६

किशोर-किशोरीहरूका प्रजनन स्वास्थ्य
सम्बन्धी जिज्ञासा पुस्तिका

विवाह, गर्भावस्था र गर्भपतन
Marriage, Pregnancy and Abortion

giz

Save the Children

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र र परिवार स्वास्थ्य महाशाखा

चित्रकार :

श्री सुजन चित्रकार

श्री प्रोमिना श्रेष्ठ

लेआउट तथा डिजाइनः

वाटर कम्युनिकेसन,
नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं

प्रश्नहरुको स्रोतः

किशोर किशोरीहरु

उत्तरहरुको स्रोत :

श्री अशेष खनाल (समाजशास्त्री)
श्री बद्री बहादुर खड्का (स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञ)
श्री भोगेन्द्र राज डोटेल (जनस्वास्थ्य विशेषज्ञ)
डा. तारा मैया शाक्य (चिकित्सा विशेषज्ञ)
श्रीमती शर्मिला महर्जन (मनोवैज्ञानिक)
श्री खुमानन्द सुवेदी (यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य विशेषज्ञ, सीसो नेपाल, काठमाडौं)

पुस्तिका निर्माण परामर्शदाता :

श्री पुष्कर राज सिलवाल

प्राविधिक सहयोगः

रेजिना गर्गन, पुष्पलता पाण्डे र ईभा सिल्डवाख
जर्मन विकास नियोग, टेकु, काठमाडौं, नेपाल

पुस्तिका निर्माणकर्ता :

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र,
टेकु, काठमाडौं, नेपाल

सहयोग :

परिवार स्वास्थ्य महाशाखा,
टेकु, काठमाडौं, नेपाल

प्रथम संस्करण : चैत्र २०६६
दोस्रो संस्करण : जेठ २०६८

© *राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र*

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

फोन: ४२५४२७१, ४२५४६१३
४२५४३५०
Fax: ४२६१३८७
Email: hellis@wlink.com.np
Website: nheicc.gov.np

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

प.सं. : २०६७।०६८
च.नं. :

पचली, टेकु
काठमाडौं, नेपाल
मिति: २०६८।२।३१

पुस्तिकाको सदुपयोग बारे

किशोरावस्था मानव जीवनको लागि विशिष्ट अवस्था हो । यो अवस्थामा हुने शारीरिक, मानसिक, सामाजिक परिवर्तनहरूले व्यक्तिको जीवनवृत्ति विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका राख्दछ । आजका युवायुवती भोलिको राष्ट्र निर्माणको आधारशीला भएका हुँदा, उनीहरूको चौतर्फी विकास र प्रवर्द्धनका लागि स्वास्थ्य र शिक्षाको अहम् महत्त्व हुन्छ ।

विशेषत: किशोरकिशोरीहरूमा देखिने विकृति, विसंगतीमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यबारेको अल्प ज्ञान र गलत आचरणको प्रभाव बढी हुने हुनाले यसबारे सही र तथ्यगत ज्ञान, सीप र धारणाको विकास गराउनु जरुरी हुन्छ । यसतर्फ अभिभावक, विद्यालय, समुदाय, शिक्षक लगायत सम्बन्धित सरोकार संघसंस्थाहरूले आफ्नो कार्यक्षेत्र र कार्यक्रममा यस विषयलाई समावेश गर्नुपर्ने हुन्छ ।

यही क्रममा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार स्वास्थ्य महाशाखाबाट सञ्चालित किशोरावस्था प्रजनन स्वास्थ्य कार्यक्रमको लागि किशोरावस्था सम्बन्धी पुस्तिका भाग १ देखि ८ सम्म तयार गरिएको हो । यस पुस्तिकाबाट किशोरकिशोरीहरूले यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य बारेमा वास्तविक सही र तथ्यगत ज्ञान सीप प्राप्त गरी उनीहरूले आफ्नो व्यवहार तथा आचरणमा परिवर्तन गर्नेछन् भन्ने विश्वास लिएको छु । यसको व्यापक प्रयोग र प्रचारप्रसारमा सबै पक्षको सहयोगको अपेक्षा राख्दै यस पुस्तिका लेखन तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न हुनुहुने सबै महानुभावहरूलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

बद्रि बहादुर खड्का
निर्देशक

दुई शब्द

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार किशोर किशोरी भन्नाले १० बर्ष देखि १९ बर्षसम्मका व्यक्तिहरुलाई जनाउँदछ । नेपालको जनगणना २०५८ अनुसार नेपालमा किशोर किशोरीले कुल जनसंख्याको लगभग एक चौथाई भाग ओगटेका छन् ।

किशोरावस्था जीवनको एक विशेष अवस्था हो । यसलाई अन्य अवस्था भन्दा बढी संवेदनशील अवस्थाको रूपमा पनि हेरिन्छ किनभने किशोरावस्थामा शारीरिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक विकास र परिवर्तनहरु हने गर्दछन् । किशोर किशोरीहरुको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकता अरु व्यक्तिहरुको भन्दा भिन्न हुनुको साथै नेपालमा यस अवस्था प्रतिको सकारात्मक सोचाइ र बुझाइमा पनि कमी देखिन्छ । किशोर किशोरीहरुको आवश्यकता उनीहरुको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको विकास, आवेगात्मक अवस्था, अपरिपक्वता तथा बानी व्यहोरा सम्बन्धी बिषयलाई सम्बोधन गर्ने कुरा अन्य देश झैं नेपालको लागि पनि चुनौतीको रूपमा रहेको छ ।

किशोर किशोरीहरुको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बर्द्धन गर्नको लागि विभिन्न स्वास्थ्य सेवाको साथसाथै यस सम्बन्धी सही जानकारीको पनि एकदमै महत्वपूर्ण भूमिका रहने गर्दछ । यसै तथ्यलाई मध्यनजर गर्दै राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रले जि.टि.जेड.को सहयोगमा यो जानकारीमूलक पुस्तिकाको निर्माण गरेको छ ।

नेपालमा किशोर किशोरीहरुलाई नै प्रत्यक्ष रुपमा सहभागी गराएर उनीहरुकै आवश्यकता अनुसार उनीहरुकै लागि जानकारीमूलक पुस्तिकाको निर्माण गरेको यो पहिलो प्रयास हो । यस पुस्तिकाको माध्यमबाट किशोर किशोरीहरुलाई सही समयमा सही जानकारी उपलब्ध गराउने जमर्को गरिएको छ । यस पुस्तिकालाई सुधार गर्न र अझ रोचक तथा ज्ञानवर्धक बनाउन पाठकवृन्दको केही सुझावहरू भएमा सहर्ष स्वीकार गर्दै त्यस्ता सुझावहरुलाई आगामी प्रकाशनमा समावेश गर्न सकिनेछ ।

अन्तमा यो पुस्तिका तयार पार्ने कार्यमा प्राविधिक तथा आर्थिक सहयोग गर्नु हुने जि.टि.जेड.लाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दै आगामी दिनहरुमा पनि यस प्रकारको सहयोगको अपेक्षा गरिएको छ । साथै, यो पुस्तिका तयार गर्ने कार्यमा सहयोग गर्ने र संलग्न हुनु भएका स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तर्गतका परिवार स्वास्थ्य महाशाखा, जिल्ला स्वास्थ्य/जनस्वास्थ्य कार्यालयहरू, तथा शिक्षा मन्त्रालय अन्तर्गतका शिक्षा विभाग, जिल्ला शिक्षा कार्यालय र विभिन्न विद्यालयहरु, जिज्ञासा राख्ने किशोर किशोरीहरू, जिज्ञासाको उत्तर तयार गर्ने विज्ञ लेखक तथा अन्य सम्पूर्ण संस्था तथा महानुभावहरुलाई यस राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्रको तर्फबाट हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । यसका साथै यो जानकारीमूलक पुस्तिकाको अध्ययनबाट किशोर किशोरीहरुको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य प्रवर्द्धनको लागि भरपूर सहयोग पुग्नेछ भन्ने आशा गर्दछु ।

धन्यवाद ।

चैत्र २०६६

लक्ष्मी रमण वन
निर्देशक
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाण्डौं

प्रिय भाई - बहिनीहरू !

यो जानकारीमूलक पुस्तिका नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय अन्तर्गतको राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा सूचना तथा सञ्चार केन्द्र, टेकुले तयार पारेका आठवटा पुस्तिकामध्येको एउटा पुस्तिका हो । यो जानकारीमूलक पुस्तिका तयार पार्नुको प्रमुख उद्देश्य भनेको किशोर-किशोरीहरूलाई आफू बच्चा अवस्थाबाट वयस्क अवस्थामा प्रवेश गर्ने क्रममा आफ्ना मनमा उब्जिएका यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी जिज्ञासाहरूको सही उत्तर प्रदान गर्नु हो । हामीले तयार पारेका यी आठवटा जानकारीमूलक पुस्तिकाहरूमा किशोर-किशोरीहरूलाई आफ्नो किशोरावस्था, यौन तथा यौन-सम्पर्क, चुरोट, रक्सी तथा लागू पदार्थको दुर्व्यसन र यसका परिणामहरू, मित्रता र माया, विवाह तथा गर्भवतीसम्बन्धी जानकारीहरू, किशोरीहरूमा हुने महिनावारी, यौन तथा एच.आई.भी/एड्स र यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारहरूको बारेमा जानकारीहरू प्रश्न-उत्तरको रूपमा राखिएको छ ।

यी जानकारीमूलक पुस्तिकामा समावेश गरिएका प्रश्नहरू नेपालको सातवटा जिल्लाका १३ वटा विद्यालयमा पढ्ने र केही विद्यालय छाडेका विभिन्न जातजाति तथा भाषाभाषी भएका, हिमाल, पहाड तथा तराई सबै क्षेत्रका तपाईंहरू जस्तै किशोर-किशोरीबाट संकलन गरिएका करिब १०,००० (दश हजार) प्रश्नहरूबाट छानिएका हुन् । प्रश्नहरू छान्दाखेरि सबैभन्दा धेरै सोधिएका तथा महत्त्वपूर्ण प्रश्नहरूलाई विशेष महत्त्व दिइएको छ र प्रश्नहरू छान्ने काम पनि किशोर-किशोरीहरूले नै गरेका छन् । छानिएका प्रश्नका उत्तर लेख्ने काम प्रश्नहरूको प्रकृतिअनुसार नै सम्बन्धित विषयका ज्ञाताहरू जस्तै : समाजशास्त्री, चिकित्सक, मनोवैज्ञानिक, तथा स्वास्थ्य शिक्षा विशेषज्ञहरूबाट गरिएको छ । प्रश्नहरूको उत्तर लेख्दाखेरि पनि सबैले सजिलै बुझून् भन्ने उद्देश्यले तपाईंहरूजस्तै किशोर-किशोरीहरूको समूहले लगाताररूपमा यसलाई पढेर आवश्यक सल्लाह र सुझाव दिने अनि विशेषज्ञहरूले उत्तरलाई परिमार्जन गर्दै जाने गरेर सकेसम्म सहज र सरल बनाउने प्रयास गरिएको छ । वास्तवमा, उमेर बढ्दै जाने क्रममा किशोर-किशोरीहरूले विभिन्न नयाँ तथा नौला परिवर्तनहरूको सामना गर्नुपर्ने र यस्ता विषयमा सही निर्णय लिनुपर्ने हुन्छ। यस्ता विषयमा निर्णय लिँदाखेरि हामीलाई साथीभाइ, बुबा-आमा तथा अन्य व्यक्तिहरूले सहयोग गरिरहेका हुन्छन् । तर आफूले कस्तो साथी बनाउने, कोसँग कस्तो व्यवहार गर्ने, कुन उमेरमा विवाह गर्ने, कुन उमेरमा बच्चा जन्माउने, यौन रोग तथा एच.आई.भी.बाट कसरी बच्ने भन्ने जस्ता कुराहरूको निर्णय गर्ने पहिलो जिम्मेवारी भनेको तपाईंहरूको आफ्नै हो । हामीले आशा गरेका छौं की हाम्रा यी जानकारीमूलक पुस्तिकाहरूले तपाईंहरूलाई सही समयमा सही निर्णय लिनको लागि सहयोग गर्नेछन् ।

धन्यवाद ।

विषय सूचि

क्र.सं. पृष्ठ

१. केटा केटीहरुले विवाह गर्नको लागि सबैभन्दा उपयुक्त उमेर कति हो ? १

२. हाम्रो समाजमा चाँडै (सानो उमेरमा) विवाह गर्ने कारण के हो ?..............२

३. किशोर अवस्थामा विवाह गर्दा हुन सक्ने असरहरू के के हुन् ?.................२

४. यदि केटा/केटीहरूले ढीलो विवाह गरे भने उनीहरूले बच्चा जन्माउने क्षमतामा के असर पर्छ ? ३

५. महिलाहरू कति वर्षदेखि कति वर्षसम्म बच्चा जन्माउन सक्षम हुन्छन् ?.....४

६. पुरूष/केटाले कति वर्षको उमेरमा केटीलाई गर्भवती बनाउन सक्छ ?.......४

७. पर नसरेकी (रजस्वला /महिनावारी नभएकी) केटी गर्भवती हुन सक्छे कि सक्दिन ? ४

८. यौनसम्पर्क राखिसकेपछि कति समयमा महिला/केटी गर्भवती हुन सक्छे ?..५

९. महिला (केटी मान्छे) गर्भवती भएको कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ?..........५

१०. पुरूष/केटाहरुले बच्चा पाउन सक्दैनन्, किन ? ६

११. किशोरी अवस्थामा गर्भवती हुँदा कस्ता खतराहरु आइपर्न सक्छन् ? ६

१२. गर्भवती महिलाले आफ्नो स्याहार कसरी गर्नुपर्छ ? ७

१३. महिलाले गर्भवती जाँच किन गराउनुपर्छ ? ८

१४. गर्भवती भएको बेलामा महिलालाई आइरन चक्की खान दिनुको कारण के हो ? ८

१५. महिला गर्भवती भएको बेलामा योनीबाट सेतो पानी र रगत बग्नुको कारण के हो ?....९

१६. यदि मैले आफ्नो केटी साथीसँग कण्डम प्रयोग नगरीकन यौनसम्पर्क राखें भने गर्भवती हुने सम्भावना कति हुन्छ ?......................१०

१७. किन कोही महिलाले कण्डम प्रयोग गरेर यौनसम्पर्क राख्दा पनि बच्चा जन्माउँछन् ? १०

१८. यौनसम्पर्क गर्दा महिला/केटी गर्भवती नहुनको लागि के–के गर्न सकिन्छ ?.. ११

१९. के बजारमा पाइने सबै परिवार नियोजनका साधनको ग्यारेन्टी हुन्छ ?.......१२

२०. हामीले कण्डम किन जहाँ पनि पाउन सक्दैनौं ? (विशेष गरी महिलाको कण्डम) १३

२१. हामीले यौनसम्पर्क गर्दा अहिले परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्दा पछि बच्चा नहुने जस्ता समस्या आउन सक्छ ? १४

२२. बाँझोपन महिलाहरूमा मात्र हुन्छ कि पुरूषहरूमा पनि हुन्छ ?
बाँझोपन के कारणले गर्दा हुन्छ ? १४
२३. यौनसम्पर्क गर्दा पनि बच्चा पाउन नसकेका महिलाहरूले गर्भवती
हुनको लागि के गर्नुपर्छ ? १६
२४. कोही महिलाले एउटा बच्चा पाएपछि अर्को पाउन सक्दैनन्, किन ?........१७
२५. महिनावारी भएको बेलामा यौनसम्पर्क राख्दा केटी गर्भवती
हुन सक्छे कि सक्दिन ? १८
२६. बच्चा पेटमा भएको बेलामा र बच्चा जन्मिसकेपछि यौनसम्पर्क राख्यो
भने के हुन्छ ? १९
२७. बच्चा जन्मनुभन्दा पहिले केटा वा केटी कसरी छुट्टिन्छ ? २०
२८. बच्चा केटा वा केटी हुनुमा पुरूष वा महिला कसको भूमिका बढी हुन्छ ? २१
२९. बच्चा कसरी जन्मन्छ ? २१
३०. बच्चा महिलाको पाठेघरबाट बाहिर कसरी निस्कन्छ ? २२
३१. जुम्ल्याहा बच्चा कसरी जन्मन्छन् ? २२
३२. किन कोही महिलाले मरेको अथवा अपाङ्ग बच्चा जन्माउँछन् ? २३
३३. गर्भपतन गरायो भने केही समस्या पर्छ ? यदि सही समयमा गर्भपतन
गराएन भने, राम्रोसँग नजानेको डाक्टरले वा गैर-कानुनी तरिकाले
गर्भपतन गरायो भने के हुन्छ ? २४
३४. सूचीकृत स्वास्थ्यसंस्था तथा सूचीकृत चिकित्सक भन्नाले केलाई बुझ्ने ? २५
३५. हामीले कतिपटकसम्म गर्भपतन गराउन सक्छौं ? दोहोऱ्याएर गर्भपतन
गऱ्यो भने कस्ता समस्या आउन सक्छन् ? २६
३६. बच्चा तुहिनु भनेको के हो र यो किन हुन्छ ? २७
३७. किन धेरै जसो महिलाहरुलाई पाठेघरको मुख (cervix) को
समस्या हुन्छ ? २८
३८. आङ्ग खस्ने समस्या कसरी आउँछ ? के महिलाले बच्चा
जन्माउने बेलामा उसको पाठेघर खस्छ ? २८

१. केटा केटीहरूले विवाह गर्नको लागि सबैभन्दा उपयुक्त उमेर कति हो ?

विवाह केटा केटी दुवै परिपक्व भइसकेपछि मात्र गर्नु पर्दछ । विवाह यस्तो संस्था हो जसमा केटा र केटी दुवै सधैँ सँगै जीवन व्यतीत गर्ने बाचामा बाँधिन्छन् साथ साथै सबै जिम्मेवारीहरू मिलेर निर्वाह गर्दछन् ।

केटा र केटी दुवैले विवाहपश्चात् आउने सबै सामाजिक, आर्थिक तथा अन्य जिम्मेवारीसँग सामना गर्न शारीरिक, मानसिक तथा आर्थिक रूपले तयार वा लायक भैसकेपछि विवाह गर्नु पर्दछ । केटा र केटी दुवैका लागि विवाह गर्न लायक उमेर यति नै वर्ष भनेर भन्न सकिँदैन । प्रजनन स्वास्थ्यको हिसाबले २० वर्षमुनि प्रजनन अङ्गहरूको पूर्ण विकास भइनसक्ने हुनाले विवाह नगर्न सल्लाह दिइन्छ ।

कानुनी तवरले केटा र केटीको विवाहको उमेर उनीहरूको सहमतिमा भए २० वर्षको हुनु पर्छ । यदि आमा बुबाको सहमतिमा भए १८ वर्षको हुनु पर्छ । तर परम्परागत विवाह, प्रेमविवाह वा कानुनी विवाह जुनसुकै भए पनि केटा र केटीको विवाह जैविक दृष्टिकोणले योग्य उमेरमा हुनु अति आवश्यक छ । तसर्थ विशेष गरी केटीहरूको उमेर २० वर्षको भएपछि मात्र विवाह गर्दा उचित हुन्छ ।

२. हाम्रो समाजमा चाँडै (सानो उमेरमा) विवाह गर्ने कारण के हो ?

हाम्रो समाजमा चाँडै (सानो उमेरमा) विवाह गर्ने प्रमुख कारण सामाजिक कारण हो । कन्यालाई रजस्वला हुनुभन्दा पहिले नै विवाह गरिदिए अभिभावकहरूलाई पुण्य हुने गलत मानसिकताको कारणले समाजमा हालसम्म पनि कतिपय ठाउँमा केटाकेटीहरूलाई सानै उमेरमा विवाह गरी दिने चलन छ । यो केवल रूढीवादी मान्यता मात्र हो ।

त्यस्तै गरी हाम्रो समाज कृषिमा आधारित भएकोले खेत र बारीको काम गर्न अर्थात् श्रमिक वा जनशक्तिको आवश्यकता हुने कारणले गर्दा समाजमा चाँडै विवाह गरेर ल्याउने गरेको पनि पाइएको छ । पुण्य कमाउने उद्देश्यले होस् वा जनशक्तिको रूपमा खेतमा काम गराउन होस्, सानै उमेरमा विवाह गरिदिनु एकदम गलत कुरा हो । तर हाल आएर समाजमा बाल विवाह गरिदिने प्रचलन उल्लेख्य रूपमा कम भइसकेको छ ।

३. किशोर अवस्थामा विवाह गर्दा हुन सक्ने असरहरू के के हुन् ?

किशोरावस्थामा केटीहरूको प्रजनन अङ्गहरूको पूर्ण विकास भइसकेको हुँदैन । २० वर्षभन्दा कम उमेरमा गर्भ रहेमा बच्चा र आमा दुवैलाई हानि हुनुको साथै बच्चा तथा आमाको ज्यानसमेत

जान सक्दछ । गर्भपतन, रगतको कमी, कुपोषण, सुनिने, कम्पन हुने आदि रोगहरू लाग्ने सम्भावना हुन सक्छ । उमेर नपुगेका महिलाको बच्चा जन्मने बाटो साँघुरो हुने भएकाले बच्चा अड्केर बच्चा पाउन गाह्रो हुनसक्छ । सानो उमेरमा जन्माएका बच्चाहरू कम तौलका हुन सक्छन् । बच्चा पाएपछि रगत ज्यादा बग्ने, ज्वरो आउने र स्तनपानमा कमीसमेत आउन सक्छ ।

यसबाहेक उमेर नपुग्दै बिहे गरेमा महिलाको शिक्षा, दीक्षा पूरा नहुनुका साथै प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी ज्ञानको पनि कमी हुन्छ, जसले गर्दा महिलाको मानसिक स्वास्थ्यमा समेत नकारात्मक असर पर्न सक्दछ ।

४. यदि केटा/केटीहरूले ढीलो विवाह गरे भने बच्चा जन्माउने क्षमतामा के असर पर्छ ?

कुनै पनि कुरा ठीक समयमा गरेमा मात्र त्यसको महत्त्व रहन्छ । त्यस्तै गरी बिहे पनि ठीक समय र उमेरमा गर्दा नै राम्रो हुन्छ किनभने जति उमेर बढ्दै गयो, त्यति नै गर्भवती हुँदा आउन सक्ने खतरा बढ्छ । महिलाको सन्दर्भमा उसको गर्भवती हुनसक्ने क्षमतामा उमेर र महिनावारीको ठूलो भूमिका हुन्छ । महिलाहरू महिनावारी सुरू भएपछि नरोकिँदासम्म मात्र गर्भवती हुन सक्दछन्, जुन करिब १५-५० वर्षसम्मको उमेरलाई मानिन्छ । सामान्यतया महिला २५-३५ वर्षको उमेरमा गर्भवती हुनु प्रजनन स्वास्थ्यको हिसाबले सुरक्षित मानिन्छ । ३५ वर्ष नाघेपछि पहिलो गर्भ भएमा सुत्केरी हुँदा गाह्रो हुने गर्दछ । साथै जति जति महिलाको उमेर ढल्किदै जान्छ त्यति नै गर्भ रहँदा वा जन्माउँदा आउन सक्ने समस्या र जटिलताको सम्भावना धेरै हुन्छ । त्यसै गरी महिनावारी सुकिसकेपछि गर्भधारण हुँदैन ।

५. महिलाले कति वर्षदेखि कति वर्षसम्म बच्चा जन्माउन सक्षम हुन्छन् ?

महिलामा जब पहिलो महिनावारी हुन्छ त्यसबेलादेखि नै गर्भधारण हुन सक्छ । त्यसैले महिनावारी शुरू भएदेखि नै महिला गर्भवती हुन सक्ने सम्भावना हुँदै जान्छ र यसको निरन्तरता त्यस महिलाको महिनावारी नसुकेसम्म भइरहन्छ । तर केटीको उमेर २० वर्ष पुगिसकेपछि मात्र गर्भ रहनु स्वास्थ्यका हिसाबले ठीक हुन्छ । सामान्यतया महिला ५० वर्ष (४५-५५ वर्ष) सम्म महिनावारी भइरहन्छन् । त्यसैले महिनावारी नसुकेसम्म गर्भधारण गर्न र बच्चा पाउन सक्षम हुन्छन् ।

६. पुरुष/केटाले कति वर्षको उमेरमा केटीलाई गर्भवती बनाउन सक्छ ?

केटाहरूमा वीर्य र शुक्रकीट उत्पादन उनीहरूको किशोरावस्थामा १० वर्षदेखि सुरू हुन्छ र परिपक्व वीर्य र शुक्रकीट उत्पादन हुन केही समय लाग्छ । तसर्थ केटाहरूमा लगभग १४ वर्षदेखि नै गर्भवती बनाउन सक्ने क्षमता हुन्छ ।

७. पर नसरेकी (रजस्वला /महिनावारी नभएकी) केटी गर्भवती हुन सक्छे कि सक्दिन ?

केटी किशोरावस्थामा प्रवेश गर्ने बेलादेखि केटीको महिनावारी पनि सुरू हुने बेला पर्दछ । सबै महिलाहरूको पहिला डिम्ब निष्कासन हुन्छ र त्यो डिम्ब निष्कासन भएको अवधिमा पुरूषसँग यौनसम्पर्क भएमा गर्भवती हुन सक्छन् । यदि डिम्ब निष्कासन भएको बेलामा यौनसम्पर्क भएन भने डिम्ब डिम्बाशयबाट निष्कासन

भएको समयदेखि करिब ४८ घण्टामा डिम्ब निष्क्रिय हुन्छ अर्थात् मर्दछ। यसरी गर्भ नरहने भएपछि पाठेघरको भित्री भाग तुहिएर रगत बाहिर आउँछ। महिनावारी डिम्बाशयवाट डिम्ब निष्कासन भएको मितिले ठीक १४ दिनमा हुन्छ। अर्थात् प्रत्येक महिनावारी हुनुभन्दा ठीक १४ दिन पहिले डिम्ब निष्कासन हुन्छ। त्यसैले यदि रजस्वला नभएकी केटी तर डिम्ब परिपक्व भएर डिम्ब निष्कासन भएको अवस्थामा यौनसम्पर्क भएमा भने गर्भ रहन सक्छ।

८. यौनसम्पर्क राखिसकेपछि कति समयमा महिला/केटी गर्भवती हुन सक्छन् ?

यौनसम्पर्क राखेको ७२ घण्टाभित्र केटी वा महिला गर्भवती हुन सक्छन्। केटी गर्भवती हुनका लागि एक पटकको यौनसम्पर्कले पनि पुग्छ। तर त्यसको लागि महिलाको डिम्ब -परिपक्व भइसकेको र पुरूषको शुक्रकीटसँग मिलेर निसेचित (fertilization) भएको हुनुपर्छ।

९. महिला (केटी मान्छे) गर्भवती भएको कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ?

नियमित महिनावारी भइराखेको र यौनसम्पर्कपछि एक्कासि रोकिने, वाकवाक लाग्ने, खान मन नलाग्ने, रिङ्गटा लाग्ने, स्तन दुख्ने, अल्छिपना जस्ता लक्षण देखापरेमा पेटमा बच्चा भएको हो कि भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ। यसका साथै पिसाब जाँच गराउँदा पोजिटिभ आएमा गर्भवती भएको थाहा पाउन सकिन्छ।

१०. पुरुष/केटाहरूले बच्चा पाउन सक्दैनन्, किन ?

गर्भधारण पुरूषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्बको मिलन भएपश्चात् मात्र हुन्छ र त्यसको लागि पुरूष र महिलाको बीचमा यौनसम्पर्क हुनु पर्दछ । यौनसम्पर्क गर्दा पुरूषबाट निस्किएको वीर्यमा भएको शुक्रकीट महिलाको पाठेघरमा पुग्छन् र पछि डिम्बबाहिनी नलीमा गई महिलाको डिम्बाशयबाट निस्किएको डिम्बसँग मिलन हुन्छ । यसरी मिलन भएको डिम्ब बिस्तारै पाठेघरमा आइपुग्छ र पाठेघरको भित्री भागमा टाँसिन्छ जसलाई हामी गर्भधारण भन्दछौं । गर्भधारणको लागि पुरूषको शुक्रकीट र महिलाको परिपक्व डिम्बको आवश्यकता हुन्छ । त्यस्तै बच्चा बन्नको लागि र बढ्नको लागि पाठेघर नै चाहिन्छ जुन महिलामा मात्र हुन्छ । तसर्थ पुरूष/केटाहरूले बच्चा पाउन सक्दैनन् ।

११. किशोरी अवस्थामा गर्भवती हुँदा कस्ता खतराहरू आइपर्न सक्छन् ?

किशोरी अवस्थामा गर्भवती हुँदा विभिन्न स्वास्थ्य समस्या तथा मानसिक खतराहरू आइपर्न सक्दछन् । यो अवस्थामा केटीहरूको प्रजनन अङ्गहरूको पूर्ण विकास भइसकेको हुँदैन । त्यसैले यसबेला गर्भवती भएमा रगतको कमी, गर्भपतन, उच्च रक्तचाप, कुपोषण, सुन्निने, कम्पन जस्ता विभिन्न समस्या हुन सक्छन् । त्यसैले यस अवस्थामा आमा र बच्चा दुवैलाई हानि हुनाका साथै बच्चा तथा आमाको मृत्यु हुने सम्भावना पनि हुन्छ । यदि बच्चा जन्मिने भयो भने पनि जन्मने बाटो साँघुरो हुने भएकोले बच्चा जन्मने बेला

अड्कन सक्छ । यसका साथै सानो उमेरका केटीले जन्माएका बच्चाहरू कम तौलका हुने सम्भावना पनि हुन्छ । यी विभिन्न कारणहरूले गर्दा महिला वा केटीमा मानसिक असन्तुलन पनि आउन सक्छ ।

१२. गर्भवती महिलाले आफ्नो स्याहार कसरी गर्नुपर्छ ?

गर्भवती महिलाले गर्भावस्थामा पोषिलो खाना खाने, आवश्यक आराम गर्ने, गर्भवती भएपछि स्वास्थ्य संस्थामा ४ पल्ट जाँच गराउने गर्नुका साथै गर्भवती महिलाले आफ्नो स्याहार गर्न अत्यन्त जरूरी छ । यस बेला आफूले सरसफाइमा ध्यान दिने, पोषणयुक्त खाना खाने र सरसफाइसम्बन्धी ज्ञान लिने र उपयोग पनि गर्ने, कम्तीमा चारपल्ट गर्भवती जाँच गराउने तथा महिलाको सामान्य जाँच पनि गराउनु पर्छ । त्यस्तै गरी टी.टी. खोप लिने, आइरन चक्की खाने, जुकाको उपचार गर्ने र डाक्टर स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु पर्दछ । त्यस्तै गर्भको विकास सन्तोषजनक भएको छ छैन भन्ने जाँच पनि गराउनु पर्छ ।

गर्भवती महिलाले गर्भवती अवस्थामा हुन सक्ने खतराका लक्षणहरूमा निकै ध्यान दिनु पर्दछ । जस्तैः टाउको निकै दुख्ने, आँखा धमिलो देख्ने भएमा, हात, खुट्टा, मुख सुनिएमा, तल्लो पेट निकै दुखेमा, हात खुट्टाको कम्पन हुने वा मुर्छा परेमा वा यदि अलिकति पनि रगत बगेमा अत्यन्तै ध्यान दिनु जरूरी हुन्छ र तुरून्तै अस्पताल जानुपर्दछ ।

१३. महिलाले गर्भवती जाँच किन गराउनुपर्छ ?

महिलाले आफू गर्भवती अवस्थामा स्वस्थ रहन, सुरक्षित रूपमा प्रसूति हुन, सुत्केरी अवस्थामा स्वस्थ रहन साथै स्वस्थ शिशु जन्माउनको लागि गर्भवती जाँच गराउनु पर्दछ । गर्भवती जाँच गराउनाले समयमा नै जटिल अवस्थाको पहिचान भई उचित व्यवस्थापन हुन सक्छ । जस्तै उच्च रक्तचाप भई शरीर सुनिने, कम्पन हुने, रक्तअल्पता हुने, बच्चा उल्टो वा छड्के भएर बस्ने आदि । साथै गर्भवती भएको बेला संक्रमण हुने तथा रोगहरू लाग्ने बढी खतरा भएकोले महिलाले कम्तिमा ४ पटक गर्भवती जाँच गराउनु अति आवश्यक छ ।

१४. गर्भवती भएको बेलामा महिलालाई आइरन चक्की खान दिनुको कारण के हो ?

हाम्रो देशमा अधिकांश केटीहरू/महिलाहरूमा विभिन्न कारणवश पोषणयुक्त खानाको कमी भएको पाइन्छ । त्यसमाथि पनि गर्भवती अवस्थामा अझ बढी पोषणको आवश्यकता हुन्छ ।

यसको साथै सरसफाइको कमीको कारणले जुकाजस्ता रोगहरू पनि निम्त्याइरहेको हुन्छ, जसले गर्दा रक्तअल्पता भएको हुन्छ र प्रसूति अवस्थामा विभिन्न जटिलताहरू जस्तैः रगत धेरै बग्ने पनि हुन सक्छ । तसर्थ गर्भवती महिलाहरूमा रक्तअल्पता तथा त्यसबाट हुने जटिलता नहोस् भन्नका लागि आइरन चक्की खान दिइन्छ ।

यसले कुनै असर गर्छ कि गर्दैन ?

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

१५. महिला गर्भवती भएको बेलामा योनीबाट सेतो पानी र रगत बग्नुको कारण के हो ?

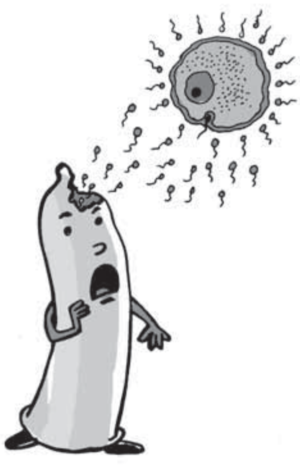
गर्भवती भएको बेला योनीबाट सेतो पानी बग्नु भनेको पाठेघर भित्रबाट पाठेघर भित्रको बच्चालाई घेरेर राख्ने जालिभित्रको तरल पदार्थ (Amniotic Fluid) बगेको पनि हुन सक्छ वा यो धेरैजसो पिसाबको संक्रमण वा योनीको संक्रमणको कारणले गर्दा पनि हुन्छ ।

महिला गर्भवती भएको बेलामा यदि रगत बगेमा गर्भावस्थाको रक्तस्राव भएको भनिन्छ । यो धेरै कारणले हुन सक्छ जस्तैः पाठेघर भित्रको साल समयभन्दा अघि नै छुट्टिएमा, योनीमा चोटपटक लागेमा, पाठेघर वा योनीको अर्बुदरोग (Cancer) भएमा वा पाठेघरको मुखमा मासु पलाएमा आदि ।

१६. यदि मैले आफ्नो केटी साथीसँग कण्डम प्रयोग नगरीकन यौनसम्पर्क राखें भने गर्भवती हुने सम्भावना कति हुन्छ ?

कण्डम प्रयोग नगरीकन यौनसम्पर्क राख्दा गर्भवती हुने सम्भावना धेरै नै हुन्छ । गर्भधारण सामान्यतया महिलामा डिम्ब निष्कासन (Ovulation) भएको समयमा हुन्छ । अर्थात् यौन सम्पर्क भएको बेला र केटीको डिम्ब निष्कासन हुने समय एउटै पर्न गएछ भने कण्डम प्रयोग नगरी यौनसम्पर्क भएमा गर्भवती हुने सम्भावना बढी नै हुन्छ ।

१७. किन कोही महिलाले कण्डम प्रयोग गरेर यौनसम्पर्क राख्दा पनि बच्चा जन्माउँछन् ?



कोही महिलाले कण्डम प्रयोग गरेर यौनसम्पर्क राख्दा पनि बच्चा जन्माउँछन् किनभने सही ढंङ्गबाट कण्डम प्रयोग नगर्नाले कण्डम फुट्ने अनि वीर्य योनीमा झर्ने हुन्छ जसले गर्दा महिला गर्भवती हुन्छन् । साथै यदि वीर्य स्खलन कण्डम भित्रै भएको तर धेरै बेरसम्म यदि लिङ्ग योनीमै रहिरहेमा लिङ्गको साइज घट्न जाँदा वीर्य योनीमै पोखिन जान्छ र गर्भधारण हुन्छ ।

१८. यौनसम्पर्क गर्दा महिला/केटी गर्भवती नहुनको लागि के–के गर्न सकिन्छ ?

यौनसम्पर्क गर्दा महिला/केटी गर्भवती नहुनको लागि विभिन्न उपायहरू गर्न सकिन्छ । अस्थायी परिवार नियोजनका साधनहरू र स्थायी परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग गरेर महिलालाई गर्भवती हुनबाट बचाउन सकिन्छ । अस्थायी परिवार नियोजनका साधनहरूमा पिल्स, डिपोप्रोभेरा सूई, इम्प्लान्ट (Implant), आइ.यु.सी.डी., डायफ्राम आदि महिलाहरूले प्रयोग गर्न सक्छन् भने पुरूषहरूले कण्डम प्रयोग गरेर महिला वा केटीलाई गर्भवती हुनबाट बचाउन सक्छन् ।

त्यसबाहेक परिवार नियोजनका कुनै पनि साधनहरू प्रयोग नगरीकन आपसी समझदारीबाट पनि गर्भनिरोधका उपाय अपनाउन सकिन्छ जसलाई प्राकृतिक परिवार नियोजन भनिन्छ । जस्तैः क्यालेण्डर तरिका, वीर्य स्खलन हुनभन्दा अगावै लिङ्ग बाहिर निकाल्ने विधि, योनीरस परीक्षण विधि र स्तनपान विधि आदि ।

क्यालेण्डर तरिकाः प्रत्येक महिलामा डिम्ब निस्केको समयमा यदि सहवास भएर डिम्ब र शुक्रकीटबीच मिलन भएको खण्डमा मात्र महिला वा केटीहरू गर्भवती हुन्छन् तर यदि डिम्ब निस्केको केही समयसम्म पनि शुक्रकीटसँग मिलन भएन र डिम्ब निस्क्रिय भयो भने गर्भ रहँदैन । तसर्थ एउटा डिम्ब निस्क्रिय भएको समयदेखि अर्को डिम्ब नबनेको अवस्थासम्ममा सहवास भएमा महिला गर्भवती हुँदिनन् । यस अवधिलाई सुरक्षित अवस्था (Safe period) भनिन्छ । विचार पुर्‍याउनुपर्ने कुरा के छ भने केवल प्रत्येक महिना नियमित रूपमा महिनावारी हुने महिलाहरूमा मात्र यो तरिका प्रभावकारी हुन्छ । सामान्यतया २८ देखि ३१ दिनको महिनावारी चक्र हुनेहरूमा डिम्ब निष्कासन १२ देखि २३ औं दिनसम्म हुन सक्छ । त्यसकारण महिनावारी भएको ७ दिनसम्म र अर्को महिनावारी हुनु ७ दिन अघिसम्म वा महिनावारी भएको २२ दिन पछिको समयसम्म मात्र सुरक्षित अवधि रहन्छ र यो समयमा गर्भधारण हुँदैन ।

वीर्य स्खलन हुनभन्दा अगावै लिङ्ग बाहिर निकाल्ने विधिः वीर्य स्खलन हुनुभन्दा अगावै लिङ्ग बाहिर निकाल्ने विधि एउटा पुरानो र प्राकृतिक तरिका हो तर यसमा विचार पुऱ्याउनु पर्ने कुरा के छ भने, एक पटक सहवास गरिसकेको लिङ्गबाहिर निकाली वीर्य स्खलन गरी फेरि तुरून्तै यौनसर्म्पक राख्नु हुँदैन किनकि लिङ्गको टुप्पोमा रहेको वीर्य वा शुक्रकीटले डिम्बलाई निसेचित गराउन सक्छ । साथै लिङ्ग योनीभित्र भएको बेलामा वीर्य कत्ति पनि योनीमा खसेको छैन भन्ने कुरा पनि पक्का गर्नु पर्दछ । त्यसो भएमा गर्भधारण हुँदैन । यसलाई प्रयोग गर्न कतिपयले नसक्ने हुन्छन् ।

योनीरस परीक्षण विधीः सामान्यतया महिलाहरूमा डिम्ब निस्कने समयमा पाठेघरको मुखबाट निस्कने बाक्लो योनीरसले शुक्रकीटलाई सजिलोसँग पाठेघरमा पुऱ्याई डिम्बाशयसँग मिलन गराउनमा सहयोग गर्दछ । डिम्ब निष्कासन हुने बेलामा महिलाको योनीबाट ऱ्यालजस्तो योनीरस अरू बेला भन्दा बढी मात्रामा निस्कन्छ । तसर्थ गर्भरहने खालको योनीरस निस्कने समयमा सहवास नगरीकन अन्य समयमा सहवास गरेमा पनि गर्भवती हुनबाट बच्न सकिन्छ ।

अर्को एउटा महत्त्वपूर्ण कुरा के छ भने, यदि असुरक्षित यौनसर्म्पक भैहालेमा आकस्मिक गर्भ निरोधको उपाय पनि अपनाउन सकिन्छ ।

१९. के बजारमा पाइने सबै परिवार नियोजनका साधनको ग्यारेन्टी हुन्छ ?

सामान्यतया बजारमा पाइने सबै परिवार नियोजनका साधनहरू विश्व स्वास्थ्य संगठनको मापदण्डअनुसार हुन्छन् र अधिकतम मात्रामा भरपर्दो नै हुन्छ तर यदि मिति सकिइसकेको साधनको प्रयोग गरेमा, वा पाकेट खुलेको कण्डमको प्रयोग गरेमा भने यसको ग्यारेन्टी हुँदैन । यसको साथै परिवार नियोजनका साधनहरू सही रूपमा

प्रयोग नगरेमा पनि त्यसको ग्यारेन्टी गर्न सकिँदैन ।

यदि सही रूपमा प्रयोग गरेको खण्डमा अस्थायी साधनहरू प्रभावकारी नै छन् ।

२०. हामीले कण्डम किन जहाँ पनि पाउन सक्दैनौं ? (विशेष गरी महिलाको कण्डम)

अहिले पुरूषले प्रयोग गर्ने कण्डम त स्वास्थ्यसंस्थामा, औषधि पसलमा, युवा सूचना केन्द्र तथा युवामैत्री स्वास्थ्यसेवा केन्द्रमा सजिलै पाउन सकिन्छ तर महिलाले प्रयोग गर्ने कण्डम भने एक/दुई वटा ब्राण्डका मात्र छन् । कण्डम पनि यौनसँग सम्बन्धित विषय भएकोले कण्डमबारे खुलेर कुरा गर्न हालसम्म पनि हाम्रो समाजमा गाह्रो छ । फलस्वरूप कण्डमको विक्री-वितरण गर्न पसलेहरू हिच्किचाउँछन्, संकोच मान्दछन् । माथि उल्लिखित ठाउँहरूमा बाहेक अन्त कण्डम सजिलै पाइन्न । कण्डम सर्वसुलभ गराउने कार्यक्रम गर्दै आएका विभिन्न गैर-सरकारी संस्था तथा प्राइभेट कम्पनीहरूले अचेल एच.आई.भी. एड्स र अन्य यौन रोगहरूको रोकथामका लागि तथा परिवार नियोजनको अस्थायी साधनको लागि कण्डमको उपयोगिताबारे विभिन्न चेतनामूलक कार्यक्रमहरू गर्दै औषधि पसल, (पान पसल, किराना पसल, कोल्ड स्टोर, घुम्ती पसल, रेस्टुरेण्ट, होटेल, लज आदिबाट कण्डम सर्वसुलभ गराउन प्रयास गर्दै आइरहेका छन् । एच.आई.भी. तथा अन्य यौन रोगहरूका रोकथामका लागि यो अत्यन्तै राम्रो प्रयास हो ।

२१. हामीले यौनसम्पर्क गर्दा अहिले परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्दा पछि बच्चा नहुने जस्ता समस्या आउन सक्छ ?

यो विलकुलै असत्य कुरा हो । परिवार नियोजनको (अस्थाई) साधन अहिले अपनाएर पछि बच्चा नहुने समस्या विलकुलै आउँदैन । साधनको प्रयोग गर्न छोडेको केही समयमा नै पुनः गर्भधारण गर्न सकिन्छ ।

२२. बाँझोपन महिलाहरूमा मात्र हुन्छ कि पुरुषहरूमा पनि हुन्छ ? बाँझोपन के कारणले गर्दा हुन्छ ?

सामान्यतया बाँझोपन भन्नाले महिलाले गर्भधारण गर्न नसक्नु र बच्चालाई जन्म दिन नसक्नु हो । बच्चा जन्माउने प्रक्रिया महिलाहरूसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित भएकोले हाम्रो समाजमा बाँझोपन भन्ने बित्तिकै महिलाको समस्या भन्ने गर्दछन्, तर वास्तविकता यो होइन ।

बाँझोपन पुरूष र महिला दुवैमा हुन सक्छ । बाँझोपन हुनुमा महिला र पुरूषको उत्तिकै दायित्व र कमजोरीहरू हुन्छन् । कुनै जोडीमा पुरूषको कारणले हुन्छ भने कुनै जोडीमा महिलाको कारणले बाँझोपन भएको हुन्छ । बाँझोपन हुने धेरै कारणहरू छन् । जस्तै महिला जन्मँदा

नै अविकसित वा विकृत योनीमार्ग भएको, पाठेघरको डिम्बाशय वा डिम्बबाहिनी नलीको विकास नभएको तथा संक्रमणको कारणबाट पनि बाँझो भएको हुन सक्छ । विभिन्न मानसिक र मनोवैज्ञानिक असरका कारण र विभिन्न रागरस (Hormone) हरूबीच असन्तुलनका कारणबाट पनि बाँझोपन हुन सक्छ । साथै विभिन्न
यौन रोगको संक्रमण भै राम्रोसँग उपचार नगरेमा पनि बाँझोपन हुन सक्छ ।

पुरुषहरुमा हुने बाँझोपनका कारणहरु:

- शुक्रकीट परिपक्व नहुने वा उत्पादनमै कमी हुनाले अण्डकोषबाट जिउँदै र परिपक्व शुक्रकीट उत्पादन नहुनाले या अण्डकोषको तापक्रम बढी भई शुक्रकीट नष्ट हुनाले ।
- अण्डकोष आफ्नो ठाउँमा नझर्ने तथा रागरस (Hormone) को असन्तुलनको कारणले वीर्यमा शुक्रकीट नहुने Anospermia हुनाले ।
- वीर्यमा शुक्रकीटको मात्रा, शुक्रकीटको चालको कमी वा बनावटमै असामान्य हुनाले ।
- पौरूष ग्रन्थि (प्रोस्टेट ग्लाण्ड) र वीर्य थैली (seminal vesicle) को दीर्घ संक्रमणको कारणले, यौन रोग, हाड रोग, टी.बी. जस्ता रोगको कारणले ।

महिलामा हुने बाँझोपनका कारणहरु :

पिट्यूटरी र हाइपोथालामस नामक ग्रन्थिहरूबाट उत्पादन हुने रागरस (Hormone)को असन्तुलनको कारणबाट डिम्बाशयबाट डिम्ब निष्कासन राम्रोसँग नहुनाले गर्भधारण हुन सक्दैन ।

समान्यतया महिनावारी भएको ११-१२ दिनदेखि १८-२० दिनसम्म दिनदिनै वा एक दिन बिराएर यौनसम्पर्क राख्दा छिटो गर्भधारण हुने सम्भावना हुन्छ किनकि यस समयभित्र डिम्ब परिपक्व भई डिम्ब निष्कासन भैसकेको हुन्छ र शुक्रकीटसँग मिलन भएमा गर्भधारण

हुन्छ । तर यदि यो समय अगाडि या पछाडिमात्र यौनसम्पर्क भएमा गर्भधारण नभएर बच्चा नहुन सक्छ ।

जन्मेदेखि नै यदि महिलाको प्रजनन अङ्गमा विकृति छ भने पनि बाँझोपन रहन सक्छ । जस्तो योनीमार्ग नै बन्द हुनु, पाठेघरको भित्रको पत्रमा (Endometrium) विकृति हुनु, डिम्बवाहिनी नलीमा साँघुरोपन तथा विकृति आदि हुनु ।

महिलाको पाठेघर लगायत प्रजनन अङ्गमा संक्रमित रोग भएमा वा चोटपटक वा डिम्बवाहिनी नली अवरोध भएमा, डिम्ब नै परिपक्व नहुने वा डिम्ब नै ननिस्कने आदि कारणले पनि बाँझोपन हुन सक्छ ।

त्यसबाहेक महिलामा चिन्ताको कारणले पनि बाँझोपन हुन सक्दछ ।

२३. यौनसम्पर्क गर्दा पनि बच्चा पाउन नसकेका महिलाहरूले गर्भवती हुनको लागि के गर्नुपर्छ ?

यस्तो अवस्थामा सर्वप्रथम त पुरूषको वा महिलाको कुनचाहिँ कारणले गर्दा महिला गर्भवती हुन नसकेको हो त्यो पत्ता लगाउनु पर्दछ । यसको लागि विशेषज्ञ डाक्टरसँग सल्लाह लिनु जरूरी हुन्छ । विशेषज्ञले गर्भ नरहनुको कारण पत्ता लगाई त्यसको उपचार गर्दछन् । यसरी उपचार गर्दा महिला वा पुरूषमा के खराबी रहेछ त्यसको उपचार गरिन्छ र धेरैजसो अवस्थामा उपचारपछि महिला गर्भवती हुन सक्दछन् । कहिलेकाहीँ उपचार पछि पनि श्रीमान्को शुक्रकीट बन्न नसक्ने अवस्था रहेमा यदि श्रीमान् श्रीमती

दुवैको इच्छा र सहमति भएमा विशेषज्ञ चिकित्सक (डाक्टर)हरूले अन्य पुरूषले दान गरेको वीर्य महिलाको पाठेघरमा विशेष साधनबाट राखिदिएर कृत्रिम गर्भधारण गर्न मद्दत गर्न सक्छन् ।

२४. कोही महिलाले एउटा बच्चा पाएपछि अर्को पाउन सक्दैनन्, किन ?

कोही कोही महिलाले एउटा बच्चा पाएपछि अर्को बच्चा पाउन सक्दैनन् । यसलाई हामी चिकित्सा विज्ञानको भाषामा Secondary Infertility भन्ने गर्दछौं । यसका धेरै कारणहरू छन् । यसमा पनि बाँझोपनमा जस्तै महिला र पुरूष दुवैको उत्तिकै दायित्व र कमजोरी हुन सक्छन् । यसका कारणहरू निम्नानुसार हुन सक्छन्:

पुरूषसम्बन्धी बाँझोपनका कारणहरू

पहिलो बच्चा पछि यदि पुरूषले बढी काम गर्ने, धेरै चुरोट तथा रक्सीको सेवन गर्ने अथवा कुनै प्रकारको औषधिको प्रयोग गर्ने गर्दा उसमा शुक्रकीटको मात्रामा खराबी आउनुका साथै उत्पादित शुक्रकीट पनि अस्वस्थ वा अपरिपक्व हुन जान्छ र बाँझोपन हुन्छ ।

कुनै संक्रमणको कारणले वा चोटपटक लाग्नाले वीर्य आउने बाटो र वीर्यवाहिनी नलीमा बाधा अवरोध पैदा हुन गएमा पनि वीर्य स्खलनको मात्रामा कमी आउँछ

जसले गर्दा बच्चा नहुन सक्छ ।

धेरै तातो ठाउँमा कडा परिश्रम गर्नु परेमा, कसिलो अण्डरवएरको प्रयोग गर्ने गरेमा, अण्डकोषमा पानी जमेमा अण्डकोषले स्वस्थ र परिपक्व शुक्रकीट उत्पादन गर्न सक्दैन र बाँझोपन हुन सक्छ ।

यौन रोग, हाँडे रोग र क्षयरोग जस्ता रोग लागेमा पनि शुक्रकीट उत्पादन र यसको गुणस्तरमा फरक हुन गई बच्चा नहुन सक्छ ।

महिलासँग सम्बन्धित बाँझोपनका कारणहरू

पिट्युटरी (Pituitory) ग्रन्थि र हाइपोथालामस (Hypothalamus) ग्रन्थिबाट उत्पादन हुने रागरसको गडबडी हुँदा डिम्ब निष्कासनमा बाधा पर्ने हुन्छ र बाँझोपन देखिन्छ ।

लैङ्गिकतामा आधारित हिंसाका कारणले गर्दा महिलाहरूमा बढी चिन्ता भइरहने हुन्छ । जस्तै पहिलो बच्चा छोरी भएको कारणले गर्दा चिन्ता भइरहने हुन्छ जसको कारण डिम्बवाहिनी नली र पाठेघरको मांसपेशीमा एक प्रकारको तरङ्ग आउँछ र वीर्य र डिम्बको मिलन हुन सक्दैन अनि बाँझोपन देखिन्छ ।

पहिलो बच्चा भएको बखतमा यदि सुत्केरी जथाभावी गराइएमा, प्रजनन अङ्गहरूको संक्रमण भएमा वा महिलामा यौन रोग, क्षयरोग आदि भएमा पनि बाँझोपन देखिन सक्छ ।

पाठेघरको कुनै भागमा मासु पलाएमा अथवा पाठेघर तल झरेको (आङ खसेको) अप्रेशनपछि पनि बाँझोपन हुन सक्छ ।

२५. महिनावारी भएको बेलामा यौनसम्पर्क राख्दा केटी गर्भवती हुन सक्छे कि सक्दिन ?

कहिले यौनसम्पर्क गर्दा केटी गर्भवती हुन सक्छे भनेर थाहा पाउनका लागि केटीको डिम्ब निष्कासन कहिले हुन्छ भनेर थाहा

पाउनु पर्दछ । महिनावारी कति दिनको फरकमा हुन्छ त्यसको आधारमा प्रत्येक केटी/महिलाको डिम्ब निष्कासन कहिले हुन्छ भनेर पत्ता लगाउनु पर्दछ । किनभने डिम्ब निष्कासन जहिले पनि महिनावारी हुने दिनभन्दा १४ दिन पहिले हुन्छ त्यसैले आफ्नो डिम्ब निष्कासन हुने दिन आफैं पत्ता लगाउनु पर्दछ । त्यसको लागि आफ्नो महिनावारी दिनबाट १४ दिन घटाउँदा जति संख्या निस्कन्छ अघिल्लो पल्ट महिनावारी भएको त्यति दिनमा डिम्ब निष्कासन भएको हो भनेर थाहा पाउनु पर्दछ । (उदाहरणका लागि कसैको महिनावारी कुनै महिनाको २५ गते भयो भने उक्त केटीको डिम्ब निष्कासन २५-१४=११ गते भएको थियो) त्यसैले महिनावारी नियमित (२८-३० दिनमा हुने) भएका केटीहरूमा महिनावारी भैरहेका बेलामा अर्थात् महिनावारी भएको ७ दिनभित्रमा यौनसम्पर्क गरेमा गर्भ रहन सक्दैन । तर यदि कसैको महिनावारी छोटो छोटो समयमा (जस्तै १८-२० दिनमै) हुन्छ भने त्यस्तो केटीमान्छेले महिनावारी भएको ४-५ दिनमा यौनसम्पर्क गरेमा पनि गर्भवती हुने संभावना हुन्छ ।

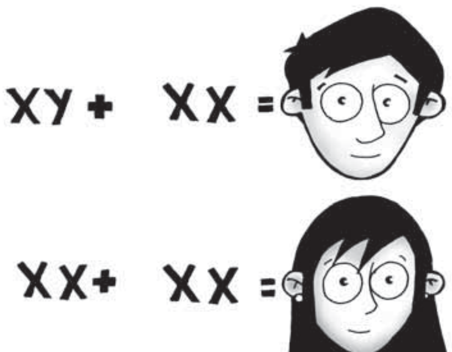
२६. बच्चा पेटमा भएको बेलामा र बच्चा जन्मिसकेपछि यौनसम्पर्क राख्यो भने के हुन्छ ?

बच्चा पेटमा भएको बेलामा यौनसम्पर्क राख्नै नहुने त हैन तर यदि गर्भवती महिलाको पेट दुख्ने, रगत बग्ने जस्ता समस्या छन् भने यौनसम्पर्क राख्नाले बच्चा खेर पनि जान सक्छ । यदि बच्चा जन्मिसकेपछि यौनसम्पर्क भएमा संक्रमित रोग लाग्न सक्छ । यसको साथै सुत्केरी बेलामा योनी नरम हुने भएको हुनाले यदि बच्चा जन्मेको बेलामा टाँका लगाएको छ भने सो टाँका निस्कने वा अझ च्यातिने सम्भावना हुने, रगत बग्ने वा संक्रमण हुनसक्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

बच्चा पेटमा भएको वेलामा यौनसम्पर्क गर्दा विशेष सावधानी अपनाउनु पर्दछ । गर्भ रहेको पहिलो तीन महिनाभित्र यौनसम्पर्क गर्दा बढी होसियारीसाथ गर्नुपर्दछ किनभने पहिलो ३ महिनामा गर्भ तुहिने सम्भावना रहन्छ । त्यसैगरी गर्भको पछिल्लो ३ महिनामा पनि त्यसरी नै होसियारी अपनाउनु पर्दछ । गर्भवतीसँग यौनसम्पर्क गर्दा गर्भ रहेको पहिलो ३ महिना र अन्तिम ३ महिनामा गर्भवतीको पेटमा दवाव पर्ने गरी गर्नु हुँदैन ।

२७. बच्चा जन्मनुभन्दा पहिले केटा वा केटी कसरी छुट्टिन्छ ?

मानव शरीरमा भएको जुनसुकै कोषमा धागो जस्ता क्रोमोजोम भन्ने विशेष किसिमको पदार्थ हुन्छ । यी क्रोमोजोमले गर्दा नै मानिसमा जैविक (वंशाणुगत) गुणहरू कायम हुन्छन् । आमाबाबुका जैविक गुणहरू उनीहरूबाट जन्मने सन्ततिमा सर्दछन्/आउँदछन् । यस्ता क्रोमोजोमहरू २३ जोर हुने गर्दछन् जसमध्ये २३ सौं जोर क्रोमोजोममा हुने X तथा Y तत्त्वहरू बच्चाको लिङ्ग निर्धारणसँग सम्बन्धित हुन्छन् । महिला कोषको २३ सौं क्रोमोजोमको दुवै धागो मा (XX) तत्त्वमात्र रहेको हुन्छ भने पुरूषको कोषको २३ सौं जोर क्रोमोजोमको दुवै धागोमध्ये एउटामा X तत्त्व र अर्कोमा Y तत्त्व रहेको हुन्छ । जब यौनसम्पर्क हुन्छ, महिलाको योनीमा वीर्यसँगै थुप्रै शुक्रकीटहरू झर्दछन् । यसरी झरेका शुक्रकीटहरूमध्ये यदि महिलाको डिम्बको X क्रोमोजोम पुरूषको Y क्रोमोजोमसँग मिलन हुन पुगेमा



जन्मने बच्चा छोरा (XY) हुन्छ र यदि पुरूषको X क्रोमोजोमसँग मिलन भएमा जन्मने बच्चा छोरी (XX) हुन्छिन् । यसरी बच्चाको लिङ्ग निर्धारण यौनसम्पर्कको बखतमा पुरूषको वीर्यमा भएको शुक्रकीटको कुन चाहिँ क्रोमोजोम X वा Y को डिम्बसँग भेट हुन पुग्छ भन्ने कुरामा निर्भर रहन्छ ।

२८. बच्चा केटा वा केटी हुनुमा पुरुष वा महिला कसको भूमिका बढी हुन्छ ?

सामान्यतया हाम्रो समाजमा छोरी जन्माएको भनेर महिलामाथि दोष थुपार्ने गरिन्छ । छोरी जन्मनुमा महिलालाई नै दोषी ठानेर बहुविवाह गर्ने गरेको पनि पाइन्छ तर यी सबै कुरा गलत हुन् । जन्मने बच्चा छोरा वा छोरी हुने भन्ने कुरा त महिलामा नभई सम्पूर्ण रूपमा पुरूषमा निर्भर हुन्छ ।

२९. बच्चा कसरी जन्मन्छ ?

सम्भोग क्रियाबाट डिम्ब र शुक्रकीटको मिलन हुन गई डिम्ब निसेचित हुन्छ जसलाई निसेचित डिम्ब भनिन्छ ।

निसेचनपश्चात् बनेको निसेचित डिम्बकोष पाठेघरको भित्री तहमा आएर टाँसिन्छ र पाठेघरमा बच्चाको वृद्धि हुन थाल्छ । विभाजित कोषको बाहिरी भागमा बिस्तारै पारदर्शी थैलीको विकास हुन्छ अनि तरल पदार्थ बन्दै जान्छ । केही कोषहरू सालको रूपमा विकास

भएको हुन्छ । जसको काम आमाबाट अक्सिजन तथा पोषणतत्त्व गर्भमा बढ्दै गरेको बच्चामा पुऱ्याउनु हो । गर्भावस्थामा नैं भ्रूण भित्रको कोष विभाजन तथा वृद्धि लगातार भैरहेको हुन्छ । ३ महिनासम्ममा प्रायजसो अङ्गहरू बनिसकेका हुन्छन् र गर्भको अन्त्यतिर अर्थात् ३६ देखि ४० हप्तामा पूर्ण रूपले विकास तथा वृद्धि भई एउटा परिपक्व शिशुको जन्म हुन्छ ।

३०. बच्चा महिलाको पाठेघरबाट बाहिर कसरी निस्कन्छ ?

गर्भावस्थामा व्यथा लागेको बेलामा विभिन्न रागरस (Hormone) को कारणले गर्दा पाठेघर खुम्चने र तन्किने गर्छ र बच्चा बिस्तारै योनीबाट बाहिर निस्कन्छ ।

३१. जुम्ल्याहा बच्चा कसरी जन्मन्छन् ?

जुम्ल्याहा बच्चा विशेष गरी दुई प्रकारले जन्मन्छन् :

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

ख. त्यस्तै दोस्रो तरिकाले हुने जुम्ल्याहा

चाहिँ एउटै डिम्ब र शुक्रकीटको मिलन भइकन बनेको कोष फुट्न गई जति टुक्रा हुन्छ, त्यतिवटा बच्चा भएको पाइन्छ । यदि सो फुटाइ ७ दिनभित्रमा भएमा जुम्ल्याहा बच्चा छुट्टाछुट्टै विकास हुन्छन् र यदि ७ दिनपछि भएमा टाँसिएर जन्मने सम्भावना हुन्छ । त्यसरी जन्मेका जुम्ल्याहा विशेष गरी एउटै लिङ्गका हुन्छन् र हेर्दा पनि उस्तै देखिने गर्दछन् र यसलाई Identical twins भन्ने गरिन्छ ।

३२. किन कोही महिलाले मरेको अथवा अपाङ्ग बच्चा जन्माउँछन् ?

कोही महिलाले मरेको वा अपाङ्ग बच्चा जन्माउँछन् । मरेको बच्चा जन्मिनु आमाको कारणबाट पनि हुन सक्छ वा बच्चाकै कारणबाट पनि हुन सक्छ । आमाको कारणबाट मरेको बच्चा जन्मिने कारणहरूमा आमाको उच्च रक्तचाप, रक्तअल्पता, वा बच्चा पेटमा भएको बेला आमाको संक्रमित रोग वा अरू रोगहरूको कारण हुन सक्छन् । बच्चाकै कारणले हुनेमा यदि भ्रूण अर्थात् पेटमा भएको बच्चाले फोहर पदार्थ खाएमा अथवा भित्रै विकलाङ्ग बच्चा भएको खण्डमा पनि मरेको बच्चा जन्मन सक्छ ।

अपाङ्ग बच्चा जन्मिने कारणहरू धेरै छन् । त्यसमध्ये आमाले गर्भावस्थामा विभिन्न औषधीहरू सेवन गर्नु प्रमुख कारण हो । गर्भावस्थामा धेरैजसो औषधीले गर्दा भ्रूणमा विभिन्न असर परेको हुन्छ । खासगरी भ्रूणमा १२ हप्तासम्म अङ्गहरू बन्ने क्रम हुने हुनाले त्यो बेलामा औषधि लिन विशेष ध्यान दिनुपर्छ वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिएर मात्र सेवन गर्नु पर्दछ । नत्र भने यी माथिका कारणबाट अपाङ्ग बच्चा जन्मिन सक्छन् ।

३३. के गर्भपतन गरायो भने केही समस्या पर्छ ? यदि सही समयमा गर्भपतन गराएन भने, राम्रोसँग नजानेको डाक्टरले वा गैर-कानुनी तरिकाले गर्भपतन गरायो भने के हुन्छ ?

गर्भपतन आफैमा एक जोखिमपूर्ण काम हो । यसले केही समस्या पर्छ कि पर्दैन अथवा कति पर्छ भन्ने कुरा कसले गर्भपतन गरायो र कहाँ गरायो भन्ने कुरामा निर्भर गर्दछ । यदि तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा सुरक्षित स्थानमा गराएको छ भने त्यसको नकारात्मक असर कम हुन्छ भने असुरक्षित व्यक्तिद्वारा असुरक्षित स्थानमा गराएको छ भने त्यसको नकारात्मक असर बढी हुन्छ । सामान्यतया १२ हप्ता भित्रमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट गर्भपतन गराएमा तुलनात्मक रूपमा सुरक्षित हुन्छ । १२ हप्तापछिको गर्भपतन गराउँदा जति पछि हुन्छ त्यति नै जोखिम पनि बढ्दै जान्छ ।

यदि सही समयमा गर्भपतन गराएन भने सर्वप्रथम त उसले कानुनी कारवाही भोग्नु पर्दछ । त्यसपछि उक्त गर्भपतनको कारणबाट शरीरमा हुन सक्ने विभिन्न समस्या भोग्नुपर्ने हुन्छ ।

कानुनी सजाय

यदि कसैले गर्भपतन गरायो अथवा जानी जानी नियोजित रूपमा गर्भपतन हुने कार्य गऱ्यो भने निम्नअनुसारको कानुनी सजाय हुन्छः

- यदि गर्भ १२ हप्तासम्मको छ भने १ वर्षसम्मको कैद हुन्छ ।
- यदि गर्भ २५हप्तासम्मको छ भने ३ वर्षसम्मको कैद हुन्छ ।
- यदि गर्भ २५ हप्ता भन्दा बढीको छ भने ५ वर्षसम्म कैद हुन्छ ।

कसैले गर्भवती महिलालाई करकाप, धम्की, ललाई फकाई वा प्रलोभनमा पारी गर्भपतन गराउन वा गर्भपतन गराउने उद्देश्यले गर्भमा रहेको भ्रुणको लिङ्ग पहिचान हुने कुनै काम गराउने गर्नु हुँदैन । त्यसरी गर्भपतन गराउने र भ्रुणको लिङ्ग पहिचान गर्ने गराउनेलाई तीन महिनासम्म कैद र लिङ्गको आधारमा गर्भपतन गर्ने गराउनेलाई

थप एक वर्ष कैद हुन्छ ।

सही समयमा गर्भपतन नगराउँदा हुन सक्ने शारीरिक समस्याहरू :

सामान्यतया, यदि सही समयमा गर्भपतन गराएन भने महिलाहरूमा निम्नानुसारका समस्याहरू आइपर्न सक्छन्:

पाठेघरको संक्रमण

- योनीबाट असामान्य रूपमा रगत बग्ने समस्या
- पाठेघर, पिसाव थैली, आन्द्रा आदिमा चोटपटक लाग्न गई योनी वा प्रजनन अङ्गमा स्थायी समस्या आइपर्नु र
- फोहोर वस्तु योनीमा घुसार्दा हुने संक्रमण जस्तै धनुष्टङ्कार र अन्य रोगहरूको संक्रमणको खतरा

मानसिक आघात

- पाठेघरमा हुन गएको खराबी र डिम्बवाहिनी नली बन्द हुन गएमा बाँझोपन हुन सक्छ ।
- यदि उचित उपचार नपाएको खण्डमा महिलाको ज्यानै जानसक्ने खतरा पनि हुन सक्छ

३४. सूचीकृत स्वास्थ्यसंस्था तथा सूचीकृत चिकित्सक भन्नाले केलाई बुझ्ने ?

सूचीकृत स्वास्थ्यसंस्था अथवा व्यक्ति भन्नाले त्यस्ता संस्था अथवा व्यक्तिलाई बुझाउँदछ जुन संस्था अथवा व्यक्तिले सेवा प्रदान गर्नको लागि कानुनी मान्यताअनुसार सरकारी निकायबाट विधिवत् रूपमा अनुमति लिएका हुन्छन् । यस्ता संस्थामा सामान्यतया सम्पूर्ण अत्यावश्यक व्यवस्था गरिएको हुने हुनाले अन्यत्रभन्दा बढी सुरक्षित मानिन्छन् ।

यस्ता संस्थाहरूमा माथि दिइएको जस्तो चिन्ह (Logo) राखिएको हुन्छ ।

हाल हाम्रो नेपालमा पनि खाने औषधीको प्रयोगबाट पनि गर्भपतन गर्न थालिएको छ ।

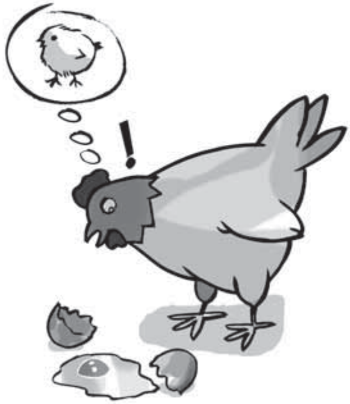
३५. हामीले कतिपटकसम्म गर्भपतन गराउन सक्छौं ? दोहोऱ्याएर गर्भपतन गऱ्यो भने कस्ता समस्या आउन सक्छन् ?

यति नै पटक गर्भपतन गराउन सकिन्छ भन्ने त्यस्तो कुनै मापदण्ड त छैन तर बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने जति धेरैपटक गर्भपतन गराइन्छ त्यति नै बढी शारीरिक तथा मानसिक समस्याहरू आउन सक्ने हुनाले धेरैपटक गर्भपतन गराउनु हुँदैन । यदि दोहोऱ्याएर गर्भपतन गरायो भने पाठेघरको संक्रमण हुने सम्भावना धेरै हुन जान्छ ।

दोहोऱ्याएर गर्भपतन गऱ्यो भने आउन सक्ने समस्याहरू यस प्रकार छन् : –

- अत्याधिक रक्तस्राव (रगत खेर जाने) हुने
- पाठेघरमा हुनगएको खराबी र डिम्बवाहिनी नली बन्द हुन गएमा बाँझोपन हुन सक्ने
- कहिलेकाहीँ पाठेघरको भित्री तह (Endometrum) लाई बढी आघात पर्न गई महिनावारीमा पनि गडबडी हुन सक्ने

३६. बच्चा तुहिनु भनेको के हो र यो किन हुन्छ ?



सामान्य भाषामा बच्चा तुहिनु भनेको गर्भमा रहेको भ्रूण वा बच्चा पछिल्लो पटकको महिनावारी देखि २८ हप्तासम्ममा गर्भाशयबाट बाहिर निस्कनु वा निकाल्नु हो । यो आफैं पनि हुन सक्छ र महिलाको इच्छाअनुसार सुरक्षित तरिकाले तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगमा गराउन पनि सकिन्छ ।

यदि बच्चा आमाको शरीरबाहिर बाँच्नको लागि योग्य हुनुभन्दा अगावै आमाको गर्भ(पाठेघर)बाट बाहिर निस्कियो भने त्यसलाई गर्भ तुहिनु भनिन्छ । यसरी गर्भ तुहिनुका मुख्य कारणहरू यी हुन सक्छन् :

- गर्भावस्थामा महिलाले गाह्रो, गह्रौं काम गर्नाले तथा गर्भावस्थामा गम्भीर चोटपटक लागेमा,
- गर्भावस्थामा औषधिको प्रयोग जथाभावी गरेमा,
- शरीरमा रागरस (Hormone)को असन्तुलन भएमा,
- कुनै यौनजन्य रोग लागेको खण्डमा,
- कुनै कुनै कडा रोग जस्तै औलो, मूत्र प्रणालीको संक्रमण भएमा,
- जन्मजात नै पाठेघरको बनावट असामान्य भएमा,
- पाठेघरभित्र अनावश्यक तन्तुहरूको वृद्धि भएमा,
- गम्भीर मानसिक आघात परेमा,
- उमेर नपुगी गर्भधारण भएमा र
- क्रोमोजोम मै खराबी भएमा ।

३७. किन धेरैजसो महिलाहरूलाई पाठेघरको मुख (cervix) को समस्या हुन्छ ?

महिलाहरूलाई पाठेघरको समस्या विभिन्न कारणहरूले गर्दा हुने गर्दछ । त्यसमध्ये प्रमुख कारणहरू निम्नानुसारका छन् :

- महिनावारी हुँदा नियमित रूपले सर-सफाइ नगर्नाले
- बच्चा जन्माउँदा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट सुत्केरी नगराई असुरक्षित ढङ्गले सुत्केरी गराउनाले र
- विभिन्न यौनरोगको संक्रमणले गर्दा पनि घाउ हुनाले ।

३८. आङ्ग खस्ने समस्या कसरी आउँछ ? के महिलाले बच्चा जन्माउने बेलामा उसको पाठेघर खस्छ ?

आङ्ग खस्ने समस्या विभिन्न कारणले गर्दा हुन सक्दछ ।
जस्तै : गर्भवती हुँदा गह्रौं सामान उठाउनाले, तालिम प्राप्त नभएको स्वास्थ्यकर्मीबाट सुत्केरी गराउनाले, गर्भवती/सुत्केरी अवस्थामा राम्ररी स्याहार/सुसार नपाउनाले र कहिलेकाहीं रागरस (Hormone)को गडबडीले गर्दा पनि खस्न सक्दछ । ■

किशोर-किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी थप प्रकाशनहरू :

थप जानकारीको लागि पत्राचार गर्ने ठेगाना :

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र

टेकु, काठमाण्डौ, नेपाल

पो.ब.नं. : १०६७२

थप जानकारीको लागि :

नेपाल परिवार नियोजन संघ

हटलाइन परामर्श सेवा

टोल फ्रि (नि:शुल्क) टेलिफोन : १६-१६००१-४५०००