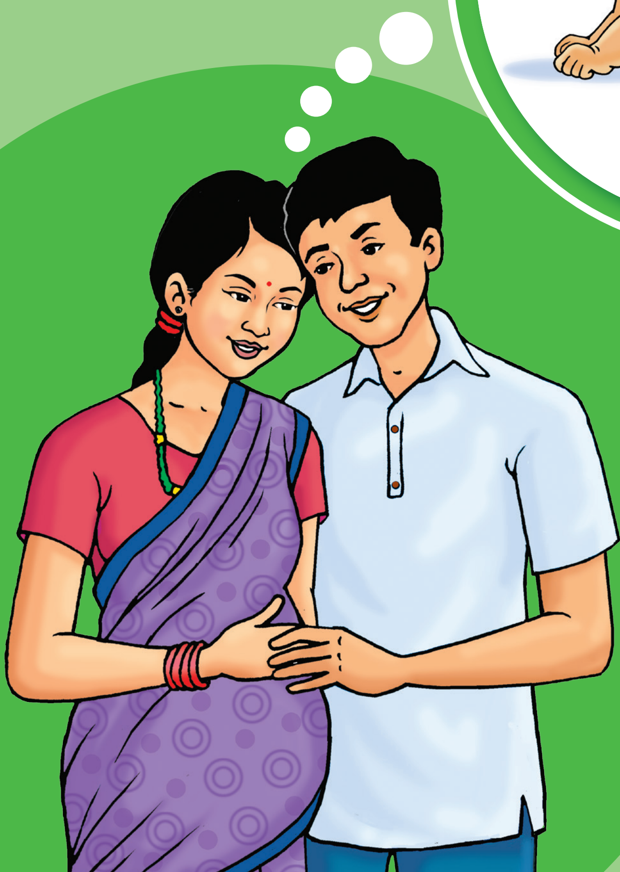
सकारात्मक अभिभावकत्व

अभिभावकका लागि हातेपुस्तिका

भाग १

गर्भावस्था र मातृ तथा
नवजात शिशु स्याहार



unicef
for every child

विषयसूची

१ तयारी चरण १

अभिभावक र अभिभावकत्व ३

१. गर्भ कसरी रहन्छ ? ५

१.१ महिनावारी र गर्भधारण ५

१.२ परिवार नियोजन ६

१.३ परिवार नियोजनका साधनहरू ६

१.४ सुरक्षित गर्भपतन ८

२ पहिलो त्रैमासिक ११

गर्भावस्थाको १२ हप्तासम्म १३

१२ हप्तासम्मको अवधिमा के-के भइरहेको हुन्छ? १३

१२ हप्ताको अवधिमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू १५

३ दोस्रो त्रैमासिक २३

गर्भावस्थाको १३ हप्तादेखि २० हप्तासम्म २५

१३ हप्तादेखि २० हप्तासम्मको अवधिमा के-के भइरहेको हुन्छ ? २५

१३ हप्तादेखि २० हप्तासम्मको अवधिमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू २७

गर्भावस्थाको २१ हप्तादेखि २७ हप्तासम्म २८

२१ हप्तादेखि २७ हप्तासम्मको अवधिमा के-के भइरहेको हुन्छ ? २९

२१ हप्तादेखि २७ हप्तासम्मको अवधिमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ३१

४ तेस्रो त्रैमासिक ३३

गर्भावस्थाको २८ हप्तादेखि ३९ हप्तासम्म ३६

२८ हप्तादेखि ३९ हप्तासम्मको अवधिमा के-के भइरहेको हुन्छ ? ३७

२८ हप्तादेखि ३९ हप्तासम्मको अवधिमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ४०

गर्भावस्थाको ४०औं हप्ता ४५

४०औं हप्तामा के-के भइरहेको हुन्छ ? ४६

४०औं हप्तामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू ४७

शिशु जन्मको तयारी ५६

५ मातृ तथा नवजात शिशु स्याहार ५९

नवजात शिशु स्याहार ६१

नवजात शिशुलाई स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजानुपर्ने अवस्था ६६

नवजात शिशुलाई गर्नुपर्ने मुख्य पाँच स्याहार ६८

सकारात्मक अभिभावकत्व

अभिभावकका लागि हातेपुस्तिका

१

तयारी चरण

तयारी चरण

श्रीमान्-श्रीमती वा परिवारका सदस्यबीच छलफल गर्न सकिने विषयहरू

- तपाईंले पहिलो पटक गर्भ रहेको थाहा पाएपछि कस्तो अनुभव गर्नुभयो ?
- गर्भावस्थामा विभिन्न भावना तथा विचारहरू आउनु स्वाभाविक हो । यो बेलामा तपाईंले अनुभव गरेका डर तथा अन्योलबारे खुलेर कुराकानी गर्नुहोस् ।
- आफ्नो बाल्यकालको सबैभन्दा सम्भिmरहने क्षण कुन हो ? त्यसबारे श्रीमान्-श्रीमती तथा परिवारका सदस्यहरूबीच रमाइलो कुराकानी गर्न सकिन्छ ।

अभिभावक र अभिभावकत्व

- अभिभावक बन्नु र साँच्चै अभिभावकत्व वहन गर्नु दुई फरक कुरा हुन् । २० वर्ष उमेर पूरा गरी विवाह गरेका दम्पतीले हतार नगरी, योजनाबद्ध तरिकाले, कसैको दवाबमा नपरी, छलफल गरी गर्भधारणको निर्णय गर्नु तारिफयोग्य कुरा हो । गर्नुपर्ने पनि यस्तै नै हो । आपसी समझदारीबिना गर्भधारण भएमा गर्भवती महिलाले मानसिक तथा शारीरिक पीडा बढी भोग्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो अवस्थामा गर्भमा हुर्कंदै गरेको बालबालिकाको विकास राम्ररी हुन पाउँदैन भने गर्भवती, प्रसव र सुत्केरी अवस्थामा बढी खतरा हुने सम्भावना रहन्छ ।

- फेरि अर्को कुरा, बालबालिका जन्मेपछि त स्वभाविक रूपमै दम्पती अभिभावक हुने नै भए । तर, के बालबालिकाको जन्मपछि आमाबुवा बन्नु मात्र अभिभावक हुनु हो त ? अहँ, होइन । मुख्य कुरो, अभिभावकत्व वहन गर्नु चाहिँ खास अर्थमा अभिभावक हुनु हो । अभिभावकत्व वहन गर्नु भनेको नै बालबालिकालाई उचित स्याहार (राम्रो स्वास्थ्य, पर्याप्त पोषण, सुरक्षा र संरक्षण, बाल सिकाइ र उत्प्रेरणा तथा संवेदनशील स्याहार) दिन सक्नु हो । अभिभावकत्व वहन गर्न सक्ने र समान जिम्मेवारी वहन गर्न सक्ने दम्पती नै असल अभिभावक हुन् ।

उचित स्याहारको ढाँचा

अभिभावकत्व/अभिभावकीय शैलीबारे गर्न सकिने छलफल

- अभिभावकत्व भनेको के हो ? असल अभिभावक कसरी बन्ने ? असल अभिभावक बन्न हामीलाई के के ज्ञान र सीप चाहिन्छन् ?
- असल अभिभावक हुनु जस्तो जीवनको महत्त्वपूर्ण पाटो अर्को केही छैन भन्ने कुरा ख्याल गर्नुपर्छ । अभिभावकत्व भनेको बालबालिका सँगसँगै सिक्दै र अनुभव गर्दै जाने कुरा हो ।
- बालबालिकाको पालनपोषण त गर्नैपर्ने जिम्मेवारी हो । तर, प्रत्येक आमाबाबुले आफ्नो अथवा आफैँलाई पनि त हेरचाह गर्नुपर्‍यो । आफ्नो हेरचाह गर्न तपाईंले के के गर्नुपर्ला भन्ने कुरामा पनि छलफल गर्न सकिन्छ ।

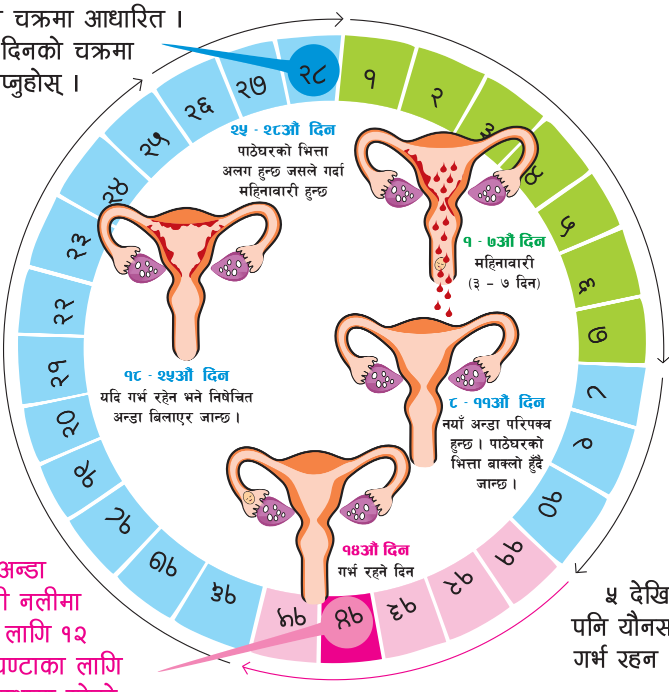
१. गर्भ कसरी रहन्छ ?

जब महिला र पुरुषबीच यौनसम्बन्ध हुन्छ तब पुरुषको वीर्यमा भएका करोडौं संख्यामा रहेकामध्ये कुनै एक शुक्रकीट महिलाको डिम्बवाहिनी नलीमा पुग्छ र त्यहाँ परिपक्व भएको डिम्बसँग मिल्दछ । यस प्रक्रियालाई निषेचन भनिन्छ, हामी यो अवस्थालाई गर्भ रहेको भनेर बुझ्ने गर्छौं ।

१.१ महिनावारी र गर्भधारण

सामान्यतया महिनावारी २१ देखि ३२ दिन सम्म हुनसक्छ । मानिलिउँ यदि कसैको महिनावारी चक्र २८ दिनको छ भने १४औं दिनलाई गर्भ रहने विशेष दिन मान्न सकिन्छ । यो दिनलाई दम्पतीले पात्रोमा चिनो लगाएर राख्न पनि सक्छन् । १४औं दिनमा महिलाको अन्डा डिम्बवाहिनी नलीमा निषेचनका लागि तयारी अवस्थामा रहेको हुन्छ, त्यो पनि १२ देखि २४ घण्टाका लागि मात्र । बुझ्नुपर्ने अर्को कुरा के भने १४औं दिनको दुई दिन अगाडी देखि पछिका पाँचदेखि सात दिनसम्म पनि यौनसम्बन्ध भएमा गर्भ रहन भने सक्दछ ।

२८ दिनको चक्रमा आधारित । कृपया ३१ दिनको चक्रमा +३ दिन थप्नुहोस् ।



महिलाको अन्डा डिम्बवाहिनी नलीमा निषेचनका लागि १२ देखि २४ घण्टाका लागि तयारी अवस्थामा रहेको हुन्छ ।

५ देखि ७ दिनसम्म पनि यौनसम्बन्ध भएमा गर्भ रहन भने सक्दछ ।

१.२ परिवार योजना

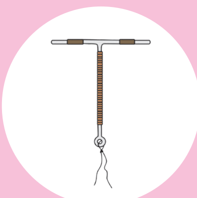
आमा तथा बालबालिकाको स्वास्थ्य राम्रो बनाउन, उपयुक्त उमेरमा जन्मान्तर कायम राखी दम्पतीको योजना अनुसार सन्तान जन्माउन गरिने निर्णय नै परिवार योजना हो । दम्पतीले अभिभावक बन्नुअगाडि परिवार योजनाबारे बुझ्नु झनै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । परिवार योजनाले विशेषगरी तीन वटा मुख्य फाइदा पुग्छ ।

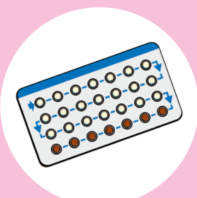
- दम्पतीहरूलाई अनिच्छित गर्भधारण र असुरक्षित गर्भपतन हुनबाट जोगाउँछ ।
- यौन संक्रामक रोगहरू लाग्नबाट बचाउँछ ।
- यौन संक्रामक रोगबाट सुरक्षित भएमा बाँझोपनाको जोखिम पनि कम हुन्छ ।

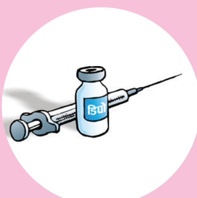
१.३ गर्भनिरोधका साधन तथा विधिहरु

गर्भनिरोधका अस्थायी र स्थायी गरी दुई प्रकारका साधन हुन्छन् । अस्थायी साधनहरूको प्रयोगले गर्भ रहन दिँदैन तर प्रयोग नगरेमा भने गर्भ रहन सक्दछ । इम्प्लान्ट, आई.यू.सी.डी (कपर टी), खाने चक्की (पिल्स), कन्डम तथा डिपो (तीन महिने) सुई अस्थायी साधन हुन् ।

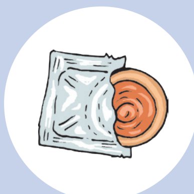
इम्प्लान्ट

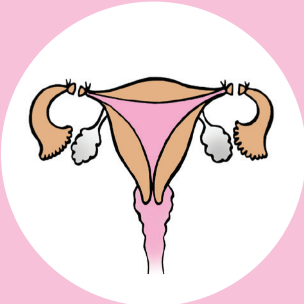

आई.यू.सी.डी (कपर टी)


खाने चक्की (पिल्स)

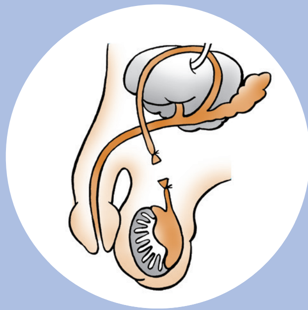


डिपो (तीन महिने) सुई


कन्डम



मिनिल्याप

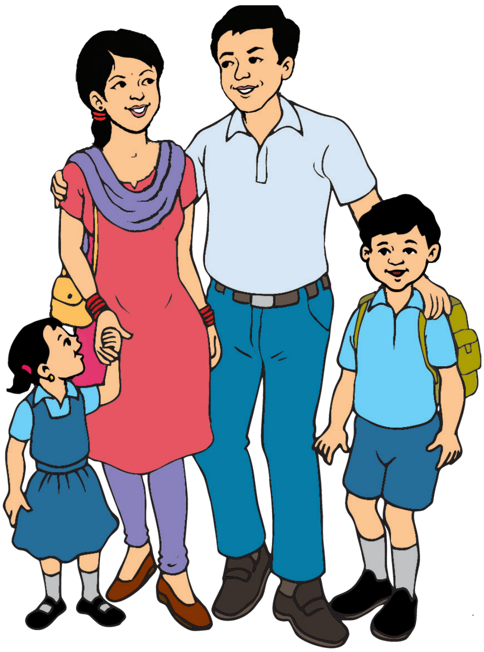


भ्यासेक्टोमी

त्यसैगरी सन्तानको रहर पुगिसकेका दम्पतीले आपसी सल्लाह र निर्णयमा महिलाले मिनिल्याप र पुरुषले भ्यासेक्टोमी विधि अपनाउन सकिन्छ। यो सेवा लिन महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिन सकिन्छ। गर्भनिरोधका अस्थायी र स्थायी साधनहरू सुरक्षित तथा प्रभावकारी हुन्छन् र प्रयोग गर्न खासै खर्च पनि लाग्दैन।

परिवार योजना किन गर्ने ?

- आमा र बालबालिकाको स्वास्थ्य सुधारका लागि दुई बालबालिकाबीच जन्मान्तर कायम गर्न (तीनदेखि पाँच वर्ष) अनिच्छित गर्भधारण रोक्न।
- व्यवस्थित परिवार बनाउन,
- बालबालिकाको रहर पुगेमा स्थायी परिवार योजना गर्न।



१.४ सुरक्षित गर्भपतन

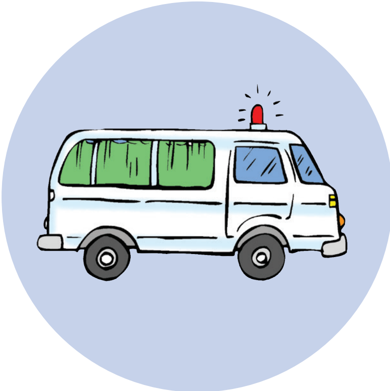
कस्तो अवस्थामा गर्भपतन गराउन पाइन्छ ?

- १२ हप्ता (तीन महिना) भित्रको गर्भ, महिलाको मन्जुरीमा कुनै पनि कारणबिना गर्न सकिन्छ ।
- बलात्कार वा हाडनाता करणीबाट रहन गएको १८ हप्ता (पाँच महिना सात दिन) सम्मको गर्भ, महिलाको बयानका आधारमा गर्न सकिन्छ । यसका लागि बलात्कार प्रमाणित गरिएको प्रहरीको रिपोर्ट आवश्यक पर्दैन ।
- गर्भपतन नगराएमा गर्भवतीको ज्यान नै खतरामा पर्ने भएमा वा शारीरिक वा मानसिक रूपले स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्ने अवस्थामा वा विकलाङ्ग बालबालिका जन्मन सक्ने अवस्थामा सूचीकृत र इजाजतपत्र प्राप्त चिकित्सकको रायले जुनसुकै अवधिको गर्भ ।
- सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्राप्त गर्न चाहने गर्भवतीले गर्भपतन गराउने सम्बन्धमा आफ्नो मन्जुरीनामा लेखी सम्बन्धित चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीलाई उपलब्ध गराउनुपर्नेछ ।
- शारीरिक वा मानसिक कारणले होस तथा ठेगान नभएकी र १६ वर्ष उमेर पूरा नगरेकी महिलाको हकमा त्यस्तो मन्जुरीनामा सम्बन्धित गर्भवतीको नजिकको नातेदारले लेखिदिन सक्नेछन् । अथवा अवस्था हेरेर चिकित्सक आफैंले पनि मन्जुरीनामा दिएर सुरक्षित गर्भपतन गराइदिन सक्छन् ।

अभिभावक बन्न के के कुरामा ध्यान दिने त ?

- गर्भधारण हुनुपूर्व दम्पती दुवैले स्वास्थ्य परीक्षण गर्न सक्छन् ।
- गर्भधारण हुनुभन्दा अगाडी देखि नै श्रीमान् तथा श्रीमतीले नै फोलिक एसिड खान सक्छन् । यसका लागि स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श भने लिनुपर्ने हुन्छ ।
- पोषणयुक्त खाना खाने ।
- अस्वस्थकर खाना नखाने ।
- रक्सी-चुरोटलगायतका लागूपदार्थबाट मुक्त रहने ।
- गर्भवती अवस्थामा निम्न तयारीहरू गर्नुपर्दछः उपचारका लागि पैसाको व्यवस्था गर्ने - आम्दानीबाट बचत गर्ने, (खुत्रुके बनाउने) ।

- स्वास्थ्य संस्थासम्म जानको लागि यातायात साधनको व्यवस्था गर्ने ।
- अत्यावश्यक सम्पर्क नम्बरहरू साथमा राख्ने ।
- गर्भजाँचदेखि सुत्केरी गराउन दक्ष प्रसूतिकर्मी भएको कुन स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने भनेर पहिले नै निर्धारण गर्ने ।
- गर्भावस्थामा हुनसक्ने कठिनाइ तथा अन्य सम्भाव्य जटिलता व्यवस्थापन गर्न मानसिक तथा आर्थिक तयारी गर्ने ।
- आकस्मिक अवस्थामा रगत दिन सक्ने तीन जना मानिसको व्यवस्था गर्ने ।
- सँधै स्वस्थ र चञ्चल बालबालिकाको कल्पना गर्ने ।
- सधैँ सकारात्मक सोच राख्ने ।
- छोरा-छोरी के पाउने, कसरी पाउने भन्ने खालका विभिन्न पात्रो तथा भ्रामक कुराहरूको पछि नलाग्ने ।



सकारात्मक अभिभावकत्व

अभिभावकका लागि हातेपुस्तिका

२

पहिलो त्रैमासिक

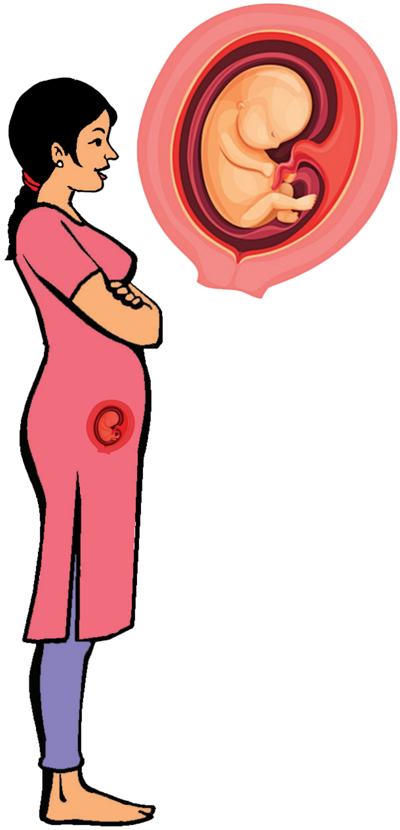
पहिलो त्रैमासिक

परिवारका सदस्यबीच छलफल गर्न सकिने विषयहरू :

- गर्भवती महिलालाई परिवारका अन्य सदस्यहरूले कसरी सहयोग गर्न सक्छन् ? गर्भवती महिलाले परिवारका सदस्यहरूबाट कस्तो सहयोगको चाहना र अपेक्षा गर्छिन् ?
- गर्भवती महिलाको शरीरमा के-कस्ता परिवर्तनहरू देखिन्छन् ?
- शारीरिक/मानसिक अवस्था/भावनाहरूमा कस्ता प्रकारका परिवर्तन आइरहेका छन् भनेर पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ ?
- तपाईंले यो अवस्थामा भोग्ने तथा अनुभूत गर्ने सबै भावना सामान्य नै हुन् भनेर सोच्नुहोस् ।

गर्भावस्थाको १२ हप्तासम्म

तपाईंको अन्तिम पटक महिनावारी भएको १२ हप्ता भइसकेको अवस्थामा गर्भाशयमा भ्रूण पूर्ण रूपमा विकसित भइसकेको हुन्छ । मुख्यत: आठदेखि १२ हप्ताको समय भनेको गर्भमा रहेको शिशुको विकासक्रमको हिसाबले ज्यादै महत्त्वपूर्ण समय हो । यतिबेला उसको शरीर बाहिर र भित्रका अङ्गहरूको विकासको शुरूआत हुन्छ । मस्तिष्कको विकास सँगसँगै टाउकोको पनि आकार बढ्दै गएको हुन्छ । यति धेरै र छिटो विकास भइरहेको शिशुको तौल भने एउटा आलुबखडा जत्रो मात्र हुन्छ । १२औं हप्तासम्म आइपुग्दा शिशुका सबै अङ्ग, मांशपेशी, हातखुट्टा र हड्डीका साथै यौनाङ्गको विकास भइसकेको हुन्छ । गर्भमा विकास भइरहेको शिशुले सामान्य हलचल पनि गर्दछ तर उक्त हलचल वा चाल गर्भवतीले सजिलै महसुस गर्न भने सक्दैनन् ।

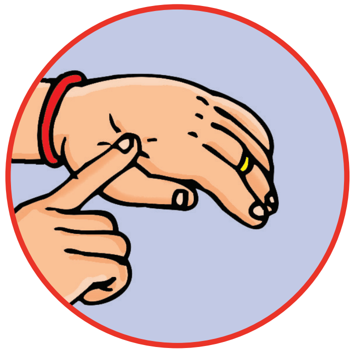


१२ हप्ताको गर्भावस्थामा के-के भइरहेको हुन्छ ?

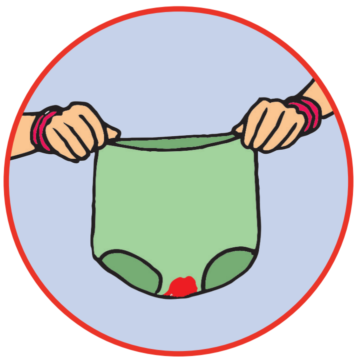
- १२ हप्ताको गर्भावस्थामा सामान्य वजन बढ्न सक्छ । साथै स्तनको आकार पनि बढ्दो र पहिलेको भन्दा संवेदनशील महसुस हुनसक्दछ ।
- मुटुको गति पहिलेभन्दा केही बढी धड्किन थाल्दछ ।

- पहिलाको तुलनामा बढी थकाइ लाग्ने हुनसक्छ । तर सबैको हकमा यस्तो महसुस हुन्छ भन्ने चाहिँ हुँदैन ।

- वाकवाकी लाग्ने, खानामा अरुचि हुने, अमन हुने, खानेकुराको गन्ध मनै नपर्ने पनि हुनसक्छ । यस्तो बेलामा श्रीमान् तथा घरका अन्य सदस्यले गर्भवतीलाई खाना खुवाउन प्रेरित गरिरहनुपर्दछ ।



- यो बेला कडासँग तल्लो पेट दुख्ने, बेस्सरी टाउको दुख्ने, योनिबाट अलिकति पनि रगत देखापर्नु गर्भावस्थामा देखिने खतराका लक्षण हुन् । त्यसैले यस्ता लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था जानुपर्दछ ।



- यो बेला गर्भवती महिलाको शरीरमा हर्मोनहरूमा परिवर्तन भइरहने हुनाले झडङ्ग रिसाउने, टोलाउने, छटपटी हुने तथा दिक्क लाग्ने हुन सक्दछ । यो अवस्था बुझेर श्रीमान् तथा घरका अन्य सदस्यले सकारात्मक कुराहरू गर्ने तथा रमाइलो वातावरण बनाउनुपर्दछ ।

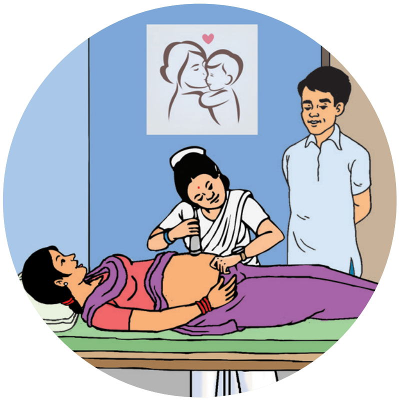
- यदि तपाईं दोस्रो सन्तानको अभिभावक बन्दै हुनुहुन्छ भने पहिलो सन्तानसँगको सम्बन्धबारे सधैं विचार गर्नुपर्दछ। पहिलो सन्तानको उमेर अनुसारको स्याहारसुसार र व्यवहारमा कुनै कमी हुन दिनु हुँदैन। कतिपय सन्तानमा आफ्नो भाइ वा बहिनी आउन लागेको भनेर आफू बुवाआमाबाट टाढा हुने र आफूलाई अब कसैले माया नगर्ने भन्ने धारणा बनेको हुन सक्दछ। तसर्थ उनीहरूलाई समय दिएर कुराकानी गर्ने, उनीहरुको कुरा सुन्ने र प्रोत्साहन गर्ने जस्तो सकारात्मक वातावरण बनाउनुपर्दछ।

१२ हप्ताको गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- यो समयमा स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कुराहरूमा सचेत हुनुपर्दछ। जाँड रक्सी, चुरोट, सुर्ती या गुट्खा खानु भएन र घरमा अरूले पनि खानु भएन।

- पोषिला खानेकुरा, स्थानीय स्तरमा उपलब्ध फलफूल, अन्न, सागपात तथा समय-समयमा पशुजन्य खानेकुराहरू- माछामासु, अन्डा तथा दूधबाट बनेका खानेकुराहरू खानुपर्दछ।

- गर्भावस्थामा नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्नुपर्छ । आवश्यक परीक्षणहरू समयमै गराइयो भने गर्भमा हुर्किरहेको शिशु स्वस्थ र निरोगी हुनसक्छ ।



- डाक्टरसँग सल्लाह नगरीकन आफुखुशी कुनै पनि औषधि खानु हुँदैन ।

- कामको सिलसिलामा घरभन्दा टाढा भएका श्रीमान्ले श्रीमतीसँग फोन वा मेसेन्जरमार्फत नियमित कुराकानी र घरका अन्य सदस्यसँग सरसल्लाह गरी आवश्यक चाँजोपाँजो मिलाउन पनि सकिन्छ ।

खाना कसरी खाने ?

- गर्भावस्थामा महिलाले आफ्नो र गर्भमा हुर्किरहेको शिशुका लागि हरेक दिन साविकभन्दा थप दुई पटक पोषिलो खाना खानुपर्छ ।
- हाम्रो वरपर उपलब्ध हुने विभिन्न प्रकारका पोषिला खानेकुराहरु खानुपर्छ । त्यसका लागि चामल, मकै, जौ, गहुँ, आलु, जुनेलो, फापर आदि अन्नहरूको जोहो गर्न सकिन्छ ।
- गेडागुडी (भटमास, बोडी, केराउ, चना, दलहन आदि), तथा पशुपंक्षीजन्य खानेकुराहरू (जस्तैः मासु, दूध, दही, पनिर, अन्डा आदि) खानुपर्छ ।
- फलफूल र तरकारीहरू (जस्तैः पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला, गाँजर र फर्सी) तथा हरिया सागपातहरू खानुपर्छ ।
- दुई बालबालिकाको चिह्न भएको आयोडिन नुन मात्र खानुपर्छ ।

- शारीरिक आवश्यकता अनुसारको सन्तुलित भोजनले तपाईं र बालबालिका दुवैलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।
- तपाईंले के खानुहुन्छ, कसरी र कति मात्रामा खानुहुन्छ भन्ने कुराले तपाईंको मात्र हैन बालबालिकाको स्वास्थ्यमा पनि प्रभाव पार्दछ ।

यो समयमा तपाईंमध्ये कतिलाई धेरै भोक लाग्ने त कतिलाई खानै मन नलाग्ने पनि हुन सक्छ । कतिपय खानेकुराको गन्ध नै मन नपर्ने, भान्सामा पस्नै मन नलाग्ने पनि हुन्छ । गर्भावस्थामा यस्तो हुनु स्वाभाविक हो । ला....अब के होला भनेर चिन्ता गर्नु उचित होइन । यो सामान्य प्रक्रिया हो भनेर बुझ्नुपर्छ । यस्ता विषयमा तपाईंलाई डाक्टर, पोषणविज्ञ र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले पनि थप जानकारी दिनेछन् ।

- जोखिमका हिसाबले गर्भावस्थामा धेरै ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ । दिउँसो पनि प्रशस्त आराम गर्नुपर्छ । गर्भवतीले गह्रौं सामान उचाल्ने काम गर्नु हुँदैन । यसले गर्दा बालबालिका खेर जाने तथा आङ (पाठेघर) खस्ने जस्ता समस्या आउन सक्छ ।

- रोग लाग्न तथा संक्रमणबाट बच्न नियमित दाँत माझ्ने, हात, नङ, यौनाङ्ग तथा शरीर सफा राख्ने गर्नुपर्छ ।

- मदिरा तथा सुर्तीजन्य पदार्थ नखाने जसले गर्दा गर्भपतन हुने, गर्भमा रहेको शिशुको वृद्धि-विकास नहुने, कम तौल भएका बालबालिका जन्मिने खतरा हुन सक्दछ ।

- गर्भवती महिलाको स्वस्थता र सहजताअनुसार सामान्य व्यायामहरू गर्न सकिन्छ । यसबारे नियमित जाँचमा गएका बेला स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह पनि लिन सकिन्छ ।

- यस्तो बेला लामो समयको र असहज हुनेखालको यात्रा गर्नुहुँदैन ।

- श्रीमान् तथा परिवारका अन्य सदस्यले गर्भवतीलाई यस्तो बेलामा गर्ने थप स्याहार, हेरचाह र सहयोगले उनमा सकारात्मकता प्रवाह हुनुका साथै तनाव कम गराउँछ र गर्भमा विकास हुँदै गरेको भ्रूणको विकासमा पनि मद्दत गर्दछ ।

हामीले थाहा पाउनै पर्ने कुराहरू :

- गर्भमा रहेको बालबालिकाको विकासक्रमको हिसाबले मुख्यतः आठदेखि १२ हप्ताको समय ज्यादै महत्त्वपूर्ण र व्यस्त हुने रहेछ। १२ हप्तासम्म आइपुग्दा त गर्भमा रहेको भ्रूणको लगभग पूर्ण विकास भइसकेको अर्थात् शरीरका सबै अङ्गहरूको विकास भएर मान्छेको स्वरूपमा आइसक्ने रहेछ।
- गर्भावस्थामा गरिने नियमित जाँचको धेरै नै फाइदा हुने रहेछ। केही जाँचले त गर्भमा विकसित हुँदै गरेको बालबालिका जन्मेपछि कति स्वस्थ हुन्छ भनेर अनुमान पनि गर्न सकिने रहेछ।
- गर्भावस्थाको १२औं हप्तामा आइपुग्दा थकान महसुस हुनु, वाकवाकी लाग्नु, अलि-अलि पेट दुख्नु, हातखुट्टा तथा मांसपेशी बाउँडिनु जस्ता लक्षणहरू स्वाभाविक रहेछन्। तर तल्लो पेट धेरै दुखेमा, योनिबाट अलिकति पनि रक्तस्राव भएमा तथा कुनै पनि असामान्य अवस्था आएमा स्वास्थ्य संस्था गइहाल्नुपर्ने रहेछ।
- यस्तो बेलामा श्रीमान्को साथ-सहयोग र माया अपरिहार्य हुने रहेछ। असल व्यवहारले गर्भवती श्रीमतीलाई मात्र हैन गर्भमा हुर्किरहेको बालबालिकाको विकासमा पनि निकै सहयोग पुग्ने रहेछ।

सुरक्षित गर्भपतन*

नेपालको संविधान, २०७२ ले प्रत्येक महिलाको प्रजनन स्वास्थ्यलाई मौलिक हकका रूपमा सुनिश्चित गरेको छ। यसका साथै सर्वसुलभ र पहुँचयोग्य सुरक्षित गर्भपतन सेवाको अधिकार महिलाको प्रजनन अधिकार हो भनी सम्मानित सर्वोच्च अदालतले स्पष्ट पारेको छ। त्यस्तै, सुरक्षित गर्भपतनसम्बन्धी

राष्ट्रिय नीति, २०६० को दफा २.३ मा गर्भपतनसँग सम्बन्धित महिलाको अधिकारबारे उल्लेख भएअनुसार अनिच्छित गर्भलाई निरन्तरता दिने वा नदिने भन्ने निर्णय गर्ने सम्पूर्ण अधिकार महिलाको हुने भएकाले १६ वर्ष उमेर पुगेका महिलाले स्वयंको मन्जुरी र १६ वर्ष उमेर नपुगेका अथवा मानसिक अवस्था ठीक नभएका महिलाको सवालमा नजिकका नातेदारको मन्जुरीले गर्भपतन सेवा लिन सक्ने उल्लेख गरिएको छ । गर्भपतनको प्रविधि र गर्भनिरोधका साधनबारे सम्पूर्ण जानकारी पाउनु र रोजेअनुसारको सेवा पाउनु महिलाको अधिकारभित्र पर्दछ । अतः सुरक्षित गर्भपतनसम्बन्धी सेवा प्रदान गर्ने सबै स्वास्थ्य संस्था तथा सेवाप्रदायक स्वास्थ्यकर्मीले महिलाका माथि उल्लिखित अधिकारलाई सुनिश्चित गर्नेतर्फ विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

- **सुरक्षित गर्भपतनसम्बन्धी विद्यमान कानुनी व्यवस्था**

सुरक्षित मातृत्व तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार ऐन, २०७५ र मुलुकी अपराध (संहिता) ऐन,२०७४ अनुसार देहायका अवस्थामा नेपाल सरकारले तोकेबमोजिमको प्रक्रिया अपनाई निर्धारित योग्यता पूरा गरेका सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थाबाट इजाजतपत्र प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले देहायका अवस्थाहरूमा मात्र सुरक्षित गर्भपतन गराउन पाउने व्यवस्था छ ।

१) **गर्भपतन गर्ने महिलाको मन्जुरीमा,**

क) १२ हप्तासम्मको गर्भ,

ख) जबर्जस्ती करणी वा बलात्कारबाट रहन गएको १८ हप्तासम्मको गर्भ,

(महिलाको बयानका आधारमा) हाडनाता करणीबाट रहन गएको २८ हप्तासम्मको गर्भ),

ग) गर्भपतन नगराए गर्भवती महिलाको ज्यान खतरामा पर्ने भएमा वा शारीरिक वा मानसिक रूपले स्वास्थ्यमा असर पर्ने अवस्थामा वा विकलाङ्ग बालबालिका जन्मन सक्ने अवस्था भएमा इजाजतपत्र प्राप्त चिकित्सकको रायमा त्यस्ता महिलाको मञ्जुरीमा २८ हप्तासम्मको गर्भ

२) **गर्भपतन गर्न नपाइने अवस्थाहरू :**

क) गर्भवती महिलाको मन्जुरीबिना (करकाप, धम्की, ललाईफकाई, झुक्याई वा प्रलोभन देखाई)

ख) लिङ्गको पहिचान गरी लिङ्गका आधारमा -भ्रूणको लिङ्ग पहिचान गर्ने गराउनेलाई तीन महिनादेखि ६ महिनासम्म कैद र लिङ्गका आधारमा गर्भपतन गर्ने गराउनेलाई थप एक वर्ष कैद हुन्छ ।)

नोटः सूचीकृत नभएका स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य संस्थाले दिएको गर्भपतन सेवा गैरकानुनी हो र यस्तो भएमा सेवाप्रदायक सजायको भागिदार हुनेछ ।

**सुरक्षित गर्भपतन सेवा कार्यक्रम कार्यविधि निर्देशिका, २०७३ बाट साभार ।*

सकारात्मक अभिभावकत्व

अभिभावकका लागि ह्यातेपुस्तिका

३

दोस्रो त्रैमासिक

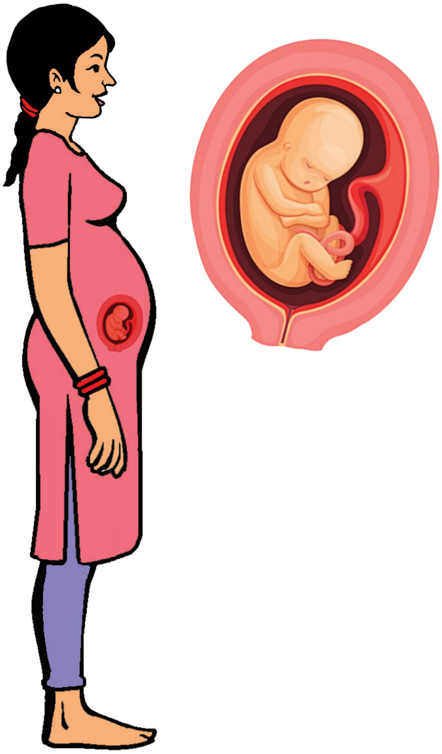
दोस्रो त्रैमासिक

स-साना बालबालिका भएका छिमेकी तथा आफन्तलाई भेट्नुहोस्

यदि तपाईं पहिलो सन्तान पाउँदै हुनुहुन्छ भने यस्तो भेटघाटले फाइदा नै हुन्छ । उनीहरूका अनुभव तपाईंको तयारीका लागि महत्त्वपूर्ण हुन सक्दछ । उनीहरूले आवश्यक जानकारीहरू कोबाट कसरी पाएका रहेछन्, बालबालिकाको जन्म भएपछि परिवारमा के-के कुरामा परिवर्तन आएका रहेछन् ? कस्ता प्रकारका चुनौतीहरू सामना गरेका रहेछन् र उनीहरूले सबैभन्दा बढी आनन्दको अनुभूति गरेको क्षण वा अवस्था के थियो भन्ने कुरा तपाईंले थाहा पाउन सक्नुहुन्छ । उनीहरूका कुरा सुन्दा केही अलमल वा दोधारमा पर्नुभयो भने छलफल गर्न पनि सक्नुहुन्छ ।

गर्भावस्थाको १३ हप्तादेखि २० हप्तासम्मको अवधि

यो समय गर्भावस्थाको अर्को महत्त्वपूर्ण चरण हो । यो अवधिमा गर्भको आकार बढ्दै जान्छ र पेट पनि देखिन थाल्छ । यो अवधिमा पहिलो त्रैमासिकको जस्तो वाकवाकी लाग्ने, अरुचि हुने, खानै मन नलाग्ने जस्तो खासै हुँदैन । अब त झन् धेरै भोक लाग्ने, वजन वृद्धि हुन थाल्नाले तपाईंका कपडाहरू कसिला हुन थाल्दछन् । पेटको आकार बढ्दै जाँदा कहिलेकाहीँ ढाडकम्मर दुख्ने पनि हुन सक्दछ । तर यी सबै गर्भावस्थाकै प्रक्रियाहरू भएकाले आत्तिनु भने पर्दैन ।



१३ हप्तादेखि २० हप्तासम्मको अवधिमा के-के भइरहेको हुन्छ ?

- १३ हप्ता कटिसकेको अवस्थामा शिशुका हातभन्दा खुट्टा लामा भइसकेका हुन्छन् । शिशुको तौल बिस्तारै बढ्न थाल्छ । तर अघिल्ला सप्ताहहहरूमा जस्तो छिटोछिटो चाहिँ बढ्दैन ।

- यही हप्ताहरूको बीचमा तपाईंको शिशुले पहिलो पटक आवाज सुन्नेछ । शरीरभित्रै उत्पन्न हुने आवाज, जस्तै- मुटुको धड्कन, श्वासप्रश्वास तथा पाचनप्रणालीको आवाज सुन्न सक्दछ ।

- शरीरबाहिरको आसपासको आवाज पनि सुन्न सक्दछ । त्यसैले यो बेला श्रीमान्-श्रीमतीबीच सुमधुर कुराकानी गर्ने, चर्को आवाजबाट जोगिने तथा झैझगडा र अनावश्यक हल्लाखल्ला गर्नु हुँदैन । यस्ता आवाजले गर्भमा रहेको शिशुको विकासमा अवरोध पुऱ्याउन सक्दछन् ।

- यो समयमा गर्भमा रहेको शिशुले कतिपय आवाजलाई त चिन्न पनि शुरू गर्दछ । तपाईंको, तपाईंको श्रीमान्को, परिवारका केही मानिसहरू जो उसँग कुरा गरिरहन्छन्, उनीहरूको आवाज ठम्याउन शुरू पनि गर्दछ ।

- कतिपय अवस्थामा गर्भमा सुनेका कथा, गीतसङ्गीत शिशु जन्मेपछि उनिहरूले सुन्दा रुन छोडेर चुप लाग्ने गर्छन् । यस्ता सङ्गीतले शिशुलाई गर्भमा हुँदाको सम्झना दिलाउँछ । त्यसैले आमाले एक्लै हुँदा, नुहाउँदा पनि शिशुसँग कुरा गर्ने, गीत गाउने गर्नु राम्रो हुन्छ ।

- गर्भमा रहेको शिशु चलमलाउने र सुन्न थाल्ने भएदेखि नै श्रीमान्श्रीमतीले नै पेटको शिशुसँग कुरा गर्ने गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले गर्भमा रहेको शिशुलाई उत्प्रेरणा मिल्छ भने मस्तिष्क विकासमा पनि मद्दत पुग्दछ । पछि गएर यसको सम्बन्ध भाषिक विकासमा पनि हुने गर्दछ ।

- गर्भमा रहेको शिशुसँग हातले पेटमा स्पर्श गर्दै कुराकानी गर्दा शिशु चलमलाउन सक्छ । यो अवस्थामा दम्पतीलाई असीमित खुशी मिल्छ । यो खुशी प्राप्तिका लागि तपाईंले दिने समय अति महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

१३ हप्तादेखि २० हप्तासम्मको अवधिमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- यो बेला शरीरमा ग्लुकोजको मात्रा बढेर मधुमेह देखिन सक्छ । डाक्टरसँगको सल्लाहमा खानपानमा परहेज गर्ने र नियमित सुगर जाँच गर्नुपर्दछ । गर्भावस्थामा गरिने हरेक जाँचका बेला श्रीमान् पनि सँगै जानुपर्दछ ।

- आफ्नो बढ्दो तौलका लागि चिन्तित नहुनुहोस् । यो प्राकृतिक प्रक्रिया नै हो । कतिपय अवस्थामा पहिलो पटक गर्भधारण गर्ने महिलाहरूले भने २० हप्ता वा त्यसपछि मात्र शिशु चलेको चाल पाउने गर्दछन् ।

- चिन्ताबाट मुक्त हुन साथीसँग घुम्न जानुहोस्, कुनै राम्रो पुस्तक पढ्नुहोस् वा श्रीमान्लाई पढेर सुनाउनका लागि आग्रह गर्नुहोस् । कतिपय महिलाहरू कपाल काट्ने, मन परेको रङको लुगा लगाउने जस्ता अभ्यासले चिन्ता कम भएको बताउँछन् ।

- आफू गर्भवती भएको कुरा आफ्नो काम गर्ने ठाउँलगायत परिवार बाहेकका मानिसलाई भन्ने कि नभन्ने भन्नेकुरा नितान्त व्यक्तिगत विषय हो । यससँगै कतिपय महिलालाई आफू गर्भवती भएको कुरा बताएमा अफिसले कस्तो प्रतिक्रिया जनाउला भन्ने डर पनि रहन सक्छ । यसका लागि आफ्नो जीवनसाथी, आमा बनिसकेका सहकर्मी तथा साथीहरूसँग कुराकानी गर्न सकिन्छ । गर्भावस्था मानव जीवनकै एउटा महत्त्वपूर्ण चरण हो । यसलाई लिएर कसैले तपाईंमाथि विभेद गर्नु भनेको मानव अधिकारको गम्भीर उल्लंघन हो । तसर्थ यस्ता डर र चिन्ताबाट निश्चिन्त हुनुपर्दछ । यस्ता कुराहरूले गर्भमा हुर्कंदै गरेको शिशुलाई प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष असर गर्न सक्दछ ।

गर्भावस्थाको २१ हप्तादेखि २७ हप्तासम्मको अवधि

दोस्रो त्रैमासिकको दोस्रो चरणतिर अर्थात् गर्भावस्थाको २१ देखि २७ हप्ता महत्त्वपूर्ण अवधि हो । यस अवधिमा तपाईंको पेट अलि ठूलो देखिन्छ । यो बेला तपाईं र गर्भमा रहेको शिशुका लागि आइरनयुक्त खाना ज्यादै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । आइरनले रक्तअल्पताबाट जोगाउँछ । यो अवधिमा धेरैलाई रक्तचाप बढ्ने समस्या देखिन सक्छ, जुन आमा र शिशु दुवैका लागि जोखिमपूर्ण हुन सक्छ । गर्भवती महिलाको कुल मृत्युमध्ये २१ प्रतिशत उच्च रक्तचापकै कारण हुने गरेको अध्ययनहरूले

देखाएका छन् । त्यसैले समय-समयमा रक्तचाप जाँच गरी आवश्यक सजगता अपनाउनुपर्छ । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासँग वा नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा क्लिनिकहरूमा रक्तचाप जाँच गराउन सकिन्छ ।

२१ हप्तादेखि २७ हप्तासम्मको अवधिमा के-के भइरहेको हुन्छ ?

- २४ हप्ताको अन्त्यतिर तपाईंको शिशुले पहिलो पटक आफ्नो आँखा खोल्नेछ ।
- शिशुको मुटुको धड्कन एक मिनेटमा १४० देखि १५० पटकसम्म धड्किनेछ ।
- हात र खुट्टाका औंलाहरू विकसित भइसके पनि औंलाहरू जोडिएको अवस्थामा नै हुन्छन् ।
- दिसापिसाब गर्ने अङ्गहरू बिस्तारै क्रियाशील हुँदै जान थालिसकेका हुन्छन् ।
- गर्भको शिशुलाई कहिलेकाहीँ खोकी र बाडुल्की पनि लाग्न थाल्दछ ।
- गर्भको शिशुको सुत्ने र उठ्ने प्रक्रिया शुरू भइसकेको हुन्छ ।

- २४ हप्ताबाट भने बिस्तारै शरीर पनि मोटाउन थाल्दछ । शरीर मोटायो, वजन बढ्यो भनेर चिन्ता लिनु भएन । किनकि तपाईंको शरीरभित्र अर्को शरीर पनि त विकास हुँदैछ ।

- यतिबेला गर्भमा रहेको शिशुको अनुहारले पनि स्पष्ट आकार पाइसकेको हुन्छ । शरीरका अधिकांश अङ्गहरूले काम गर्न पनि शुरू गरिसकेका हुन्छन् ।

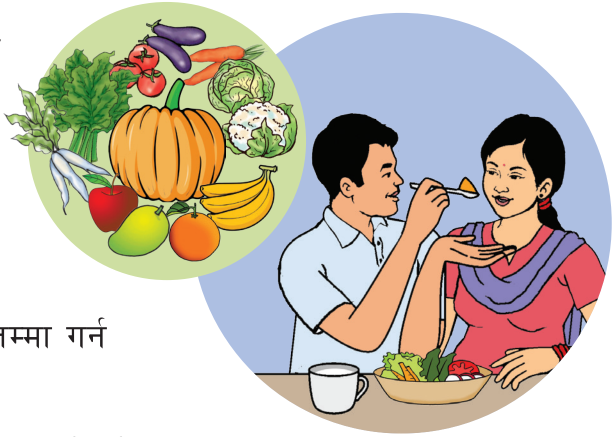
- फोक्सोले भने जन्मेपछि मात्र काम गर्न थाल्दछ । शिशुको दिमाग र स्नायु प्रणालीको विकास पनि छिटो छिटो भइरहेको हुन्छ । अर्थात् शिशुले आमाको पाठेघर बाहिरका आवाज र वातावरणहरू पनि जान्न र सिक्न थाल्दछ ।

- गर्भावस्थामा धेरै हर्मोनको परिवर्तन भइरहेको साथै शरीरमा पनि परिवर्तन भइरहेको बेला रिस उठ्ने, दिक्क लाग्ने, चिढचिढापन बढ्ने जस्तो पनि हुन सक्दछ ।

- यस्तो अवस्थामा आफूलाई संयम बनाउने कोसिस गर्नुपर्दछ । यदि रिस उठिहालेमा अर्कातिर फर्केर एकदेखि १० गन्ने गरियो भने रिस शान्त पनि हुन सक्छ ।

- यो अवधिमा थकान महसुस भइरहनाले कसैसँग कुरा गर्न मन नलाग्ने पनि हुन सक्छ । कहिले आराम गरौं वा एकछिन भए पनि एक्लै बसौं जस्तो लाग्ने पनि हुन सक्दछ ।

२१ हप्तादेखि २७ हप्तासम्मको अवधिमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :



- यस्तो बेला गर्भवती आमाले भिटामिन-'सी'युक्त खाना पनि प्रशस्त खानुपर्दछ । भिटामिन 'सी'ले आइरन तत्त्वलाई तपाईंको शरीरमा जम्मा गर्न सहयोग गर्दछ ।

- यो अवस्थाको महत्त्व बुझी श्रीमान् तथा परिवारका अन्य सदस्यले रमाइलो कुराकानी गर्ने तथा गर्भमा रहेको शिशुसँग कुराकानी गर्ने गर्नुपर्दछ । यसले सकारात्मक वातावरण सिर्जना गर्दछ । यस्तो वातावरणले गर्भवती र गर्भभित्रको शिशुलाई पनि फाइदा पुग्दछ ।

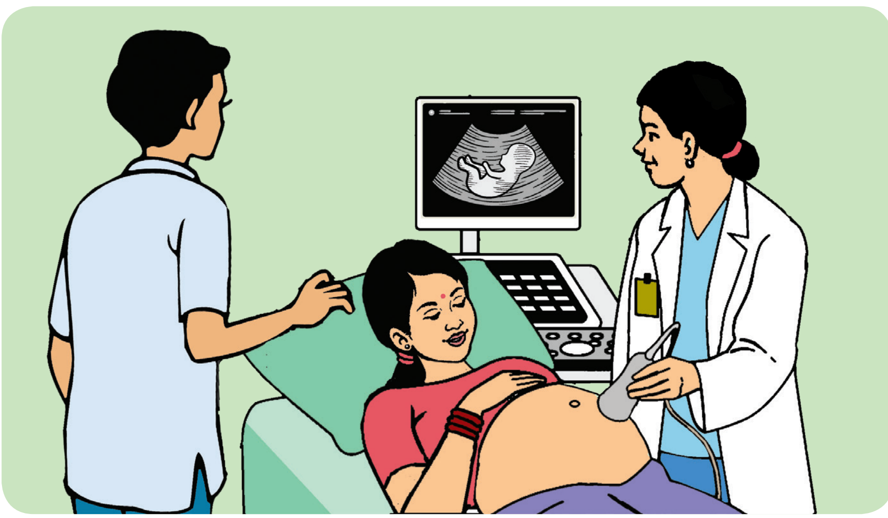
- यो अवधिमा सिनेमा हेर्ने, गीत सङ्गीत सुन्ने र नजिकै कतै घुम्न जाने गर्न सकिन्छ । यसो गर्नाले तपाईंले केही नयाँपन तथा आनन्द महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।

- यो अवधिमा गर्भवतीको शरीरमा रगतको मात्रा अधिक हुने हुन्छ जुन अनिवार्य पनि छ । तर हुनुपर्ने जति रगत नहुँदा रक्तअल्पता हुन सक्ने भएकाले रगतको मात्रा जाँच गर्नुपर्दछ ।

- साथै आइरन, क्याल्सियम पनि नियमित खानुपर्दछ । यदि तपाईंले थप मल्टिभिटामिन पनि खान खोज्नुभएको छ भने डाक्टरसँग सल्लाह लिनुपर्दछ । मुख्य कुरा, आफ्नो खुशीले वा सामाजिक सञ्जालमा देखेको पढेको भरमा कुनै कदम चाल्नु हुँदैन ।

- अनि अर्को कुरा, यो बेला केमिकल प्रयोग गरी कपाल रंग्याउने, नङ पालिस लगाउने, ट्वाइलेट क्लिनरहरूको प्रयोग हानिकारक हुन सक्दछ । यो अवधिमा यस्ता कामबाट टाढै बस्नुपर्छ ।

- बालबालिकाको वृद्धिविकास ठीक तरिकाले भए-नभएको यकिन गर्न चिकित्सकको सल्लाहमा भिडियो एक्सरे पनि गर्न सकिन्छ ।



सकारात्मक अभिभावकत्व

अभिभावकका लागि हातेपुस्तिका

४

तेस्रो त्रैमासिक

तेस्रो त्रैमासिक

बालबालिकाबारे सपना देख्ने, कल्पना गर्ने उपयुक्त समयः

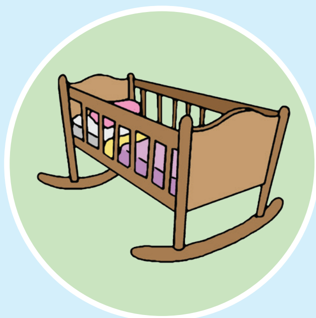
अब त घरमा नयाँ सदस्य आउन लागेको छ ! कस्तो खुशीको कुरा । अनुहार कस्तो होला ? ऊ/उनी कस्तो हुने होला? हामीले के गर्दा उसलाई रमाइलो हुन्छ होला ? यस्ता विषयमा परिवारका सदस्यबीच कुराकानी गर्न सकिन्छ ।

अभ्यास :

यी प्रश्नका उत्तर के हुन सक्लान् त ?

- बालबालिकाको जन्म भई घर लिएर आइसकेपछि यदि कुनै पनि आपत्कालीन अवस्था आयो भने कसलाई सम्पर्क गर्ने ?
- बालबालिकाको हेरचाह गर्ने सिलसिलामा कुनै असहजता, आपत्कालीन चुनौतीहरूको सामना गर्नुपर्‍यो भने कोसँग छलफल गर्ने ? कसलाई भन्ने ?
- थप स्याहारकर्ताको आवश्यकता पर्‍यो भने कसरी व्यवस्थापन गर्ने ?

परिवारका लागि कार्य: बालबालिकाका लागि उपयुक्त घर कसरी तयार गर्ने त ?

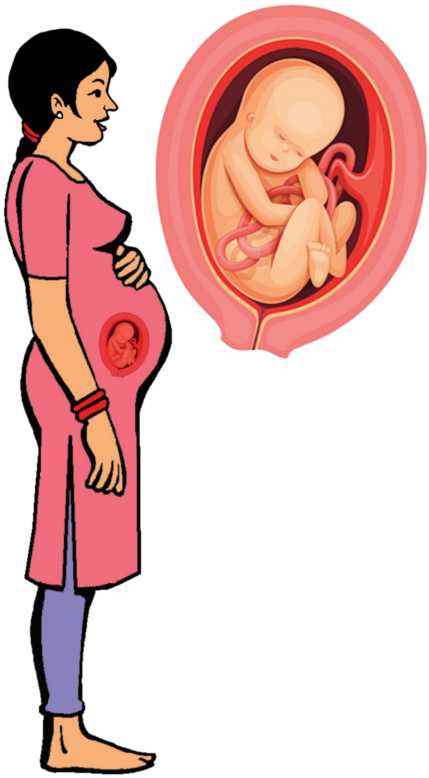


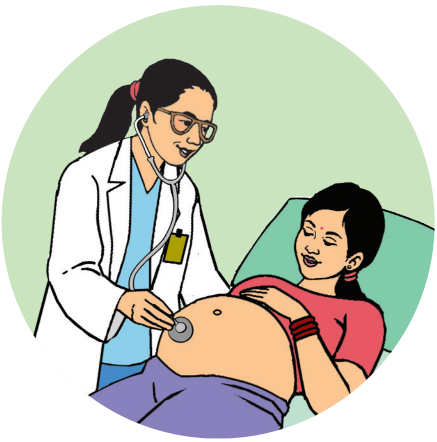
- के हामीसँग बालबालिकाका लागि आवश्यक सबै चीजहरू घरमा उपलब्ध छन् ?
- अहिले प्रयोगमा नभएका सामानहरू दिन सक्ने कोही हुनुहुन्छ त ? जस्तो- कोक्रो, बालबालिका बोक्ने ब्याग आदि ।

- बालबालिकाको आवश्यकता पूरा गर्न हामीले हाम्रो दैनिक तालिकामा कस्तो प्रकारको परिमार्जन गर्न आवश्यक छ ? अब हामीले के-के गर्नुपर्ला ? के-के चाहिँ गर्न छोड्नुपर्ला ?

गर्भावस्थाको २८ हप्तादेखि ३९ हप्तासम्मको अवधि

गर्भावस्थाको तेस्रो त्रैमासिक अत्यन्त संवेदनशील र महत्त्वपूर्ण अवधि हो । यो अवधि दम्पतीले प्रसूतिका लागि पूर्वतयारी गर्ने समय पनि हो । यो अवधिमा गर्भमा रहेको शिशुको आकार र वजन वृद्धि भएसँगै गर्भवती आमाको पेटको आकार पनि ठूलो देखिन्छ । अघिल्लो त्रैमासिकमा जस्तै यो अवधिमा पनि उच्च रक्तचाप तथा रक्तअल्पता हुन सक्छ । नियमित स्वास्थ्य जाँच, खानपान र सामान्य व्यायामले तपाईंको दिनचर्यालाई सहज बनाउँछ । यस अवधिमा गरिने स्याहारसुसार र उत्तरदायित्वबोधले आमा र शिशुको स्वास्थ्य राम्रो बनाउन ठूलो मद्दत गर्दछ ।





२८ हप्तादेखि ३९ हप्तासम्मको अवधिमा के-के भइरहेको हुन्छ ?

- गर्भावस्थाको यो अवधिमा अघिल्लो अवधिको तुलनामा शिशुको तौल अत्याधिक बढ्ने गर्छ ।
- ३२औं हप्तादेखि गर्भभित्र शिशु धेरै चलमलाउन थाल्दछ । खासगरी गर्भवती आमाको निद्रामा त्यसले बाधा पार्न सक्छ । शिशुले हातखुट्टा चलमलाएको बाहिरबाटै देख्न वा महसुस गर्न सकिन्छ ।
- यस अवधिमा शिशुले हेर्न र सुन्न थाल्दछ ।
- ३२औं हप्तामा पुग्दा बालबालिकाको तौल १.८ केजी हुने गर्दछ भने ४० हप्तासम्म आइपुग्दा तौल दोब्बर भइसक्छ ।
- ३६औं हप्तासम्म आइपुग्दा पाठेघरको आकार आफ्नो साविकको आकारभन्दा एक हजार गुणाले ठूलो भइसकेको हुन्छ ।
- तपाईंलाई सास फेर्दा स्वाँस्वाँ हुने, सास लिनै नपुगेको जस्तो हुने पनि हुन्छ । ज्यान ठूलो वा मोटो भएकाले हिँड्दा यसको दबाब खुट्टालाई पर्दछ । जसकारण शरीरमा धेरै नशाहरू पनि तपाईंले देख्न सक्नुहुन्छ ।
- पेट तथा पिँडुला वा तिघ्राको मांसपेशीमा सेता धर्साहरू देखिन सक्छन् ।
- खुट्टाको मासु फर्कने वा पिँडुला फर्कने पनि हुन्छ । खुट्टाको नसा खुम्चने वा सुन्निने पनि हुन सक्छ ।
- यो अवधिमा साल र नालको पनि विकास भइरहेको हुन्छ । नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्न जाँदा साल र नालको अवस्था कस्तो छ भनेर डाक्टरसँग जानकारी लिन सकिन्छ ।

- यो अवधिमा पेट दुख्ने समस्या हुन सक्छ । अत्यधिक पेट दुखेमा आमा र शिशु दुवैका लागि खतरा हुन सक्छ । कतिपय गर्भवती महिलामा पाठेघरको पानीको फोका फुटेर बग्न सक्छ । यो अवस्थालाई गर्भको शिशुको स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले राम्रो मानिन्न । यस्तो अवस्थामा तुरुन्त स्वास्थ्यसंस्था गइहाल्नुपर्छ ।

- ३५-३६ हप्ता पुगेपछि भने हात र खुट्टा सुन्निएको जस्तो हुन्छ । पेटको आकार बढ्नाले सामान्य हिँडडुल गर्दा ढाड-कम्मर दुख्ने पनि हुन सक्दछ । यस समयमा शिशु बिस्तारै तल सर्ने भएकाले यस्तो हुन सक्छ । त्यसैका कारण तपाईंलाई समय-समयमा पिसाब लागिरहन पनि सक्छ । यो नियमित प्रक्रिया नै हो ।

अनुभूति

यतिबेला तपाईं दम्पतीको प्रायः समय अब जन्मने बालबालिका र यसले तपाईंको जीवनमा थपिने खुशी र साथसाथै जिम्मेवारीबारे सोचेर नै बित्ने गर्दछ । यस्ता विचार आउनु पनि साधारण कुरा नै हो तर कहिलेकाहीँ यस्ता कुराले छटपटी पनि हुन सक्दछ । कैयन् गर्भवती महिला यस्ता

छटपटीबारे खुलस्त कुरा गर्न हिचकिचाउँछन्, अप्ठेरो मान्दछन् । तर यस्ता विषयमा जति सक्यो त्यत्ति खुलस्त भएर कुरा गर्नुपर्दछ । दम्पतीबीच यस्ता विषयमा कुराकानी हुनु आवश्यक हुन्छ । श्रीमान्ले यस्ता विषयमा विशेष ख्याल राख्नुपर्दछ ।

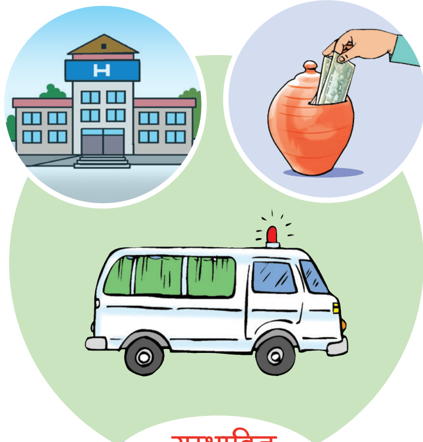
गर्भावस्थामा सपना

गर्भावस्थाका पछिल्ला हप्ताहरूमा गर्भवती महिलाहरूले केही फरक लाग्ने सपनाहरू देख्ने गर्दछन् जुन साधारण कुरा हो तर कति महिलाले यसैकारण पनि तनाव लिइरहेका हुन्छन् । सपना हाम्रो सोच, अनुभूति र मानसिक स्थितिको नै उपज हो । गर्भवती अवस्थामा बालबालिकाको जन्मलाई लिएर हामीले सुनेका वा सोचेका कुराहरू सपना भएर आउन सक्दछन् । गर्भवती महिलाले प्राय: देख्ने सपना हामीले यहाँ उल्लेख गरेका छौं :

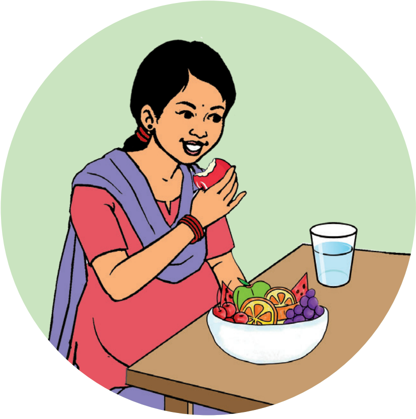
- बालबालिका सबल र स्वस्थ भएर नजन्मिएको सपना देख्न सक्नुहुन्छ । यस्ता चिन्ता प्रत्येक आमालाई गर्भवती भएको विभिन्न चरणहरूमा हुन सक्दछ ।
- तपाईं शारीरिक र मानसिक रूपमा तयार नभईकनै बालबालिका जन्मिएको सपना, जहाँ तपाईं बालबालिका फेरि गर्भमै फर्कियोस् भन्ने चाहनुहुन्छ । खासमा आमा बन्न आफू मानसिक र शारीरिक रूपमा तयार भइसकेकी छैन भन्ने सोचले यस्ता सपनाहरूलाई प्रश्रय दिने गर्दछ ।
- तपाईं प्रसव अवस्थामा हुनुहुन्छ तर त्यहाँ बालबालिका देख्नुहुन्न वा बालबालिका जीवित पाउनुहुन्न । यस्ता सपना कुनै खराब कुराका संकेत होइनन् ।

२८ हप्तादेखि ३९ हप्तासम्मको अवधिमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- यो अवधिमा गर्भमा शिशु कसरी बसेको छ भनेर जानकारी लिनुपर्दछ ।
- पाठेघरबाट पानी बगेको थाहा हुनेबित्तिकै जतिसक्दो चाँडो स्वास्थ्य संस्था गइहाल्नुपर्छ ।
- यो अवधिमा राति ९-१० घण्टा र दिउँसो कम्तीमा दुई घण्टा अनिवार्य आराम गर्नुपर्दछ । खासै केही भएको छैन भन्दै भारी काम गर्नु हुँदैन । सामान्य घरायसी काम गर्न भने सकिन्छ ।
- धेरै बस्दै-उठ्दै पनि गर्नु हुँदैन ।
- श्रीमान् तथा घरका अन्य सदस्यहरूले यो बेला प्रसूति गराउने ठाउँ, एम्बुलेन्स वा अन्य सवारीसाधन या स्ट्रेचरलगायतको तयारी गर्नुपर्दछ ।
- आवश्यक पर्न सक्ने पर्याप्त रकमको व्यवस्था गर्नुपर्दछ ।
- यो अवधिमा हुने सम्भावित जटिलताहरूबारे स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिने र त्यसैअनुसार समाधानका लागि पूर्वतयारी गर्नुपर्दछ ।



- प्रशस्त पानी र फलफूल खानुहोस् । यदि आइरन भएको खानाले तपाईंलाई कब्जियत गराइरहेको छ भने चिकित्सकको परामर्श लिनुहोस् ।



- राति सुतेको बेला खुट्टाको मासु फर्कने वा पिँडुला फर्कन सक्छ । सजिलो सुताइका लागि खुट्टा सिधा पारेर सुत्नुपर्दछ ।
- खुट्टाको बीचमा सानो तकिया चेपेर आरामसँग सुत्नुहोस् र पिँडुलालाई मालिस गर्नुहोस् । यसका लागि तपाईं श्रीमान्लाई आग्रह गर्न सक्नुहुन्छ ।

- मांसपेशीमा आउने यस्ता समस्या समाधानका लागि केही सहज शारीरिक अभ्यास पनि गर्न सकिन्छ ।
- चिप्लो सतह वा चिप्लिन सक्ने जुत्ता-चप्पलको प्रयोग गर्नु हुँदैन र यो कुराबारे श्रीमान् तथा घरका अन्य सदस्यहरू पनि सचेत हुनुपर्दछ ।
- शरीरलाई असहज हुने कुनै कपडा वा गरगहना लगाउनु हुँदैन ।
- हानिकारक रसायन भएका सामग्रीहरू जस्तै- नङ पालिस, कपाल रंग्याउने कलर, ट्वाइलेट क्लिनर आदिको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- पेटमा वा अन्य ठाउँमा देखिएका धर्साहरू बालबालिकाको जन्मपछि आफैँ हराएर जान्छन् । तर तपाईंले कन्याउनुभयो भने त्यो ठाउँमा खत बस्न सक्छ, जुन पछि नमेटिने पनि हुन सक्दछ ।

- यो अवधिको अन्त्यतिर पिसाब पोलेको अथवा अन्य असजिलो महसुस भएको जस्तो हुन सक्दछ । त्यस्तो भए तुरुन्त महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका वा चिकित्सकसँग परामर्श गरिहाल्नुपर्दछ ।

- अघिल्लो त्रैमासिकमा जस्तै गर्भको शिशुसँग कुराकानी गर्ने, स्पर्श गर्ने र वरपरको वातावरण शान्त र रमाइलो बनाउनुपर्दछ ।

समय नपुगी हुने जन्म र अभिभावकले थाहा पाउनपर्ने कुराहरू :

हाल विभिन्न कारणले गर्भको अवधि नपुगी बालबालिकाको जन्म हुने दर बढिरहेको छ । गर्भको अवधि नपुगी बालबालिकाको जन्म हुँदा अभिभावक तथा परिवारमा तनाव हुन सक्छ । पर्याप्त तयारी गर्न नपाउँदा आकस्मिक रूपमा आउने उक्त अवस्थामा अभिभावकलाई के गर्ने, के नगर्ने भन्नेमा निकै दुविधा हुन्छ । अझ पहिलो पटक आमाबुबा बन्दै गरेका दम्पतीहरूका लागि त यस्तो अवस्था झन् अन्योलपूर्ण हुन सक्दछ । गर्भको अवधि नपुगी जन्मेका शिशुको वजन कम हुने र शरीरका अङ्गहरूको पूर्ण विकास

पनि नभइसकेको/त्यस्ता शिशुहरूमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि कम हुने भएकाले संक्रमण तथा संक्रमणका जटिलताहरू आउने सम्भावना बढी हुन्छ । त्यसैले गर्भको अवधि नपुगी जन्मेका शिशुलाई अस्पतालमा दक्ष चिकित्सकको नियमित निगरानीमा राख्नुपर्ने हुन सक्छ । अस्पतालमा रहँदा अभिभावकले निम्न कुराहरूमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ :

- शिशुको वजन र स्वास्थ्य उपयुक्त नहुन्जेल अस्पतालमा नै राख्नुपर्ने हुन सक्छ । के हुने हो, कसो हुने हो भनेर तनाव लिनुभन्दा डाक्टरहरूसँग परामर्श लिँदै गर्नुपर्छ ।
- कहिलेकाहीँ शिशुलाई गाह्रोसाह्रो हुन सक्छ भन्ने कुरा हेक्का राख्दै आवश्यक पर्न सक्ने विशेष उपचार सेवा तथा भेन्टिलेटरसहितको सुविधा भएको अस्पतालबारे जानकारी लिइराख्दा राम्रो हुन्छ ।
- उमेर नपुगी सुत्केरी भएका आमाको दूध नआउन सक्छ । तर भरसक पोषिलो तथा झोलिलो खानेकुराहरू खाँदै दूध निकाल्न पहल गर्नुपर्छ ।
- बालबालिकाको स्वास्थ्य खतरामुक्त भएको अवस्थामा सुरक्षित कक्षमा स्तनपान तथा 'मायाको अँगालो'* गराउनका लागि स्वास्थ्यकर्मीले

*****मायाको अँगालो**: मायाको अँगालो विधिमा आमा तथा बुवाको नाङ्गो छातीमा शिशुको नाङ्गो छाती टाँसेर राखिन्छ । खासगरी महिना नपुगी जन्मिएका र जन्मजात तौल कम भएका शिशुको शारीरिक तापक्रम सामान्य राख्न यो विधि अपनाइन्छ । यो विश्व स्वास्थ्य संगठनबाट मान्यताप्राप्त गुणस्तर प्रमाणित विधि पनि हो ।*

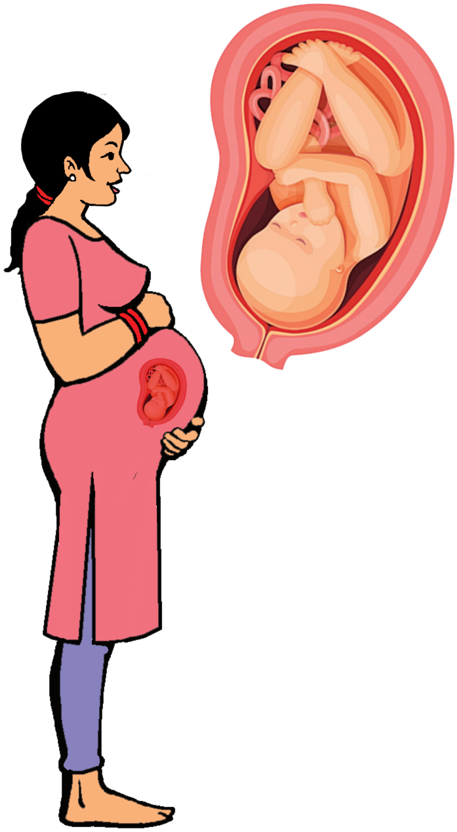
आमाबुबालाई कुनै बेला पनि बालबालिका जिम्मा दिन सक्छन् । यो अवस्थाका लागि पनि मानसिक र शारीरिक दुवै तरिकाले तयार रहनुपर्ने हुन्छ ।

- जन्म तौल २५०० ग्रामभन्दा कम र गर्भको अवधि नपुगी जन्मेका शिशुका लागि 'मायाको अँगालो' तथ्यमा आधारित अत्यन्तै प्रभावकारी विधि हो । मायाको अँगालोमा आमा र बुबा दुवैले पालैपालो समय दिनुपर्छ । 'मायाको अँगालो' ले एक त शिशुको वजन बढाउन पनि मद्दत गर्दछ भने अर्को शिशु र आमाबुबाबीच आत्मीयता बढाउन पनि मद्दत पुऱ्याउँछ । यहाँ विशेष ध्यान दिनुपर्ने भनेको आमाबुबा दुवैले आफ्नो शारीरिक सरसफाइ र शिशु स्याहारको उपयुक्त विधि तथा तरिकामा नै हो ।

- विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएअनुसार अवधि पुगेर जन्म भएका बालबालिकाका अभिभावक भन्दा अवधि नपुगी जन्म भएका बालबालिकाका अभिभावकमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या बढी देखिने गरेको पाइएको छ । यसै कुरालाई मध्यनजर गर्दै अभिभावक तथा परिवारका सदस्यले चिन्तारहित र रमाइलो वातावरण बनाउन पहल गर्नुपर्दछ । अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा चाहिँ उमेर नपुगी जन्मेका बालबालिकाको स्याहारसुसारमा अभिभावकले थप ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ ।

गर्भावस्थाको ४०औं हप्ता

गर्भावस्थाको तेस्रो त्रैमासिकको अन्तिम ४०औं हप्ताले धेरै महत्त्व बोकेको हुन्छ । यहाँसम्म आइपुग्न तपाईंले गर्नुभएको तयारी र अपनाउनु भएको संवेदनशीलताको परीक्षाको समय पनि हो । यस अवधिसम्म आइपुग्दा तपाईंले गर्भावस्थाको कति उचित स्याहार गर्नुभयो, कति गर्नुभएन त्यसको लेखाजोखा हुन्छ । तपाईं साँच्चिकै असल अभिभावक हुनुहुन्छ र अभिभावकत्व वहन गर्नुभएको छ भने अबको नतिजा तपाईंले चाहेजस्तै हुन्छ । अर्थात् यसै हप्ताको कुनै पनि दिन शिशुको सफल जन्म हुन्छ र आमा र बालबालिका दुवैको स्वास्थ्य पनि राम्रो हुन्छ ।



यदि तपाईंको पहिलो बालबालिकाको जन्म हुँदै छ भने तपाईंमा के गर्ने, कसो गर्ने भन्ने दुविधा हुन पनि सक्छ । दोस्रो बालबालिका हुन लागेको भए त तपाईं पहिलेभन्दा तपाईं निकै सचेत बनिसक्नुभयो होला । तयारी पनि गरी नै सक्नुभयो होला । कुन स्वास्थ्य संस्था जाने, कसरी जाने, के-के लिएर जाने जस्ता कुराहरू सबै तयारी अवस्थामा नै होलान् । पछिल्लो हप्तादेखि नै नियमित जाँचका बेला चिकित्सकले दिएका सल्लाह-सुझाव सम्झिरहनुभएको नै होला । कहिलेकाहीं सुत्केरी गराउने समय ४१औं हप्तासम्म पनि पुग्न सक्दछ । यस विषयमा चिकित्सकसँग थप परामर्श लिनुपर्ने हुन्छ ।

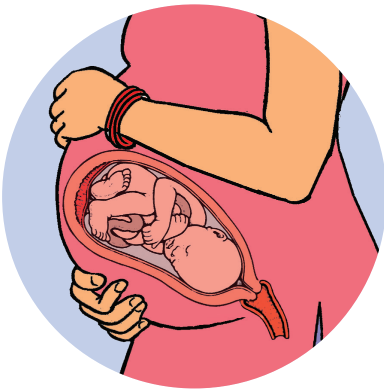
४०औं हप्तामा के-के भइरहेको हुन्छ ?

- बालबालिकाको शारीरिक तौल लगभग २.५ केजी हुनुपर्दछ तथापि २.५ देखि ३.५ केजीसम्मको तौललाई नेपालमा सामान्यतया स्वस्थ वजनका रूपमा लिइन्छ ।

- ४० हप्ताको बालबालिकाको सबै शारीरिक अङ्ग पूर्ण रूपमा सक्रिय हुन्छन् । गर्भमा रहँदा सबैभन्दा बिस्तारै विकसित भएको फोक्सो र स्नायु प्रणाली पनि पूर्ण रूपमा विकास भइसकेको हुन्छ । मस्तिष्कको विकास पनि निरन्तर हुँदै जाने प्रक्रियामा हुन्छ । यो क्रम शिशुको जन्मपछि पनि निरन्तर भइरहन्छ ।

- शिशुको रोगसँग लड्ने प्रतिरक्षा प्रणाली भने पूर्ण रूपमा सक्रिय भइसकेको हुँदैन । जन्मपश्चात् आमाको बिगौती दूध खाएपछि रोग प्रतिरक्षा प्रणालीको विकास झन् छिटो हुन्छ ।

- ४० हप्तासम्म आइपुग्दा ९० प्रतिशत शिशुको टाउको पाठेघरको तलतिर फर्केर रहेको अवस्थामा हुनुपर्दछ । सोही अवस्थामा भएको बालबालिकाको सकुशल जन्म हुन्छ ।



- ३७ औं हप्तापछि बिस्तारै तपाईंको तौल बढ्न छाडेको हुनुपर्दछ । बरु गएका केही हप्तामा एक वा डेढ किलो वजन घटेको भने हुन सक्दछ ।

- पेटमा शिशु चलमलाएको बाहिरबाटै प्रस्ट देख्न सकिन्छ । नचलेको बेला स्पर्श गर्नाले पनि शिशु चलमलाउन थाल्दछ ।

- अन्तिम साता केही शारीरिक र मानसिक तनाव वा छटपटी वा थकान पनि हुन सक्दछ । शिशु जन्मनुअघिबाटै आवश्यक आराम पनि लिनुपर्दछ ।

- सुत्केरी हुनुभन्दा केही दिन पहिले कतिपय महिलालाई खुट्टा वा हात चिलाउने समस्या हुन सक्दछ र सामान्यतया सुत्केरी अवस्था पछि यो आफैँ निको हुन्छ । कपुरलाई नरिवल वा तोरीको तातो तेलमा मिसाएर छालामा मालिस गर्नाले चिलाउने समस्या धेरै कम हुन्छ ।

- कोहि कोहि गर्भवती महिलालाई यो अवधिमा कब्जियत पनि हुनसक्दछ । कब्जियत हटाउन प्रयोग गर्न सकिने घरेलु तरिका भनेको मेथी भिजाई टुसा उमारेर कागती हालेर त्यसको सलाद खानु हो । मेथीमा रहेको आइरनले रगत बढाउन पनि मद्दत गर्छ ।

४०औं हप्तामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- ४०औं हप्तामा पुगेपछि अब कुनै पनि बेला प्रसव व्यथा लाग्न सक्छ या डाक्टरले तोकिदिएको समय भएमा सबै बन्दोबन्द गरेर प्रसूति गराउन स्वास्थ्य संस्था जानुपर्दछ र त्यसका लागि पूर्वतयारी गर्नुपर्दछ भन्ने कुरामा ख्याल राख्नुपर्दछ ।

- स्वास्थ्यसम्बन्धी केही दुविधा भइहालेमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासँग घरमै परामर्श लिन पनि सक्नुहुन्छ ।

- अत्तालिने, रिसाउने, झर्किने तथा धेरै चिन्ता लिने गर्नु हुँदैन । संयमित भएर उपयुक्त समयमा उचित निर्णय लिनुपर्दछ ।

- गर्भवतीले चिन्ता लिने, डराउने त झन् गर्नै हुँदैन । यस्ता कुराले गर्भमा रहेको बालबालिकालाई पनि असर गर्दछ ।

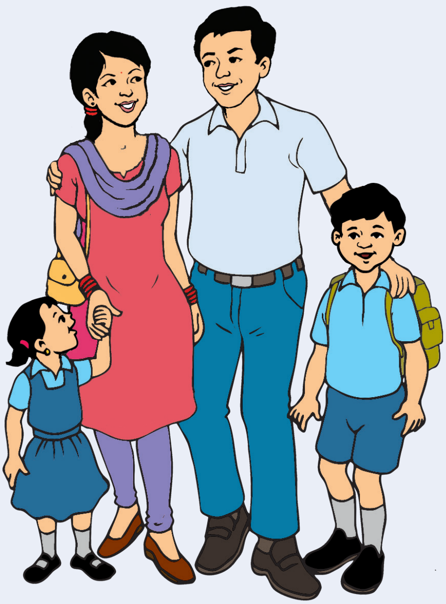
हामीले थाहा पाउनै पर्ने कुराहरू :

- गर्भावस्थाको अन्तिम त्रैमासिक अवधि गर्भवती र गर्भमा रहेको शिशुको स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले निकै महत्त्वपूर्ण र संवेदनशील हुने रहेछ ।
- गर्भावस्थाको यो अवधिमा शारीरिक परिवर्तन र केही लक्षणहरू देखिने रहेछन् । ती परिवर्तन र लक्षणहरू स्वाभाविक भए ठीकै छ, अस्वाभाविक जस्तो लागेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था जानु पर्ने रहेछ ।
- गर्भावस्थाको अन्तिम त्रैमासिकका अन्तिम साताहरूमा आउन सक्ने जटिलताबारे स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिनुपर्ने रहेछ ।
- गर्भवतीले यो अवधिमा अझ पोषिला खानेकुरा, फलफूल तथा पर्याप्त पानी खानुपर्ने रहेछ ।
- गर्भवतीले डर, चिन्ता, तनाव केही लिन नहुने रहेछ । यसले गर्भमा रहेको शिशुको विकासमा र स्वयम् गर्भवतीलाई असर पुऱ्याउने रहेछ ।
- अन्तिम त्रैमासिक गर्भवतीको हेरचाह, स्याहारसुसार लगायत प्रसूतिपूर्वको तयारीको अवधि पनि रहेछ ।
- गर्भावस्थाको यो अवधिमा देखिने सपना वा सामाजिक रूपमा रहेका अन्धविश्वासहरूको विश्वास गर्नु हुँदैन । सबै कुरा ठीकठाक नै चलिरहेको बेला तपाईंले देखेको सपना वा समाजमा रहेका कतिपय भ्रमपूर्ण कुराहरूले तपाईंलाई बेकारमा तनाव दिन्छन् ।
- शिशुको जन्मका लागि जति राम्रो तयारी गऱ्यो त्यति राम्रो र सहज प्रसूति हुन सक्ने रहेछ ।
- यो बेला श्रीमान्को भूमिका झनै महत्त्वपूर्ण हुने रहेछ ।

गर्भधारणदेखि गर्भावस्थाको अवधिमा थाहा पाउनुपर्ने र गर्नैपर्ने कुराहरू :

संक्षेपमा

गर्भधारण र महिनावारी: सामान्यतया २८ दिनको महिनावारीको चक्रमा १४ औं दिन गर्भ रहने विशेष दिन रहेछ र गर्भधारणको योजना बनाउँदा सो दिनलाई पात्रोमा चिनो लगाएर राख्न पनि सकिने रहेछ । १४औं दिनको दुइ दिन अघि देखि पछिका पाँचदेखि सात दिनसम्म पनि यौन सम्बन्ध कायम भएमा गर्भ रहन भने सक्ने रहेछ ।

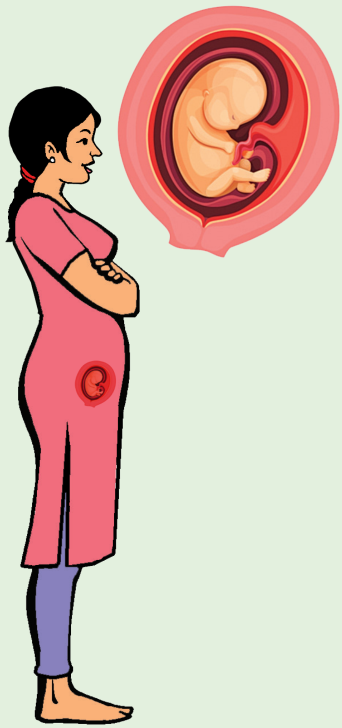


परिवार योजना: आफूले चाहेको समयमा गर्भाधान गर्नका लागि, पहिलो र दोस्रो सन्तानबीचको अन्तर कम्तीमा तीन वर्ष कायम राख्नका लागि र अनिच्छित गर्भधारण वा असुरक्षित गर्भपतन हुनबाट जोगिन गर्भनिरोधका साधन तथा विधिहरूको प्रयोग गर्न सकिने रहेछ । उचित परिवार योजनाले दम्पतीहरूलाई अनिच्छित गर्भधारण र असुरक्षित गर्भपतन हुनबाट जोगाउने रहेछ । त्यस्तै, यौन संक्रामक रोगहरू लाग्नबाट बचाउनुका साथै बाँझोपनाबाट जोगिन पनि मद्दत गर्ने रहेछ ।

अभिभावकत्वको तयारी: बालबालिकाको जन्म भएपछि अभिभावक हुनु र उचित स्याहारसहितको अभिभावकत्व वहन गर्नु फरक कुरा रहेछ । अभिभावकत्व भनेको जिम्मेवारीबोध र थप संवेदनशील हुनु पनि रहेछ । राम्रो स्वास्थ्य, पर्याप्त पोषण, सुरक्षा र संरक्षण, बाल सिकाइ र उत्प्रेरणा तथा संवेदनशील स्याहार मुख्य विषयहरू रहेछन् । यस्ता कुराहरूबारे गर्भावस्थादेखि नै सचेत भएमा र ती कुराहरूलाई मनन गर्दै आफूले त्यसै अनुसार गर्न सकेमा आमा र बालबालिका दुवैलाई नै राम्रो हुने रहेछ । साथै भविष्यमा अनावश्यक खर्चको बोझ बढ्ने, तनाव हुने अवस्था पनि नआउने रहेछ ।

पहिलो त्रैमासिक

- गर्भावस्थाको पहिलो त्रैमासिक भनेको अन्तिम पटक महिनावारी भएको १२ हप्तासम्मको अवधि हो । यो अवधि गर्भावस्थाको अत्यन्त संवेदनशील र महत्त्वपूर्ण अवधि रहेछ । यसबेलामा गर्भमा भ्रुणको विकास अत्यन्त छिटो-छिटो भइरहेको हुने रहेछ ।

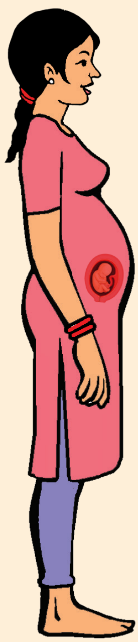


- गर्भवती महिलाको शरीरमा हर्मोनको उतारचढावले गर्दा वाकवाकी लाग्ने, आनीबानीमा केही परिवर्तन आउने, हातगोडाका मांसपेशी दुख्ने या बाउँडिने, अरुचि हुने र शरीरको वजन बढेको महसुस हुने रहेछ ।

- यो अवधिमा गर्भवतीले थप पोषिलो खानेकुरा खानुपर्ने, तर तनाव लिन नहुने रहेछ । श्रीमान् तथा घरका अन्य सदस्यले गर्भवतीलाई विशेष स्याहारसुसार गर्नुपर्ने रहेछ । मुख्य कुरो घरमा सकारात्मक वातावरण हुनुपर्ने रहेछ । यस भएमा गर्भमा रहेको शिशुको विकास राम्ररी हुने रहेछ ।
- आवश्यकता अनुसार नियमित स्वास्थ्य जाँच तथा परामर्श गर्नुपर्ने रहेछ ।
- यदि गर्भमा रहेको बालबालिका दोस्रो हो भने पहिलो बालबालिकासँगको सम्बन्ध अझ राम्रो बनाउने प्रयास गर्नुपर्ने रहेछ ।

दोस्रो त्रैमासिक

- यो अवधि गर्भावस्थाको अझ संवेदनशील अवस्था भएकोले यो अवधिमा गर्भवती र गर्भमा विकास भइरहेको शिशुको स्वास्थ्यबारे श्रीमान्लगायत घरपरिवारका सदस्यहरू सचेत हुनपर्ने रहेछ ।
- गर्भवतीको शरीरको वजन बढ्नु स्वाभाविक रहेछ । मोटाइयो भनेर चिन्ता लिनु उचित होइन रहेछ ।



- यस अवधिमा गर्भको शिशु चलमलाउन थाल्ने रहेछ साथै पहिलो पटक पेटभित्र र बाहिरको आवाज सुन्न थाल्ने रहेछ । हामी अभिभावकको आवाज चिन्न पनि थाल्ने रहेछ । भनेपछि गर्भको बालबालिकालाई हामीले राम्रा राम्रा कुरा मात्र सुनाउनुपर्ने रहेछ । गीतसङ्गीत सुन्ने, कथा भन्ने, पेटमा स्पर्श गर्दै कुराकानी गर्ने, आवाज निकालेर पढ्ने गर्न सकिने रहेछ । यसो गर्दा शिशुको मस्तिष्क विकासमा पनि ठूलो मद्दत गर्ने रहेछ ।

- गर्भावस्थाको २१ देखि २७ हप्तासम्मको अवधिमा भिटामिन-सी र आइरनयुक्त खानेकुराको धेरै ठूलो महत्त्व हुने रहेछ । यदि शरीरमा आइरनको मात्रा कम भएमा रक्तअल्पता हुने र त्यसको असर आमा र शिशु दुवैलाई हुन सक्ने रहेछ । त्यसकारण भिटामिन पाउने, आइरनयुक्त खानेकुरा तथा खानेचक्कीहरू नियमित खाइरहनुपर्ने रहेछ ।

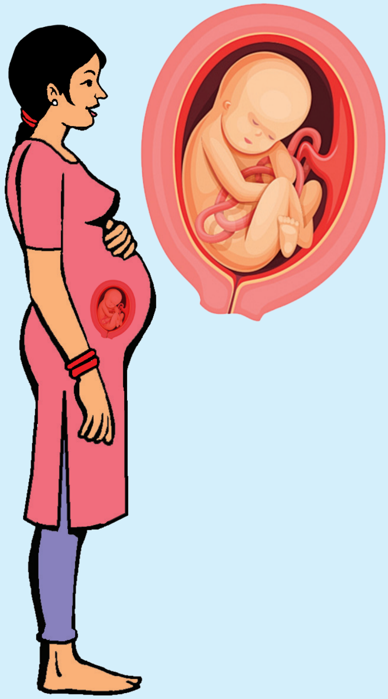
- यो अवधिमा रक्तचाप पनि बढ्न सक्दछ । रक्तचाप बढ्नु गर्भावस्थाका लागि ठीक होइन रहेछ । त्यही भएर स्वास्थ्य संस्था वा नजिकैको क्लिनिकमा गएर अथवा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासँग जँचाउन सकिने रहेछ ।

- चिन्ताबाट मुक्त हुनका लागि श्रीमान् तथा आफ्ना साथीहरूसँग घुम्ने, पुस्तक पढ्ने, सिनेमा हेर्ने जस्ता आफूलाई मन परेका कुराहरू गर्न सकिने रहेछ । चिन्तारहित गर्भावस्थाले आफू, परिवार र शिशुलाई नै फाइदा पुग्ने रहेछ ।

- नियमित स्वास्थ्य जाँचबाहेक पनि यदि केही गाह्रोसाह्रो परिहालेमा पनि तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था जानुपर्ने रहेछ ।

- आफू काम गर्ने ठाउँमा जानकारी गराएमा त्यहाँबाट पनि सहयोग र हौसला पाउन सकिने रहेछ ।

तेस्रो त्रैमासिक



- गर्भावस्थाको तेस्रो त्रैमासिक अझ संवेदनशील र महत्त्वपूर्ण अवधि हो । यो अवधिको अन्त्यसम्म आइपुग्दा गर्भमा रहेको शिशुको शरीरको आकारले पूर्णता पाइसकेको हुने रहेछ ।
- यो अवधिमा शिशुको तौलका साथै गर्भवतीको पनि वजन बढ्न सक्ने रहेछ । साथै पेट पनि ठूलो देखिने रहेछ । पेटको आकार बढ्नाले ढाड-कम्मर दुख्ने हुने रहेछ ।
- गर्भवती महिलाको शरीरमा गोडाका अघिल्लो त्रैमासिकमा जस्तै मांसपेशी दुख्ने या बाउँडिने हुन सक्ने रहेछ । साथै कहिलेकाहीँ हात खुट्टा सुन्निएको जस्तो पनि हुने रहेछ ।
- यो अवधिमा शिशु बिस्तारै तलतिर सर्न थाल्नाले गर्भवतीलाई समय-समयमा पिसाब लागिरहन पनि सक्ने रहेछ । यो सामान्य प्रकृया रहेछ ।
- यो अवधिको रमाइलो कुरा चाहिँ दम्पतीले जन्मिने बालबालिका कस्तो होला, के होला भनेर उत्सुक हुने, अनि त्यस्तै सपनाहरू देख्ने पनि हुने रहेछ । नराम्रो सपना देखेर तनाव लिनु चाहिँ पटक्कै नहुने रहेछ । साथै अन्य कुनै पनि कुरामा धेरै सोच्ने वा तनाव लिने गर्न नहुने रहेछ ।

- यो अवधिमा गर्भवतीले खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने रहेछ। प्रशस्त पानी पिउने, फलफूल खानुपर्ने रहेछ। यस्तो बेलामा श्रीमान्ले श्रीमतीको विशेष ख्याल गर्नुपर्ने रहेछ।
- यो अवधिमा भारी काम गर्न, धेरै बस्ने-उठ्ने पनि गर्न नहुने रहेछ। मुख्य कुरो प्रशस्त आरामको जरुरी रहेछ। राती ९-१० घण्टा र दिउँसो पनि कम्तीमा दुई घण्टा अनिवार्य आराम गर्नुपर्ने रहेछ।
- सामान्यतया यस्तो बेलामा गर्भवतीको पेटमा सेता धर्साहरू देखिन सक्छन् जुन बालबालिका जन्मेपछि आफैँ हराएर जाने रहेछन्। तर कन्यायो भने चाहिँ कालो दाग बस्ने र पछिसम्म पनि त्यस्तो दाग नजाने हुन सक्ने रहेछ।
- सधैँझैँ गर्भमा रहेको शिशुसँग कुराकानी गर्ने, स्पर्श गर्ने र त्यो अति महत्त्वपूर्ण अवस्थामा हाँसीखुशी रहनुपर्ने रहेछ।
- यो अवधिको अन्त्यतिर कुनै पनि बेला व्यथा लाग्न सक्ने भएकाले स्वास्थ्य संस्था जानुपूर्व सम्पूर्ण तयारी गर्नुपर्ने रहेछ। जति राम्रो तयारी त्यति राम्रो र सहज प्रसूति हुन सक्ने रहेछ। यसो गर्नाले आमा र नवजात शिशुको स्वास्थ्य राम्रो हुने रहेछ।

→ **गर्भावस्थादेखि नै उचित स्याहारमा आधारित ढाँचाका पाँच तत्त्व– राम्रो स्वास्थ्य, पर्याप्त पोषण, उत्तरदायित्वपूर्ण स्याहार, सुरक्षा र संरक्षण तथा उत्प्रेरणा र सिकाइबारे थाहा पाई यो महत्त्वपूर्ण अवस्था हो भन्ने मनन गरेर त्यसै अनुसार गर्भावस्थादेखि नै गर्भवती र शिशुको स्याहार गर्न सके मात्र असल अभिभावक बन्न सकिने रहेछ ।**

उचित स्याहारको ढाँचा

आपसमा छलफल गर्नुहोस्

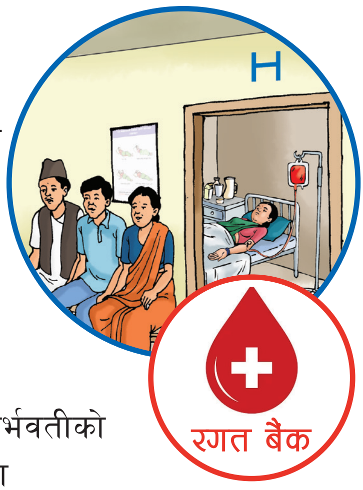
प्रसव अवस्थाप्रति विभिन्न मिश्रित भावनाहरू हुनु सामान्य हो । यो बेला ख्याल गर्नुपर्ने कुरा भनेको परिवारका सदस्यहरूका साथै स्वास्थ्यकर्मी र छरछिमेकीहरूसँग खुलस्त रूपमा छलफल गर्नुहोस् ।

शिशु जन्मको तयारी

पूर्वतयारी :

शिशुको जन्मका लागि चिकित्सकले दिएको मितिभन्दा केही हप्ता वा दिन तल-माथि पनि हुन सक्ने भएकाले सो कुरा विचार गरेर नै तयारी अवस्थामा नै बस्नुपर्दछ । आवश्यक सरसमान, समय, पैसा, बिदा व्यवस्थापन आदि कुराको तयारी गरिरहनुपर्दछ । शिशुको जन्म तपाईंले चाहेको समय र दिनमा हुँदैन । त्यसैले तपाईंले साइत हेराएर यो दिन, त्यो दिन र यो समय भन्नु उचित हुँदैन । गर्भमा रहेको शिशु थप केही दिन वा केही घण्टा भए पनि आमाको गर्भमा रहन पाउनु राम्रो हो । त्यसकारण समय भएपछि चिकित्सकले नै सल्लाह दिने गर्दछन् । यदि केही जटिलता देखिएमा चाहिँ हतार नै गर्नुपर्दछ ।

रगतको जोहो :



सामान्य प्रसूति हुँदा होस् वा यदि शल्यक्रिया गर्नै पर्ने अवस्था आएमा र रक्तस्राव बढी भएमा रगत चढाउनुपर्ने हुन सक्छ । तसर्थ डाक्टरको सल्लाहबमोजिम आवश्यक पर्न सक्ने रगतको जोहो गर्नुपर्दछ । रगतका लागि हस्पिटलको रगत बैंकमा वा रेडक्रस जस्ता संस्थासँग समन्वय गर्नुपर्दछ । साथै गर्भवतीको रगत समूह मिल्ने साथीभाइ, छरछिमेकी तथा आफन्तहरूसँग कुरा गरेर तयारी अवस्थामा बसिदिन अनुरोध गर्नुपर्दछ ।

✔ अस्पतालको तयारी :

आमालाई प्रसव पीडा शुरू भएपश्चात् अवस्था हेरेर दक्ष चिकित्सकले कसरी प्रसूति गराउन सकिन्छ भनेर सल्लाह दिन्छन् । प्रसूति गराउन दुई तरिका अपनाइन्छ । पहिलो प्राकृतिक रूपमा र दोस्रो शल्यक्रिया गरेर । गर्भमा बालबालिका बसेको स्थिति, आमाको स्वास्थ्य सबै ठीक छ र पहिलो पटक प्रसूति गराउँदै हो भने प्राकृतिक रूपमा प्रसूति गराउन सुझाइन्छ । यदि तत्काल केही जटिलता देखियो अथवा पहिले पनि शल्यक्रिया गरेर प्रसूति गराइएको छ भने डाक्टरले पुनः शल्यक्रिया गरी प्रसूति गराउन सल्लाह दिन्छन् । यहाँ बुझ्नु के जरुरी छ भने जसरी गर्भधारण गर्ने कि नगर्ने भन्ने मुख्य निर्णय आमाको हुनुपर्दछ त्यसैगरी कसरी बालबालिका जन्माउने भन्ने निर्णयको पूर्ण अधिकार पनि आमासँगै हुन्छ । तथापि निर्णय प्रक्रियामा श्रीमान् पनि सँगै हुनु राम्रो मानिन्छ ।

हामीले थाहा पाउनै पर्ने कुराहरू :

- कुनै पनि बेला गर्भवतीलाई व्यथा लाग्ने हुन सक्ने रहेछ । यसका लागि पूर्वतयारी अवस्थामा बस्नुपर्ने रहेछ, प्रसव झोलाको तयारी पहिले नै गर्नुपर्ने रहेछ । प्रसव झोलामा हस्पिटल गएपछि चाहिने आवश्यक सरसामान राखिएको हुनुपर्ने रहेछ ।

- सुत्केरी गराउन जानुपूर्व गर्नुपर्ने तयारीमा घरदेखि स्वास्थ्य संस्थासम्म कसरी जाने, केमा जाने, कोसँग जाने, के-के लिएर जाने जस्ता कुराको तयारी त्यसैगरी रकमको जोहो, बालबालिकालाई चाहिने कपडाहरू पर्ने रहेछन् ।

- गर्भवतीको अवस्था हेरेर प्राकृतिक रूपमा प्रसूति गर्ने कि शल्यक्रिया नै गर्ने भन्ने कुरा चिकित्सकको निर्णयमा भर पर्छ । तसर्थ आफ्नो इच्छाअनुसार साइत हेराएर यो समय, त्यो समय, यो दिन, त्यो दिन भन्नु ठीक होइन रहेछ । शिशु जति बढी समय आमाको गर्भमा बस्न पाउँछ उसका लागि त्यो धेरै महत्त्वपूर्ण हुने रहेछ ।

- जसरी गर्भधारण गर्ने कि नगर्ने भन्ने आमाको अधिकार हुन्छ त्यसैगरी प्रसूति गराउने सवालमा पनि कसरी गर्ने भन्ने पूर्ण अधिकार आमाको नै हुने रहेछ ।

सकारात्मक अभिभावकत्व

अभिभावकका लागि हातेपुस्तिका

५

मातृ तथा नवजात शिशु स्याहार

मातृ तथा नवजात शिशु स्याहार

गर्भावस्थामा आमा र गर्भमा रहेको शिशुको उचित स्याहारका साथै अभिभावकले पनि उचित तयारी गरी स्वास्थ्य संस्थामा नै सुरक्षित तरिकाले सुत्केरी गराई शिशुको जन्म भएकोमा तपाईँलाई बधाई छ ।

नवजात शिशु स्याहार

प्रसवका बेला र त्यसपछि सुत्केरीको स्वास्थ्यजाँच लगायत अन्य आवश्यक स्याहार पक्कै भयो नै । अब तपाईंको काँधमा अभिभावकत्व निर्वाह गर्नुपर्ने जीवनकै अत्यन्तै सुन्दर जिम्मेवारी थपिएको छ । तपाईंको मनमा एक खालको उल्लास र उमंग पक्कै भरिएको हुनुपर्छ । साथै तपाईंका आफन्त, छरछिमेकी तथा साथीसँगीहरू पनि निकै खुशी देखिनुभएको होला । सामाजिक सञ्जालमा पनि बधाई पाइरहनु भएको होला । अब थोरै समय निकालेर तपाईँलाई गाह्रोसाह्रो परेको बेला आफ्नो आफ्नो ठाउँबाट सहयोग र सद्भाव राख्नुहुने सबैलाई धन्यवाद दिन नभुल्नुहोला ।

शिशुको जन्म भएपछि स्वास्थ्य संस्थाले आवश्यक सरसफाइ तथा खोप लगाइदिएर आमा र नवजात शिशुलाई घर पठाउन केही समय लगाउन सक्दछ । शल्यक्रिया गरी बालबालिकाको जन्म भएको छ भने आमाको स्वास्थ्य अवस्था हेरी केही दिन अस्पतालमा नै बस्नुपर्ने पनि हुन सक्दछ । सामान्य तरिकाले बालबालिकाको जन्म भएको छ भने चाँही भोलिपल्ट नै तपाईं घर जान सक्नुहुन्छ । तर घर जानुअघि आमा र नवजात शिशुलाई आवश्यक पर्न सक्ने औषधि र अतिरिक्त स्याहारका बारेमा राम्ररी बुझेर जानुपर्दछ ।

अस्पतालमा गएर सुत्केरी गराउँदा सरकारले तपाईंलाई नवजात शिशु तथा आमाको हेरविचार गर्न र तपाईंलाई धन्यवादस्वरूप केही रकम पनि दिने गरेको छ । बालबालिकाको जन्मको विवरण भएको कार्ड सँगसँगै सो रकम पनि लिन नबिर्सनुहोला । अझ कतिपय नगरपालिका तथा गाउँपालिकाहरूले संघीय सरकारले दिने रकममा थप रकम वा सामग्री पनि दिने गर्दछन् । यसबारे पूर्वजानकारी राख्नुपर्दछ ।

बालबालिका जन्मेपछि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

बालबालिका जन्मनासाथ नवजात शिशुको स्वास्थ्य जाँच गरिन्छ । जसमा बालबालिकाको मुटुको धड्कन, श्वासप्रश्वास, मांसपेशी तथा छालाको अवस्था र बालबालिकाले कसरी प्रतिक्रिया जनाइरहेको छ त्यसको जाँच गरिन्छ । साथै बालबालिकाको तौल पनि जाँचिन्छ ।

बालबालिका गर्भमा हुँदा मात्र नभई बालबालिका जन्मिसकेपछि पनि तीन पटक अनिवार्य स्वास्थ्यसंस्थामा सुत्केरी आमा र बालबालिकाको जाँच गराउनुपर्दछ । यसरी महिलाले गर्भवती अवस्थामा चार पटक र प्रसूतिपश्चात् तीन पटक गरी सात पटक जाँच गराउनुपर्दछ । साथै एक महिनाभित्र बालबालिकालाई बीसीजी खोप पनि लगाउनुपर्दछ ।

बालबालिका जन्मिनुअघि आमाबाबु बालबालिकाका समस्याहरूबारे परिचित हुँदैनन् । घरमा जानेबुझेका अभिभावक भए सिकाउने र आफ्ना अनुभवहरू बताउने भए भने चाहिँ सजिलो हुन्छ । नत्र के गर्ने, के नगर्ने दुविधा हुन्छ ।

नवजात शिशुका धेरै समस्या हुन सक्छन् । जसमध्ये प्रमुख समस्या निम्नानुसार छन् :

बालबालिकाको नाभि: बालबालिका जन्मिनेबित्तिक्कै ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने कुरा बालबालिकाको नाभि हो । नाभि काटिसकेपछि यसलाई संक्रमणरहित बनाउन नाभी मलम लगाई सफा र सुक्खा राख्नुपर्दछ । नाभि काटेपछि

सामान्यतया दुई हप्ताभित्र आफैँ झर्छ । त्यतिन्जेल मनतातो बनाएको पानी र रुवाले दिनहुँ नाइटो सफा गर्नुपर्छ । शिशुलाई पहिलो दुई हप्ताभित्र ज्वरो आउनुमा नाइटोको संक्रमण पनि एक कारक हुन सक्छ भनेर सतर्क रहनुपर्छ र यसो भएमा स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल पुऱ्याइहाल्नुपर्छ ।

दिसाको रङ : बालबालिका जन्मिनेबित्तिकै अलमल पर्न सकिने अर्को कुरा उसको दिसा, दिसाको रङ र दिसा गर्ने समय हो । नवजात शिशुको पाचन प्रणाली राम्ररी विकास भइसकेको हुँदैन । त्यसैले शिशुले सामान्यतया जति पटक खायो, उति नै पटक दिसा गर्छ । दिसाको रङ पहेँलो वा हरियो हुन्छ र यो सामान्य अवस्था हो भनेर बुझ्नुपर्छ ।

सामान्यतया जन्मिएको एक महिनाभित्र नवजात शिशुले दिनमा दुईदेखि तीन पटक दिसा गर्ने गर्दछन् । साथै आमाको दूध मात्र पिउने बालबालिकालाई प्रशस्त पानीको मात्रा पुग्ने भएकाले बालबालिका अघाएन,भोको भयो भनेर बट्टाको दूध या गाई-भैँसीको दूध खुवाउनु हुँदैन । सामान्यतया नवजात शिशुहरूमा जति धेरै दूध खायो उति नै धेरै पिसाब गर्नु स्वाभाविक हो ।

रुघा लाग्नु र नाक टालिनु : नवजात शिशुलाई सामान्यतया रुघा लागेर नाक टालिने समस्या हुन सक्छ । बालबालिकालाई ज्वरो आएको छैन र दूध खाइरहेको छ भने चिन्ता लिनु पर्दैन । तर सिँगानले नाक थुनिएर टालिन सक्छ र बालबालिकालाई सास फेर्न अप्ठ्यारो पर्न सक्छ भन्ने कुरामा भने ध्यान दिनुपर्छ । विशेषगरी स्तनपान गराउँदा आमा र बालबालिकालाई सहज हुने आसनमा

बस्नुपर्छ । नाक टालिएको खण्डमा उमालेर मनतातो बनाइएको पानीमा थोरै नुन मिसाएर दिनमा दुई/तीन पटक नाकमा हालिदिँदा खुल्न सक्छ । अथवा स्वास्थ्यकर्मीले नाकमा हाल्ने थोपा दिएका छन् भने त्यही प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ । नाक टालियो भनेर विभिन्न कुराले नाक कोट्याउने गर्नु हुँदैन । बालबालिकाको नाकभित्रको भाग धेरै संवेदनशील हुने भएकाले चोटपटक लाग्न पनि सक्छ ।

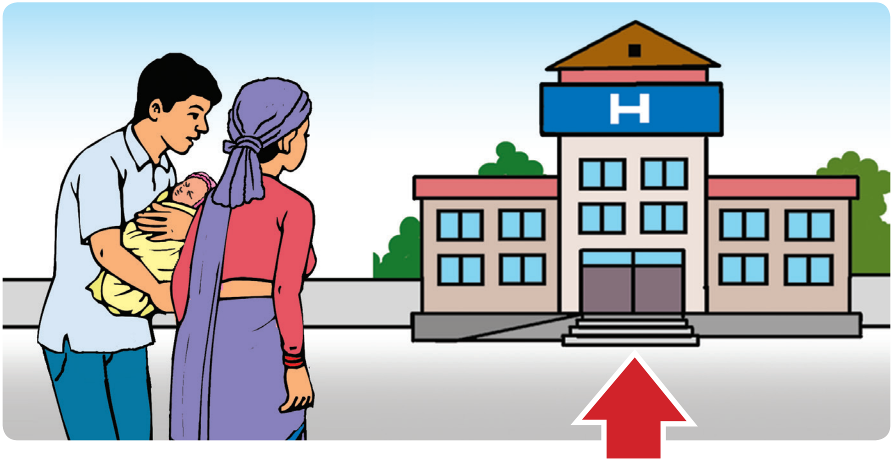
छालाको समस्या : बालबालिकाको शरीरको छाला सुक्खा हुन्छ । तेल दल्ने र मालिस गर्नाले बालबालिकाको छालालाई सुक्खा हुनबाट बचाउँछ र नरम बनाउँछ । नवजात शिशुको गाला या घाँटीमा मसिना सेता बिमिराहरू देखिन सक्छन् । सामान्यतया ती बिमिराहरू आफैँ हराउने हुन्छन् । बालबालिकाको शरीरमा तापक्रम बढी भएर पनि राता बिमिराहरू निस्किन सक्छन् । धेरै बाक्लो लुगा लगाएको छ भने अलि पातला लुगा लगाइदिनुपर्छ । वा जिउ अलि चिसो बनाइदिने गरेमा राता बिमिराहरू आफैँ हट्छन् ।

बालबालिकाको टाउको : भर्खर जन्मिएको बालबालिकाले टाउको अड्याउन सक्दैन । साथै उसको टाउको लल्याकलुलुक हुन्छ । टाउको विकसित नभइसकेकाले शिशुको तालु एकदमै नरम र गिलो महसुस हुन सक्छ । बालबालिकाको उमेर बढ्दै जाँदा त्यो पुरिँदै जान्छ र

एकदेखि दुई वर्षको अवधिमा पुरिइसक्छ । टाउको संवेदनशील हुने भएकाले बोक्दा तरिका पुऱ्याएर बोक्नुपर्छ । बोक्ने तरिका थाहा नभएमा घरका अन्य अनुभवी सदस्य या महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासँग सल्लाह लिन सकिन्छ । यहाँ ध्यान दिनुपर्ने कुरा भनेको शिशुलाई काखमा राखेर तलमाथि हल्लाउने गरेमा शिशुको मस्तिष्क पनि हल्लिएर त्यसमा चोट लाग्न सक्छ जसको असर बालबालिकाको जीवनभर पनि हुन सक्दछ ।

अरू संक्रमणहरू : सामान्यतया आमाले खुवाएको दूधबाट बालबालिकाले रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति धेरै नै पाएको हुन्छ । तथापि बालबालिका संवेदनशील हुने भएकाले पहिलो महिनाभित्र भाइरसको संक्रमण हुन सक्ने जोखिम हुन्छ । तसर्थ भरसक आमाबुबा र घरका सदस्यबाहेक अन्यले बोक्ने या खेलाउने गर्नु हुँदैन । आमाबुबा र घरकै सदस्यले पनि हातको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । बालबालिकालाई संक्रमण हुने अर्को कारण मोबाइल फोन पनि हुन सक्दछ । तसर्थ बालबालिका सँगै भएको बेला मोबाइल फोनको प्रयोग गर्नु हुँदैन । मोबाइल फोनको प्रयोग गर्दा विकिरणले असर गर्ने जोखिम पनि हुन सक्दछ ।

नवजात शिशुमा यी लक्षणहरू देखापरे तुरुन्त स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजानुपर्छ



१ छिटो-छिटो सास फेरेमा (प्रतिमिनेट ६० वा सोभन्दा बढी पटक),

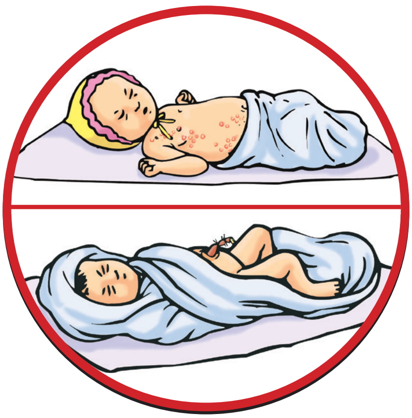
२ कोखा हानेमा,

३ सुस्त, बेहोस भएमा वा हातखुट्टा वा शरीर ढिलो चलाएमा,

४ आमाको दूध राम्रोसँग नचुसेमा,

५ शीताङ्ग भएमा,

६ ज्वरो आएमा,



७ नाइटो पाकेमा वा छालामा पिपका फोकाहरू आएमा

नवजात शिशुलाई गरिने मुख्य पाँच स्याहार

१ नवजात शिशुलाई जन्मनासाथ नरम, सफा र सुक्खा कपडाले पुछ्ने र अर्को नरम सफा कपडाले बेरी न्यानो पारेर राख्नुपर्दछ ।

२ नवजात शिशुलाई आमाको नाङ्गो छातीमा सजिलो हुने गरी (दुई स्तनको बीचमा) टाँसेर राख्नुपर्दछ । जसलाई मायाको अँगालो पनि भनिन्छ । साथै नवजात शिशु र आमा दुवैलाई न्यानो पारेर राख्नुपर्छ ।

३ नवजात शिशुलाई जन्मेको एक घण्टाभित्र स्तनपान गराउनुपर्दछ ।

४ शिशुको नाभि काटिसकेपछि संक्रमणबाट बचाउन नाभिलाई सफा र सुक्खा राख्नुपर्छ ।

५ नवजात शिशुलाई शीताङ्ग हुनबाट बचाउन जन्मेको २४ घण्टासम्म नुहाइदिनु हुँदैन । जन्मेको २४ घण्टासम्म पनि पालो-पालो गरी मनतातो पानी र नरम कपडाले पुछेर सफा राख्न सकिन्छ ।

unicef
for every child