२२. तपाईंलाई कसैले कहिल्यै परिवार वा साथीलाई हेर्न वा भेटनबाट बन्देज लगाएको, घरबाट बाहिर जानबाट रोकेको कुनै धम्की दिएको छ? सोध्नुहोस्				
२३. कसैले यौन सम्पर्क गर्न तपाईंलाई घाइते बनाएको, पिटेको वा जबरजस्ती गरेको छ?				
२४. तपाईं कसैसँग डराउनु हुन्छ ?				
गर्भवती तथा प्रसूती अवस्था (प्रथम भेट)				
१. यस भन्दा पूर्व कुनै गर्भवती हुँदा कुनै समस्या भएको थियो ?				
<ul style="list-style-type: none"> ● कम्पन वा इक्लामिसिया भएको थियो? 				
<ul style="list-style-type: none"> ● बच्चा जन्माउँदा पेटको अप्रेशन भएको थियो ? 				
<ul style="list-style-type: none"> ● बच्चा पाउँदा गुद्धारसम्म च्यातिएको थियो ? 				
<ul style="list-style-type: none"> ● सुत्केरी पछि रक्तश्राव भएको थियो ? 				
<ul style="list-style-type: none"> ● बच्चा मरेको, कम तौल भएको र बच्चा जन्मेपछि १ महिना भित्र मृत्यु भएको थियो ? 				
<ul style="list-style-type: none"> ● विगतमा ३ वा ३ भन्दा बढि पटक गर्भवतन भएको थियो ? 				
२. स्तनपान गराउँदा तपाईंलाई समस्या थियो (यदि यो पहिलो बच्चा होइन भने) ?				
चिकित्सा सम्बन्धि जानकारी लिने (प्रथम भेट)				
३. तपाईंलाई कुनै प्रकारको एलर्जी छ कि?				
४. तपाईंले HIV परिक्षण गर्नु भएको छ ? छ भने तयसको परिणाम बारे सोध्ने ?				

५. हालै तपाईंलाई रक्त अल्पता ? (पछिल्लो ३ महिना भित्र)				
६. तपाईंले यौन रोगको परिक्षण गर्दा भिरिंगी भन्ने परिणाम आउको थियो? यदि हो भने कहिले र कुन उपचारबाट भयो?				
७. तपाईंलाई कुनै पुरानो, लामो समय गम्भीर खालको रोग भई उपचार गराउनु भएको छ कि ? (जस्तै: क्षयरोग, कलेजोको रोग, मुटु तथा मधुमेह)				
८. विगतमा तपाईं अस्पताल भर्ती हुनु भउको वा सत्यक्रिया गर्नु परेको थियो ?				
९. तपाईंले हाल कुनै औषधि लिइरहनु भएको छ कि ? (घरेलु, हरबल, एलोपैथिक आदि)				
१०. तपाईंले टी.टी. खोप ५ वटा पुऱ्याउनु भएको छ ? यदि हो भने विगत १० वर्ष देखि बुष्टर डोज बारे सोध्नुहोस् ।				
अन्तरिम जानकारी लिनुहोस् (पुनः भेट)				
११. तपाईंलाई हाल कुनै स्वास्थ्य समस्या छ कि ? यदि छ भने व्यक्तिगत जानकारी अन्तर्गत बुँदा ५ मा उल्लेख गरे अनुसार सोध्नुहोस् ।				
१२. गत भेट देखि कुनै समस्या छ कि ?				
१३. गत भेट पछि तपाईंको ठेगाना फोन नं. परिवर्तन भएको छ ?				
१४. दैनिक बानी जीवन शैली बारे सोध्नुहोस् । (कार्यभार, आराम तथा खाना सम्बन्धि)				
१५. विगतमा कुनै अन्य व्यक्तिबाट उपचार गराउनु भउको छ कि ?				
१६. विगतमा कुनै उपचार वा औषधि लिनु भएको छ कि ?				
१७. विगतमा कुनै औषधिको प्रतिक्रिया वा सामान्य असर भएको थियो कि ?				
शारीरिक परिक्षण (हेर्ने, सुन्ने र महशुस गर्ने)				
सामान्य स्वास्थ्यको परिक्षण (प्रथम भेट)				
१. अवलोकन गर्दा खोच्चिने गरी हिडेको छ कि ?				
२. अनुहारको आकृति (सावधान, जिम्मेवार)				
३. शारीरिक सरसफाई				
४. गर्भवतीको छाला अवलोकन गर्दै घाउ वा डाम छ कि हेर्ने ।				
५. आँखाको नानी मुनी जाँच गर्ने				
हरेक भेटमा रक्तचाप जाँच्ने				
६. बसेको वा आराम अवस्थामा रक्तचाप जाँच्ने				
यदि रक्तचाप ९० mmHg भन्दा बढि छ भने सोध्ने (धेरै टाउको दुखेको, आँखा धमिलोका साथै पेट दुख्ने र पिसाव जाँच्ने बारे सोध्नुहोस्)				
स्तनको परिक्षण (प्रथम भेट/आवश्यकता अनुसार र महिलाको आवश्यकता अनुसार र अनुरोधमा मात्र)				
७. विभिन्न अंगहरुको जाँच गर्दा क्रमैसँग बताउनुका साथै जाँच भन्दा अगाडि सोध्नुहोस् (महिलाको आवश्यकता अनुसार र अनुरोधमा मात्र)				
८. गर्भवती भएको बेला जाँच गर्दा माथिल्लो शरीर लुगा खोलेर जाँच्नुहोस्				
९. निरिक्षण गर्दा शरीरका अंग सामान्य वा असामान्य छ कि ?				
• स्तनको टुप्पो छाम्दा विस्तारै थिच्ने गरी जाँच्नुहोस्				
• स्तनकोको टुप्पो भित्र पस्छ कि ? सोध्नुहोस्				
पेटको जाँच (प्रत्येक भेटमा) (महिलाको अनुरोधमा मात्र गर्ने)				
१०. गर्भवतीलाई पेट जाच्दा कपडा हटाई, खुट्टा खुम्चयाउन लगाउने ।				
११. पेटमा कुनै दाग छ कि हेर्ने				
यदि त्यहाँ दाग छ भने सिजरियन सेक्सनको वा पाठेघरको सत्यचिकित्सा भएको हो कि ? सोध्नुहोस्				
फण्डल हाइटको परिक्षण: (पाठेघरको माथिल्लो भाग)) (महिलाको अनुरोधमा मात्र गर्ने)				

१२. नाप गर्ने				
<ul style="list-style-type: none"> यदि १२ देखि २२ हप्ताको छ भने एकदमै विस्तारै औलाले छाम्ने फन्डस देखि सिम्फेसिस हाड सम्म जाँच्ने । यदि २२ हप्ता भन्दा माथिको छ भने नियमानुसार जाँच्ने 				
फिटस भएको र त्यसको अवस्था कस्तो छ जाँच्ने ?				
१३. फण्डल हातले छामेर जाँच्ने ।				
<ul style="list-style-type: none"> जाँच्दा हात न्यानो र सफा भउको सु निश्चित गर्नुहोस् गर्भवती जाँच्दा उसको मुखतिर फर्केर उभिने फण्डसको हातले जाँच गर्दा दुवै हातले फण्डस माथि राख्नुहोस् विस्तारै छाम्दा कडा खालको दबाव केही बेर सम्म फिटसको अंग थाहा हुन्छ फिटसको पुठा छाम्दा नरम हुन्छ र टाउको परेमा कडा महशुस हुन्छ टाउको कडा र पुठा नरम हुन्छ जुन दुवै हातले पछाडि घुमाउन सकिन्छ । 				
१४. छड्के छोएर जाँच्ने:				
<ul style="list-style-type: none"> हात विस्तारै तलतिर छाम्दा पाठेघर र पेटको बच्चा छोएको महशुस हुन्छ हातले छाम्दा जुन कडा पाठेघर महशुस हुन्छ जुन सजिलै चलाउन सकिन्छ हातले छाम्दा पाठेघरतिर दबाव दिदै हतकेलाले अर्को हातको हतकेलाले दबाव दिदा, पाठेघरको अर्को अंग थाहा हुन्छ । अर्को विधि पुनः अर्को तिर पनि गर्ने । 				
१५. छामेर कम्मर जाँच्ने (Pelvic)				
<ul style="list-style-type: none"> जाँच्दा गर्भवतीको मुखतिर फर्केर र उसको खुट्टा खुम्च्याउन भन्नुहोस जाँच्दा यात आफ्नो हत्कला पाठेघर माथि र अर्को चाही symphysis pubis सम्म हात राख्ने पेटको बच्चाको अंग विस्तारै आफ्नो तिर हात राख्नुहोस यदि फिटसको टाउको थाहा हुन्छ भने कडा खालको डल्लो जस्तो महशुस हुन्छ । 				
यदि फिटसको टाउको थाहा हुन्छ भने कडा खालको महशुस हुन्छ ।				
<ul style="list-style-type: none"> गर्भवतीलाई छामेर जाँच्दा उसको अनुहारमा देखेको संकेत थाहा हुन्छ । 				
पेटको बच्चाको मुटुको चाल थाहा पाउने				
१६. पेटको बच्चाको मुटुको रेट चाल सुनेर गन्ने				
<ul style="list-style-type: none"> फिटस स्कोपले जाँच्दा गर्भवतीको पेटको दाहिनेतिर राखी जाँच्ने आफ्नो कानको नजिकै फिटस स्कोप लगाउने फिटस स्कोपले जाँच गर्दा छानी छानी चलाउँदै जहाँ फिटसको मुटुको आवाज सुनिन्छ ध्यानपूर्वक सुन्ने । फिटस स्कोपकबाट आफ्नो हात हटाई पेटको बच्चाको मुटुको चाल सुन्ने मुटुको आवाज सुन्दा १ मिनेट सम्म मुटुको चाल आफ्नो घडी हेर्ने साथै गर्भवतीको नाडी छाम्दा सुनिश्चित गर्नुहोस कि फिटसको मुटुको उतारचढाउ थाहा पाउनुहोस नकी महिलाको नाडीको 				
स्याहारको प्रावधान				
नोट: महिलाको व्यक्तिगत स्याहार गर्दा परिक्षणको लागि सम्पूर्ण जानकारी लिई अभिलेख राख्नुहोस				
१. पोषण र खाना सम्बन्धित परामर्श र सल्लाह दिने ।				
<ul style="list-style-type: none"> विभिन्न प्रकारमा स्थानीय पोषिला सन्तुलित खाना, भिटामिन ए, क्याल्सियम, मेग्नेसियम तथा भिटामिन सी खान बताउने 				

• बिहानै पख थप एक खाना खान बताउने				
• थोरै थोरै र पटक पटक खान भन्ने				
• दैनिक आइरन चक्की खान भन्ने				
• गर्भवती महिला एवं सम्पूर्ण परिवार आयोडाइज नून खान भन्ने				
२. गर्भवती अवस्थामा माथि उल्लेखित सम्पूर्ण प्रकारका आवश्यकता परेमा अथवा संकट अवस्थामा पर्ने योजना बनाउने ।				
• दक्ष प्रशुतिकर्मी र स्वास्थ्य संस्थामा प्रशुति				
• यातायातको खर्चको लागि पैसाको जोह गर्ने				
• आवश्यक सफाई र सुरक्षित बच्चाको जन्म बारे बताउने				
• परिवारका सदस्यहरुले निर्णय गर्नमा मद्दत गर्ने				
• प्रसवको समयका खतराका लक्षणहरु बताउने				
३. सल्लाह र परामर्श गर्ने				
• हानीकारक व्यवहार कम गर्नका लागि बताउने				
• सरसफाई संक्रमणको रोकथामबारे सल्लाह दिने				
• विशेष प्रकारको सल्लाह परामर्श प्रधान गर्ने जस्तै: सामान्य अप्ठ्यारो, आराम, सरसफाई साबुन पानीले हात धुने, खाना बनाउनु अघि बच्चालाई दुध खुवाउनु अघि खाना पकाउन अघि सहज गरेपछि र उपयुक्त ढंगले खाद्य पदार्थको भण्डारण गर्दा र पिउने पानीको भण्डारण गर्दा				
• गतिविधि र आराम				
• यौनिक सम्बन्ध र सुरक्षित यौन				
• समयमै र पूर्ण रूपले स्तनपान गराउने				
• पहिलो ६ महिना समम स्तनपान तुरुन्तै पूर्ण स्तनपान गराउने र त्यसपछि ६ महिना भएपछि बच्चालाई थप खाना र लगातार स्तनपान २ वर्ष सम्म गराउने वा त्यसपछि पनि खुवाउनु भन्ने जसले आमाको स्तनपानबाट बच्चाको शारीरिक, मानसिक विकासका लागि महत्वपूर्ण छ भनी बताउने ।				
खोप तथा स्वास्थ्य रहन खुवाउने वा लगाउने				
४. नेपालको खोप नीति अनुसार गर्भवतीको विगत जानकारी लिई आवश्यक टी.टी. खोप दिने				
५. गर्भवतीको अर्को भेट सम्मको लागि प्रशस्त आइरन वा खोलेट चक्की खानको लागि प्रदान गर्ने त्यसपछि थप अनिवार्य सल्लाह दिने				
• प्रशस्त भिटामिन सी भएका खाने कुरा खान प्रेरित गर्ने				
• चिया, कफि र कोकाकोला नखानुहोस भन्ने				
• सम्भाव्य सामान्य असरहरु एवं तयसको व्यवस्थापनबारे भन्ने				
६. औषधि सल्लाह दिनुको साथै अनुगमन गर्ने				
जुकाको औषधि आवश्यकता अनुसार सल्लाह दिने				
भिटामिन ए सल्लाह दिने				
आयोडिन युक्त नून खान बताउने				
अल्वेन्डाजोल ४०० ग्राम गर्भवतीको दोश्रो भेटमा खान लगाउने				
अनुगमनको लागि भेट				
७. अर्को गर्भवती जाँचको लागि मिति तोक्ने				
शुनिश्चित गर्नु अघि महिलाले जान्नु पर्ने कुराहरु र कहिले र कहाँ जाने भन्ने बताउने				
गर्भवती महिलाको थप चासो र प्रश्नहरुको जवाफ दिनुहोस्				
तीनलाई हरेक भेटमा आफ्नो गर्भवती कार्ड अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धि जानकारी लानु भन्ने				
पूर्व तयारीको योजनाका मुख्य मुख्य बुँदा र खतराका संकेत बारे पुनः बताइदिने				

गर्भवती महिलालाई धन्यवाद भन्नुहोस्				
८. साथै उनको श्रीमान र परिवारका सदस्यहरुलाई पनि धन्यवाद भन्नुहोस्				

सुत्केरीपछि परिक्षण तथा स्याहारको चेक लिष्ट नं. २

सुत्केरीपछि परिक्षण तथा स्याहारका सिकाई निर्देशिका

(शारिरीक तथा व्यक्तिगत जानकारी)

(सहभागीले पुरा गर्नुपर्ने)

निर्देशन: निम्न कार्य सम्पादन हेतु अवलोकन मुल्यांकन मापदण्ड:

१. आवश्यक सुधार: चरण राम्रो विधिले चरणवद्ध नगरिएको
२. दक्षता पूर्वक सम्पादन गरिएको: दक्षता पूर्वक क्रमवद्ध रूपमा कार्य सम्पादन गरिएका
३. निपूर्णता साथ कार्य सम्पादन गरेको
४. अनुगमनको क्रममा अवलोकन नगरेको

सहभागीको नाम :

तालीमको मिति :

सुत्केरीपछि परिक्षण तथा स्याहारका सिकाई निर्देशिका	अवलोकन			
तयारी				
१. आवश्यक उपकरणहरु तयार गर्ने				
२. महिला संग आदर पूर्वक सहयोगी भावना देखाउने				
३. म के गर्दै छु भनी जानकारी गर्नका साथै सहमती पनि लिने ।				
४. सम्भव भए लगातार सहानुभूति देखाउनुको साथै आस्वस्त पार्ने				
व्यक्तिगत विवरण लिनुहोस ।				
यदि गर्भवती महिलाको रेकर्ड उपलब्ध नभएमा निम्नानुसार व्यक्तिगत विवरण लिनुहोस (प्रत्येक भेट अन्य थप जानकारी बारे)				
१. महिलाको नाम, उमेर सोध्नुहोस् ।				
२. महिलाको ठेगाना र फोन नं. सोध्नुहोस् ।				
३. तपाईंको भरपर्दो यातायात सुविधाको पहुँच छ ?				
४. तपाईंको वा तपाईंको परिवारको आम्दानीको स्रोत के छ ।				

५. तपाईं कति पटक गर्भवती हुन भयो ? हाल तपाईंको कतिवटा बच्चाहरु छन् ?				
६. हाल महिलासंग कति बच्चा जिउँदा छन् सोध्नुहोस् ।				
७. तपाईंलाई विशेष प्रकारको स्वास्थ्य समस्या छ कि यदि छ भने समस्याको कारण पत्ता लगाउने र तल लेखिएको अनुसार थप प्रश्नहरु सोध्नुहोस् :				
● पहिलो पटक त्यो समस्या कहिले सुरु भयो ?				
● त्यो समस्या एक्कासी वा बिस्तारै बढ्दै गएको ?				
● कहिले र कति पटक त्यस्तो समस्या देखा पर्‍यो ?				
● समस्याको कारण के हुन सक्छ ?				
● यो हुनुभन्दा पहिले पनि भएको थियो कि ?				
● यो समस्याले के के असर गरेको छ ?				
● तपाईं खान, सुत्न र आराम गर्न सक्नुहुन्छ ?				
● समस्या बढि बल्झिएको छ कि ?				
● यस बाहेक अन्य लक्षण र अवस्था छन् भने सोध्नुहोस् ।				
● तपाईंले समस्याको उपचार पाउनु भएको छ ? यदि छ भने कसले उपचार गरेको हो यसमा के समावेश भएको थियो र यसले के सहयोग भयो भनेर सोध्ने				
८. यदि यस भन्दा अन्यवाट सेवा लिएको छ भने थप प्रश्नहरु निम्न अनुसार सोध्नुहोस् ।				
● कसले सेवा प्रदान गरेको थियो ?				
● किन उक्त सेवा अन्य व्यक्तिवाट लिनु परेको हो ?				
● सो सेवामा के कुराहरु समावेश थिए ?				
● सेवाको प्रतिफल के थियो ?				
दैनिक बानी र जिवन शैली				
९. तपाईं घर बाहिर पनि काम गर्नुहुन्छ ?				
१०. तपाईंले लामो दुरी हिंड्ने, भारी सामान बोक्ने वा गाह्रो काम गर्नुहुन्छ ?				
११. तपाईं प्रशस्त आराम तथा सुत्न पाउनुहुन्छ ?				
१२. एक दिनमा सामान्य खाना कति खानु हुन्छ ?				
● स्तनपान गराइरहेको आमाले दैनिक थप २ पटक खाना खानुपर्छ । (१ बिहानै र अर्को पटक दिउँसो जम्मा गरी ५ पटक खाना खानुपर्छ बताउने ।				
१३. तपाईंले धुम्रपान, जाँडरक्सी सेवन गर्नुहुन्छ वा अरुकुनै सम्भावित घातक पदार्थ सेवन गर्नुहुन्छ ?				
● आमा तथा नवशिशुलाई धुम्रपान र रक्सीको स्वास्थ्यमा पर्ने खतराको बारेमा बताउने ।				
१४. तपाईंसंग को रहन्छ ?				
१५. तपाईंको परिवारको सदस्य वा साथीले तपाइलाई घर छोड्नु र तपाईंको निजी जिवनमा हामी पुऱ्याएको कार्य गरेको छ कि सोध्नुहोस् ।				
१६. विगतमा तपाईं कसैले चोटपटक पुऱ्याई इच्छा विरुद्ध यौन क्रिया गरेको छ ?				
१७. तपाईं कसैसंग डराउनु हुन्छ ?				
हालको गर्भ र बच्चाको जन्म (प्रथम भेट)				
१८. कहिले बच्चा पाउनु भयो ?				
१९. बच्चा पाउँदा कहाँ र कसले स्याहार गरेको थियो ?				
२०. गर्भवती समयमा योनीश्राव भएको छ ?				
२१. गर्भवती छँदा वा सुत्केरी हुँदा कम्पन वा इक्लाम्बसिया भएको थियो ?				

२२. त्यो समयमा कुनै जटिलता भएको थियो ? जस्तै : सिजरियन सेक्सन अथवा पाठेघरको सत्य, योनी च्यात्तिको थियो ?				
२३. बच्चालाई कुनै समस्या छ ?				
हालको सुत्केरी अवधि (प्रत्येक भेटमा)				
२४. तपाईं बच्चा पाएपछि बढि रक्तश्राव भएको थियो ?				
२५. त्यसो हुँदा योनी श्रावको रंग कस्तो थियो ? र कति पटक प्याड फेर्नु भएको थियो ?				
२६. पिसाब सम्बन्धि कुनै समस्या थियो कि? (जस्तै: पिसाब चुहुने, योनीबाट दिसा निस्केको, पिसाब पोल्ने र कब्जियत				
२७. तपाईंले बच्चा पाएकोमा राम्रो महशुस गर्नु भएको छ कि? यदि होइन भने थप प्रश्न गर्नुहोस् ।				
● तपाईं दुःखी हुनुहुन्छ ?				
● तपाईं राम्ररी खान र सुत्न सक्नुहुन्छ ?				
● तपाईं कराउनु र चिड्चिडाउनु भयो ?				
२८. तपाईंका परिवारका सदस्यहरु बच्चा पाएकोमा खुशि हुनुहुन्छ ?				
२९. तपाईं बच्चालाई स्तनपान गराउँदा राम्रो महशुस गर्नुहुन्छ ?				
पहिलेको सुत्केरीबारे जानकारी लिने (प्रथम भेट)				
३०. पहिलो बच्चालाई स्तनपान गराउनु हुन्थ्यो ? थियो भने थप प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।				
● कति समयसम्म स्तनपान गराउनु हुन्थ्यो ?				
● पहिला स्तनपान गराउँदा कुनै समस्या थियो ?				
३१. पहिलेको बच्चा पाउँदा कुनै कम्पन भएको थियो ?				
३२. पहिलेको बच्चा पाउँदा मानसिक पिडा वा मानसिक रोग भएको थियो कि ?				
परिवार नियोजन साधनबारे जानकारी लिनुहोस् । (प्रथम भेट)				
३३. तपाईंले र उनको श्रीमानले कति वटा बच्चाहरु पाउने सोच बनाउनु भएको छ ?				
३४. पहिले तपाईंले कुनै परिवार नियोजन साधन प्रयोग गर्नुभएको थियो यदि हो भने निम्न थप प्रश्नहरु सोध्नुहोस् ।				
● कुन साधन प्रयोग गर्नुभएको थियो ?				
● साधन मनपराउनुहुन्छ ? किन?				
● यदि १ भन्दा बढि साधन प्रयोग गर्नुभएको थियो कि ?				
● गर्भवती काँडमा भएको रेकर्ड पून हेर्नुहोस् ।				
● परिवार नियोजनका सबै साधनका बारेमा विस्तारित रूपमा बताउनुहोस् । (LAM, COCs, Implants, Condoms, IUCD/ PP IUCD and postpartum ligation)				
● गलत धारणा र होहल्लालाई सच्याउनुहोस् ।				
उपयुक्त गर्भाधान समय तथा गर्भान्तर र गर्भान्तरको फाइदाहरु बारे प्रकाश पार्नुहोस् ।				
अ - आमाको स्वास्थ्यमा हुने फाइदाहरु ।				
आ - नवजात शिशुको स्वास्थ्यमा हुने फाइदाहरु ।				
इ - परिवारलाई हुने फाइदाहरु ।				
उपयुक्त गर्भाधान समय तथा गर्भान्तरको मुख्य सन्देश प्रदान गर्नुहोस् ।				
● बच्चा तुहिएपछि गर्भपतन भएपछि वा मृत बच्चा पाएपछि अर्को गर्भधारणको लागि ६ महिनासम्म सेवा ग्राहीको छनौटमा प्रभावकारी प.नि.का. साधन प्रयोग गर्न भन्नुहोस् ।				

● किशोरीहरु २० वर्ष नपुगुन्जेल सम्म गर्भवति बाट बच्न उपयुक्त परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्न भन्नुहोस् ।				
नोट: सिजरेन शेक्शन गरेको महिलाले कम्तिमा २ वर्ष पर्खनु पर्दछ, सो समयमा प.नि. साधन अनिवार्य अपनाउनुपर्ने बताउने				
महिलाको र उनको श्रीमानले प्रजनन आवश्यकता अनुसार उपयुक्त साधन छनौट गर्नमा मद्दत गर्ने ।				
महिलाको र उनको श्रीमानले परिवार नियोजनको साधन छनौट गर्नमा आवश्यक जानकारी प्रदान गरी सहयोग गर्ने ।				
चिकित्सा सम्बन्धी जानकारी				
३६. तपाईंलाई कुनै एलर्जी छ कि ?				
३७. तपाईंले HIV परिक्षण गर्नुभएको छ ? छ भने त्यसको परिणाम बारे सोध्ने ?				
३८. हालै तपाईंलाई रक्त अल्पता छ ? (पछिल्लो ३ महिना भित्र)				
३९. हालै तपाईंले यौन रोगको परिक्षण गर्दा भिरंगी भन्ने परिणाम आएको थियो ? यदि हो भने कहिले र कुन उपचारबाट भयो ?				
४०. तपाईंलाई कुनै पुरानो, लामो समय गम्भीर खालको रोग भई उपचार गराउनु भएको छ कि ? (जस्तै : क्षयरोग कलेजोको रोग मुटु तथा मधुमेह)				
४१. विगतमा तपाईं अस्पताल भर्ती हुनुभएको वा शल्यक्रिया गर्नुपरेको थियो ?				
४२. तपाईंले हाल कुनै औषधि लिइरहनु भएको छ कि ? (घरेलु, हरबल, एलोपेथिक आदी)				
४३. तपाईंले टि. टि. खोप ५ वटा पुऱ्याउनु भएको छ ? यदि हो भने विगत १० वर्ष देखि बुष्टर डोजबारे सोध्नुहोस् ।				
४४. तपाइले टि.टि. बुष्टर डोज अन्तिम कहिले लिनुभयो ।				
अन्तरिम जानकारी लिनुहोस (पुन भेट)				
४५. के तपाइलाई हाल कुनै स्वास्थ्य समस्या छ कि ? यदि छ भने व्यक्तिगत स्वास्थ्य जानकारी मानी उल्लेखित ७ नं. अनुसार सोध्नुहोस् ।				
४६. गत भेट देखी कुनै समस्या छ कि ?				
४७. गत भेट पछि तपाईंको ठेगाना फोन नं. परिवर्तन भएको छ ?				
४८. दैनिक बानी जीवन शैलीबारे सोध्नुहोस् । (कार्यभार, आराम तथा खाना सम्बन्धी)				
४९. विगतमा कुनै अन्य व्यक्तिबाट उपचार गराउनुभएको छ कि ?				
५०. विगतमा कुनै उपचार वा औषधि लिनु भएको छ कि ?				
५१. विगतमा कुनै औषधिको प्रतिक्रिया वा सामान्य असर भएको थियो कि ?				
शरीरिक परिक्षण				
सामान्य स्वास्थ्यको परिक्षण (प्रत्येक भेटमा)				
१. अवलोकन गर्नुस- घुमफिर, बानी र मुखाकिर्तीको अभिव्यक्ति कस्तो छ ?				
● पछिल्लो समय देखि खाना बिना, पानी नपिइकन लामो अर्वाधि देखि छ कि ? सोध्ने				
● उपचार गराएको छ कि यदि तिनलाई कुनै चोटपटक लागेको छ कि				
● औषधि प्रयोग गरेको छ कि				
२. तीनको सामान्य सफाई देखिने फोहर र गन्ध अवलोकन गर्नुहोस				
३. छायाको जाँच, घाउ तथा डाम छ कि ?				
४. आँखाको सेतो भाग जाँच्ने				
प्रत्येक भेटमा शरीरका मुख्य अंगहरुको जाँच गर्ने ।				
५. सुत्केरी महिला आरामका साथ बसेकी छिन् ?				
६. तिनको रक्तचाप, तापक्रम र नाडी जाँच गर्ने				

प्रत्येक भेटमा स्तनको जाँच गर्ने ।				
७. परिक्षणका कार्य अगाडी बढाउन अब के गर्ने गर्दछुका साथै शारीरिक जाँच गर्दछु भनी महिलाबाट स्वीकृती लिनुहोस् ।				
८. महिलालाई पिसाब गर्नुस भन्ने				
९. साबुन पानीले हात धुने र कपडाले सुख्खा पार्ने				
१०. त्यसपछि महिलालाई भन्ने कि तिनले कम्मर भन्दा माथिको लुगा हटाई आरामसाथ उत्तानो पल्टिन भन्ने				
११. स्तनको आकार, रंग जाँच्ने, लत्रेको, पाप्रा भएको, मोटोपना, रातो, घाउ तथा विमिरा आदी चेक गर्ने				
१२. बिस्तारै हातले छाप्ने - दुखाई, सुन्निएको वा तातो छ कि घाउ, विमिरा आदी चेक गर्नुहोस् ।				
१३. स्तनको टुप्पोमा रगत, पिप, श्राव, फाटेको, प्वाल अथवा घाउका साथै धसेको छ कि जाँच्ने				
प्रत्येक भेटमा पेट जाँच्ने				
१४. सुत्केरी महिलाको पेट जाँच गर्दा कपडा हटाउन भन्नुहोस्				
१५. तिनलाई उत्तानो पल्टेर घुँडा खुम्च्याउन भन्नुहोस्				
१६.पेटको जाँच गर्दा पुरानो अथवा नयाँ घाउ छ कि हेर्नुहोस् ।				
<ul style="list-style-type: none"> ● यदि त्यहाँ सिजरियन सेक्शनको टाँका लगाएको घाउ वा अन्य शल्यक्रिया गरेको छ भने संक्रमण भएको छ कि जाँच्ने । 				
१७. पेटको नाइट्रो देखि सिम्फेसिस प्यूबिस हाड सम्म हातले छाप्दा त्यहाँ पाठेघरको आकार र कडापन छ कि महशुस गरी जाँच्ने ।				
१८. महिलाको योनि भन्दा माथिको हाड पिसाब थैली छ कि जाँच्नुहोस् ।				
सुत्केरीपछि परिक्षण तथा स्याहारका सिकाई निर्देशिका				
प्रत्येक भेटमा खुट्टाको जाँच गर्ने ।				
१९. सुत्केरी महिलाको गोडा एक हातले बिस्तारै समाती उनको घुँडा सम्म छाप्दा दुख्छ कि जाँच्ने ।				
<ul style="list-style-type: none"> ● यस्तो गर्दा तिनको पिडौला दुख्छ कि? 				
प्रत्येक भेटमा योनीको परिक्षण गर्ने ।				
२१. तिनको गुप्ताङ्ग जाँच्दा कपडा हटाउन भन्नुहोस र ड्रेपले छोप्ने जसले गर्दा गोपनियता कायम होस् ।				
२२. दुवै खुट्टा फैलाई घुँडा हल्का खुम्चाउन भन्नुहोस ।				
२३. गुप्ताङ्ग हेर्नुहोस – उज्यालोमा।				
२४. हातले जाँच्नु भन्दा अगाडी साबुन पानीले आफ्नो हात सफा गरी सुख्खा गर्ने ।				
२५. महिलाको गुप्ताङ्गको जाँच गर्नु भन्दा अगाडि घुँडाभन्दा माथि हातले छुने ।				
स्तनपान गराउँदा स्तनको स्याहार ।				
१. महिलाको स्तनपानको आधारमा निम्न बुँदा अनुसार बताउने ।				
<ul style="list-style-type: none"> ● पहिलो ६ महिना अवधिमा पूर्ण स्तनपान बारे ● दुवै स्तनको प्रयोग गर्दा आराम साथ स्तनपान गराउने बारे बताउने । ● प्रशस्त आराम साथ निदाउने ● स्तनपान गराउँदा थप दुई खाना खान पर्ने कुरा बताउने ● स्तनको स्याहार गर्ने 				
जटिलताको तयारी/व्यवस्थापन				
२. महिलाको जटिलताको तयारीको योजना बनाउने ।				
<ul style="list-style-type: none"> ● पछिल्लो भेट देखि हालसम्मको व्यवस्थापन गर्ने ● परिवर्तित अवस्थाको 				

● बाधा र समस्याको मुकाबिला गर्ने				
आमा, बच्चा र परिवारको सम्बन्ध				
३. सुत्केरी अवस्थामा हुन आउने समस्याको व्यवस्थापन गर्दा आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सुधार गर्न परिवारका सदस्यहरूले जिम्मेदारी हुन प्रोत्साहित गर्ने ।				
परिवार नियोजन				
४. परिवार नियोजनको परिचय तथा जन्मान्तर धारणाबारे बताउने ।				
● महिलाको यस भन्दा पूर्वको अनुभवका विषयमा छलफल गर्ने जस्तै : छनौट गरेको साधनको फाइदाका साथै मनपराउनुको कारण छलफल गर्ने ।				
● स्तनपान विधिको अनुभव र यसका फाइदा बारे छलफल गर्ने ।				
● साधनको पहुँच र उपलब्धताको बारेमा सल्लाह दिने ।				
अ.स्तनपान गराइरहेको महिला				
● बच्चा पाएको पहिलो ६ महिनासम्म पूर्ण रूपमा स्तनपान गराउने तथा ६ महिना देखि २ वर्षसम्म लगातार स्तनपान गराउँदाको फाइदाबारे बताउने ।				
● सुत्केरी भएको ६ हप्तादेखि प्रोजेष्टिन मात्रै भएको सुइ वा इम्प्लान्ट लगाउने बारे बताउने				
● स्टोइस्ट्रोजन र प्रोजेष्टोन भएको चक्की ६ महिना देखि प्रयोग गर्नेबारे बताउने				
● IUCD (४८ घण्टा भित्र वा १ महिना पछि)				
आ.स्तनपान नगराएकी महिला				
● सुत्केरी भएको लगत्तै प्रोजेष्टिन मात्रै भएको साधन सुरु गर्न सकिन्छन् ।				
● COC ३ हप्ता देखि सुरु गर्न सकिन्छन्				
छनौट गरेको साधन प्रदान गर्ने वा उपलब्ध नभएका नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा प्रेषण गर्ने पोषणमा सहयोग गर्ने				
५. पोषण तथा सन्तुलित खानाको बारेमा सल्लाह तथा परामर्श प्रदान गर्ने ।				
● सबै सुत्केरी महिलाहरूलाई अनिवार्य रूपले पोसिलो तथा सन्तुलित खाना, आइरन, भिटामिन ए, क्याल्सियम र मेग्नेसियम भएका खाद्य पदार्थ खान सल्लाह दिने ।				
● जुन महिलाले स्तनपान गराइरहेकी छन्				
➤ दैनिक रूपले थप २ खाना र तिन गरी ५ पटक खाना खान प्रोत्साहित गर्ने				
➤ ३ थप क्याल्सियम भएका खाना खाने				
➤ कम्तिमा ८ गिलास वा २ लिटर शुद्ध सफा पानी वा भोलिलो पदार्थ पिउन सल्लाह दिने (दुध, पानी, फलफुलको रस आदी)				
➤ थोरै थोरै पटक पटक खाना खाने				
➤ चुरोट र रक्सी बन्द गर्ने				
➤ कडा खालको श्रम कमगर्ने र बढि आराम गर्ने ।				
स्वयं स्याहार गर्ने तथा अन्य स्वस्थ वानी				
६. सल्लाह र परामर्श प्रदान गर्ने ।				
● सरसफाईमा जोड दिने संक्रमणको रोकथाम गर्न भन्ने जस्तै : खाना खानभन्दा अगाडी, शौचालपछि, स्तनपान गराउनुभन्दा अगाडी, खाद्य भण्डार गर्नु अगाडी				
● आराम				
● योनिक सम्बन्ध र सुरक्षित यौन ।				
खोप तथा स्वस्थ रहन खुवाउने वा लगाउने				
७. महिलालाई आवश्यक टि.टि. खोप प्रदान गर्ने				

<p>८. गर्भवतीको अर्को भेट सम्मको लागि प्रशस्त आइरन वा फोलेट चक्की खानको लागि प्रदान गर्ने त्यसपछि थप अनिवार्य सल्लाह दिने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रशस्त भिटामिन सी भएको खानेकुरा खान प्रेरित गर्ने । ● चिया, कफी र कोकाकोला नखानुस भन्ने । ● सम्भाव्य सामान्य असरहरू एवं त्यसको व्यवस्थापनबारे बताउने । 				
<p>९. औषधी वितरण गर्नुको साथै अनुगमन गर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● विशेष प्रकारको औलो क्षेत्रको लागि औषधी निललाई प्रेषण गर्ने । ● जुकाको औषधी आवश्यकता अनुसार निललाई प्रेषण गर्ने । ● भिटामिन ए निललाई प्रेषण गर्ने । ● आयोडिन युक्त नुन खान बताउने । ● अल्वेन्डाजोल ४०० ग्राम गर्भवतीको दोस्रो भेटमा खान लगाउने । 				
अनुगमनको लागि भेट				
<p>१०. अर्को गर्भवति जाँचको लागि मिति तोक्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सुनिश्चित गर्नु अघि महिलाले जान्नुपर्ने कुराहरू र कहाँ जान भन्ने बताउने । ● गर्भवति महिलाको थप चासो र प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस् । 				

