

सुरक्षित मातृत्व

परिभाषा

सुरक्षित मातृत्व भन्नाले महिलाले इच्छा गरेअनुसार गर्भवती हुन वा नहुन, गर्भवती अवस्थामा स्वस्थ रहने, उचित तवरले प्रसूति भई स्वस्थ शिशु जन्माउने र सुत्केरी अवस्थामा आमा र बच्चा दुवै स्वस्थ रहनु हो । महिलाको लागि यो एक विशेष अवस्था पनि हो किनकि यस्तो अवस्थामा अरु महिलाभन्दा उनको शारीरिक र मानसिक स्थिति फरक हुनुको साथै उनीबाट एक स्वस्थ बच्चा जन्माउनु पर्ने भएकोले उनलाई विशेष खानपान, आराम र स्वास्थ्यको हेरविचार अति नै जरुरी छ ।

गर्भावस्था

गर्भावस्था एक विशेष अवस्था हो र परिवारको लागि खुशीको कुरा पनि हो । गर्भवती, प्रसूति र सुत्केरी अवस्थामा विशेष हेरचाह र स्याहार गरी आमा र गर्भमा रहेको बच्चालाई जोखिमबाट बचाउन सकिन्छ । यसको लागि गर्भवती महिलाले कम्तीमा पनि चार पटक निम्नअनुसार स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्दछ ।

पहिलो पटक	- गर्भवती भएको चार महिनामा
दोस्रो पटक	- गर्भवती भएको छ महिनामा
तेस्रो पटक	- गर्भवती भएको आठ महिनामा
चौथो पटक	- गर्भवती भएको नौ महिनामा

यसरी समय-समयमा स्वास्थ्य संस्थामा गई स्वास्थ्य जाँच गराएमा गर्भवती र उनको गर्भमा रहेको बच्चाको स्थिति कस्तो छ भन्ने थाहा पाइन्छ । यस्तो जाँचमा धनुष्टंकारविरुद्ध दिइने टि.टि. खोप पनि लगाउन पाइन्छ भने बच्चा गर्भमा रहेको चार महिनादेखि सुत्केरी भएको

छ, हप्तासम्म आइरन चक्की पनि खान दिइन्छ । नियमित रक्तचाप जाँच गरेमा मुर्छा परी बेहोस हुने जस्ता खतराका लक्षणहरू बेलाैमा पहिचान गरी त्यसको उचित व्यवस्था पनि गर्न सकिन्छ ।

कसै-कसैलाई गर्भावस्थामा निम्न किसिमका ज्यानै जान सक्ने कुनै पनि खतराका लक्षणहरू देखा पर्न सक्दछन् ।

- हात वा अनुहार सुनिनु,
- टाउको साह्रै दुख्नु,
- आँखा तिरमिराएर धमिलो देख्नु,
- योनीबाट अलिकति पनि रगत बग्नु,
- हातखुट्टा अररो भई काम छुट्नु वा मुर्छा पर्नु,
- कडासँग तल्लो पेट दुख्नु ।

माथि भनिएका यस्ता लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्त नजिकको आकस्मिक प्रसूति सेवा पाउने स्वास्थ्य संस्थामा गई जाँच गराउनु पर्दछ । यस्ता सम्भावित खतराबाट कसैको पनि अकालमा ज्यान नजओस् भनी निम्नअनुसारको पूर्व तयारी गर्नु पर्दछ ।

- आकस्मिक अवस्थामा यातायात, औषधि-उपचार तथा सुत्केरी र नवजात शिशु स्याहारको लागि पैसाको जरुरी पर्ने भएकोले त्यसको पहिला नै व्यवस्था गरिराख्ने ।
- आकस्मिक अवस्थामा तत्काल स्वास्थ्य संस्था पुऱ्याउनको लागि पहिलेदेखि नै यातायातका साधनहरूको व्यवस्था मिलाइ राख्ने, जस्तो डोकानाम्लो बोक्ने मानिससहित, बयलगाडा, मोटर, स्ट्रेचर, एम्बुलेन्स, रिक्सा र तामदान आदि ।
- बच्चा जन्मने बेलामा कसको सहयोग लिने, बच्चा कहाँ जन्माउने र अन्य सहयोग लिनको लागि आफ्नो नजिकको दक्ष प्रसूतिकर्मीको पहिले नै पहिचान गरी सल्लाह गरी राख्नु पर्दछ ।
- कुन स्वास्थ्य संस्थामा बच्चा जन्माउन लैजाने भनी पहिले नै निधो गरी आवश्यक तयारी गर्नु पर्दछ ।

प्रसूति अवस्था

प्रसूति अवस्था पनि गर्भवती महिलाको लागि विशेष अवस्था हो । यस बेला बच्चा सजिलैसँग जन्मिन्छ भनी घरमै बस्नु हुँदैन । सुत्केरी व्यथा लाग्ने बित्तिकै तुरुन्त नजिकको प्रसूति केन्द्र (बर्थिङ सेन्टर) मा लगेमा त्यहाँ दक्ष प्रसूतिकर्मीको सहयोगमा बच्चा जन्माउन सकिन्छ । त्यहाँ सरसफाइ र निर्मलीकरण गरिएका औजारहरू प्रयोग गरिने भएकोले आमा र शिशुलाई कुनै किसिमका संक्रमण हुन पाउँदैन । आमा र शिशुलाई कुनै किसिमका खतराका लक्षणहरू देखिएमा समयमै उचित व्यवस्थापन गरिन्छ । रक्तश्राव रोकनको लागि सुईद्वारा पाठेघर खुम्चिने औषधि (अक्सिटोसिन) दिइन्छ । उचित तरिकाले साल निकाल्नलाई पाठेघरको मालिस गरिन्छ । नवशिशुलाई पनि कुनै किसिमको जटिलता जस्तै निस्सासिने, नरुने आदि भएमा तुरुन्त व्यवस्थापन गरिन्छ ।

बच्चा जन्माउने बेलामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू

तल दिइएका कुनै पनि खतराका लक्षणहरू देखिएमा महिलालाई तुरुन्तै आकस्मिक प्रसूति सेवा पाइने स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ ।

- ८ घण्टा भन्दा बढी लामो व्यथा लागेमा ।
- पहिला हात, खुट्टा वा साल निस्केमा ।
- हात, खुट्टा अररो भई काम छुटेमा वा मुर्छा परेमा ।
- बच्चा जन्माउनु अघि वा बच्चा जन्मिसकेपछि पनि धेरै रगत बगेमा ।

आमा सुरक्षा कार्यक्रमबाट दिइएको सुविधा

- खर्चको कारणले कोही पनि गर्भवती, प्रसूति र सुत्केरी महिलाको अकालमा ज्यान नजाओस् भनी स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउन आएवापत यातायात खर्च भनी हिमाली जिल्लामा भए १५०० रुपैयाँ, पहाडी

जिल्लामा भए १००० रुपैयाँ र तराई जिल्लामा भए ५०० रुपैयाँ दिइन्छ ।

- चार पटक गर्भवती जाँच गराएर स्वास्थ्य संस्थामा आई प्रसूति गराएमा प्रोत्साहन भत्ता भनी ४०० रुपैयाँ दिने व्यवस्था छ । यो सुविधा आमा सुरक्षा कार्यक्रम लागु भएका निजी अस्पताल र मेडिकल कलेजले पनि चार पटक गर्भवती जाँच गरेको कार्ड देखाए यो ४०० रुपैयाँ प्रोत्साहन भत्ता दिने व्यवस्था छ ।

गर्भवती, प्रसूति र सुत्केरी सम्बन्धी सबै सेवाहरु स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क दिइन्छ ।

सुत्केरी अवस्था

शिशु जन्मेपछि ४२ दिन वा छ हप्तासम्मको अवधिलाई सुत्केरी अवस्था भनिन्छ । यस बेला सुत्केरी धेरै नै कमजोर हुने भएकोले उनलाई तातो भोलिलो खानेकुराहरु खान दिनुपर्दछ । जस्तै : ज्वानोको भोल, हरियो सागसब्जी, घ्यू-भात, मासु र गेडागुडीको भोल आदि । उनलाई गर्भावस्थामा स्वास्थ्य संस्थाबाट दिएको दैनिक खानुपर्ने आइरन चक्की पनि सुत्केरी अवस्थाभरि खाइने रहनु पर्दछ ।

सुत्केरी अवस्थामा पनि आमा र बच्चाको ज्यानै जान सक्ने खतराहरु हुन सक्दछन् । ती हुन् :

- सुत्केरी अवस्थामा हवाल-हवाली वा चोक्टा-चोक्टा रगत योनीबाट बग्नु (आधा घण्टाभित्र २ वटा भन्दा बढी टाला पूरै भिजेमा)
- ज्वरो आएमा
- योनीबाट गन्हाउने पानी बगेमा र तल्लो पेट दुखेमा
- टाउको साँढै दुखेमा
- हातखुट्टा अररो भई मुर्छा परेमा

यस्तो अवस्था आएमा सुत्केरीलाई तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ । त्यसैले सुत्केरी अवस्थामा आमालाई कम्तिमा ३ पटक स्वास्थ्य कार्यकर्ताबाट जाँच गराउनु पर्दछ । ती हुन् :

- पहिलो पटक शिशु जन्मेको २४ घण्टाभित्र
- दोस्रो पटक शिशु जन्मेको ३ दिनमा
- तेस्रो पटक शिशु जन्मेको ७ दिनमा

**शिशु जन्मेको २४ घण्टासम्म नुहाइदिनु हुँदैन ।
आमासँग न्यानो पारी राख्नु पर्छ । आमाको पहिलो
दूध (बिगौती) खुवाउनु पर्छ ।**

नवशिशु स्याहार

- जन्मिने बित्तिकै शिशुलाई नरम, सफा र सुख्खा कपडाले पुछि अर्को सफा कपडाले बेरी न्यानो पारी राख्नु पर्छ ।
- सफा धागोले बाँधी सफा औजारले नाभी काट्नु पर्छ । नाभीमा केही नलगाई सुख्खा र सफा राख्नु पर्छ । यसो गर्नाले नाभी पाक्नबाट बचाउँछ ।
- शिशुलाई तुरुन्तै आमाको नाङ्गो छातीमा टाँसेर न्यानो पारी राख्नु पर्छ ।
- शिशु जन्मेको १ घण्टाभित्रै आमाको बिगौती दूध खुवाउन शुरु गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले शिशुको रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ ।
- शिशु जन्मेको कम्तिमा २४ घण्टासम्म नुहाइदिनु हुँदैन । यसो गर्नाले शिशुलाई कठाङ्ग्रिने वा शिताङ्ग हुनबाट बचाउँछ ।



नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

टेकु, काठमाडौं

पो.ब.नं. १०६७२ फोन : ०१-४२५४६१३, ४२५४२७१

फ्याक्स नं. : ०१-४२६१३८७

२०६८/०६९

आमा तथा नवशिशु सुरक्षा



**“प्रसूति गराउन स्वास्थ्य संस्थामा नै लैजाऔं
आमा र बच्चाको स्वास्थ्य सुरक्षित गराऔं”**