

किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि



रूपान्तरण

सहजकर्ता तालिम पुस्तिका

खण्ड
१३

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य





प्राक्कथन

नेपाल सरकारले किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि उनीहरूको अधिकार र विकाससँग सम्बन्धित सवालहरूलाई आफ्ना नीति, योजना तथा कार्यक्रमहरूमा एकीकृत रूपमा समायोजन गर्दै विकास प्रक्रियाको मूलप्रवाहमा समाहित गर्ने पहल गरेको छ।

किशोरावस्थामा आउने विभिन्न शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक र सामाजिक परिवर्तनहरूलाई बुझ्न नसक्दा र यस्ता परिवर्तनहरूमा अभिभावकहरूको उचित साथ र सहयोग नपाउँदा किशोरकिशोरीले विभिन्न जोखिमपूर्ण र संवेदनशील परिस्थितिको सामना गर्न बाध्य हुनुपर्दछ। अर्कातिर, समाजमा विद्यमान गलत धारणा, परम्परा, मूल्यमान्यता र सोचाइले किशोरकिशोरीको समग्र विकासमा असर पुऱ्याएको पाइन्छ। यिनै चुनौतीहरूलाई मध्यनजर गरी नेपाल सरकारले किशोरकिशोरीको समग्र विकासका निम्ति आवश्यक सवालहरूलाई सम्बोधन गर्दै उनीहरूको अधिकारको संरक्षण र सम्बर्द्धनका लागि “किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि राष्ट्रिय कार्ययोजना २०७०/७१-२०७४/७५” तयार गरी, सो कार्ययोजनाको कार्यान्वयन अगाडि बढाएको छ। उक्त कार्ययोजनामा समावेश गरिएका विभिन्न सवालहरूमा किशोरकिशोरीको ज्ञान र सिप अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्य अनुरूप “रूपान्तरण” तालिम पुस्तिका तयार गरिएको हो।

यस तालिम पुस्तिकामा स्वस्थ र सुरक्षित वातावरण, शिक्षा र सीप, जीविकोपार्जन तथा आर्थिक सशक्तीकरण, नागरिक संलग्नता र सहभागिता, लैङ्गिक समता र सामाजिक समावेशीकरण जस्ता कार्ययोजनाले महत्वपूर्ण ठानेका सवालहरूलाई समावेश गरिएको छ। १०-१४ वर्ष र १५-१९ वर्षका किशोरकिशोरीमा आउने फरक परिवर्तनहरूलाई ध्यान दिँदै तालिमका सत्र तथा मुख्य सन्देशहरू तयार गरिएका छन्। त्यसैगरी किशोरकिशोरीको विकासका लागि समुचित वातावरण तयार गर्न अभिभावकहरूको महत्वपूर्ण भूमिका हुने भएकाले अभिभावकहरूका लागि पनि छुट्टै तालिम पुस्तिका तयार गरिएको छ।

“रूपान्तरण”ले किशोरकिशोरीको स्थितिमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्ने अपेक्षा सहित यसलाई राष्ट्रिय कार्ययोजना कार्यान्वयनको एउटा अंशको रूपमा लिइएको छ।

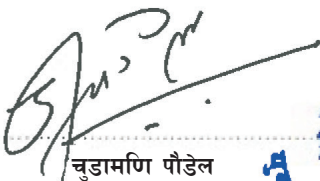
तालिम पुस्तिका तयारीका क्रममा किशोरकिशोरीको समग्र विकासका लागि राष्ट्रिय कार्ययोजनाले पहिचान गरेका सवालहरूलाई आत्मसात् गर्दै उनीहरूको विकासका लागि तयार गरिएका विभिन्न स्रोत सामग्रीहरू, तालिम निर्देशिकाहरू, प्रतिवेदन आदिको सङ्कलन, अध्ययन तथा विश्लेषण गरिएको थियो। किशोरकिशोरीका सवालहरू, अपेक्षाहरू र उनीहरूले रुचाउने सिकाइ विधिहरूको पहिचानका लागि अछाम, सप्तरी र दोलखाका किशोरकिशोरी तथा सरोकारवालाहरूसँग परामर्श गरिएको थियो। विषयगत प्राविधिक विशेषज्ञहरूसँग सल्लाह तथा सुझाव लिइएको थियो। यसरी तयार गरिएको तालिम पुस्तिकाको खाकालाई अछाम र सप्तरी जिल्लाका किशोरकिशोरी र अभिभावकहरूसँग पूर्व परीक्षण गरी अन्तिम रूप दिइएको थियो।

“रूपान्तरण” तालिम पुस्तिका तयारीका लागि अग्रसरता देखाउने सम्बन्धित मन्त्रालयका पदाधिकारीहरू, आर्थिक तथा भौतिक सहयोग गर्ने संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (UNICEF) तथा संयुक्त राष्ट्र जनसङ्ख्या कोष (UNFPA), तालिम पुस्तिका तयारी गर्ने संस्थाहरू रेस्टलेस डेभलपमेन्ट, सिविन नेपाल र रिन्युएबल वर्ल्ड, तालिम पुस्तिकालाई अछाम र सप्तरीका किशोरकिशोरी र अभिभावक विचमा पूर्व परीक्षण गरी महत्वपूर्ण सुझावहरू सङ्कलन गर्ने सम्झौता नेपाल र बाइ पियर नेपाल प्रति नेपाल सरकार आभार प्रकट गर्दछ। तालिम पुस्तिका तयार गर्ने क्रममा सेभ द चिल्ड्रेन नेपालले दिएको सल्लाह र सुझाव तथा यस पुस्तिकाको पूर्व परीक्षणका लागि गरेको महत्वपूर्ण सहयोग सराहनीय छ।

त्यस्तै यो तालिम पुस्तिका लेखन तथा सम्पादनमा संलग्न व्यक्तित्वहरू, निर्माणका क्रममा सरसल्लाह तथा सुझाव दिनुहुने संस्थाहरू, किशोरकिशोरीहरू, शिक्षक तथा अभिभावकहरू धन्यवादका पात्र हुनुहुन्छ।

तालिम पुस्तिकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनले किशोरकिशोरीको उज्ज्वल भविष्य निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउनेछ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ। अन्त्यमा, नेपाल सरकार यस पुस्तिकाको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि सम्बन्धित सबै सरकारी र स्थानीय निकाय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाहरू, दातृ निकायहरू र नागरिक समाजसँग हार्दिक आग्रह गर्दछ।

धन्यवाद।


चुडामणि पौडेल
सह सचिव,
युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय




कृष्ण प्रसाद पौड्याल
महानिर्देशक
महिला तथा बालबालिका विभाग

परिचयः

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको परिभाषा अनुसार प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको रोग तथा दुर्बलताबाट मुक्त हुनुमात्र नभई प्रजनन् प्रणाली तथा यसको कार्य र प्रक्रियाहरूमा समेत शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक तवरले पूर्णरूपमा स्वस्थ हुनु हो । प्रजनन् स्वास्थ्य अन्तर्गत सुरक्षित यौन जीवन बिताउनु, सन्तान जन्माउन सक्षम हुनु र कहिले र कति जना सन्तान जन्माउने भन्ने कुराको आफैले स्वतन्त्रतापूर्वक निर्णय गर्न पाउने कुरा पर्दछन् । परिवार नियोजनका साधनहरूको पूर्ण जानकारी प्राप्त गर्ने र प्रभावकारी परिवार नियोजनका साधन स्वतन्त्र रूपले छनोट गर्ने अधिकार पनि यसै अन्तर्गत पर्दछ । त्यस्तै, महिलाका लागि सुरक्षित रूपमा सुत्केरी हुन पाउने, स्वस्थ शिशु जन्माउन दम्पतीहरूका लागि उपयुक्त स्वास्थ्य सेवाको सुविधा उपलब्ध हुने जस्ता विषयहरू पनि प्रजनन् स्वास्थ्य भित्रै पर्दछन् ।

प्रजनन् स्वास्थ्य अन्तर्गत विभिन्न विषयहरू जस्तै: परिवार नियोजन, सुरक्षित मातृत्व, नव शिशु स्याहार, गर्भपतनको रोकथाम तथा उपचार, यौनरोग, एच.आई.भी. र एड्सको रोकथाम तथा उपचार, बाँझोपनको रोकथाम तथा उपचार, किशोर किशोरीहरूको प्रजनन् स्वास्थ्य, प्रौढ महिलाको प्रजनन् स्वास्थ्य तथा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा पर्दछन् ।

यस खण्ड भित्र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारहरू, महिनावारी र महिनावारी चक्र, यौन तथा यौनिकता, यौन सङ्क्रमण, एच.आई.भी. र एड्स, परिवार नियोजन, सुरक्षित गर्भपतन, कम उमेरमा हुने गर्भधारण र सुरक्षित मातृत्वसँग सम्बन्धित सत्रहरू रहेका छन् ।

सत्र सूची

सत्र १३.१:	यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारहरू	४
सत्र १३.२.१:	महिनावारी र महिनावारी चक्र	२०
सत्र १३.२.२:	स्यानेटरी प्याड, यसको पुनः प्रयोग र उचित व्यवस्थापन	३०
सत्र १३.३:	यौन तथा यौनिकता	३६
सत्र १३.४:	यौन सङ्क्रमण	४८
सत्र १३.५.१:	एच. आई .भी	५८
सत्र १३.५.२:	एच. आई .भी	६६
सत्र १३.६:	परिवार नियोजन र परिवार नियोजनका साधनहरू	८२
सत्र १३.७:	सुरक्षित गर्भपतन	१०२
सत्र १३.८.१:	कम उमेरमा हुने गर्भधारण र सुरक्षित मातृत्व	११२
सत्र १३.८.२:	कम उमेरमा हुने गर्भावस्था र सुरक्षित मातृत्व	११८

सत्र

१३.१

यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य र अधिकारहरू



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- प्रजनन् स्वास्थ्यको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- महिला र पुरुषको प्रजनन् अङ्ग र तिनका कामहरूका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- गर्भधारण प्रक्रियाको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- बच्चाको लिङ्ग निर्धारण बारे बुझ्नेछन् ।
- यौन तथा प्रजनन् अधिकारहरू बारेमा बताउन सक्नेछन् ।



समय:

३ घण्टा ३० मिनेट



आवश्यक सामग्रीहरू:

पुरुष र महिला प्रजनन् अङ्गको फ्लेक्स र सेट, चित्रमाला खेल सेट, गर्भधारण प्रक्रियाको चित्र, लिङ्ग निर्धारणको चित्र, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर ।



पूर्व तयारी :

यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी अधिकारहरूको सूची



विधि :

मस्तिष्क मन्थन, प्रवचन, छलफल, चित्रमाला खेल, घटना अध्ययन, छलफल र प्रस्तुतीकरण ।



१० मिनेट

अधिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

अधिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।



के के सिकियो ?	के के गरियो ?



क्रियाकलाप १ : प्रजनन् स्वास्थ्य



१५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले प्रजनन् स्वास्थ्यका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

विधि : मस्तिष्क मन्थन र प्रवचन

- सहभागीहरूलाई प्रजनन् प्रणाली भन्नाले के बुझिन्छ, भनी सोध्ने र आएका बुँदाहरूलाई न्युजप्रिन्टमा क्रमैसँग टिप्ने । त्यसपछि तल दिइएको प्रजनन् प्रणाली सम्बन्धी परिभाषा पढेर सुनाइदिने ।

“मानिसका यौन क्रियाकलाप तथा सन्तान उत्पादन कार्यमा संलग्न हुने सबै अङ्गहरू नै प्रजनन् अङ्ग हुन् । यी अङ्गहरू मिली सन्तान उत्पादन गर्न सहयोग गर्ने प्रणालीलाई प्रजनन् प्रणाली भनिन्छ । प्रजनन् प्रणाली शरीरको अति महत्वपूर्ण प्रणाली हो ।”

- त्यस्तै गरी तल दिइएको प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी परिभाषा पढेर सुनाइदिने :

प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको “प्रजनन् प्रणाली, प्रजनन् अङ्ग र तिनका कार्य तथा प्रक्रियाहरूसँग सम्बन्धित सबै कुराहरूमा कुनै रोग वा कमजोरी नभएको अवस्था हुनु मात्र नभई यो व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूपमा समेत पूर्ण रूपमा समृद्ध भएको एक अवस्था हो ।”

(अन्तर्राष्ट्रिय जनसङ्ख्या र विकास सम्मेलन, १९९४)



निष्कर्ष :

प्रजनन् अङ्गहरूलाई शारीरिक रूपमा स्वस्थ राख्नु र यसका लागि सहयोग गर्ने सामाजिक र मानसिक अवस्था पूर्ण रूपमा स्वस्थ रहनु नै प्रजनन् स्वास्थ्य हो । प्रजनन् प्रणाली, यसको कार्य र प्रजनन् प्रक्रियाको सन्दर्भमा निरोगी रहनु पनि प्रजनन् स्वास्थ्य हो । मानिस प्रजनन् रूपमा पूर्ण स्वस्थ हुनका लागि उसका प्रजनन् अङ्गहरू ठिक, सबल हुनुमात्र नभई प्रजनन् तथा यौन सम्बन्धी मानसिकता, दृष्टिकोण, अवधारणा, सोच आदि पनि सकारात्मक हुनु जरूरी छ ।

प्रजनन् स्वास्थ्य अन्तर्गत विभिन्न विषयहरू जस्तै: परिवार नियोजन, सुरक्षित मातृत्व, नव शिशु स्याहार, गर्भपतनको रोकथाम तथा उपचार, यौनरोग, एच.आई.भी. र एड्सको रोकथाम तथा उपचार, बाँझोपनको रोकथाम तथा उपचार, किशोर किशोरीहरूको प्रजनन् स्वास्थ्य, प्रौढ महिलाको प्रजनन् स्वास्थ्य तथा लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा पर्दछन् ।



क्रियाकलाप : २

प्रजनन् अङ्ग र तिनका कार्यहरू



४५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले महिला र पुरुषको प्रजनन् अङ्ग र तिनका कामहरूका बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

विधि : चित्र मिलाऊ खेल

- पुरुष तथा महिलाका प्रजनन् अङ्गहरू देखाइएको फ्लेक्स कोठाको दुईतिर भुन्ड्याइदिने,
- सबै सहभागीलाई चित्रमा के देखाइएको छ भनी अवलोकन गर्न लगाउने,
- सहभागीहरूमध्ये किशोर र किशोरीको छुट्टाछुट्टै समूह बनाउने,
- प्रजनन् अङ्गहरू तथा कार्यहरू लेखिएका मेटाकार्ड वा फ्ल्यास कार्डहरू भुइँमा राखी दिने । किशोरीहरूको समूहलाई पुरुष प्रजनन् अङ्गहरूको नाम तथा कार्य भएका र किशोरहरूलाई महिला प्रजनन् अङ्गहरू तथा तिनका कार्यहरू भएका मेटाकार्ड वा फ्ल्यास कार्डहरू भित्तामा भुन्ड्याएका फ्लेक्स चित्रमा ठिक ठाउँमा टाँस्न लगाउने,
- प्रत्येक समूहबाट २/२ जनालाई पालैपालो प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने र सहजकर्ताले सही वा गलत मूल्याङ्कन गरी प्रस्तोतालाई धन्यवाद दिने ।



निष्कर्ष :

प्रजनन् प्रणाली शरीरको अति महत्वपूर्ण प्रणाली हो । पुरुषमा हुने अण्डकोषहरूले शुक्रकीट तथा महिलामा हुने डिम्बासयहरूले डिम्ब उत्पादन गर्नुको साथै यौन रागरस (हर्मोनहरू) उत्पादन गर्दछन् । जसले महिला र पुरुष विचको लिङ्गभेद छुट्याउने गुणहरू कायम राख्छ । आफ्नो परिवार र साथीहरूलाई प्रजनन् अङ्ग र यिनका कार्यहरूको बारेमा जानकारी दिनु पर्दछ ।



क्रियाकलाप ३ : गर्भधारण प्रक्रिया



३० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले गर्भधारण प्रक्रियाको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

विधि : चित्रमाला खेल

क) सहभागीहरूमध्ये कुनै एक सहभागी, जसलाई गर्भधारण प्रक्रियाको बारेमा थाहा छ, उसलाई अगाडि बोलाई चित्रमाला कार्डसेट र धागो दिने,

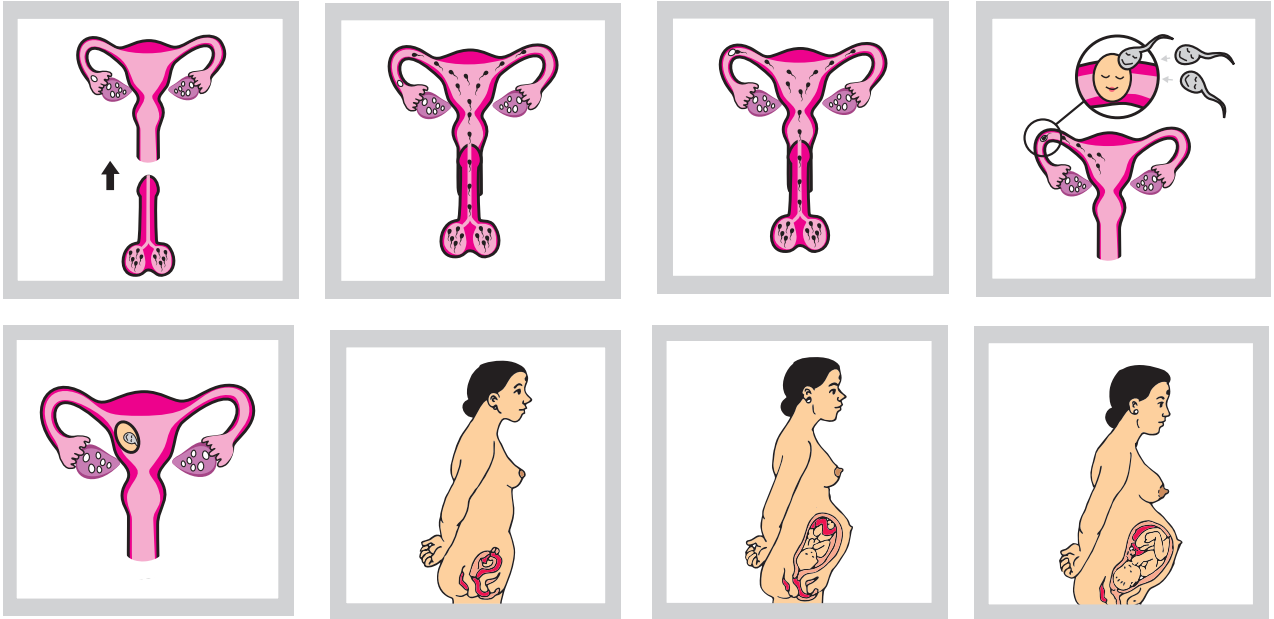
ख) अगाडि आउने सहभागीलाई गर्भधारणको प्रक्रिया अनुसार चित्रहरू छानेर क्रम अनुसार मिलाएर धागोमा उन्न लगाउने,

ग) तयार गरिएको चित्रमालालाई वर्णन गर्न लगाउने, मिले या नमिलेका कुराहरू सहभागीहरूलाई सोधी सहजकर्ताले थप प्रस्ट पारिदिने,

घ) सहजकर्ताले गर्भधारण प्रक्रियाको तलको चित्र देखाई निम्नानुसार वर्णन गर्ने ।



पुरुष र महिलाबिच परिवार नियोजनका साधनहरू (कन्डोम, तीन महिने सुई, पिल्स आदि) प्रयोग नगरिकनै यौन सम्पर्क भई महिलाको योनि भित्रनै वीर्य खसालेमा गर्भधारण हुने सम्भावना एकदमै बढी हुन्छ । तर वीर्य स्वलन योनि बाहिरै गरेपनि यौन सम्पर्कका बेला पुरुषको लिङ्ग बाट निस्कने चिल्लो पदार्थमा पनि केही मात्रामा शुक्रकीट हुने भएकाले गर्भधारण



हुने संभावना रहन्छ । शुक्रकीटहरू डिम्बवाहिनी नलीसम्म पुग्छन् र यदि महिलाको डिम्ब निष्काशन भएको रहेछ भने शुक्रकीट र डिम्बको मिलन/निषेचन हुन्छ । त्यसपछि निषेचित डिम्ब पाठेघरमा भ्रूणका रूपमा आउँछ र उक्त भ्रूण बच्चाको रूपमा विकसित हुन थाल्छ । नौ महिनासम्म उक्त भ्रूणलाई विकसित गर्नका लागि आवश्यक पर्ने वातावरण पाठेघरले प्रदान गर्दछ । आफ्नो डिम्ब कहिले निष्काशन हुन्छ भन्ने कुरा महिलालाई थाहै हुँदैन ।



निष्कर्ष :

- महिला र पुरुषबिच असुरक्षित यौन सम्पर्क भई शुक्रकीट र डिम्बको मिलन भएमा गर्भधारण हुन्छ ।
- वीर्य बाहिरै स्खलन गरिए तापनि गर्भ रहन सक्ने सम्भावना हुन्छ किनभने महिलालाई गर्भवती हुन थोरै शुक्रकीट पनि पर्याप्त हुन्छ र वीर्य स्खलन हुनु भन्दा अगाडि पनि लिङ्गबाट केही तरल पदार्थ निस्कन्छ जसमा शुक्रकीटहरू रहेका हुन्छन् ।
- असुरक्षित यौन सम्पर्कको कारणबाट एच.आई.भी र यौनजन्य सङ्क्रमण हुने जोखिम बढी हुन्छ ।
- किशोरावस्थामा गर्भधारण भएमा आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्दछ । जस्तै: गर्भ तुहिनु, आमा र बच्चा दुवैको ज्यान जाने खतरा हुनु, कम तौलको बच्चा जन्मिनु, बच्चा जन्मेदेखिनै रोगी हुनु आदि ।



क्रियाकलाप ४ : लिङ्ग निर्धारण (छोरा कि छोरी)

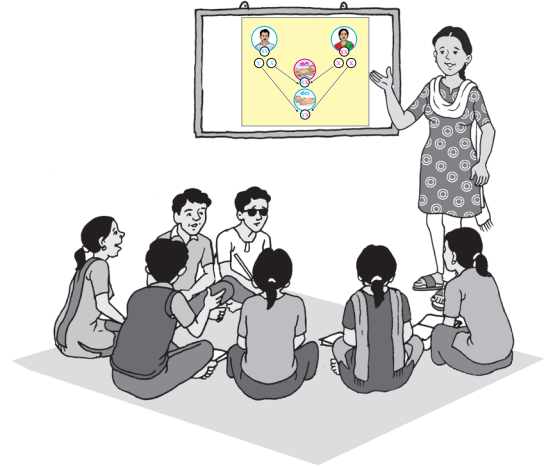


१५ मिनेट

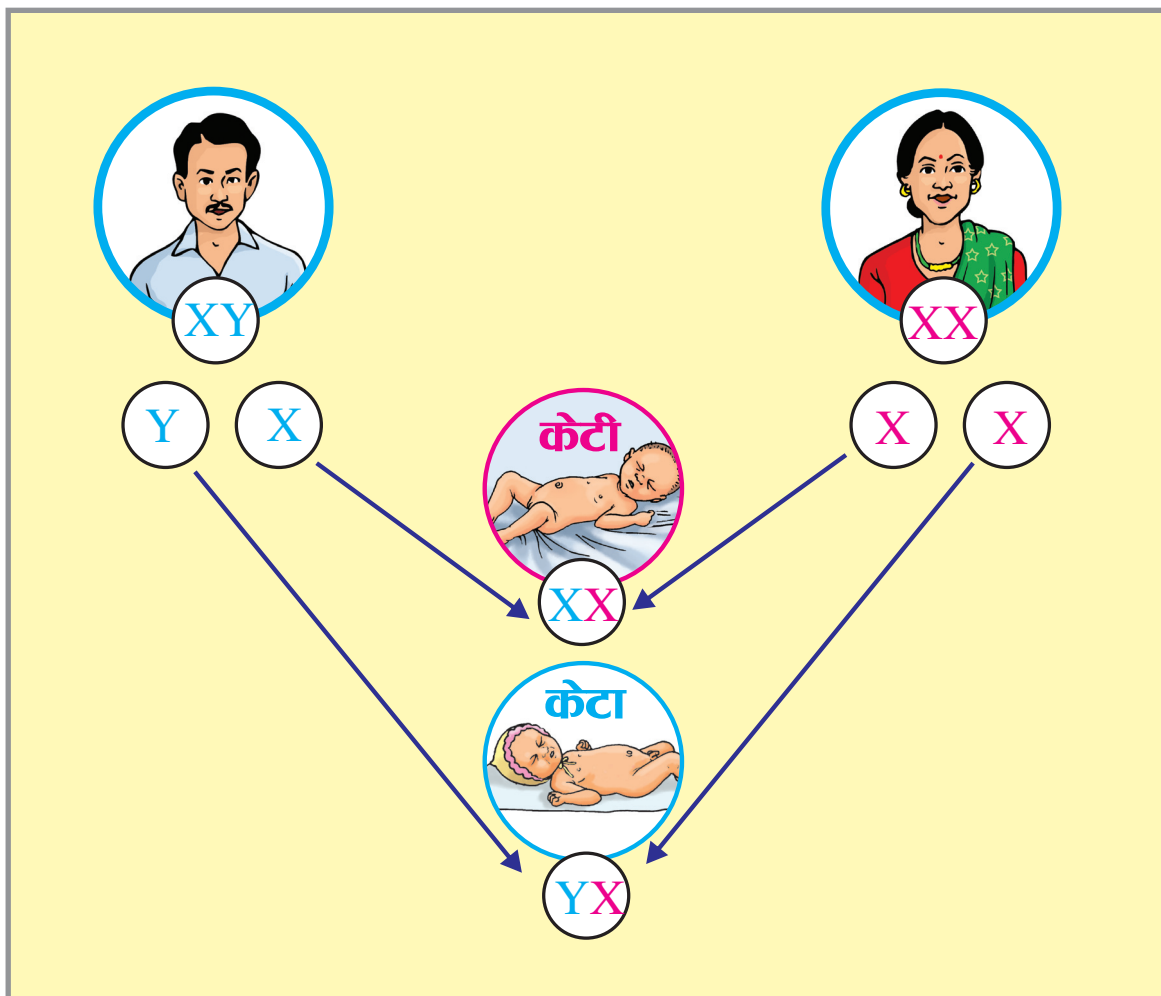
उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले बच्चाको लिङ्ग निर्धारण बारे बुझ्नेछन् ।

विधि : चित्र अध्ययन

- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई तल दिइएको चित्र देखाई चित्रमा के देखियो भनी केही सहभागीलाई सोध्ने,
- के बच्चाको लिङ्ग निर्धारण बाबु वा आमाले चाहेर हुँदो रहेछ त भनी फेरि अरू केही सहभागीलाई सोध्ने,
- त्यसपछि सहजकर्ताले निम्न कुरा प्रस्ट पारिदिने ।



बच्चाको लिङ्ग निर्धारण महिला वा पुरुषले चाहेर हुँदैन । मानिसको शरीरमा मसिनो धागो जस्तो जैविक (वंशाणुगत) गुणहरू निर्धारण गर्ने क्रोमोजोम (२३ जोडी) रहेका हुन्छन् । यसमध्ये २३ औं क्रोमोजोमले लिङ्ग निर्धारण गर्दछ । यस्ता क्रोमोजोम महिलामा एक्स, एक्स (XX) र पुरुषमा XY (एक्स, वाई) हुन्छन् । यौन सम्पर्कको वेला जब महिलाको योनीमा वीर्य खस्दछ त्यतिवेला धेरै शुक्रकीटहरू पनि भर्ने गर्दछन् । डिम्ब र शुक्रकीटको मिलन हुने वेलामा यदि महिलाका तर्फबाट एक्स (X) र पुरुषका तर्फबाट वाई (Y) आएमा छोरा हुन्छ भने पुरुषका तर्फबाट पनि X नै आएमा छोरी हुन्छ ।



निष्कर्ष :

गर्भमा रहेको कुनै पनि बच्चा छोरी हुने कि छोरा भन्ने कुरा बाबु आमाको इच्छा चाहनाले हुँदैन । यो एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो । अज्ञानता र गलत परम्परागत सोचाइ राखी छोरीमात्र जन्मिएमा महिलालाई दोष दिनु गलत हो र यो महिला हिंसा हो । त्यस्तो गलत धारणालाई समाजमा रहन दिनु हुँदैन ।



क्रियाकलाप ५:

यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार



१० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारबारे जान्नेछन् ।

चरण १ :

विधि : समूह छलफल

- सहभागीहरूलाई यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार भनेको के हो भनी सोध्ने,
- सहभागीहरूबाट आएका उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा लेख्ने र यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारको तल दिइएको परिभाषा पढेर सुनाउने,
- त्यसपछि सहभागीहरूको ४ वटा समूह बनाउने (सम्भव भए कुनै खेलको माध्यमबाट पनि समूह बनाउन सकिन्छ ।),
- प्रत्येक समूहलाई ३/३ वटा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकार लेखिएका मेटाकार्डहरू दिने र त्यस सम्बन्धी छलफल गर्नका लागि १५ मिनेटको समय दिने र आफ्नो तरिकाले ती अधिकारहरू प्रस्तुत गर्न सकिने कुरा पनि बताइदिने (जस्तै नाटक, खेल, प्रवचन आदि),
- सबै समूहले छलफल गरिसकेपछि, पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउने र आवश्यक परेमा सहजकर्ताले अभ्र प्रस्ट पारिदिने,
- हरेक अधिकारको प्रस्तुतीकरण पछि सबैले देख्ने ठाउँमा टाँस्ने ।



सहजकर्तालाई नोट

कक्षा सञ्चालन गर्नु अगाडि १२ वटा मेटाकार्डहरूमा छुट्टाछुट्टै यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारहरू लेखेर तयार गर्नुहोस् । यसका लागि पेज नं १५ हेर्नुहोस् ।

निष्कर्ष:

यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य अधिकारहरू भनेका आधारभूत मानव अधिकार हुन् । मानव जन्मनासाथ यी सबै स्वतः प्राप्त हुन्छन् । यी अधिकारहरू सबै व्यक्तिका लागि उत्तिकै समान हुन् । यौन तथा प्रजनन् अधिकारहरू अन्तर्गत विवाह गर्ने/नगर्ने अथवा परिवार बसाउने/नबसाउने सम्बन्धी स्वतन्त्ररूपले निर्णय गर्न पाउने अधिकार, बच्चा पाउने, नपाउने अथवा कहिले पाउने भन्ने विषयमा निर्णय गर्ने अधिकार, आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार तथा सुरक्षासँग सरोकार राख्ने विषयमा इज्जतपूर्वक सरलताका साथ सेवा प्राप्त गर्ने अधिकार, यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धमा भएका र उपलब्ध हुन सक्ने सबै सुरक्षित र प्रयोग गर्न सुविधाजनक वैज्ञानिक प्रविधि र साधनहरू उपयोग गर्न पाउने अधिकार तथा यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयहरूमा पीडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुन पाउने अधिकार आदि पर्दछन् ।



१५ मिनेट

चरण २:

विधि : घटना अध्ययन छलफल

- एकजना सहभागीलाई तलको घटना अध्ययन गर्न भन्ने ।
- घटना अध्ययनपछि निम्न प्रश्नहरू सोधी छलफल गर्ने



घटना अध्ययन

सीता १६ वर्ष मात्र पुगेकी थिइन् । उनको परिवारको कमजोर आर्थिक स्थितिले उनले विद्यालयको आठ कक्षाको पढाइ छोडी कारखानामा काम गर्नु पर्‍यो । उनलाई अधिकार भनेको के हो केही थाहा थिएन । यसैबिचमा उनको विवाह भयो । सीताले त्यो विवाह गर्दिनँ भनेर उनका आमा बाबुलाई भन्न पनि सकिनन् । उनलाई परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गरेर ३/४ वर्षपछि मात्र बच्चा पाउने रहर थियो । तर पनि एक वर्ष नबित्दै गर्भवती हुनु पर्‍यो । उनले बच्चा जन्माउन अस्पताल जान्छु भन्न पनि सकिनन् र घरमै बच्चा जन्माउनु परेकाले उनको मृत्यु भयो । यसरी घरमै बच्चा जन्माउने क्रममा लामो प्रसव व्यथाको समयमै स्वास्थ्य संस्थामा गई आकस्मिक प्रसूति सेवा नलिएको कारण अकालमै मृत्यु भयो ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

१. सीताका कुन कुन यौन तथा प्रजनन अधिकारहरू हनन् भए ?

सम्भावित उत्तर: शिक्षा, विवाह गर्ने/नगर्ने, वैज्ञानिक आविष्कारको प्रयोग (जस्तै: गर्भनिरोधका साधनहरू, सुरक्षित गर्भपतन सेवाको प्रयोग), सन्तान जन्माउने/नजन्माउने स्वस्थ जीवन बाँच्न पाउने हक लगायतका अधिकारहरू हनन् हुन सक्ने ।



२. उक्त अधिकार पाउनलाई सीताले के के गर्न सक्थिन् ?

सम्भावित उत्तर:

- साथी, शिक्षक, आमा बाबु, श्रीमान्, परिवारसँग कुरा गर्न सक्थिन् ।
- सरकारी विद्यालयमा नि:शुल्क शिक्षाका लागि आफ्नो आमा बुवासँग कुरा गर्न सक्थिन् ।
- विवाह ढिला गर्ने इच्छा आफ्नो आमा बुवासँग प्रकट गर्न सक्थिन् ।
- परिवार नियोजनका साधनका बारेमा आफ्नो श्रीमान्सँग कुरा गर्न सक्थिन् लगायत सहभागीहरूबाट छलफल गराई त्यसमा सहजकर्ताले थप व्याख्या गरी यौन तथा प्रजनन अधिकारको पूर्ण सूची तयार पारी भित्ताको एकातर्फ टाँस्ने ।

निष्कर्ष :

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार मानव अधिकार अन्तर्गतका अधिकारहरू हुन् । यस्ता अधिकारहरूको बारेमा सचेत हुनु अत्यावश्यक हुन्छ र ती अधिकारहरू हनन् भएको खण्डमा राज्यको कानूनले प्रदान गरेका कानुनी सुविधाहरू थाहा पाउन र प्रयोग गर्न आवश्यक हुन्छ । अधिकारलाई सुरक्षित गर्ने जिम्मेवारी सबैको रहन्छ ।

सिकाइ मापन

- आजको सत्रहरूबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए भनी सोध्ने ।
- छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिन भित्र के के गर्न सकिन्छ लेख्न लगाउने ।



पाठ्य सामग्री

यौन स्वास्थ्य, प्रजनन् स्वास्थ्य र यौन प्रजनन् स्वास्थ्य

“यौन स्वास्थ्य” र “प्रजनन् स्वास्थ्य” सुन्दा एक आपसमा मिल्दोजुल्दो जस्तो लागे तापनि यी दुई शब्दले आ-आफ्ना अलग अवधारणालाई समेटेका हुन्छन्। त्यस्तै “यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्य” भन्ने साभा पदावलीले मानव यौनिकता र प्रजनन् प्रक्रियासँग सम्बन्धित स्वास्थ्यका सबै पक्षहरूलाई समेटेछ।

यौन स्वास्थ्य र प्रजनन् स्वास्थ्यका परिभाषाहरू

यौन स्वास्थ्य (Sexual Health) : यौन स्वास्थ्य भनेको एक उत्तरदायी, सन्तोषजनक तथा सुरक्षित यौन जीवन प्राप्त गर्नु हो (International Women Health Coalition, IWHC)। यौन स्वास्थ्य मानव स्वास्थ्य तथा समृद्धि (Well-being) को एक महत्वपूर्ण हिस्सा हो।

यौन स्वास्थ्यले मानव यौनिकतासम्बन्धी विविध पक्षहरूलाई समेटेछ। जस्तो मानव यौनिकताको सम्बन्ध मानव प्रजनन् प्रक्रिया (Reproduction) सँगै हुनुपर्छ भन्ने छैन अर्थात् मानिस सन्तान उत्पादनको लागि मात्र नभई सुखानुभूतिका लागि पनि यौनक्रियामा संलग्न हुन्छ र मानिसमा यौन क्रियाकलापसँग सम्बन्धित स्वास्थ्यका यस्ता आवश्यकताहरू हुन्छन् भन्ने कुरालाई मान्दछ।

प्रजनन् स्वास्थ्य (Reproductive Health)

प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको प्रजनन् प्रणाली, प्रजनन् अङ्ग र यसका कार्य तथा प्रक्रियाहरूसँग सम्बन्धित सबै कुराहरूमा खाली कुनै रोग वा कमजोरी नभएको अवस्था मात्र नभई पूर्ण रूपमा शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक समृद्धिको एक अवस्था हो। (जनसङ्ख्या र विकास सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन १९९४)

प्रजनन् स्वास्थ्यले मानिसहरूसँग सुरक्षित तथा सन्तुष्टिपूर्ण यौन जीवन यापन गर्ने सक्षमता, प्रजनन् प्रक्रियाको क्षमता र यी कार्यहरू कहिले, कतिसम्म गर्ने भन्ने निर्णय गर्ने स्वतन्त्रता पनि छ भन्ने कुरा समेतलाई इङ्गित गर्दछ। यसले महिला तथा पुरुषको सुसूचित हुन पाउने अधिकार र सुरक्षित, प्रभावकारी, धान्न सक्ने (Affordable) परिवार हुनु पर्छ भन्ने कुरामा जोड दिन्छ। साथै स्वीकारयोग्य आफ्नो निर्णयद्वारा छानेको (रोजेको) परिवार नियोजनका तरिका/विधिहरूप्रतिको पहुँचको अधिकार तथा महिलालाई गर्भवती तथा प्रसूति अवस्था सुरक्षित तवरले पार गर्न सबल बनाउने र दम्पतीलाई एक स्वस्थ बच्चा जन्माउने सर्वोत्तम मौका प्रदान गर्न समुचित स्वास्थ्य सेवाको पहुँचको अधिकार समेतलाई समेटेदछ।

प्रजनन् स्वास्थ्यले यौन स्वास्थ्यलाई पनि समेटेदछ। यसको उद्देश्य प्रजनन् प्रक्रिया र यौन सङ्क्रमण सम्बन्धी सेवा तथा परामर्श प्रदान गर्नु हो। यसले सबैलाई प्रभाव पार्छ र जीवनका अतरङ्ग र उच्चतम महत्व दिइएका विविध पक्षलाई छोएको हुन्छ। यसले शिशुअवस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्थाको स्वास्थ्यलाई प्रतिबिम्बित गर्दछ। साथै प्रजनन् उमेरपछिका वर्षहरूको स्वास्थ्य स्थिति निर्धारणमा तथा भावी पुस्तामा समेत यसले प्रभाव पार्दछ।

प्रजनन स्वास्थ्य अन्तर्गत निम्न सेवाहरू पर्दछन्

१. परिवार नियोजन,
२. सुरक्षित मातृत्व,
३. नव शिशु स्याहार,
४. गर्भपतनको कारणबाट उत्पन्न हुने समस्याको रोकथाम तथा उपचार,
५. यौनरोग, एच.आई.भी. र एड्स,
६. बाँझोपनको रोकथाम तथा उपचार,
७. किशोर किशोरीहरूको प्रजनन स्वास्थ्य,
८. प्रौढ महिलाका प्रजनन स्वास्थ्य समस्या,
९. लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा ।

यौन तथा प्रजनन अधिकारहरू

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको क्षेत्रमा प्रयोग हुने मानव अधिकारहरू नै यौन तथा प्रजनन अधिकारहरू हुन् । जो निम्नअनुसार छन् ।

१. बाँच्न पाउने हक

कुनै पनि आमाको जीवन गर्भधारण वा असुरक्षित गर्भपतनको कारणले खतरामा पर्नु हुँदैन ।

२. व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र सुरक्षाको हक

सबै मान्छे आफ्नो यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य माथि नियन्त्रण राख्न र यसबाट सन्तुष्टि प्राप्त गर्न स्वतन्त्र छन् ।

३. समानताको हक, सबै प्रकारका भेदभावदेखि मुक्त हुने हक

कुनै पनि व्यक्तिलाई उसको जाती, लिङ्ग, वर्ण, यौनिक अभिमुखीकरण, वैवाहिक स्थिति, पारिवारिक अवस्था, उमेर, धर्म, भाषा र ठाउँको आधारमा उसको यौन तथा प्रजनन जीवनमा भेदभाव गरिनु हुँदैन । साथै कुनै पनि व्यक्तिले कुनै भेदभाव विना आफ्नो यौन साथी छनोट गर्न पाउँछ ।

४. गोपनीयताको हक

सबै व्यक्तिहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धमा गोप्य रूपले सेवा प्राप्त गर्ने र स्वतन्त्रतापूर्वक निर्णय गर्ने हकको सुरक्षा र सम्मान हुनुपर्दछ । सेवा प्रदायकहरूले ग्राहकहरूको गोपनीयता भङ्ग गर्नु हुँदैन ।

५. स्वतन्त्र विचार राख्न पाउने हक

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य संरक्षण र अधिकार सम्बन्धमा स्वतन्त्ररूपमा विचार राख्न पाउने अधिकार कुनै पनि धार्मिक मान्यता, विश्वास, दर्शन तथा प्रचलनहरूद्वारा कृण्ठित हुनु हुँदैन ।

६. सूचना र शिक्षा पाउने हक
प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो तथा परिवारको हितका निमित्त यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसम्बन्धी पूर्ण र वस्तुगत सूचना र शिक्षा प्राप्त गर्ने हक हुन्छ ।
७. विवाह गर्ने/नगर्ने अथवा परिवार बसाउने/नबसाउने सम्बन्धी हक
सबै व्यक्तिलाई यस सम्बन्धी निर्णय गर्ने हक हुन्छ । सबै व्यक्तिलाई आफूलाई मन पर्ने जीवनसाथी रोज्ने, विवाह गर्ने/नगर्ने, कोसँग र कहिले गर्ने भन्ने निर्णय लिने हक हुन्छ ।
८. बच्चा पाउने/नपाउने वा कहिले पाउने भन्ने विषयमा निर्णय गर्ने हक
सबै व्यक्तिलाई बच्चा पाउने/नपाउने कहिले कतिजना र कतिको अन्तरमा जन्माउने भन्ने निर्णय लिने हक हुन्छ ।
९. स्वास्थ्यको स्याहार र सुरक्षा सम्बन्धी हक
आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार र सुरक्षासँग सरोकार राख्ने विषयमा सम्मानपूर्वक सरलताका साथ सेवा प्राप्त गर्ने हक सबैलाई हुन्छ ।
१०. वैज्ञानिक आविष्कारबाट लाभ लिन पाउने हक
यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी वैज्ञानिक आविष्कारहरू जुन सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छन् त्यसबारे सूचना लिने र प्रयोग गर्ने हक सबैलाई छ ।
११. राजनीतिक सभा र सम्मेलनमा भाग लिन पाउने हक
यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको निर्माण तथा कार्यन्वयनका लागि सरकारलाई प्रभाव पार्न, दबाव दिनका लागि भेला हुने र राजनीतिक सहभागिता गर्ने हक सबैलाई हुन्छ ।
१२. पीडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुन पाउने हक
यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी विषयहरूमा सबै व्यक्तिलाई पीडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुन पाउने हक हुन्छ ।

यस प्रकार यौन र प्रजनन अधिकार भनेको आफ्ना प्रजनन सम्बन्धी आवश्यकताका विषयमा एउटा मान्छेले पाउनु पर्ने अधिकारहरू नै हुन् । यहाँनेर बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने प्रजननसँग सम्बन्धित अङ्ग लगायत बच्चाको जन्मसँग सम्बन्धित विषयमा त करिब करिब शत-प्रतिशत समस्याको सामना महिलाहरूले नै गर्नु परिरहेको अवस्थामा प्रत्येक महिलाले आफ्ना प्रजनन अधिकारहरू प्रति सचेत हुनु अत्यावश्यक नै हुन्छ र ती अधिकारहरू हनन भएका खण्डमा राज्यको कानूनले प्रदान गरेका कानुनी सुविधाहरू थाहा पाउन र प्रयोग गर्न आवश्यक हुन्छ । अधिकारलाई सुरक्षित गर्ने जिम्मेवारी सबै चेतनशील नागरिकको समेत हुन आउँछ ।

वर्तमान अवस्थामा मुलुकी ऐनको एघारौँ संशोधनले गर्भपतनलाई केही उदार बनाएको छ । त्यस्तै बालविवाह, अनमेल विवाहमा रोक लगाई प्रजनन अधिकारलाई कानुनी मान्यता दिएको छ । माथिका धेरै अधिकारहरू मानव अधिकारकै अङ्ग भएकाले मौलिक अधिकारको रूपमा बाँच्न पाउने, स्वतन्त्र विचार राख्न पाउने र सूचना पाउने समानताको हकको संविधानद्वारा नै रक्षा गरिएको छ ।

प्रजनन् अङ्ग र तिनका कार्यहरू

मानिसका यौन क्रियाकलाप तथा सन्तान उत्पादन कार्यमा संलग्न हुने अङ्गहरू नै प्रजनन् अङ्ग हुन् ।

(क) महिला प्रजनन् अङ्ग र तिनका कार्यहरू:

महिलाका बाहिरी प्रजनन् अङ्गहरू

महिलाको योनि क्षेत्रमा तिनवटा प्वालहरू हुन्छन्, ती हुन्: मूत्रनली, योनि तथा मलद्वार । मूत्रनली योनिको माथि हुन्छ र त्यहीँबाट पिसाब बाहिर निस्कन्छ । योनिको मुख मूत्रनली र मलद्वारको बिचमा हुन्छ र यो नै महिनावारीको रगत बाहिर निस्कने बाटो हो । मलद्वार प्रजनन् प्रणालीभित्र पर्दैन । यो योनिभन्दा मुनि हुन्छ ।

- १) बाहिरी (ठूलो) भगोष्ठ (Labia Majora) र भित्री (सानो) भगोष्ठ (Labia Minora): यी दुवै भगोष्ठहरू योनिको दुवैतिर रहन्छन् र यिनीहरूले भगाङ्कुर (Clitoris) र योनिको रक्षा गर्छन् । साथै सानो भगोष्ठ यौनसम्पर्कको वेला फुल्छ ।
- २) भगाङ्कुर (Clitoris): भगाङ्कुर मूत्रनलीको केही माथि उठेको मासुको भाग हो । यो उत्तेजनाको मुख्य बिन्दु हो र यौन उत्तेजित हुँदा र यौन-सम्पर्कको वेलामा महिलालाई यौनानन्दको अनुभव गराउने मुख्य अङ्ग हो ।
- ३) योनि : यो पाठेघर र प्रजनन् अङ्गका बाहिरी अङ्गको बिचको सम्पर्क स्थल तथा मार्ग हो । यही मार्ग हुँदै बच्चा पाठेघरबाट बाहिर निस्कन्छ । यसै मार्गबाट महिनावारीको समयमा रगत बाहिर निस्कन्छ । साथै सम्भोगको वेलामा यसै ठाउँमा पुरुषको लिङ्गको प्रवेश हुन्छ । सामान्य अवस्थामा यसको आकार सानो भए तापनि सम्भोग तथा बच्चा जन्मिने वेलामा यसको आकार ठूलो हुन्छ ।
- ४) स्तन : यो प्रजनन् प्रणालीको सहायक अङ्ग हो । यसभित्र दुध बनाउने ग्रन्थी र नलीहरू हुन्छन् ।

महिलाका शरीर भित्र रहने प्रजनन् अङ्गहरूको कार्य

१. डिम्बवाहिनी नली (Fallopian tube) : पाठेघरको दुवै छेउतिरबाट सोली आकार भएको एक एक वटा नली निस्केको हुन्छ, त्यसलाई नै डिम्बवाहिनी नली भनिन्छ । डिम्बाशयबाट निस्केको डिम्ब यो मार्ग भएर पाठेघरसम्म आइपुग्छ । यही डिम्बवाहिनी नलीमा शुक्रकीट र डिम्बको मिलन (सेचन) हुन्छ ।
२. डिम्बाशय (Ovary) : पाठेघरको दुवैपट्टि एक एकवटा डिम्बाशय रहेका हुन्छन् । डिम्बाशयले डिम्ब उत्पादन गर्दछन् । बालिकाको जन्म हुँदा नै उनको डिम्बाशयमा ३००००० देखि ५००००० सम्म अपरिपक्व डिम्ब रहेका हुन्छन् । महिनावारी सुरु भएपछि प्रत्येक महिना एक एक तिरको डिम्बाशयबाट पालैपालो एकएकवटा डिम्ब परिपक्व हुन्छ र डिम्बवाहिनी नलीमा आउँछ । यही डिम्बाशयमा स्त्री रागरस (इस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोन) को निर्माण हुन्छ जसले महिलालाई नारीत्व प्रदान गर्छ र प्रत्येक महिना पाठेघरलाई गर्भधारणका लागि तयार पार्छ ।
३. पाठेघर (Uterus) : महिलाहरूको शरीरको पेटको तल्लो भागमा भित्रपट्टि नासपाती आकारको अङ्ग रहेको हुन्छ, जसलाई पाठेघर भनिन्छ । यसको तल्लो भाग साँघुरो हुन्छ र योनिमा खुल्छ, जसलाई पाठेघरको मुख भनिन्छ । किशोरावस्थामा पुगेपछि यसको भित्री पत्रको विकास हुन्छ र प्रत्येक महिना यही विकसित पत्र तुहिएर जान्छ, जसलाई महिनावारी भनिन्छ । गर्भावस्थाको वेला भ्रूणको विकास भएर पाठेघरभित्र नै शिशु बन्दछ । यसले गर्भावस्थामा पेट भित्रको भ्रूणलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्व प्रदान गर्दछ । यसलाई बच्चादानी पनि भनिन्छ ।

४. **पाठेघरको मुख (Cervix):** यो पाठेघरको तल्लो साँघुरो भाग हो जुन योनिमा माथिल्लो भागमा खुलेको हुन्छ। यो प्रायः जसो बन्द रहन्छ। सम्भोगको वेलामा पुरुषबाट योनिमा वीर्यस्वखलन हुँदा यही मार्ग भएर शुक्रकीटहरू पाठेघरभित्र प्रवेश गर्छन्। महिनावारी हुने बेलाको रगत र प्रसव हुने वेलामा बच्चा पनि यहीबाट बाहिर निस्कन्छ।

(ख) पुरुष प्रजनन अङ्ग र तिनका कार्यहरू

पुरुषका बाहिरी प्रजनन अङ्गहरू

१. **लिङ्ग (Penis):** यो पुरुषको बाहिर देखिने प्रजनन अङ्ग हो। यो विशेष तन्तुबाट बनेको हुन्छ। बाहिर देखिने लिङ्गको टुप्पोको ठूलो भागलाई मुण्ड भनिन्छ। यो उत्तेजित हुने अङ्ग हो। यौन उत्तेजना हुँदा पुरुषको लिङ्गमा बढी मात्रामा रगत जम्मा भएर कडा हुन्छ, र आकारमा पनि बढ्छ हुन्छ। यहीबाट पिसाब र यौनसम्पर्कका वेलामा वीर्य निस्कन्छ।
२. **अण्डकोष थैली (Scrotum):** पुरुषको लिङ्गको फेदमा रहेको अण्डकोषलाई छोपेर राख्ने छालाको पातलो खोललाई अण्डकोष थैली भनिन्छ। यसले अण्डकोषको सुरक्षा गर्नुको साथै अण्डकोषलाई चाहिने तापक्रम मिलाउने काम पनि गर्दछ।

पुरुषका भित्री प्रजनन अङ्गहरू र तिनका कार्य

१. **शुक्रकीट (Sperms):** पुरुषको अण्डकोषमा उत्पादन भएका शुक्रकीटहरू नै सन्तान उत्पादन गर्नका लागि प्रयोग हुन्छन्। पुरुषको शरीरमा करोडौं सङ्ख्यामा शुक्रकीट उत्पादन हुन्छन्। केटाहरू किशोरावस्थामा प्रवेश गरेदेखि वृद्धावस्थासम्म पनि शुक्रकीट उत्पादन हुन सक्षम हुन्छन्।
२. **शुक्रकीट वाहिनी नली (Vas deferens):** शुक्रकीटहरूलाई वीर्य थैलीसम्म पुऱ्याउने नलीलाई शुक्रकीट वाहिनी नली भनिन्छ। पुरुषको शरीरमा यस्ता नलीहरू दुईवटा हुन्छन्। परिवार नियोजन (भ्यासेक्टोमी) गर्दा यिनै दुई नलीलाई काटेर बाँधिन्छ, जसलाई वन्ध्याकरण भनिन्छ।
३. **वीर्य थैली (Seminal Vesicle):** वीर्य थैलीले वीर्यउत्पादन गर्ने काम गर्दछ। जसमा पुरुषको अण्डकोषमा उत्पादन भएका शुक्रकीटहरू वीर्य थैलीसम्म शुक्रकीट वाहिनी नली भएर आउँछन् र यसमा जम्मा हुन्छन्। वीर्य थैलीबाट निस्केको वीर्य रसले शुक्रकीटलाई आवश्यक पौष्टिक तत्व उपलब्ध गराउँछ।
४. **पौरुष ग्रन्थी (Prostate Gland):** मूत्र थैलीबाट मूत्र नली सुरु हुने स्थानभन्दा तल मूत्र नलीलाई वरिपरीबाट घेरेर बसेको एउटा ग्रन्थी हुन्छ जसलाई पौरुष ग्रन्थी भनिन्छ। यसले एक किसिमको चिल्लो तरल पदार्थ उत्पादन गर्छ, जुन वीर्य थैलीमा जम्मा भई शुक्रकीटसँग मिसिएर वीर्यको एक भागको रूपमा रहन्छ र वीर्यलाई चाहिने पोषण तत्व पनि यसैले प्रदान गर्दछ।
५. **अण्डकोष (Testes):** पुरुषको लिङ्गको फेदमा अण्डा आकारका दुईवटा ग्रन्थीहरू हुन्छन् जसलाई अण्डकोष भनिन्छ। यिनै अण्डकोषमा शुक्रकीटहरू बन्दछन्। त्यस्तै अण्डकोषले रागरस (टेस्टेस्टोरोन हर्मोन) पनि पैदा गर्दछ। अण्डकोष दुईवटा हुन्छन् र दुवैको आकार समान नहुन सक्छ।
६. **मूत्रनली (Urethra):** मूत्रथैलीमा जम्मा हुने पिसाब निश्चित समायावधीमा निष्काशन गर्नका लागि मूत्र थैलीबाट एउटा नली सुरु हुन्छ जुन लिङ्गको भित्र भित्र हुँदै लिङ्गको टुप्पोमा रहेको मूत्रद्वारमा टुङ्गिन्छ। यसैबाट यौन सम्पर्कका वेलामा वीर्यसँगै शुक्रकीट पनि निस्कन्छन्।

ग) रागरस (Hormones)

बालबालिका किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि शरीरबाट रागरस उत्पादन हुन थाल्छ । रागरसको उत्पादनले केटी तथा केटामा शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक परिवर्तन हुन थाल्छन् । महिलाको शरीरले उत्पादन गर्ने प्रमुख रागरस प्रोजेस्टेरोन, इस्ट्रोजन, र एण्ड्रोजन हुन् । पुरुषको शरीरले उत्पादन गर्ने प्रमुख रागरसलाई टेस्टेस्टोरोन भनिन्छ । केटीहरूमा रागरसका कारणले महिनावारी हुने, स्तन तथा प्रजनन अङ्गहरूको वृद्धि, गुप्ताङ्गमा रौं उम्रने आदि हुन्छ भने केटाहरूमा प्रजनन अङ्गहरूको वृद्धि, गुप्ताङ्ग मा रौं उम्रने लगायत स्वर धोद्रो हुने, दाही जुंगा आउने हुन्छ ।

सत्र

१३.२.१

महिनावारी र महिनावारी चक्र



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- महिनावारी भनेको के हो भनी बताउन सक्नेछन् ।
- महिनावारी चक्रको बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
- महिनावारी हुँदा ध्यान पुऱ्याउनु पर्ने आधारभूत कुराहरू बताउन सक्नेछन् ।
- महिनावारी सम्बन्धी केही धारणा र यथार्थ बारे बताउन सक्नेछन् ।
- महिनावारीको समयमा सरसफाई र व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ भनेर बताउन सक्नेछन् ।



समय:

२ घण्टा २० मिनेट



आवश्यक सामग्रीहरू:

मेटा कार्ड, मार्कर, न्युजप्रिन्ट पेपर ।



विधि :

मस्तिष्क मन्थन र छलफल, सहमत असहमत खेल



१० मिनेट

अधिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

अधिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।



के के सिकियो ?	के के गरियो ?



क्रियाकलाप १ : महिनावारी भनेको के हो ?



१५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले महिनावारी भनेको के हो भनी बताउन सक्नेछन् ।

विधि : मस्तिष्क मन्थन र छलफल

- सहभागीहरूलाई महिनावारी भनेको के हो भनी सोध्ने,
- महिनावारीलाई स्थानीय भाषामा के के भनिन्छ, सोध्ने र न्युजप्रिन्ट वा कालो पाटी/सेतो पाटीमा लेख्ने (जस्तै: छुई हुनु, पर सर्नु आदि ।),
- फेरि सहभागीहरूलाई महिनावारी भएको वेलामा के के हुन्छ भनी सोध्ने,
- सहभागीहरू मध्ये कुनै एकजनालाई महिनावारीको परिभाषा अरूको अगाडि पढ्न लगाउने ।



परिभाषा :

- महिलाको योनिबाट प्रत्येक महिना प्रायः ३ देखि ७ दिनसम्म रक्तस्राव हुने अवस्थालाई महिनावारी वा रजस्वला भनिन्छ ।
- महिनावारी भनेको एउटा प्राकृतिक र स्वस्थ प्रक्रिया हो । जब महिला किशोरावस्थामा प्रवेश गर्छिन्, उनको महिनावारी सुरु हुन्छ । कुनै पनि महिलाको पहिलो महिनावारी ९ देखि १६ वर्षमा सुरु हुन्छ, भने ४५ देखि ५५ वर्षभित्र बन्द हुन्छ वा रोकिन्छ ।

निष्कर्ष :

- महिनावारी भनेको किशोरीहरूमा हुने शारीरिक परिवर्तन मध्ये एक हो र यो एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो ।
- धेरैजसो किशोरीहरूमा पहिलो महिनावारी ९ देखि १६ वर्ष उमेरको बिचमा हुन्छ तर कुनै कुनै किशोरीहरूमा छिटो वा ढिलो भएको पाइन्छ । किशोरीको छिटो/ढिलो महिनावारी हुनुमा आफू वसेको ठाउँ (भौगोलिक अवस्था) र खानपानमा पनि भर पर्छ ।
- यसलाई ठाउँ अनुसार नछुने भएको वा पर सरेको लगायत विभिन्न नकारात्मक शब्दहरूको प्रयोग भएको पाइन्छ । तर यस्ता शब्दहरू भेदभावपूर्ण शब्दहरू हुन् र यस्ता शब्दहरू प्रयोग गर्नु हुँदैन ।



क्रियाकलाप २ : महिनावारी चक्र



४५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले महिनावारी चक्रको बारेमा व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

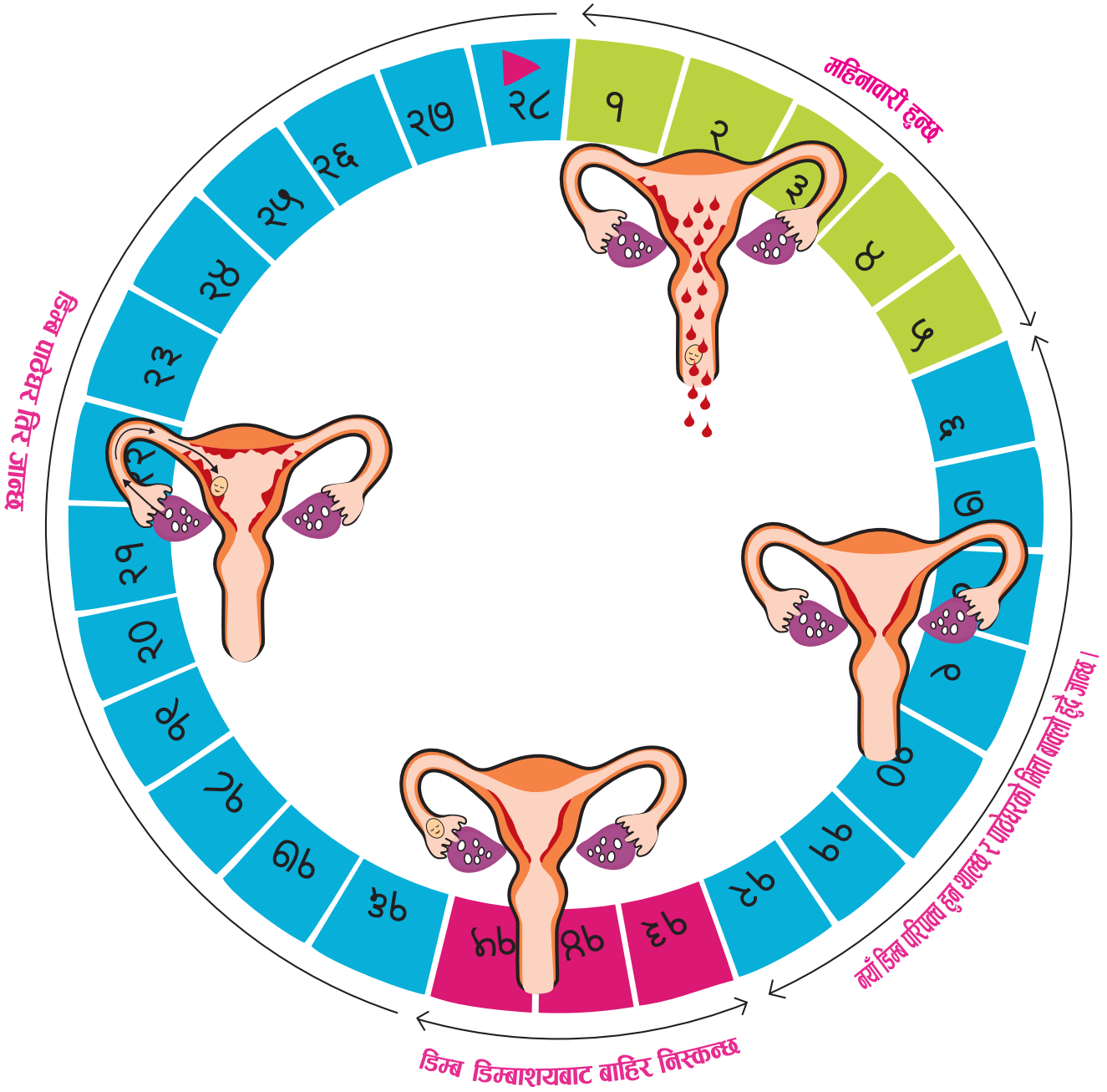
विधि : चित्र व्याख्या र छलफल

- सहभागीहरूलाई सहभागी अभ्यास पुस्तिका १३.२.१ अध्ययन गर्न लगाउने ।
- सहभागीहरूमध्ये २ देखि ३ जनालाई सो चित्रमा के देख्नु भयो भनी व्याख्या गर्न लगाउने ।
- सहजकर्ताले तल दिइएको महिनावारी चक्रको चित्र देखाई छलफल गर्ने ।

महिनावारी चक्रको व्याख्या

- महिनावारी चक्र भनेको महिनावारी सुरु भएको पहिलो दिनदेखि अर्को महिनावारी सुरु नहुन्जेलको समयलाई बुझिन्छ । सामान्यतया यो २८ दिनको हुन्छ । २९ देखि ३५ दिनसम्मको महिनावारी चक्रलाई साधारण रूपमा लिन सकिन्छ । महिनावारी भएको केही वर्षसम्म कसै कसैको महिनावारी चक्र नियमित नहुन सक्छ । महिनावारी चक्र व्यक्ति पिच्छे फरक फरक हुन्छ । र एउटै व्यक्तिको पनि महिनावारी चक्र सधैं एकैनाशको नहुन सक्छ ।
- महिनावारी चक्र सामान्यतया वयस्कहरूमा २९ देखि ३५ दिन र किशोरीहरूमा २९ देखि ४५ दिनसम्मको हुन सक्छ ।

महिनावारी चक्र



त्यसपछि सहजकर्ताले निम्न प्रश्न सोधी छलफल गर्ने ।

- १) महिनावारी चक्रको चित्र हेरिसकेपछि महिनावारी कस्तो प्रक्रिया हो जस्तो लाग्यो ?
- २) कस्तो अवस्थामा महिला गर्भवती हुन्छिन् ?



निष्कर्ष :

- महिनावारीको एक पूरा चक्र औसतमा २८ दिनको हुन्छ । महिनावारी २९ दिन वा ३५ दिनमा भए पनि त्यसलाई सामान्य नै मान्न सकिन्छ । तर एक पटकको महिनावारीबाट अर्को पटकको महिनावारी हुने समय कसैमा लामो त कसैमा छोटो हुन्छ । त्यस्तो अवस्थामा चिन्ता लिनु पर्दैन किनकि त्यसलाई सामान्य नै मानिन्छ ।
- धेरै जसो किशोरीहरूमा पहिलो पटक महिनावारी हुँदा, महिनावारी अनियमित हुनसक्छ ।
- महिनावारी करिब ४५ देखि ५५ वर्षसम्म रहन्छ । महिनावारी रहुन्जेलसम्म महिलाहरूमा प्रजनन वा बच्चा जन्माउन सक्ने क्षमता रहिरहन्छ । प्रायजसो महिलामा ४५ देखि ५५ वर्ष सम्ममा महिनावारी रोकिन सुरु हुन थाल्छ । तर कसैकसैमा यो उमेर भन्दा अगाडि वा पछाडि पनि महिनावारी बन्द हुन सक्दछ । महिनावारी बन्द भएपछि महिला गर्भवती हुन सकिदैनन् ।
- महिनावारी भएको वेलामा बढी पीडा र धेरै रगत बगेमा चिकित्सकसँग सल्लाह लिने, आराम गर्ने, तातो पेय पदार्थ पिउने र मन तातो पानीले तल्लो पेट, कम्मर र ढाड सेक्ने गर्नुपर्छ ।



क्रियाकलाप ३ :

महिनावारी सम्बन्धी धारणाहरू



४५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले महिनावारी हुँदा ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने आधारभूत कुराहरू बताउन सक्नेछन् । महिनावारी सम्बन्धी केही धारणा र यथार्थ बारे बताउन सक्नेछन् ।

विधि : सहमत असहमत खेल

- तालिम हलको एक कुनामा सहमत र अर्को कुनामा असहमत लेखेर टाँस्ने ,
- त्यसपछि तल दिइएका वाक्यहरूलाई एक एक गरी पढेर सुनाउने र उक्त वाक्यमा



भएका भनाइहरूमा सहमत भए सहमत तर्फ र असहमत भए असहमत तर्फ जानका लागि सहभागीलाई भन्ने,

- सहमत तर्फ जाने सहभागीलाई किन सहमत र असहमत तर्फ जाने सहभागीलाई किन असहमत हुनुभएको हो भनेर सोध्ने र छलफल गर्ने ।

महिनावारीबारेमा व्याप्त धारणाहरू :

धारणा	ठिक वा गलत	व्याख्या
पहिलो महिनावारी भएको वेला कुनै पनि पुरुषको मुख हेर्नु हुँदैन र घाम पनि हेर्नु हुँदैन ।	गलत	महिनावारी प्राकृतिक अवस्था हो । पहिलो पटक महिनावारी हुँदा पेट बढी दुख्ने, रगत बढी बग्ने तथा मानसिक रूपमा समेत असर गरिरहेको हुनाले परिवारका महिला पुरुष सबै सदस्यहरूको साथ र सहयोग चाहिन्छ । साथै उनीहरूलाई पेट बढी दुःखेको अवस्थामा न्यानोपनको समेत आवश्यकता हुने भएकाले घाममा बस्न उपयुक्त हुन्छ । यसरी घाममा बस्दा घामबाट भिटामिन डी पनि उपलब्ध हुने भएकाले घाममा बस्नुपर्छ ।
महिनावारी भएको वेलामा सन्तुलित खाना खानुपर्छ ।	ठिक	महिनावारीको समयमा रक्तस्राव बढी हुने हुनाले शरीरलाई पोषणयुक्त खानेकुराहरूको आवश्यकता अझ बढी पर्छ । यो वेलामा दाल, गेडागुडी, हरियो सागपात, माछा, मासु आदि पर्याप्त मात्रामा खानुपर्छ ।
महिनावारी हुँदा भान्छा घरभित्र (कोठाभित्र) पस्न र खाना पकाउनु हुँदैन ।	गलत	महिनावारी फोहोरी अवस्था नभएकाले नियमित सरसफाई गरी खाना पकाउन हुन्छ ।
महिनावारी भनेको लाज लाग्ने कुरा हो ।	गलत	महिनावारी किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि सबै महिलामा हुने प्राकृतिक प्रक्रिया हो । यो अवस्थामा विभिन्न समस्याहरू र कौतुहलताहरू आउन सक्छन् । त्यसैले आफ्नो परिवारको सदस्य तथा मिल्ने साथीसँग विना हिचकिचाहट सहयोग तथा जानकारी लिनुपर्छ ।
महिनावारी हुँदा प्रयोग गरिने कपडा नरम र सफा हुनुपर्छ ।	ठिक	यसलाई राम्ररी साबुन पानीले धोएर घाममा सुकाउनु पर्छ र अर्को महिनावारीका लागि सुरक्षित राख्नुपर्दछ ।
महिनावारी भएको वेला शरीर तथा कपाल धुनु हुँदैन ।	गलत	महिनावारी भएको वेलामा रक्तस्राव हुने भएकाले किशोरीहरूले यस वेलामा विशेष सरसफाई अपनाउनु पर्छ । जस्तै पेट बढी दुःखेको अवस्थामा तातोपानीले नुहाएमा दुख कम हुन्छ ।
महिनावारी हुँदा बाहिर खेल्न, घुम्न वा भोजभतेरमा जानु हुँदैन ।	गलत	महिनावारी प्राकृतिक प्रक्रिया भएकाले यो वेलामा साथीभाइसँग खेल्न, घुम्न वा भोजभतेरमा जान सकिन्छ । यस समयमा हल्का व्यायाम गर्नाले शरीरको दुखाइ पनि कम हुन्छ ।

महिनावारी हुँदा सरसफाईमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।	ठिक	यस बेला पाठेघरको मुख अलिकति खुला हुने हुँदा सङ्क्रमण हुने धेरै सम्भावना हुन्छ, त्यसैले शारीरिक सफाईमा ध्यान दिनु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ । सधैं सफा प्याडको प्रयोग गर्नु पर्दछ । महिनावारी हुँदा प्रयोग गरिने कपडा/प्याड ४ देखि ६ घण्टा भित्र फेर्नुपर्दछ ।
महिनावारी बार्नका लागि गोठमा बस्नुपर्छ ।	गलत	महिनावारीको समयमा किशोरीलाई घर बाहिर राख्नु कानुनी रूपमा वर्जित हो । यो मानव अधिकार विरोधी कार्य भएकाले किशोरीलाई छुट्टै राख्नु एकदमै गलत कार्य हो । महिनावारीको समयमा परिवारका सदस्यसँगै अन्य वेलांमा भन्दा थप रेखदेखका साथ सफा ठाउँमा बस्नुपर्छ ।
महिनावारी भएको समयमा महिलालाई घरको कुनै पनि काममा सरसहयोग गर्न जरुरी छैन ।	गलत	महिनावारीको समयमा अरू वेलांभन्दा अलिबढी आराम चाहिन्छ । यस्तो वेलां महिनावारी भएकी महिलालाई परिवारका सबै सदस्यले उनको काममा सरसहयोग गर्नुपर्छ । घरका पुरुष सदस्यहरूले पनि उनलाई काममा सघाउने, महिनावारी भएको महिलाको धेरै ढाड दुखेको छ भने हल्का मालिस गरिदिने, स्यानीटरी प्याड किन्नु पर्ने भएमा बजारबाट ल्याइदिने, धेरै गाह्रो भएमा डाक्टरकोमा परीक्षण गर्न लग्ने, पोषणयुक्त खानेकुराहरू अरू वेलां भन्दा महिनावारीको समयमा बढी खुवाउने गर्न सकिन्छ ।

निष्कर्ष :

- महिनावारी प्राकृतिक शारीरिक प्रक्रिया हो । यसमा किशोरीहरूले आफ्नो शरीरको सरसफाईमा तथा पोषणयुक्त खानेकुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- किशोर किशोरीहरू दुवैले महिनावारीसँग सम्बन्धित गलत धारणाहरू जस्तै: गोठमा बस्ने, छुट्टै खाना दिने, छुट्टै कोठामा बस्ने क्रियाकलापहरूलाई स्वीकार नगरी यस्ता गलत धारणाहरूमा परिवर्तन ल्याउनका लागि आफैबाट सुरु गर्नुपर्छ ।



१० मिनेट

सिकाइ मापन

- आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए भनी सोध्ने,
- छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिनभित्र के के गर्न सकिन्छ लेख्न लगाउने ।





क्रियाकलाप ४ : महिनावारीको समयमा सरसफाई र व्यवस्थापन



४५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- महिनावारीको समयमा सरसफाईको महत्व बारे जान्नेछन् ।
- महिनावारीको समयमा प्रयोग गरिने प्याड वा कपडालाई कसरी व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ भन्ने जान्नेछन् ।

विधि : समूह छलफल

- सहभागीहरूको ४ वटा समूह बनाउने र हरेक समूहलाई न्युजप्रिन्ट पेपर र मार्कर दिने । हरेक समूहलाई निम्न प्रश्नहरू लेखेको कागजको एक एक टुक्रा दिने । यस कार्यका लागि १५ मिनेटको समय दिने ।



१. महिनावारी हुँदा कसरी सरसफाई गर्न सकिन्छ ?
२. महिनावारीको समयमा प्रयोग गरिने प्याड वा कपडाको व्यवस्थापन कसरी गर्न सकिन्छ ?
३. महिनावारीको समयमा हुने दुखाइलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

४. महिनावारीको समयमा सरसफाईको महत्व किन छ ?

प्रश्न नं. १ को सम्भावित उत्तरहरू

- दिनहुँ नुहाउने,
- आफ्नो योनि सफा पानीले बारम्बार सफा गर्ने,
- रगतको दाग कपडामा नपरोस् भन्नका लागि प्याड वा कपडाको प्रयोग गर्ने र निरन्तर रूपमा फेरिरहने (४ देखि ६ घण्टाको अन्तरमा)

प्रश्न नं. २ को सम्भावित उत्तरहरू

- कपडा राम्ररी साबुन पानीले धुने, घाममा सुकाउने र अर्को पटकको महिनावारीका लागि सुरक्षित स्थानमा पट्याएर राख्ने,
- प्याडको प्रयोग गरिएको छ भने प्याडलाई कागजमा पोको पारेर फोहोर फाल्ने ठाउँमा फाल्ने वा गाड्ने,
- वा प्रयोग गरिसकेको प्याडलाई पानीले पखालेर पोको पार्ने र फोहोर फाल्ने ठाउँमा फाल्ने वा गाड्ने ।

प्रश्न नं. ३ को सम्भावित उत्तरहरू

- हल्का व्यायाम गर्ने वा हिँड्ने,
- यदि व्यायाम गर्न र हिँड्न गाह्रो छ भने, सुत्ने,
- तातो पेय पदार्थहरूको सेवन गर्ने (चिया, कफी, अदुवाको रस र पानी, सुप),
- दुखेको ठाउँमा हल्का मालिस गर्ने,
- निकै दुखेको छ भने दुखाइ कम गर्ने औषधीको सेवन गर्ने (तर एकदम दुखेको छ भनेर धेरै औषधीको सेवन गर्नु हानिकारक हुनसक्छ) ।

प्रश्न नं. ४ को सम्भावित उत्तरहरू

- योनिमा सङ्क्रमण हुन नदिन,
- महिनावारीको गन्ध शरीरबाट आउन नदिन,
- ताजगी महसुस गर्न,
- आफूले लगाएको कपडामा दाग बस्न नदिन ।

सबै समूहलाई आफ्नो जवाफ पालैपालो प्रस्तुत गर्न लगाउने । प्रत्येक समूहको प्रस्तुतीकरण पछि अन्य समूहलाई केही सुझावहरू भए थप्न लगाउने र आवश्यक परेमा सहजकर्ताले पनि थप्ने ।

निश्कर्ष :

महिनावारीको समयमा योनिवाट बगेको रगत कपडा वा अन्त कतै नलागोस् वा दाग नबसोस् भन्नका लागि सफा कपडा वा प्याडको प्रयोग गर्नुपर्छ र प्रयोग गरिसकेपछि राम्ररी व्यवस्थापन पनि गर्नुपर्छ । यदि कपडाको प्रयोग गरिएको छ भने साबुन पानीले धोएर घाममा सुकाउनुपर्छ र अर्को पटकका लागि सुरक्षित स्थानमा राख्नुपर्छ । यस्तो समयमा ढाड वा पेट दुखेको छ भने तातो पेय पदार्थको सेवन गर्दा दुखाइ कम हुन सक्छ वा दुखाइ कम गर्ने औषधीको सेवन पनि गर्न सकिन्छ । महिनावारीको समयमा सफा पानीले बारम्बार योनिाको सरसफाई गर्नुपर्दछ, यस्तो गर्दा सङ्क्रमण हुने र गन्ध आउने डर कम हुन्छ । महिनावारीको समयमा अरू दिनमा जस्तै साधारण काम गर्ने र पोषण युक्त खानेकुरा पनि खानुपर्छ ।

सत्र

१३.२.२

स्यानेटरी प्याडको पुनः प्रयोग र उचित व्यवस्थापन

(यो सत्र १५-१९ उमेर समूहका किशोर किशोरीहरू माझमा मात्र सञ्चालन गर्नुहोला ।
यदि कुनै किशोर यो प्रयोगात्मक सत्रमा भाग लिन इच्छुक नभएमा जबरजस्ती नगरी
इच्छा राख्ने किशोर र किशोरीहरूलाई साथ लिएर संचालन गर्नुहोला ।)



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- घरेलु स्यानेटरी प्याड बनाउन सक्नेछन् ।
- स्यानेटरी प्याड पुनः प्रयोग गर्न र उचित व्यवस्थापन गर्न सक्नेछन् ।



समय:

३ घण्टा



आवश्यक सामग्रीहरू:

सियो, धागो, कैंची, नरम र सफा (फ्लाटिन) कपडा, चक, १ सेट डमी,
भालेपोथी टाँक ।



विधि :

प्रयोगात्मक अभ्यास



१० मिनेट

अधिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

अधिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।



के के सिक्कियो ?	के के गरियो ?



क्रियाकलाप १:

पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने

स्यानेटरी प्याड बनाउने तरिका



२ घण्टा ३० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले घरेलु स्यानेटरी प्याड बनाउन सक्नेछन्

विधि : प्रयोगात्मक अभ्यास

सहभागीहरूलाई स्यानेटरी प्याड बनाउने १/१ सेट सामग्री (डमी, सियो, धागो, कैंची, नरम र सफा कपडा, चक, भालेपोथी टाँक) उपलब्ध गराउने ।

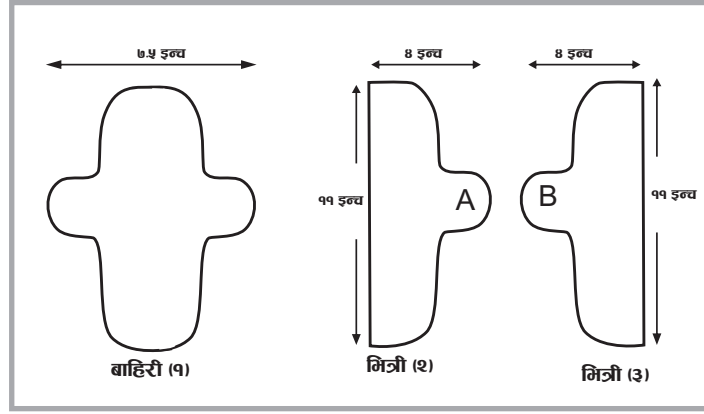
सहजकर्ताले स्यानेटरी प्याड बनाउने तरिका चरणबद्ध रूपमा प्रदर्शन गर्दै सोही अनुसार तयार गर्न लगाउने । सोही अनुसार सबै सहभागीले गरे नगरेको अवलोकन गरी कसैले सो अनुसार गर्न नसकेमा सहयोग गर्ने । बनाउने तरिका तल उल्लेख गरिएको छ ।

प्याड बनाउने तरिका

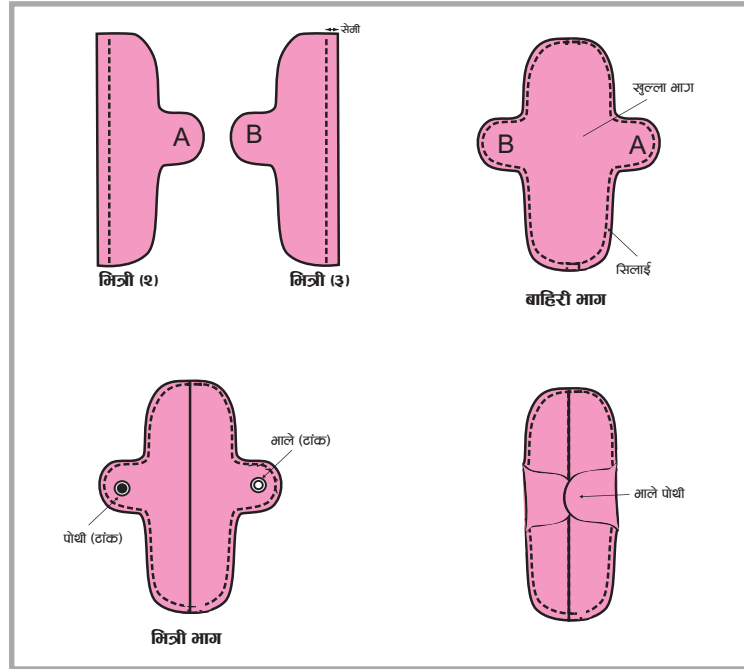
- सबै सहभागीलाई पाँच समूहमा विभाजन गर्ने,
- प्रत्येक समूहलाई एक सेटको डमी प्रदान गर्ने र आवश्यक सामग्रीहरू पनि दिने,
- चित्र अनुसारको भित्री (२) नमूना वा डमी अनुसार दिइएको कपडामा माथि त्यही आकारमा चकले रेखा कोर्ने र कैंचीको सहयोगबाट रेखाभन्दा एक सेन्टीमिटर (सेमि) बढी काट्ने र सोही आकारको भित्री (३) पनि काट्ने,
- बाहिरी (१) लाई पनि डमीको आकारमा रेखा कोर्ने र एक सेमि बढी हुने गरी काट्ने,
- भित्री भाग (२) र भित्री भाग (३) को सिधा रहेको भागलाई एक सेमि पट्याएर सिलाउने,
- बाहिरी भाग (१) लाई उल्टो पार्ने र त्यसको दायाँपट्टि माथि भित्री भाग (२) लाई सिधा भाग बाहेक वरपर सिलाउने ,
- त्यस्तैगरी बाहिरी भाग (१) बाँयापट्टि माथि भित्री भाग (३) राखी सोही अनुरूप सिलाउने,
- सिलाउने वेलामा बाहिरी (ठूलो) भागको रेखामा सिलाउन भन्ने,
- भित्री भाग (१) को चित्र अनुसार दायाँ र बायाँ पट्टी रहने 'A' र 'B' को बिच भागमा भालेपोथी टाँक मिलाएर सिलाउने ।

स्यानेटरी प्याड बनाउने तरिका

डमी



बनाउने तरिका



- रक्तस्राव अनुसार तयारी प्याडभित्र चाहिनेमात्रामा नरम र सफा कपडा त्यसभित्र राख्ने । हल्का रक्तस्रावको अवस्थामा त्यही तयारी प्याडमात्र भए पुग्छ ।
- यो प्याडलाई प्रयोग गरेपछि राम्रोसँग धोएर घाममा राम्ररी सुकाएर पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ, भनी जानकारी दिने ।

सबै सहभागीहरूले स्यानेटरी प्याड बनाइसकेपछि प्रदर्शन गर्ने र प्याड बनाउँदाको अनुभव कस्तो रह्यो भनी छलफल गर्ने ।



५ मिनेट

सिकाइ मापन

- आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए भनी सोध्ने,
- छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिनभित्र गर्न के के गर्न सकिन्छ, लेख्न लगाउने ।



पाठ्य सामग्री

महिनावारी

साधारणतया प्रत्येक २८ दिनको फरकमा महिलाहरूको योनिबाट रगत आउँछ। प्रत्येक महिना डिम्ब परिपक्व हुन सुरु गरेपछि पाठेघरको भित्री तह पनि निषेचित डिम्ब बस्नका लागि बाक्लो र स्पन्ज जस्तै बनेको हुन्छ। डिम्ब निषेचित भएन भने त्यो डिम्ब प्रकृतिक रूपमा पाठेघरको भित्तामा रहेको रगतसँगै मिसिन्छ र महिनावारी भएका बेला रगतसँगै बाहिर निस्कन्छ। यसलाई नाङ्गो आँखाले देख्न सकिँदैन। त्यसपछि पाठेघरको भित्री तह पनि तुहिन्छ र योनि मार्गबाट रगत बग्छ। यही अवस्थालाई महिनावारी भएको भन्ने गरिन्छ। किशोरावस्थामा महिनावारी अनियमित हुने हुनाले डिम्ब निष्काशन हुने समय थाहा पाउन धेरै गाह्रो हुन्छ। महिनावारी सामान्यतया ९ देखि १६ वर्षको उमेरबाट सुरु भई ४५ देखि ५५ वर्षसम्मको उमेरमा बन्द हुने गर्छ। महिनावारीको समयमा योनिबाट तीन दिन देखि सात दिनसम्म रगत बग्छ। कुनै कुनै महिलामा यो फरक हुनसक्छ र एउटै महिलामा पनि यो चक्र कुनै बेला फरक हुनसक्छ।



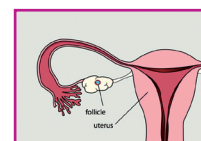
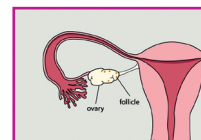
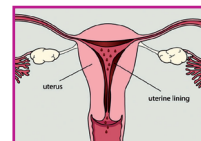
प्रत्येक महिनामा एकपल्ट हुने भएकाले यसलाई महिनावारी भनिएको हो। महिनावारी हुनु भनेको महिलामा शारीरिक परिपक्वता सुरु हुनु हो। पाठेघरबाट केही दिनसम्म लगातार रगत तथा तन्तुहरू बग्नु नै महिनावारी हुनु हो। पाठेघर पेटको तल्लो भाग वा नाईटो भन्दा मुनी हुन्छ।

महिनावारी भएको वेलामा सामान्य दिनमा भन्दा बढी स्याहार र सरसफाई चाहिन्छ। हाम्रो समाजमा महिनावारी भएका वेलामा छुन नहुने भन्ने चलन छ। तर यो अन्धविश्वासले उत्पन्न गरेको रूढी हो। यसले महिला तथा बालिकालाई भेदभाव एवम् मानसिक पीडा समेत पु-याउँछ।

महिनावारी प्रक्रिया

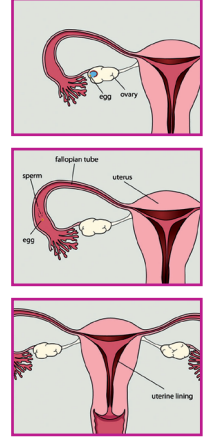
हरेक महिना महिलाको योनिमार्गबाट रक्तस्राव हुने प्रक्रियालाई महिनावारी वा रजस्वला भएको भनिन्छ। यो एक प्राकृतिक प्रक्रिया हो। सामान्यतया, यो प्रक्रिया ९ देखि १६ वर्षमा सुरु हुन्छ भने ४५ देखि ५५ वर्षको उमेरमा बन्द हुन्छ। महिनावारी प्रक्रिया एकपटक सुरु भएपछि बन्द नभएसम्म हरेक महिनाको एकपटक निरन्तर रूपमा चलिरहन्छ र गर्भवती भएको वेलामा बन्द हुन्छ।

- महिनावारीको चक्र महिनावारी भएको पहिलो दिनबाट सुरु हुन्छ। यस वेलामा योनिमार्गबाट रगतका थोपाहरू निस्कन्छन्। यो प्रक्रिया ५ देखि ७ दिन सम्म रहन्छ।
- सामान्यतया सातौँ दिनसम्ममा रक्तस्राव बन्द हुन्छ। त्यसपछि डिम्बाशयमा डिम्ब परिपक्व हुने कार्य सुरु हुन थाल्छ।
- ७ देखि १४ दिनभित्रमा डिम्ब परिपक्व हुन्छ। यसै समयमा पाठेघरको भित्ता रक्तकेशिकाले बाक्लो हुन थाल्छ ताकि डिम्ब निषेचित भयो भने भ्रूणलाई विकास गर्न आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण तत्व प्रदान गर्न सकियोस्।
- १४ औँ दिन (२८ दिनको चक्रमा) तिर परिपक्व डिम्ब डिम्बाशयबाट निस्केर



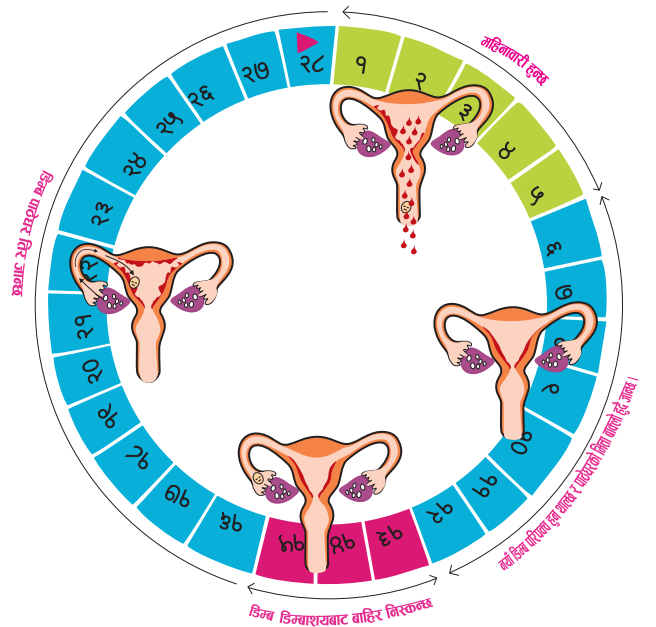
डिम्बवाहिनी नलीतिर जान्छ र यो प्रक्रियालाई डिम्ब निष्काशन (Ovulation) भनिन्छ ।

- उक्त परिपक्व डिम्ब डिम्बवाहिनी नलीमा ४८ घण्टासम्म सक्रिय रहन्छ । यदि यो समयमा डिम्ब र शुक्रकीटको मिलन भयो भने निषेचित डिम्ब पाठेघरको भित्तामा गएर टाँसिएर बस्छ ।
- यदि डिम्बको शुक्रकीटसँग मिलन भएन भने डिम्ब डिम्बवाहिनी नलीमा प्राकृतिक रूपले बिलाउँछ र करिब २५ औं दिनपछि पाठेघरको भित्तामा टाँसिएर बसेका रक्तकेशिकाहरू तहिन थाल्दछन् र महिनावारी भएर अर्को चक्रको सुरुवात हुन्छ । यो प्रक्रिया महिनावारी बन्द नभएसम्म निरन्तर रूपमा चलिरहन्छ ।



महिनावारी चक्रः

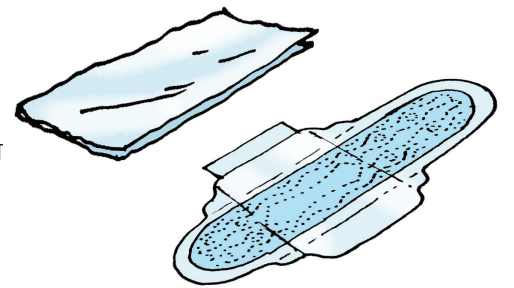
महिनावारी चक्र भनेको महिनावारी सुरु भएको पहिलो दिनदेखि अर्को महिनावारी सुरु नहुन्जेलको समयलाई बुझिन्छ । सामान्यतया यो २८ दिनको हुन्छ । २९ देखि ३५ दिनसम्मको महिनावारी चक्रलाई साधारण चक्रको रूपमा लिन सकिन्छ । महिनावारी हुन सुरु भएको केही वर्षसम्म कसै कसैको महिनावारी चक्र नियमित नहुन सक्छ । महिनावारी चक्र व्यक्ति पिच्छे फरक फरक हुन्छ । वयस्कहरूमा २९ देखि ३५ दिन हुन्छ भने भर्खर महिनावारी सुरु भएका कशोरीहरूमा २९ देखि ४५ दिनसम्मको हुन सक्छ ।



महिनावारी भएको वेलामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

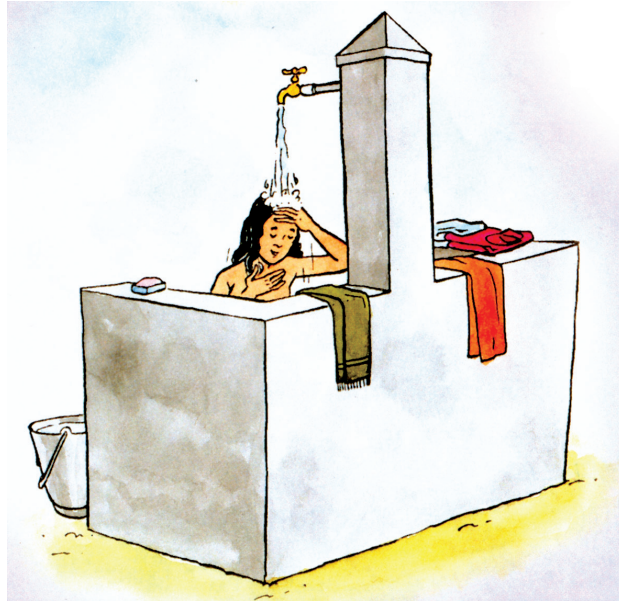
सफा कपडा वा स्यानेटरी प्याड लगाउने

महिनावारी भएको वेलामा आउने रगतलाई सोस्नका लागि योनि छोप्ने गरी सफा कपडा पट्याई तयार गरेको कपडाको टुक्रा वा स्यानेटरी प्याड लगाउनु पर्दछ । स्यानेटरी प्याडहरू बजारमा किन्न पाइन्छन् । जुन प्रयोग गरेपछि पुनः प्रयोग नगरी फोहोर फाल्ने भाँडा वा ठाउँमा मात्रै फाल्नुपर्छ । स्यानेटरी प्याड उपलब्ध नभएको अवस्थामा घरैमा भएका सफा र नरम सुतीका कपडालाई पट्याई बाक्लो बनाएर लगाए पनि हुन्छ । यसरी कपडाको टुक्रा प्रयोग गरी घरमै बनाइएका प्याडलाई साबुन पानीले राम्रोसँग धोई घाममा सुकाएमा सफा भई कीटाणुहरू पनि मर्छन् र यस्ता प्याड पुनः प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ । तर महिनावारी भएका वेलामा राम्ररी सफा नगरिएका कपडाहरू प्याडको रूपमा प्रयोग गर्नाले सङ्क्रमण हुन सक्छ । रगत बगिरहेको वेला आफूले प्रयोग गर्ने स्यानेटरी प्याड होस वा घरमै बनाइएका कपडाका प्याड हुन्, दिनमा तीन चार पटकसम्म फेरिरहनु पर्दछ । लामो समयसम्म प्याड नफेर्दा गन्ध आउने र बाहिरी लुगामा दाग लाग्नुका साथै योनिमा सङ्क्रमण पनि हुनसक्छ ।



सफा सुघर बस्ने :

महिनावारीको बेला हरेकपल्ट प्याड फेर्नु अधि आफ्नो यौन अङ्ग सफा पानीले राम्रोसँग पखाल्नु पर्छ र साबुन पानीले राम्रोसँग हात धुनु पर्छ । यसो गर्दा गन्ध कम आउनुका साथै गुप्ताङ्गमा सङ्क्रमण हुनबाट पनि बचाउँछ । महिनावारी भएको बेलामा पसिना बढी आउने हुनाले जिउ गनाउने हुन सक्छ । त्यसैले यस्तो बेलामा शारीरिक सरसफाईतिर बढी ध्यान दिनुपर्छ ।



योनिबाट सेतो पानी बगेका बेलामा ध्यान दिने ।

महिनावारी हुनु अधि र पछि योनिबाट सेतो पानी बग्ने गर्दछ । यस्तो हुनु साधारण हो । यस्तो पानी बग्यो भनेर आत्तिनु वा चिन्ता गर्नु पर्दैन । तर सेतो पानी धेरै नै बग्नु थाल्यो, गनाउने पानी आउन थाल्यो वा त्यस्तो पानी बग्ने ठाउँमा चिलाउन या पोल थाल्यो भने स्वास्थ्य संस्थामा गएर जाँचाउनुपर्छ ।

नियमित कसरत गर्ने ।

नियमित कसरत गर्ने बानी गरेमा यसले शरीरका सबै भागमा रगत राम्रोसँग ओहोरदोहोर गर्न मदत पुऱ्याउनुको साथै स्वस्थ र फुर्तिलो बनाउँछ । कसरतले गर्दा पेटको मासु पनि बलियो बनाउँछ ।

महिनावारीका बेला तल्लो पेट अलिअलि दुख्नु साधारण कुरा हो । महिनावारीको समयमा पाठेघरमा बनेको रगत र पाठेघरको भित्री नरम तहलाई बाहिर धकेल्न पाठेघर खुम्चिन र फुक्न थाल्छ । यही खुम्चिने र फुक्ने प्रक्रियाले गर्दा तल्लो पेट अथवा ढाड दुखेको हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा प्रशस्त आराम गर्दा पनि सहनै नसक्ने गरी दुखेमा डाक्टरको सल्लाह लिनुपर्दछ । साथै पोसिलो खानेकुरा खानुपर्छ, तातो तरल पदार्थ पिउनु पर्छ र हल्का व्यायाम गर्नुपर्दछ ।

महिनावारी सुरु हुनुपूर्व वा भइरहेको बेलामा वा किशोरावस्थामा पोसिला खानेकुराहरू खानुपर्छ । खासगरी प्रशस्त मात्रामा फलाम तत्व र भिटामिन भएका खाना खानुपर्छ । यस्ता तत्वहरू हरिया सागपात, तरकारी, फलफुल, गेडागुडी, अण्डा, माछा र मासुमा पाइन्छ ।

सत्र

१३.३

यौन तथा यौनिकता



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- यौन र यौनिकताको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- माया, आकर्षण र सामीप्यताको फरक छुट्याउन सक्नेछन् ।
- फरक फरक यौन अभिमुखीकरणको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- सुरक्षित यौन सम्पर्क भनेको के हो बताउन सक्नेछन् ।



समय:

२ घण्टा ३० मिनेट



आवश्यक सामग्रीहरू:

न्युजप्रिन्ट, मेटाकार्ड, मार्कर, सेतोपाटी वा कालोपाटी र चक



विधि :

मस्तिष्क मन्थन र छलफल, सहमत, असहमत खेल, माया दर्साउने १०१ तरिका खेल, दौतरी समूह छलफल र प्रश्नोत्तर



१० मिनेट

अधिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

अधिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।



के के सिकियो ?	के के गरियो ?



क्रियाकलाप १:

यौन तथा यौनिकता भनेको के हो ?



१५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले यौन र यौनिकताको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

विधि : मस्तिष्क मन्थन र छलफल

- सहभागीहरूलाई दुईवटा फरक फरक रङका मेटाकार्डहरू दिने,
- त्यसपछि सहभागीलाई एउटा मेटाकार्डमा यौन भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ त्यो लेख्नुहोस् र अर्को मेटाकार्डमा यौनिकता भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ त्यो लेख्नुहोस् भन्ने,
- सहभागीले यौन सम्बन्धी लेखेका कुराहरूलाई एउटा न्युजप्रिन्टमा र यौनिकता सम्बन्धी लेखेका कुराहरूलाई अर्को न्युजप्रिन्टमा टाँसिदिने,
- सहभागीले लेखेका कुरालाई पढेर सुनाइदिने तर कुन सहभागीले के कुरा लेखेको हो नबताइदिने ।



त्यसपछि सहजकर्ताले तल दिइएको यौन तथा यौनिकताको परिभाषा सुनाइदिने ।

यौन (Sex) भनेको प्राकृतिक वा जैविक तथ्य हो । प्रकृतिले व्यक्तिको जन्म गराउँदा शारीरिकरूपमा जस्तो बनाइदिएको हुन्छ, त्यसलाई नै यौन भनिन्छ । यसले व्यक्तिलाई महिला वा पुरुष भन्ने पहिचान दिन्छ र यो अपरिवर्तनशील हुन्छ । जस्तै महिलाको तथा पुरुषको शारीरिक बनावट, उसभित्र उत्पादन हुने हर्मोनहरू र हर्मोनहरूले गर्दा देखापर्ने परिवर्तनहरू, महिलाले सन्तान उत्पादन गर्ने तथा पुरुषले शुक्रकीट उत्पादन गर्ने गुण सबै प्राकृतिक हुन् र यी सबै यौन भित्र पर्दछन् ।

यौनिकता (Sexuality) भनेको यौन र यौन व्यवहारहरूसँग सम्बन्धित हाम्रा विचार, मूल्य मान्यता, भावना र व्यवहारहरू हुन् । मानव यौनिकतालाई यसरी परिभाषित गरिएकोछ : *“यौनिकता भनेको यौन सम्बन्धहरूका बारेमा हाम्रा विचारहरू, यौन सम्बन्धी हाम्रा मूल्यमान्यता तथा धारणाहरू, यौनका सम्बन्धमा हाम्रा दृष्टिकोणहरू, यौनको अर्थ, हामी कसरी यी कुराहरूको अभ्यास (व्यक्तिको क्रियाकलाप) गर्दछौं तथा हामी कसरी त्यसलाई नियन्त्रण वा सीमित गर्दछौं भन्ने कुराहरूको समष्टिगतरूप हो ।”*

यो परिभाषालाई हेर्ने हो भने यौनिकताको क्षेत्र यौनसम्पर्क जस्ता क्रियाकलापको सीमित दायराभन्दा फराकिलो छ । यौनिकताभित्र हाम्रो शारीरिक बनावट, यौन, लैङ्गिकता, लैङ्गिक पहिचान र यौन अभिमुखिकरण (यौनको दृष्टिले विपरीत लिङ्गको, समलिङ्गको वा दुवै लिङ्गको व्यक्तिप्रति आकर्षित हुनु) मात्र नभई यौन स्वास्थ्य, यौन अधिकार आदि कुराहरू पर्दछन् । साथसाथै, माया र जीवनप्रतिको हाम्रो विचार, सम्बन्ध र मान्यता एवं हामीसँग प्रत्यक्षरूपमा सम्बन्धित व्यक्तिहरूप्रतिको हाम्रो व्यवहार पनि यौनिकताले समेटेको हुन्छ । यौनिकता नितान्त व्यक्तिगत अनुभूति र अभिव्यक्ति हो । एक व्यक्तिको लागि जुन विषय यौनिकता हुन्छ अर्को व्यक्तिका लागि त्यो विषय यौनिकताभित्र नपर्न पनि सक्छ । जस्तै एक व्यक्तिलाई सुन्दर महिला वा पुरुषको चित्र देखेर आकर्षित हुन सक्छ र त्यसप्रति प्रतिक्रिया देखाउन सक्छ भने त्यही चित्र अर्को व्यक्तिका लागि कुनै पनि खालको आकर्षण पैदा नहुने पनि हुन सक्छ ।

निष्कर्ष :

- यौन भनेको जैविक तत्व हो । जसले लिङ्गको आधारमा महिला र पुरुष छुट्याउँछ । यौनिकता भनेको व्यक्तिको आफ्नो यौन र लैङ्गिकताको बुझाइ हो । यौनिकतामा हस्तमैथुन, चुम्बन, स्पर्श, सहवास, परिकल्पना आदि पनि पर्छन् । यो हिंसा वा विभेद जस्ता विभिन्न अनुभवहरूबाट प्रभावित हुन सक्छ ।
- यौनिकता नितान्त व्यक्तिगत अनुभूति र अभिव्यक्ति हो ।



क्रियाकलाप २: माया दर्साउने तरिकाहरू



३० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले माया, आकर्षण र आत्मीयताको फरक छुट्टयाउन सक्नेछन् ।

विधि : माया दर्साउने १०१ तरिका खेल

किशोर र किशोरीहरूको छुट्टा छुट्टै समूह बनाई सोही अनुसार बस्न लगाउने र तल उल्लेख गरिएका प्रश्नको छलफल गर्न भन्ने,

क) यदि तपाईं कसैप्रति आकर्षित हुनुहुन्छ भने यौन सम्पर्कको लागि अनुरोध नगरी कसरी माया दर्साउनुहुन्छ ?

ख) यदि तपाईंले प्रेम गरेको मान्छेले पनि तपाईंलाई प्रेम गर्छ भने ती मान्छेले तपाईंलाई कसरी यौन सम्पर्कका लागि अनुरोध नगरी माया दर्साउनु भन्ने चाहनुहुन्छ ?



छलफल पछि दुवै समूहलाई छलफलको उपलब्धि न्युजप्रिन्टमा लेख्न लगाई भित्तामा टाँस्न लगाउने । पहिलो प्रश्नमा किशोर सहभागीहरूले दिएको उत्तरलाई र दोस्रो प्रश्नमा किशोरी सहभागीहरूले दिएको उत्तरलाई हेर्न लगाउने । त्यसैगरी पहिलो प्रश्नमा किशोरी सहभागीहरूले दिएको उत्तरलाई दोस्रो प्रश्नमा किशोर सहभागीहरूले दिएको उत्तरलाई हेर्न लगाउने । दुवै प्रश्नहरूको तुलनात्मक अध्ययन पछि समान र फरक आएका कुराहरूलाई सहजकर्ताले टिपी सबैलाई देखिने गरी प्रस्तुत गर्ने र माया दर्साउने तरिका फरक फरक हुँदो रहेछ भनी बताइ दिने ।

त्यसपछि सहजकर्ताले सहभागीलाई माया, आकर्षण र आत्मीयताको फरक बताइदिने ।

माया:

आनन्द प्राप्त गर्नेदेखि अन्तरव्यक्ति आकर्षणसम्मका विभिन्न अवसरहरूमा प्राप्त गरिने भावनाहरू हुन् माया-प्रेम । जस्तै: वस्तुप्रतिको माया, देशको माया, सिद्धान्तप्रतिको भुकाव, ठाउँको माया, व्यक्तिप्रतिको माया, व्यक्तिले व्यक्तिलाई गर्ने माया, परिवारलाई गर्ने माया, पतिलाई गर्ने माया, पत्नीलाई गर्ने माया, शिक्षकलाई गर्ने माया आदि ।

आकर्षण

प्रेमको तीव्र चाहनाको कारण आकर्षित व्यक्तिहरूको बिचमा विकास हुँदै गएको सम्बन्ध हो आकर्षण ।

आत्मीतया

आत्मीतया भनेको आर्कषणको सफल रूप हो । व्यक्ति-व्यक्ति बिचको सम्बन्ध यस्तो हो, जसमा विगतका अभिव्यक्ति नभएका वा नभनेका कुराहरू पनि भन्ने र एकअर्कालाई पूर्णरूपमा विश्वास गरेको अवस्था हो । आत्मीय सम्बन्ध विकास हुनलाई लामो समय लाग्छ ।

त्यसपछि यौन सम्पर्क र माया फरक फरक कुरा हो भनी प्रस्ट पारिदिने । माया दर्साउनका लागि यौन सम्पर्क नै गर्नु पर्दैन भनी बुझाइदिने ।

निष्कर्ष :

- मायाका विभिन्न रूपहरू हुन्छन् जस्तै किशोर किशोरीले उनीहरूका अभिभावकलाई गर्ने माया, अभिभावकले किशोर किशोरीहरूलाई गर्ने माया, श्रीमान् श्रीमतीले एकअर्कालाई गर्ने माया, शिक्षकले विद्यार्थीलाई गर्ने माया आदि । त्यसैगरी आकर्षण पनि विभिन्न स्वरूपका हुन्छन् । कुनै पनि व्यक्ति कोहीप्रति आकर्षित हुनु वा माया गर्नु भनेको यौन सम्पर्कको लागि लालायित हुनु मात्र होइन । यौन सम्पर्क बिना पनि माया दर्साउने विभिन्न उपायहरू हुन्छन् ।
- किशोरावस्थामा गरिने यौनसम्पर्क जोखिमपूर्ण हुनसक्छ । यौन सम्पर्क गर्नु अगाडि आफू र आफ्नो यौन साथी शारीरिक र भावनात्मक रूपमा परिपक्व हुनु जरुरी छ । यौन सम्पर्क गर्नु अगाडि त्यसको सकारात्मक र नकारात्मक परिणामहरूको बारेमा थाहा पाउनु जरुरी छ । साथै दुवै पक्षको सहमति अत्यन्त जरुरी हुन्छ । किशोरावस्थामा सकेसम्म यौन सम्पर्क नगर्ने यदि गर्नु पर्ने भएमा एक जना मात्रै विश्वासिलो यौन साथी हुनु राम्रो अथवा उत्तम उपाय हो । यदि यौन सम्पर्क गरेमा सुरक्षित यौन सम्पर्कको लागि कन्डमको ठिक र नियमित प्रयोग गर्नुपर्छ ।



क्रियाकलाप ३ :

फरक फरक यौनिक अभिमुखीकरण

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले फरक फरक यौनिक अभिमुखीकरणका बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।



३० मिनेट

चरण १ :

विधि : परिकल्पना, प्रश्नोत्तर, छलफल

- सहजकर्ताले सबै सहभागीलाई आँखा चिम्लन लगाउने,
- त्यसपछि सहजकर्ताले तलको कुरा विस्तारै भन्ने, तपाईंहरू अहिले यस्तो वातावरणमा बसिरहेको अनुभव गर्नुहोस्, जहाँ तपाईंले आफ्नो साथीलाई आफ्ना रुचिहरू र आफ्नो मन भित्रका कुराको बारेमा कुरा गर्न सक्नुहुँदैन । तपाईं आफूलाई मन पर्ने खालको सङ्गीत, मन पर्ने खेलाडी, अभिनेता, अभिनेत्रीको बारेमा बोल्न सक्नुहुँदैन । तपाईंको विगतमा भएको सम्बन्ध वा अहिले भइरहेको सम्बन्धका बारेमा वा



तपाईंले चाहनु भएको सम्बन्धका बारेमा अरुलाई भन्न सक्नुहुँदैन । तपाईंको मिल्ने साथीलाई तपाईंले चिनाउन सक्नुहुँदैन । तपाईंले मन पर्ने लुगा पनि लगाउन पाउनु हुँदैन । यदि तपाईंले यी कुनै पनि कुराहरू गरेमा तपाईंको शिक्षा, काम वा पारिवारिक अवसरहरूमा नकारात्मक असरहरू पर्न जान्छन् ।

- यसपछि सहजकर्ताले सहभागीलाई आँखा खोल्न लगाई निम्न प्रश्न सोध्ने ।
 - क) तपाईंलाई यति धेरै गोप्य कुराहरू राख्नु परेमा कस्तो महसुस हुन्थ्यो ? (रिस उठ्ने, दुःख लाग्ने आदि)
 - ख) यदि तपाईंले आफ्नो मिल्ने साथीसँग खुल्ला रूपमा बोल्न र भेट्न पाउनु भएन भने कस्तो महसुस हुन्छ ?
- सहजकर्ताले माथि गरिएका परिकल्पना काल्पनिक भएको बताउने । साथै, हरेक व्यक्तिको आफ्नो फरक यौनिक अभिमुखीकरण हुन्छ । यौनिक अभिमुखीकरणले कुनै पनि व्यक्तिको शारीरिक तथा भावनात्मक आकर्षणलाई बुझाउँछ र त्यो आकर्षण विपरीत लिङ्ग भएको व्यक्तिप्रति वा समान लिङ्ग भएको व्यक्तिप्रति वा सबै लिङ्ग प्रति हुन सक्दछ भनी बताइदिने ।
- आफ्नो फरक यौनिक अभिमुखीकरण व्यक्त गर्न नपाई यस्तै वातावरणमा थुप्रै तेस्रो लिङ्गी र समलिङ्गीहरू बाँचिराख्नु परेको छ । परिकल्पनामा दिए जस्तै तेस्रो लिङ्गी र समलिङ्गीहरूले आफ्नो लैङ्गिक पहिचानलाई खुलेर प्रस्तुत गर्न सकेका छैनन् र उनीहरू बहिष्करणमा पर्नुपरेको छ जुन गलत कुरा हो भनी बताइदिने ।



३० मिनेट

चरण २ :

विधि: सहमत असहमत खेल

सहजकर्ताले तालिम हलको तीनवटा कुनामा 'सहमत', 'असहमत' र 'अस्पष्ट' लेखेर टाँस्ने । त्यसपछि सहजकर्ताले अब हामी एउटा खेल खेल्न गइहेका छौं भनी बताउने । सहजकर्ताले तल दिएका भनाईहरू पालैपालो गरेर पढ्दा सहभागीहरूलाई सहमत भए 'सहमत' तिर, असहमत भए 'असहमत' तिर र दोधार भए 'अस्पष्ट' तिर जान लगाई किन सहमत, किन असहमत र किन अस्पष्ट भएको भनी सोध्ने र छलफल गर्ने ।

धारणाहरू	सहि वा गलत	व्याख्या
महिला समलिङ्गी भनेका त्यस्ता महिला हुन् जसले पुरुष यौन साथी पाउँदैनन् ।	गलत	महिला समलिङ्गीहरू शारीरिक र भावनात्मक रूपमा महिलाप्रति नै आकर्षित हुने भएकोले उनीहरूको चाहना र आकर्षण महिला प्रति नै हुन्छ र यो पनि प्राकृतिक कुरा नै हो ।
अन्तर लिङ्गी हुनु पूर्व जन्मको पाप होइन ।	सहि	कुनै पनि व्यक्ति जसको लैङ्गिक पहिचान वा प्रस्तुति समा(जमा परम्परागत रूपमा महिला र पुरुष भन्दा फरक हुन्छ, त्यसलाई तेस्रो लिङ्गीको रूपमा चिनिन्छ । जुन प्राकृतिक कुरा हो र कसैले चाहेर वा नचाहेर अन्तर लिङ्गी हुने होइन ।
पुरुष समलिङ्गी भनेको पुरुषप्रति नै यौन आकर्षण हुनु हो ।	सहि	पुरुष समलिङ्गीहरू शारीरिक र भावनात्मक रूपमा पुरुषप्रति नै आकर्षित हुने भएकोले उनीहरूको चाहना र आकर्षण पुरुषप्रति नै हुन्छ । यो पनि एक प्राकृतिक कुरा नै हो ।

द्विलिङ्गी भन्नाले महिला र पुरुष दुवैप्रति यौन आकर्षित हुनु हो ।

सहि

महिला र पुरुष दुवैप्रति आकर्षित हुने व्यक्तिलाई द्विलिङ्गी भनिन्छ ।

त्यसपछि सहभागीहरूलाई १/१ वटा प्रश्न सोधी छलफल गर्ने ।

१. कुन भनाइमा छलफल गर्न असहज भयो र किन ?
२. कुन भनाइले बढी सकारात्मक वा नकारात्मक प्रतिक्रिया निकाल्यो ? किन ?
३. कुनै भनाइमा परम्परागत सोचाइ रहेको पाइयो ? ती भनाइहरू किन आए जस्तो लाग्छ ?



त्यसपछि सहजकर्ताले मानिसका निम्न अनुसारका यौनिक अभिमुखीकरणहरू हुन्छन भनी बताइदिने ।

- **महिला समलिङ्गी (Lesbian)** : जो महिला, महिला प्रति नै आकर्षित हुन्छ र यौन सन्तुष्टि पनि महिला बाट नै प्राप्त गर्न चाहन्छ र गर्दछ भने उक्त महिलालाई महिला समलिङ्गी भनिन्छ ।
- **पुरुष समलिङ्गी (Gay)** : जो पुरुष, पुरुष प्रति नै आकर्षित हुन्छ र यौन सन्तुष्टि पनि पुरुष बाट नै प्राप्त गर्न चाहन्छ र गर्दछ भने उक्त पुरुषलाई पुरुष समलिङ्गी भनिन्छ ।
- **द्विलिङ्गी (Bisexual)** : महिला र पुरुष दुवै तर्फ आकर्षित हुने र यौन सन्तुष्टि पनि महिला र पुरुष दुवै बाट नै प्राप्त गर्न चाहाना राख्ने व्यक्तिलाई द्विलिङ्गी भनिन्छ ।
- **परलिङ्गी (Transgender)** : आफ्नो जैविक लिङ्गभन्दा फरक सामाजिक भूमिका निर्वाह गर्ने जस्तै : आफूलाई महिला हो भने पुरुष र पुरुष हो भने महिलाको जस्तो अनुभूति र हाउभाउ गर्ने, भेषभूषा पनि त्यही अनुसार गर्ने व्यक्तिलाई परलिङ्गी भनिन्छ ।
- **परयौनिक (Transexual)** : लिङ्ग परिवर्तित व्यक्ति, आफ्नो जैविक लिङ्ग विभिन्न वैज्ञानिक प्रविधिद्वारा शल्यक्रिया गरी परिवर्तन गर्ने व्यक्ति जस्तै महिलाको रूपमा जन्मेर पुरुषको लिङ्ग धारण गर्ने वा पुरुषको रूपमा जन्मेर महिलाको लिङ्ग धारण गर्ने व्यक्तिलाई परयौनिक भनिन्छ ।
- **अन्तरसमलिङ्गी (Intersex)** : कुनै व्यक्तिको जन्म देखि नै जैविक लिङ्ग पूर्ण रूपमा विकसित नभएकोले महिला वा पुरुष के हो भनी छुट्याउन नसक्ने अवस्था वा, महिला वा पुरुष दुवैको यौन अङ्ग भएको व्यक्तिलाई अन्तरलिङ्गी भनिन्छ ।

यौनिक अभिमुखीकरण नितान्त व्यक्तिगत अनुभूति र अभिव्यक्ति हो ।

निष्कर्ष :

- फरक यौनिक अभिमुखीकरण भएको कारणले नै तेस्रो लिङ्गीहरूले अपमान, तिरस्कार र बहिष्करणको सामना गरिरहेका छन् । त्यसरी अपमान गर्नु, तिरस्कार र बहिष्करण गर्नु गलत कार्य हो र हामी सबै मिलेर उक्त कुरालाई परिवर्तन गर्नुपर्छ र सबैले सम्मानपूर्वक जीवनयापन गर्न पाउनुपर्छ ।
- यौन तथा यौनिकताको बारेमा खुलेर आफ्ना साथीभाइसँग कुरा गर्नुपर्दछ र अरू साथीहरूलाई पनि यस सम्बन्धमा सभ्य तरिकाबाट कुरा गर्नका लागि प्रोत्साहन गर्नुपर्दछ ।

(सहजकर्ताका लागि सुझाव : यो निष्कर्ष १५-१९ वर्ष उमेर समूहका किशोरकिशोरीहरू विचमा मात्र जानकारी गराउनुहोस्)



क्रियाकलाप ४ : सुरक्षित यौन सम्पर्क



३० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले सुरक्षित यौन सम्पर्क भनेको के हो बताउन सक्नेछन् ।

विधि : दौतरी समूह छलफल र प्रश्नोत्तर

- सहभागीहरूलाई २/२ जना रहने गरी समूह विभाजन गर्ने,
- समूहका सहभागीहरूलाई सुरक्षित यौनसम्पर्क भनेको के हो र कसरी हुन्छ भनी छलफल गर्न लगाउने । छलफलका लागि ५ मिनेट समय दिने,
- समूह मध्ये कुनै ४ समूहलाई आफूले छलफल गरेका कुराहरू पालैपालो अन्य समूहहरूले सुन्ने गरी भन्न लगाउने,
- अन्य सहभागीहरूलाई केही थप कुरा बताउन मन लागेमा थपन समय दिने ।

त्यसपछि सहजकर्ताले सहभागीलाई कन्डमको प्रयोगबाट सुरक्षित यौन सम्पर्क हुन्छ तर अन्य परिवार नियोजनका साधनहरू जस्तै पिल्स, कपर टी, डिपो, इम्प्लान्ट आदि लगायतले अनिच्छित गर्भलाई रोक्ने काम मात्र गर्छ तर एच.आई.भी तथा यौन जन्य सङ्क्रमणलाई रोक्न सक्दैनन् भनी जानकारी दिने । यौन आनन्दका विकल्पहरू मध्ये मुख मैथुन, हस्त मैथुन वा गुदद्वारमा गरिने यौन सम्पर्क पनि हुन् । गुदद्वारमा गरिने यौन सम्पर्कबाट पनि एच.आई.भी. र यौन सङ्क्रमण हुन सक्ने भएकोले कन्डम र ल्युब्रिकेन्टको प्रयोग गर्नु पर्दछ भनेर बताइदिने ।

निष्कर्ष :

किशोरावस्थामा यौन सम्पर्क गर्नाले विभिन्न समस्याहरू आउन सक्छन् । त्यसैले यो उमेरमा सकेसम्म यौन सम्पर्क गर्नुहुँदैन । यदि गरेमा सुरक्षित यौन सम्पर्क मात्र गर्नुपर्छ । सुरक्षित यौन सम्पर्कको एउटा भरपर्दो विकल्प कन्डमको सही र नियमित प्रयोग हो ।

(सहजकर्ताका लागि सुझाव : यो निष्कर्ष १५-१९ वर्ष उमेर समूहका किशोरकिशोरीहरू विचमा मात्र जानकारी गराउनुहोस्)



९० मिनेट

सिकाइ मापन

- आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए भनी सोध्ने ।
- छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिन भित्र गर्न के के गर्न सकिन्छ, लेख्न लगाउने ।



पाठ्य सामग्री

यौन र यौनिकता (Sex and Sexuality)

यौन (Sex) भनेको प्राकृतिक र जैविक कुरा हो । प्रकृतिले व्यक्तिको जन्म गराउँदा शारीरिकरूपमा जस्तो बनाइदिएको हुन्छ त्यसलाई नै यौन भनिन्छ । यसले व्यक्तिलाई आफू महिला वा पुरुष भन्ने पहिचान दिन्छ र यो अपरिवर्तनशील हुन्छ । जस्तै महिलाको तथा पुरुषको शारीरिक बनावट, उसभित्र उत्पादन हुने हर्मोनहरू र हर्मोनहरूले गर्दा देखापर्ने परिवर्तनहरू, महिलाले सन्तान उत्पादन गर्ने तथा पुरुषले शुक्रकीट उत्पादन गर्ने गुण सबै प्राकृतिक हुन् र यी सबै यौन भित्र पर्दछन् ।

यौनिकता (Sexuality) भनेको यौन र यौन व्यवहारहरूसँग सम्बन्धित हाम्रा विचार, मूल्य मान्यता, भावना र व्यवहारहरू हुन् । मानव यौनिकतालाई यसरी परिभाषित गरिएको छ, “यौनिकता भनेको यौन सम्बन्धहरूका बारेमा हाम्रा विचारहरू, यौन सम्बन्धी हाम्रा मूल्यमान्यता तथा धारणाहरू, यौनका सम्बन्धमा हाम्रा दृष्टिकोणहरू, यौनको अर्थ, हामी कसरी यी कुराहरूलाई अभ्यास गर्दछौं तथा हामी कसरी त्यसलाई नियन्त्रण वा सीमित गर्दछौं भन्ने कुराहरूको समष्टिगत रूप हो ।”

यो परिभाषालाई हेर्ने हो भने यौनिकताको क्षेत्र यौनसम्पर्कजस्ता क्रियाकलापको सीमित दायराभन्दा फराकिलो छ । यौनिकताभित्र हाम्रो शारीरिक बनावट, यौन, लैङ्गिकता, लैङ्गिक पहिचान र यौन अभिमुखिकरण (यौनको दृष्टिले विपरीत लिङ्गको, समलिङ्गको वा दुवै लिङ्गको व्यक्तिप्रति आकर्षित हुनु) मात्र नभई यौन स्वास्थ्य, यौन अधिकार आदि कुराहरू पर्दछन् । साथसाथै, माया र जीवनप्रतिको हाम्रो विचार, सम्बन्ध र मान्यता एवं हामीसँग प्रत्यक्षरूपमा सम्बन्धित व्यक्तिहरू प्रतिको हाम्रो व्यवहार पनि यौनिकताले समेटेको हुन्छ । यौनिकता नितान्त व्यक्तिगत अनुभूति र अभिव्यक्ति हो । एक व्यक्तिको लागि जुन विषय यौनिकता हुन्छ अर्को व्यक्तिको लागि त्यो विषय यौनिकताभित्र नपर्न पनि सक्छ । जस्तै एक व्यक्ति सुन्दर महिला वा पुरुषको चित्र देखेर आकर्षित हुन सक्छ र त्यसप्रति प्रतिक्रिया देखाउन सक्छ भने त्यही चित्र अर्को व्यक्तिका लागि कुनै पनि खालको आकर्षण पैदा नगर्ने पनि हुन सक्छ ।

यौनिकताको अनुभव तथा अभिव्यक्ति विभिन्न माध्यमबाट हुने गर्दछ । उदाहरणका लागि सुन्दर शरीर वा चित्रबाट प्राप्त हुने सुखानुभूति, कुनै रमाइलो ध्वनीद्वारा प्राप्त हुने खुशी, आकर्षित व्यक्तिलाई हात समाई, अँगालो हाली वा यौन सम्पर्क गरी प्राप्त भएको अनुभूति पनि इन्द्रियद्वारा गरिने यौनिकताको अनुभव र अभिव्यक्ति हो । हाम्रो समाजमा यौनिकतालाई प्रभाव पार्ने विभिन्न तत्वहरू रहेका छन् । यौनिकतालाई व्यक्तिको शारीरिक अवस्था, मानसिक अवस्था, हाम्रा सामाजिक साँस्कृतिक मूल्य, मान्यता, देशको कानुनी अवस्था, धर्म परम्परा जस्ता कुराहरूले प्रत्यक्ष रूपमा असर पारिरहेका हुन्छन् । यौनिकतालाई नकारात्मक रूपमा पनि प्रयोग गरेको उदाहारण हामीले समाजमा पाउन सक्छौं ।

३. यौनिकताका केही अभिव्यक्तिहरू

क) सम्बन्ध (Relationship)

सम्बन्धहरू विभिन्न प्रकार र अवस्थामा प्रस्तुत हुन्छन् । दुई व्यक्ति, समूह वा समूहहरूसँगको मित्रता वा मिलन हो-सम्बन्ध । यस्ता सम्बन्धहरू दुई पक्षबिचको स्वार्थ, भावना, प्रतिबद्धता र चाहना मेल खाँदा विकास हुँदै जान्छन् । प्रायः सम्बन्धहरू संवेग वा मन पराउने वा भावनात्मक मिलनमा नै विकास भएका हुन्छन् ।

ख) संवेग (Emotions)

मानिसले आफ्ना विचार, सोच अनुसार देखिने वा नदेखिने गरी अभिव्यक्त गर्ने भावनालाई संवेग भनिन्छ । व्यक्तिगत अनुभव, परिस्थिति, व्यक्तित्व आदिले मानिसको संवेगलाई प्रभाव पार्दछ । अवस्था वा परिस्थितिले हाम्रो शरीरमा प्रभाव पार्ने प्रभाव र त्यसका कारण हाम्रो शरीरमा आउने परिवर्तनको समष्टि नै संवेग हो । उदाहरणका लागि कसैले हामीलाई रिस उठ्ने कुरा गर्‍यो भने अनुहार रातो हुन्छ, जिउ काम्छ, स्वरमा परिवर्तन आउँछ । रिस उठ्नु भनेको एउटा अवस्था हो र त्यसले शरीरमा ल्याएको परिवर्तन संवेग हो ।

ग) आत्मीयता (Intimacy)

आत्मीयता भनेको आकर्षणको सफल रूप हो । व्यक्ति-व्यक्ति बिचको सम्बन्ध यस्तो हो, जसमा विगतमा अभिव्यक्त नभएका वा नभनेका कुराहरू पनि भन्ने र एकअर्कालाई पूर्णरूपमा विश्वास गर्ने अवस्था हो । आत्मीय सम्बन्ध विकास हुनलाई लामो समय लाग्छ । आत्मीयतालाई शारीरिक र संवेगात्मक गरी दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ । यौनिकताको सन्दर्भमा आत्मीयतालाई महत्वपूर्ण पक्षका रूपमा लिइन्छ । व्यक्ति व्यक्तबिचको शारीरिक आकर्षण नै पछि गएर भावनात्मक वा संवेगात्मक सम्बन्ध र आत्मीयताका रूपमा परिवर्तन हुन्छ । आत्मीयता नै यौन सम्बन्ध र व्यवहारका लागि महत्वपूर्ण खुडकिलो हो ।

घ) माया-प्रेम (Love)

माया-प्रेमका बारेमा विद्वानहरूले धेरै पुस्तक लेखेका छन् र धेरै थरी व्याख्या गरेका छन् । तर माया वा प्रेमलाई आकर्षणसँग सम्बन्धित संवेग र अनुभवहरूको सँगालोका रूपमा लिन सकिन्छ । आनन्द प्राप्त गर्नेदेखि अन्तरव्यक्ति आकर्षणसम्मका विभिन्न अवसरहरूमा प्राप्त गरिने भावनाहरू हुन् माया-प्रेम । यो मेरो हो, यसलाई कालान्तरसम्म बचाएर राख्नुपर्छ, यो मेरो मुटुको टुक्रा हो, मेरो जिन्दगीसँग जोडिएको छ, आदि जस्ता अभिव्यक्तिहरू हुन् माया-प्रेम । मायालाई दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ ।

अ) वस्तुप्रतिको माया - देशको माया, सिद्धान्तप्रतिको भुकाव, ठाउँको माया आदि ।

आ) व्यक्तिप्रतिको माया - व्यक्तिले व्यक्तिलाई गर्ने माया ।

माया-प्रेमका तीनवटा चरणहरू हुन्छन् । यी चरणहरू एकअर्कामा सम्बन्धित हुन्छन् र जोडिएका पनि हुन्छन् ।

मायाको तीव्र चाहना (Lust)

हाम्रो शरीरमा रहेका यौन हर्मोनहरूका कारणले आफूले मन पराएको व्यक्तिप्रति तीव्र रूपमा आकर्षित हुने र त्यो व्यक्तिलाई प्राप्त गर्ने र आफ्नो बनाउने तीव्र चाहना हुन्छ । यसले माया-प्रेम वा एकले अर्कालाई मन पराउने अवस्थाको सिर्जना गर्छ । आकर्षण गराउँछ । यौन सम्बन्ध राख्ने चाहना हुन्छ ।

आकर्षण (Attraction)

प्रेमको तीव्र चाहनाका कारण आकर्षित व्यक्तिहरूको बिचमा विकास हुँदै गएको सम्बन्ध हो आकर्षण । आकर्षणका लागि शरीरमा भएका विभिन्न हर्मोनहरू (जस्तै : डोमापिन, नरइफिड्रिन, सेरोटोनिन) ले काम गरिरहेका हुन्छन् ।

मायाको निरन्तरता (Attachment)

मायाप्रेम निरन्तर रहिरहन्छ। यो निरन्तरताका लागि (अक्सिटोसिन, भ्यासोप्रसिन) लगायतका हर्मोनहरूले काम गर्छन्। आमाले बच्चालाई माया गरिरहने कारण यही हो। यसरी मायाप्रेम यौनिकताको एक अभिव्यक्ति हो।

ड) यौनसम्पर्क (Sexual intercourse)

स्त्री र पुरुष बिचको योनि र लिङ्गको सम्बन्धलाई यौन सम्पर्क भनिन्छ। यौन सम्पर्क विभिन्न प्रकारले गर्ने गरिन्छ। यौन सम्पर्कमा जहिले पनि यौन जोडी शारीरिक र मानसिक रूपमा तयार भएको हुनुपर्छ। यसको साथै जोडीले एकअर्कालाई सम्मान गर्न जानेको हुनुपर्छ। यौनसम्पर्क विपरीत लिङ्गीसँग मात्रै नभई समलिङ्गीसँग पनि हुनसक्छ।

यौन अभिमुखीकरण के हो ?

यसले कुनै पनि व्यक्तिको शारीरिक तथा भावनात्मक आकर्षणको दिशाबोध गर्दछ, र त्यो आकर्षण विपरीत लिङ्ग भएको व्यक्तिप्रति वा समान लिङ्ग भएको व्यक्तिप्रति वा सबै लिङ्ग प्रति हुन सक्दछ।

विपरीत लिङ्गी : यस्तो व्यक्ति जो शारीरिक तथा भावनात्मक रूपले आफूभन्दा विपरीत लिङ्ग भएको व्यक्तिप्रति आकर्षित हुन्छ।

समलिङ्गी : यस्तो व्यक्ति जो शारीरिक तथा भावनात्मक रूपले आफूजस्तै समान लिङ्ग भएको व्यक्तिप्रति आकर्षित हुन्छ। समलिङ्गी व्यक्तिलाई अङ्ग्रेजी भाषामा 'होमोसेक्सुअल' भनिए तापनि 'गे' शब्द बढी प्रयोग गरिन्छ, भने महिला समलिङ्गीलाई 'लेस्बियन' भन्ने चलन छ।

दुई लिङ्गी : यस्तो व्यक्ति जो शारीरिक तथा भावनात्मक रूपले महिला पुरुष दुवैसित आकर्षित हुन्छ।

(स्रोत: यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक सम्बन्धी केही जानकारी, नील हिरा समाज २०६६)

तेस्रो लिङ्गी भनेको के हो ?

कुनै पनि व्यक्ति जन्मदा वालक वा वालिका जे सुकै भए पनि हुकदै जाँदा जसको लैङ्गिक पहिचान (Gender Identity), लैङ्गिक प्रस्तुति (Gender Expression), व्यक्तित्व आदि समाजमा परम्परागत रूपमा अपेक्षा गरिए भन्दा फरक हुन्छ (जस्तो महिलाले पुरुषजस्तो र पुरुषले महिलाजस्तो)। नेपालमा विभिन्न भेगमा विभिन्न भाषामा तेस्रो लिङ्गीलाई विभिन्न शब्दले चिनाउने गरिन्छ। जस्तै पूर्वी नेपालमा जन्मदा पुरुष तर हुकदा आफूलाई स्त्री स्वभावको पाउनेलाई 'मेटी' भनिन्छ। त्यस्तै, पश्चिम पहाडतिर 'सिङ्गारु', केटीको भेषमा नाँच्ने पुरुष वा तेस्रो लिङ्गी व्यक्तिलाई 'मारुनी', तराईतिर तेस्रो लिङ्गीलाई 'मौगिया वा कोथी' साथै हिमाली भेगमा तेस्रो लिङ्गी व्यक्तिलाई 'फुलुफुलु' भनिन्छ। (स्रोत: यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक सम्बन्धी केही जानकारी, नील हिरा समाज २०६६)

अन्तरलिङ्गी (Intersexed)को हुन् ?

यस्ता व्यक्ति जो जन्मदा नै यौन अङ्गको हिसाबले सामाजिक अपेक्षा अनुरूप वालक (Male) वा वालिका (Female) छुट्टिदैनन्। ऐतिहासिक तवरले, चिकित्सक समुदायले यसलाई हेर्माफ्रोडाइट्स (Hermaphrodites) भन्ने विल्ला लगाई बच्चाको यौन अङ्ग सच्याउने शल्यक्रिया (Sex reassignment surgery) गरिदिने चलन कयौं देशमा छ। तर समकालिन दृष्टिकोणले यस्तो जबरजस्ती बच्चाको यौनअङ्ग सच्याउने शल्यक्रिया अभ्यासलाई बलजफती लैङ्गिक पहिचान बनाईदिने र यौन अङ्ग विगारी दिने भनी चुनौती दिने गरेको छ। किनभने बच्चाको लैङ्गिक पहिचान पछि कस्तो हुन्छ भनेर बच्चामा नै एकिकन गर्न सकिन्न।

(स्रोत: यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक सम्बन्धी केही जानकारी, नील हिरा समाज २०६६)

हिजडा के हो ?

हिजडा समुदाय नेपालको तराई र भारतमा करिब ४००० वर्ष भन्दा पहिले देखि रहँदै आएका छन् । हिजडाहरू तेस्रो लिङ्गी (जसलाई 'पिङ्गला' भनिने शिव-शक्ति रूप, शिवको अर्ध पुरुष तथा अर्ध महिलाको रूप सम्झिन्छन्) भएको कारण आफूलाई पवित्र वा अलौकिक ठान्दछन् । हिजडा हुन चाहने व्यक्ति (जो जन्मदा पुरुष लिङ्ग भएर जन्मेको हुन्छ) ले हिजडा समुदायमा आफूलाई सामेल गर्नुपर्छ तथा विभिन्न नियम तथा अनुशासन (जस्तै महिलाको भेषमा उठबस गर्नुपर्ने, उठेर पिसाब गर्न नहुने आदि) पालना गर्नुपर्ने हुन्छ । जसले यो समुदायका यी नियम तथा अनुशासनहरू सख्त रूपले पालन गर्न सक्छ ती व्यक्तिहरूले मात्र निर्वाण (लिङ्ग काटी पूर्णरूपमा हिजडा हुने प्रक्रिया) लिन पाउँछन् ।

(स्रोतः यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक सम्बन्धी केही जानकारी, नील हिरा समाज २०६६)

सत्र

१३.८

यौन सङ्क्रमण



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- यौन सङ्क्रमण र लक्षणबारे सही व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।
- यौन सङ्क्रमणको रोकथाम र व्यवस्थापन तथा उपलब्ध सेवाहरूका बारेमा भन्न सक्नेछन् ।
- यौन सङ्क्रमण सम्बन्धी गलत धारणाहरू बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।



समय:

२ घण्टा ३० मिनेट



आवश्यक सामग्रीहरू:

न्युजप्रिन्ट र मार्कर/चक, सेतोपाटी वा कालोपाटी , हरियो र रातो रडका कागजका टुक्राहरू



विधि :

हाजिरीजवाफ, समूह कार्य र प्रस्तुतीकरण



१० मिनेट

अधिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

अधिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।



के के सिकियो ?	के के गरियो ?



६० मिनेट

क्रियाकलाप १:

यौनजन्य सङ्क्रमणको परिचय र लक्षणहरू

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले यौन सङ्क्रमण र यसका लक्षणबारे सही व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

विधि : हाजिरीजवाफ

आवश्यक सामग्री : सेतो वा कालो पाटी, मार्कर वा चक

- सहभागीहरूलाई ३ समूहमा विभाजन गर्ने । विभाजित समूहलाई सहभागी अभ्यास पुस्तिका १३.४.१ को अध्ययन सामग्री अध्ययन गर्न दिने,
- हाजिरीजवाफ सुरु गर्नु अगाडि सहभागीहरूलाई यौन सङ्क्रमण सम्बन्धी सहभागी अभ्यास पुस्तिका पढ्न १० मिनेट समय दिने र हाजिरीजवाफ सुरु गर्नु अगाडि उक्त पुस्तिका बन्द गर्न वा नहेर्न भन्ने,
- कालो पाटी वा सेतो पाटीमा १ देखि १५ सम्मका अङ्कहरू लेख्ने,



- प्रत्येक समूहलाई पालैपालो कालो पाटी वा सेतो पाटीमा लेखिएका अङ्कहरू मध्ये कुनै एक अङ्क छान्न लगाउने र सोही अङ्कमा भएको प्रश्न उक्त समूहलाई सोध्ने,
- यदि प्रश्न सोधिएको समूहबाट सही उत्तर आउन सकेन भने सो प्रश्न अर्को समूहलाई पास गरी सोध्ने । अर्को समूहबाट पनि उत्तर नआएमा बाँकी समूहलाई प्रश्न पास गरी सोध्ने,
- यदि प्रश्नको कुनै समूहबाट पनि सही उत्तर आएन भने सहजकर्ता स्वयम्ले उत्तर दिने,
- सम्पूर्ण प्रश्नहरू साधिसकेपछि अन्त्यमा जम्मा प्राप्त अङ्क हेरी सबभन्दा बढी अङ्क पाएको समूहलाई विजेता घोषणा गरी धन्यवाद वा पुरस्कृत गर्ने ।

हाजिरीजवाफका लागि प्रश्न र उत्तरहरू

प्रश्नावली	उत्तरहरू
१. यौन सङ्क्रमण भनेको के हो ?	यौन सङ्क्रमण भनेको एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा यौन सम्पर्क गर्दा वा यौन अङ्गको माध्यमबाट सर्ने संक्रमण हो ।
२. यौन सङ्क्रमणका कुनै चारवटा प्रकारहरू बताउनुहोस् ।	धातुरोग (Gonorrhea), भिरङ्गी, यौन अङ्गमा मुसा आउने, क्यान्डिड्यासिस, हेपाटाइटिस बी, क्लामाइडिया, जेनाइटल हर्पिस (यौनअङ्गको जनै खटिरा)
३. के सबै यौन सङ्क्रमणको उपचार गर्न सकिन्छ ?	सकिँदैन । सबैको सम्भव छैन तर प्रायः धेरैजसो यौन सङ्क्रमणको उपचार सम्भव हुन्छ । विषाणुबाट सर्ने सङ्क्रमणहरू जस्तै: हेपाटाइटिस बी, हर्पिसको उपचार हुँदैन तर नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ ।
४. तपाईंलाई यौन सङ्क्रमण छ वा छैन भनेर तपाईं स्वयम् थाहा पाउन सक्नुहुन्छ ?	सधैं थाहा हुँदैन । यौन सङ्क्रमण भए तापनि लक्षणहरू प्रायः धेरै लामो समयसम्म पनि नदेखिन सक्छन । यदि आफूलाई यौन सङ्क्रमणको शङ्का लागेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई जाँच गराउनु पर्दछ । र औषधी पूर्ण मात्रामा सेवन गर्नुपर्दछ ।
५. महिलामा हुने यौन सङ्क्रमणका कम्तीमा तीनवटा लक्षणहरू भन्नु होस् ?	<ul style="list-style-type: none"> ● योनिबाट असाधारण रूपमा दुर्गन्धित सेतो पानी बग्नु, ● तल्लो पेट दुख्नु, धेरै महिलाहरूमा यस्तो सङ्केत पाइन्छ । ● योनि चिलाउनु वा पोल्नु, ● महिनावारी नभएको बेलामा पनि योनिबाट रगत बग्नु, ● यौन सम्पर्क गर्दा दुख्नु ।
६. पुरुषमा हुने यौन सङ्क्रमणहरूका सम्भावित तीन वटा लक्षणहरू के के हुन् ?	<ul style="list-style-type: none"> ● लिङ्गबाट सेतो पानी वा पिप बग्नु, ● पिसाब फेर्दा पोल्नु वा दुख्नु, ● अण्डकोष सुन्निनु, ● लिङ्गमा घाउ खटिरा आउनु ।
७. यौन सङ्क्रमणलाई बेलैमा उपचार नगराएमा के के जटिलताहरू हुन्छन् ?	यदि समयमा नै यौन सङ्क्रमणहरूको लक्षण पहिचान र उपचार भएन भने त्यसले धेरै किसिमका जटिलता ल्याउन सक्छ । जस्तै; बाँभोपन हुनु, गर्भ तुहिनु, अपाङ्ग बच्चा जन्मिनु, मृत्यु हुनु आदि ।

<p>८. यौन सङ्क्रमणबाट बच्ने सबैभन्दा प्रभावकारी तीनवटा उपायहरू कुन कुन हुन् ?</p>	<p>क) एउटै व्यक्तिसँग मात्र यौन सम्पर्क राख्ने र आफ्नो यौन साथी बफादार भए नभएको यकिन गर्ने, ख) सही र निरन्तररूपमा कन्डमको प्रयोग गर्ने, ग) ब्रह्मचर्य अपनाउने वा यौन सम्पर्कबाट सम्पूर्ण रूपमा अलग रहनु नै यौन सङ्क्रमणबाट बच्ने सर्वोत्तम उपाय हो ।</p>
<p>९. किन यौन सङ्क्रमण भएको व्यक्ति लाई एच.आई.भी. सर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ?</p>	<p>यौन सङ्क्रमणहरूका कारणले बाहिरी प्रजनन् अङ्ग वरिपरि घाउ खटिराहरू देखा पर्दछन् । यस्ता घाउहरूको माध्यमबाट एच.आई.भी. सजिलै शरीरभित्र पस्न सक्दछ ।</p>
<p>१०. के गर्भवती महिलामा भएको यौन सङ्क्रमण उनको गर्भमा रहेको बच्चामा सर्न सक्छ ?</p>	<p>सक्छ । गर्भवती महिलाले बच्चा जन्माउँदा सो यौन सङ्क्रमण सन्तानमा सर्न सक्छ । (जस्तै; सिफिलिसले गर्दा मृत शिशु जन्मन सक्छ, गोनोरिया सङ्क्रमित आमामाबाट जन्मिएको बच्चामा अन्धोपन हुन सक्छ, आदि । त्यसैले गर्भधारण गर्नु अगाडि आफूमा यौन सङ्क्रमण छ वा छैन जाँच गराउनु पर्दछ र छ भने चिकित्सकको सल्लाह अनुसार पूर्णरूपमा औषधीको सेवन गर्नुपर्दछ ।</p>
<p>११. के यौन सङ्क्रमण भएको व्यक्तिले औषधी लिइरहँदा यौन सम्पर्क राख्नु उचित हुन्छ ?</p>	<p>हुँदैन । उपचारको क्रममा पनि यौन सङ्क्रमणका जीवाणुहरू आफ्नो यौन साथीमा सर्न सक्छन् । तसर्थ यौन सङ्क्रमणको पूर्ण उपचार नभएसम्म यौन सम्पर्क नराख्नु नै उचित हुन्छ । यौन सम्पर्क गरेमा कन्डमको सही प्रयोग गर्नु पर्दछ । तर कुनै कुनै यौन सङ्क्रमणहरू कन्डमले छोपिने भाग भन्दा बाहिर हुने भएकाले त्यसबाट पनि सङ्क्रमण सर्न सक्दछ । त्यसैले यौन सङ्क्रमणको पूर्ण उपचार नभएसम्म यौन सम्पर्क नगर्नु नै उचित हुन्छ ।</p>
<p>१२. के अस्थायी परिवार नियोजनका लागि खाने चक्कीले महिलालाई यौन सङ्क्रमणबाट सुरक्षित राख्न सक्छ ?</p>	<p>सक्दैन । अस्थायी परिवार नियोजनका लागि खाने चक्की भनेको गर्भ निरोधक साधन मात्र हो यसले अनिच्छित गर्भधारण हुनबाट मात्र जोगाउँछ, तसर्थ सुरक्षित यौन सम्पर्क तथा व्यवहार जस्तै ब्रह्मचर्य, कन्डमको सही तथा नियमित प्रयोग गरे मात्र यौन सङ्क्रमणबाट बच्न सकिन्छ ।</p>

निष्कर्ष:

- यौन सङ्क्रमण जुनसुकै किसिमको यौन सम्पर्क (मुख, योनि, गुदा प्रयोग गरेर गर्ने यौन सम्पर्क) बाट पनि सक्छ। यौन सम्पर्क हुँदा रोगका कीटाणुहरू सङ्क्रमित व्यक्तिबाट स्वस्थ व्यक्तिको शरीरमा सर्न सक्छन्। कहिलेकाही यौन सङ्क्रमण भएर पनि कुनै सङ्केत या लक्षण देखा नपर्न सक्छन्। तर जुनसुकै अवस्थामा पनि उपचार नगरेसम्म शरीरमा यौन सङ्क्रमण रहिरहन्छ।
- असामान्य रूपमा सेतो पानी बग्ने, यौनाङ्ग दुख्ने, चिलाउने, रातो हुने वा मासु पलाउने भएमा स्वास्थ्यकर्मीकहाँ सम्पर्क राख्नुपर्छ। सरकारी अस्पताल वा स्थानीय स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क सेवा उपलब्ध छ।
- यौन सङ्क्रमणको बारेमा परिवार तथा साथीहरूलाई जानकारी दिनुपर्छ।



१०-१५ वर्ष

उमेर
समूहका
लागि**क्रियाकलाप २:****यौन सङ्क्रमणको रोकथाम, व्यवस्थापन,
बच्ने उपायहरू र उपलब्ध सेवाहरू**

४५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीले यौन सङ्क्रमणको रोकथाम र व्यवस्थापन तथा उपलब्ध सेवाहरूका बारेमा भन्न सक्नेछन्।

विधि : समूह कार्य र प्रस्तुतीकरण

हाजिरीजवाफ सकिएपछि सहभागीहरूलाई सोही समूहमा बस्न लगाउने र प्रत्येक समूहलाई तलका १/१ वटा प्रश्नहरूमाथि छलफल गर्न लगाई समूहबाट आएका निष्कर्षलाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने। छलफलका लागि ५ मिनेट र प्रस्तुतीकरणको लागि ३/३ मिनेट समय व्यवस्थापन गर्ने।



क) यौन सङ्क्रमण रोक्न वा यसबाट बच्न के के उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ?

यौन सङ्क्रमण सर्नबाट जोगिने उपाय :

- आफू र आफ्नो यौन साथी दुवैलाई कुनैपनि यौन सङ्क्रमण भएको हुनुहुँदैन।
- यौन सङ्क्रमणबाट बच्न यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन वा हरेक पटक यौन सम्पर्क राख्दा कन्डमको सही तरिकाले प्रयोग गर्नु पर्दछ।
- यौन साथी एकजना मात्रै हुनुपर्छ। यौन साथी सङ्क्रमित नभएको अवस्थामा मात्र यौन सम्बन्ध राख्नु पर्दछ।
- यौन सम्पर्क राख्नु अघि यौन साथीबारे राम्रो जानकारी हासिल गर्नुपर्छ। उनका पहिलेका यौन व्यवहारहरू के कस्ता थिए र उनको सुईबाट लागूपदार्थ लिने बानी छ वा छैन भन्ने बुझ्नु पर्दछ।

- यदि कसैको एकभन्दा बढी यौन साथीहरू छन् भने प्रत्येक ६ महिनामा नियमित रूपमा यौन रोगका लागि परीक्षण गराउनु पर्छ ।
- यौन रोगका सङ्केतबारे पूरा जानकारी राख्नुपर्छ त्यस्तो कुनै पनि शङ्का लागे वा सङ्केत देखा परेमा तुरुन्त परीक्षण गराउनु पर्छ ।

ख) यौन सङ्क्रमणको व्यवस्थापन तथा उपचारहरू कसरी गर्न सकिन्छ ?

- यौन रोगको समयमै उपचार गरेमा निको हुने भएकाले आफू र आफ्नो यौन साथीको एकै पटक उपचार गराउनु पर्दछ ।
- यौन रोगको उपचार भइरहेको बेला बिचैमा लक्षणहरू हराएमा वा राम्रो भएको महसुस भएमा पनि औषधीको मात्रा पूरै सेवन गर्नुपर्दछ ।
- उपचार पूरा नभएसम्म यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन । यदि राख्ने परेमा कन्डमको सही प्रयोग गरेर मात्र यौन सम्पर्क गर्नुपर्दछ, नत्र फेरि यौनरोग सर्न सक्दछ ।
- यौन रोग सर्ने कारण र बच्ने उपाय बारेमा उचित परामर्श लिने गर्नुपर्छ ।

निष्कर्ष:

- यौन सङ्क्रमण सर्नबाट बच्न यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन । यदि सम्पर्क राखेमा प्रत्येक पटक सही तरिकाले कन्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- यौन सङ्क्रमण आफैँलाई लागेमा वा आफ्नो यौन साथीलाई लागेको थाहा भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा गई दुवैको पूर्ण रूपमा उपचार गर्नुपर्छ ।
- स्थानीय स्तरमा प्राप्त यौन सङ्क्रमणको उपचार सम्बन्धी जानकारी तथा उपलब्ध सेवाहरूको बारेमा परिवार र साथीलाई जानकारी दिनुपर्छ ।

(सहजकर्तालाई सुभावा : १५ देखि १९ वर्ष उमेर समूहका किशोर किशोरीहरूका लागि मात्र)



क्रियाकलाप ३:

यौन सङ्क्रमण सम्बन्धी गलत धारणाहरू



३० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले यौन सङ्क्रमण सम्बन्धी गलत धारणाहरू बारे व्याख्या गर्न सक्नेछन् ।

विधि : सही गलत खेल

- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई रातो र हरियो मेटाकार्ड वा कागजका टुक्राहरू दिने,
- सहभागीहरूलाई हरियो रडले सही र रातो रडले गलत जनाउँछ भन्ने,
- सहजकर्ताले तल दिइएको यौन सङ्क्रमण सम्बन्धी धारणाहरू एक एक गरी पढ्ने र सहभागीहरूलाई सही लागेमा हरियो कार्ड देखाउन तथा गलत लागेमा रातो कार्ड देखाउन भन्ने,
- साथै सहभागीहरूलाई किन सो धारणा सही वा गलत लागेको हो भनी कारण भन्नु लगाउने र अन्त्यमा सहजकर्ताले थप प्रस्ट पारिदिने ।

यौन सङ्क्रमण सम्बन्धी व्याप्त धारणाहरू:

धारणा	सही वा गलत	व्याख्या
पहिलो पटक यौन सम्पर्क राख्दा यौन सङ्क्रमण हुँदैन ।	गलत	यदि असुरक्षित यौन सम्पर्क राखेको खण्डमा पहिलो पटकको यौन सम्पर्कमा पनि सङ्क्रमण हुन सक्छ ।
कुमारीहरूले पहिलो पटक यौन सम्पर्क राख्दा उनीहरूलाई यौन सङ्क्रमण हुन सक्छ ।	सही	यदि असुरक्षित यौन सम्पर्क राखेमा यौन सङ्क्रमण जो कोहीलाई पनि हुन सक्छ ।
कुनै पनि व्यक्तिलाई यौन सङ्क्रमण भएमा त्यो सजिलै थाहा पाउन सकिन्छ ।	गलत	कतिपय यौन सङ्क्रमण भए पनि त्यसको लक्षण नदेखिने हुन सक्छ ।
मुख मैथुनबाट यौन सङ्क्रमण हुँदैन ।	गलत	यौन सङ्क्रमण वा रोगहरू एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा यौन सम्पर्क गर्दा वा यौन अङ्गको सम्पर्कबाट सर्ने गर्दछ । जस्तै; गुदद्वार/मलद्वार मैथुन, मुखमैथुन ।
यौन सङ्क्रमण लागेको व्यक्तिले पिसाब फेरेको ठाउँमा तुरुन्तै पिसाब फेरेमा यो सङ्क्रमण हुन सक्छ ।	गलत	यौन सङ्क्रमण वा रोगहरू एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा यौन सम्पर्क गर्दा वा यौन अङ्गको सम्पर्कबाट सर्ने गर्दछ ।
एक पटक यौन सङ्क्रमण भए पछि फेरि नहुन सक्छ ।	गलत	सुरक्षित उपाय नअपनाएमा पटक पटक यौन सङ्क्रमण हुन सक्छ ।
गुप्ताङ्ग (योनि र लिङ्ग) नियमित रूपमा राम्रोसँग सफा गरेमा यौन सङ्क्रमण हुने जोखिम कम हुन्छ ।	सही	यौन सङ्क्रमणका कीटाणु शरीरको न्या(नो र ओसिलो ठाउँ जस्तै: मुख, योनि र मलद्वारमा फस्टाउँछ । तसर्थ यी अङ्गहरूलाई नियमित रूपमा राम्ररी सफा गरेमा यौन सङ्क्रमणहरूबाट बच्न सकिन्छ ।

निष्कर्ष :

यौन सङ्क्रमण सम्बन्धी हाम्रो समाजमा थुप्रै गलत धारणाहरू छन् र यी धारणाहरूलाई हामीले सही शिक्षा, सूचना र जानकारीले चुनौती दिनु पर्दछ ।



५ मिनेट

सिकाइ मापन

- आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए भनी सोध्ने ।



पाठ्य सामग्री

यौन सङ्क्रमणहरू

यौन सङ्क्रमण भनेको के हो ?

एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा यौन सम्पर्क गर्दा यौन अङ्गको माध्यमबाट सर्ने सङ्क्रमणलाई यौन सङ्क्रमण भनिन्छ। यी सङ्क्रमणहरूले यौन तथा प्रजनन अङ्गमा सङ्क्रमण हुने, बाँझोपन हुने र गर्भपतन जस्ता असर पुऱ्याउन सक्छन्। यिनीहरूले एच.आई.भी. सर्ने सम्भावनालाई ८/१० गुणासम्म बढाउँछन्। जसले गर्दा एच.आई.भी. एकबाट अर्को व्यक्तिमा सजिलैसँग सर्दछ। धेरैजसो प्रचलित यौन सङ्क्रमणहरू मध्ये एच.आई.भी., गोनोरिया (धातुरोग), सिफिलिस (भिरिङ्गी), यौन अङ्गमा हुने जनै खटिरा, यौन अङ्गमा आउने मुसा, यौनाङ्गमा मासु पलाउने तथा क्लामिडिया इत्यादि हुन्। यौन सङ्क्रमणको समयमा उपचार नगराएमा महिलाहरूमा पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने सम्भावना हुन्छ।

यौन सङ्क्रमण कसरी सर्छन् ?

यौन सङ्क्रमण जुनसुकै किसिमको यौन सम्पर्क (मुख, योनि, गुदा) बाट पनि सर्छन्। यौन सम्पर्क हुँदा कीटाणुहरू सङ्क्रमित व्यक्तिबाट निरोगी व्यक्तिको शरीरमा पर्छन्। यस्ता कीटाणु शरीरको न्यानो र ओसिलो ठाउँ (जस्तै: मुख, योनि, लिङ्ग तथा मलद्वार) मा फस्टाउँछन्।

धेरैजसो यौन सङ्क्रमणहरू उपचारद्वारा निको पार्न सकिन्छ तर हालसम्म भाइरल सङ्क्रमण जस्तै: एच.आई.भी.को कुनै उपचार छैन। कहिलेकाहीं यौन सङ्क्रमण लागेर पनि कुनै सङ्केत देखा नपर्न सक्छ। कुनै बेला सङ्केत देखा पर्छ र आफैँ निको पनि हुन्छ। जुनसुकै अवस्थामा पनि उपचार नगरेसम्म शरीरमा यौन सङ्क्रमण रहिरहन्छ।

त्यसैले यदि यौन अङ्गबाट असामान्य रूपमा सेतो पानी बग्ने, यौनाङ्ग दुख्ने, रातो हुने वा मासु पलाउने भएमा यौन सङ्क्रमित व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क भएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क राख्नु पर्छ। सरकारी अस्पताल वा प्राइभेट क्लिनिकमा यौन सङ्क्रमणको उपचार गरिन्छ। यदि यौन सङ्क्रमणको उपचारका लागि कहाँ सम्पर्क राख्ने थाहा नभएमा जानकारीका लागि स्थानीय परिवार नियोजनका क्लिनिकमा सम्पर्क राख्नुपर्छ। यौन सङ्क्रमणको उपचार गराउँदा यौन साथीलाई यौन सङ्क्रमणको सङ्केत देखा नपरे पनि उपचार गराउनु पर्छ किनकि यौन साथीबाट सङ्क्रमण फेरि सर्न सक्छ वा उनको सङ्क्रमण थाहा नभइकन पछि जटिल पनि हुन सक्छ।

निको नहुने यौनसङ्क्रमणहरू:

धेरैजसो यौन सङ्क्रमणहरू तुरुन्तै उपचार गरेमा पूर्णरूपमा निको हुन्छन् तर यौन अङ्गको मुसा, यौन अङ्गको हर्पिस, हेपाटाइटिस बी, एच.आई.भी. जस्ता यौन सङ्क्रमणहरू निको पार्न सकिँदैन तर नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ।

यौन सङ्क्रमण सर्नबाट जोगिने उपाय

यौन सङ्क्रमण सर्ने जोखिमबाट बच्न यौन सम्पर्क नै राख्नु हुँदैन वा सङ्क्रमित नभएको एकजना व्यक्तिसँग मात्र यौन सम्बन्ध राख्नु पर्दछ। त्यसैले:

आफ्नो यौन साथीको बारेमा थाहा पाउने : यौन सम्पर्क राख्नु अघि यौन साथीबारे राम्रो जानकारी हासिल गर्नुपर्छ। यौन साथीमा कुनै यौन सङ्क्रमण भएको, यौन अङ्गमा डाबर आएको, मासु पलाएको, रातोपना वा तरल पदार्थ बगेको छ कि विचार गर्नु पर्छ। यदि यस्तो शङ्का लाग्ने कुनै असामान्य कुरा देखा परेमा यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन।

साथी संग सोधने : आफ्नो यौन साथीसँग उनका पहिलेका यौन व्यवहारहरू के कस्ता थिए र उनको सुईबाट लागूपदार्थ लिने बानी छ, छैन सोधने । आफूले पनि आफ्ना बारेमा यी कुराहरू बताउने ।

कन्डम प्रयोग गर्ने : प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा सही तरिकाले कन्डम प्रयोग गर्नु पर्दछ । महिलाहरूको हकमा भने आफ्नो सुरक्षाको लागि आफैँले कन्डमको व्यवस्था गर्नुपर्छ । एच.आई.भी. सङ्क्रमणबाट जोगिने एकमात्र प्रभावकारी उपाय भनेको कन्डमको सही तथा नियमित प्रयोग हो ।

यौन सङ्क्रमणका लागि परीक्षण गराउने: प्रत्येक पटक स्वास्थ्य परीक्षण गराउँदा यौन सङ्क्रमणका लागि पनि परीक्षण गराउनु पर्दछ । यो विशेष गरी महिलाहरूका लागि महत्वपूर्ण छ किनकि प्रायजसो महिलाहरूमा यसको सङ्केत देखा पर्दैन । यदि कोही व्यक्ति यौन सम्पर्कमा सक्रिय छ भने प्रत्येक ६ महिनामा नियमित रूपमा यौन सङ्क्रमणका लागि परीक्षण गराउनु पर्छ । यदि तपाईंलाई यौन सङ्क्रमण लागेको छ भने डाक्टरले “सङ्क्रमण निको भयो” नभनेसम्म यौन सम्पर्क गर्नु हुँदैन र आफ्नो यौन साथीलाई पनि उपचार गराउनु पर्छ ।

यौन सङ्क्रमणका सङ्केतबारे पूरा जानकारी राख्नुपर्छ त्यस्तो कुनै पनि शङ्का लाग्ने सङ्केत देखा परेमा तुरुन्त परीक्षण गराउनु पर्छ ।

यौन सङ्क्रमणका लक्षणहरू

महिलामा:

- योनिबाट असाधारण रूपमा दुर्गन्धित फोहोर वा बाक्लो सेतो पदार्थ वा पानी बग्नु,
- तल्लो पेट दुख्नु,
- योनि चिलाउनु वा पोल्नु,
- महिनावारी नभएको वेलामा पनि योनिबाट रगत बग्नु,
- यौन सम्पर्क गर्दा दुख्नु वा रगत बग्नु,
- पिसाव गर्ने वेलामा पोल्नु वा दुख्नु वा रगत बग्नु,

पुरुषमा:

- लिङ्गबाट सेतो पानी वा पिप बग्नु,
- पिसाव फेर्दा पोल्नु वा दुख्नु,
- अण्डकोष सुनिनु,
- लिङ्गमा घाउ खटिरा आउने,
- यौन सम्पर्क गर्दा दुख्नु ।

महिला पुरुष दुवैमा:

- प्रजनन अङ्ग, मुख वा मलद्वारमा घाउ खटिरा आउनु,
- दिशा पिसाव गर्दा दुख्नु वा पोल्नु,
- काछमा सुनिनु वा गिर्खाहरू आउनु ।

बेलैमा यौन सङ्क्रमणको उपचार भएन भने यसको गम्भीर र दीर्घकालीन असर हुन सक्छ । महिलाहरूमा यस सङ्क्रमणका कीटाणुहरूले पाठेघर, पाठेघरको मुख, डिम्बवाहिनी नली र डिम्बाशयमा सङ्क्रमण गर्दछन् र गर्भपतन हुने वा बाँझोपन पनि हुन सक्छ । त्यसैगरी पुरुषमा यो सङ्क्रमणका कीटाणुले अण्डकोष र शुक्रवाहिनी नलीमा सङ्क्रमण गरी पुरुषमा बाँझोपन हुनसक्छ ।

यौन सङ्क्रमणबाट बच्ने प्रभावकारी उपायहरू:

- क) एउटै व्यक्तिसँग मात्र यौन सम्पर्क राख्ने र आफ्नो यौन साथी बफादार भए नभएको यकिन गर्ने, आफू पनि आफ्नो यौन साथी प्रति बफादार हुने,
- ख) सही तरिका र निरन्तर कन्डमको प्रयोग गर्ने,
- ग) ब्रह्मचर्यमा रहनु वा यौनसंसर्गबाट सम्पूर्ण रूपमा अगल रहनु नै यौन जन्य सङ्क्रमणबाट बच्ने सर्वोत्तम उपाय हो ।

प्रायः धेरै यौनजन्य सङ्क्रमणहरूका कारणले बाहिरी प्रजनन अङ्ग वरिपरि घाउ खटिराहरू देखा पर्दछन् । यस्ता खटिराहरूबाट एच.आइ.भी. सजिलै शरीरभित्र पस्न सक्छ ।

यौन सङ्क्रमण भएकी गर्भवती महिलाले बच्चा जन्माउँदा उनको सन्तानमा सर्न सक्छ । (जस्तै: सिफिलिसले गर्दा मृत शिशु जन्मन सक्छ, गोनेरियाले जन्मिएको बच्चामा अन्धोपन हुन सक्छ आदि । त्यसैले गर्भवती हुनु पूर्व चिकित्सकसँग यौन सङ्क्रमणको पनि जाँच गराउनुपर्दछ ।

यौन सङ्क्रमण भएको व्यक्तिले उपचारको क्रममा यौनसम्पर्क राख्नु हुँदैन । उपचारको क्रममा पनि यौन जन्य सङ्क्रमणका जीवाणहरू आफ्नो यौन साथीमा सर्न सक्छन् । तसर्थ यौन जन्य सङ्क्रमणको पूर्ण उपचार नभएसम्म यौन सम्पर्क नराख्नु नै उचित हुन्छ वा कन्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसका साथै यौन सङ्क्रमणको उपचार गराउँदा दुवै यौन साथीको पूर्ण उपचार गराउन जरुरी हुन्छ ।

यौन सङ्क्रमणबाट बच्ने भरपर्दो उपाय भनेको कन्डमको सही र नियमित प्रयोग गर्ने वा यौन सम्पर्क नै नराख्नु हो । अन्य गर्भनिरोधक साधनले अनिच्छित गर्भ रहनबाट मात्र बचाउँछ तर यौन सङ्क्रमणबाट बचाउँदैन ।

कुनै कुनै यौन सङ्क्रमणहरू यौनाङ्ग वरिपरी पनि हुने भएकोले त्यस्ता यौन सङ्क्रमणहरू कन्डमको सही प्रयोग गर्दा पनि सर्न सक्छन् । त्यसैले दुवै यौन साथीहरूले यौन सङ्क्रमणको पूर्ण उपचार गरेर निको भएको सुनिश्चित गरेर मात्र पुनः यौन सम्पर्कको थालनी गर्न सकिन्छ ।

यौन सङ्क्रमणको उपचार:

यौन सङ्क्रमण व्यवस्थापनमा यौन स्वास्थ्य सम्बन्धी सूचना र उपचार हुन नसक्दा पुनः यौन साथीबाट यौन सङ्क्रमण हुने गरेको छ । त्यसैले यौन सङ्क्रमण नियन्त्रण गर्न आफ्नो यौन साथीलाई पनि उपचार गराउन ल्याउनु पर्छ ।

यौन सङ्क्रमण सम्बन्धी केही गलत धारणाहरू र तथ्यहरू:

- पहिलो पटक यौन सम्पर्क राख्दा यौन सङ्क्रमण हुँदैन । (तथ्य: यदि असुरक्षित यौन सम्पर्क राखेको खण्डमा पहिलो पटकको यौन सम्पर्कमा पनि सङ्क्रमण हुन सक्छ ।)
- कुनै पनि व्यक्तिलाई यौन सङ्क्रमण भएमा त्यो सजिलै थाहा पाउन सकिन्छ किनभने उनीहरू विरामी हुन्छन् । (तथ्य: कतिपय यौन सङ्क्रमणको लक्षण नदेखिने हुन सक्छ ।)
- मुख मैथुनबाट यौन सङ्क्रमण हुँदैन । (तथ्य: यौन सङ्क्रमण एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा यौन सम्पर्क गर्दा यौन अङ्गको माध्यमबाट सर्ने गर्दछ । जस्तै गुदद्वार/मलद्वार मैथुन, मुखमैथुन)
- पिल्सले यौन सङ्क्रमणहरूलाई रोक्छ । (तथ्य: पिल्स भनेको परिवार नियोजनको अस्थायी साधन मात्र हो यसले अनिच्छित गर्भधारण हुन बाट मात्र जोगाउँछ, तसर्थ सुरक्षित यौन सम्पर्क तथा व्यवहार जस्तै ब्रह्मचर्यमा रहने, कन्डमको सही तथा नियमित प्रयोग गरेर मात्र यौन सङ्क्रमणबाट बच्न सकिन्छ ।)

सत्र

१३.५.१

एच. आई .भी



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- एच.आई.भी. र एड्सको फरक बताउन सक्नेछन् ।
- एच.आई.भी. सर्ने र नसर्ने माध्यमहरूबारे बताउन सक्नेछन ।
- जोखिमपूर्ण व्यवहारहरूबाट बच्न सक्ने उपायहरूबारे बताउन सक्नेछन ।



समय:

२ घण्टा



आवश्यक सामग्रीहरू: मेमोरी कार्ड सेट, कुनै सङ्गीत तथा बज(उठने साधन , एच.आई.भी. र एड्सको अर्थ लेखिएको न्युजप्रिन्ट (पूर्व तयारी)



विधि :

मस्तिष्क मन्थन, छलफल, मेमोरी खेल, सुस्त चाल खेल



१० मिनेट

अधिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

अधिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।



के के सिकियो ?	के के गरियो ?



क्रियाकलाप १:

एच.आई.भी. र एड्सको फरक



३० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले एच.आई.भी. र एड्सको फरक बताउन सक्नेछन् ।

विधि : मस्तिष्क मन्थन र छलफल

आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट र मार्कर

- सहजकर्ताले एच.आई.भी. को पूर्ण रूप (Full Form) के हो भनेर २-३ जना सहभागीहरूलाई सोध्ने र सो अर्थ सही वा गलत के हो भनी अन्य दुईचार जना सहभागीहरूलाई मूल्याङ्कन गर्न लगाउने,
- एच.आई.भी को पूरा अर्थ लेखिएको न्युजप्रिन्ट सबै सहभागीहरूले देख्ने गरी भित्तामा टाँसिदिने र थप प्रस्ट पारिदिने,

H = Human (मानव)

I = Immuno deficiency (शरीरको रोगसँग लड्ने क्षमतामा कमी ल्याउने)

V = Virus (भाइरस वा सूक्ष्म जीवाणु)

- सबै सहभागीहरूलाई एच.आई.भी.को पूरा अर्थ दोहोर्‍याउन लगाउने,



- सहजकर्ताले एच.आई.बी. र एड्समा के फरक छ भनी सोधने र थप प्रस्ट पारिदिने ।
एच.आई.बी. भनेको सूक्ष्म जीवाणु हो र एड्स भनेको अवस्था हो । एच.आई.बी. मानव शरीरमा प्रवेश गरिसकेपछि यसले मानवको रोगसँग लड्न सक्ने प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर बनाउँदै लान्छ । यदि समयमा नै एच.आई.बी.को पहिचान गरेर उपलब्ध औषधीहरूको सेवन वा व्यवहार परिवर्तन गरिएन भने एड्सको अवस्थासम्म पुग्दछ ।

निष्कर्ष :

- एच.आई.बी. भनेको एउटा भाइरस वा विषाणु हो र एड्स एउटा अवस्था हो ।
एच.आई.बी. वा एड्स दुवै रोग होइनन् ।
- एच.आई.बी. शरीरमा प्रवेश गरेपछि शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक शक्तिलाई कमजोर बनाउँछ र यस्तो अवस्थामा धेरै रोगहरूका लक्षणहरू देखा पर्छन् जसलाई एड्स भनिन्छ ।



क्रियाकलाप : २

एच.आई.भी. सर्ने माध्यमहरू



४५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले एच.आई.भी. सर्ने वा नसर्ने माध्यमहरूबारे बताउन सक्नेछन् ।

विधि : मेमोरी खेल

आवश्यक सामग्री : मेमोरी कार्ड, मेटाकार्ड, मार्कर

- सहजकर्ताले एउटा मेटाकार्डमा सर्ने माध्यम र अर्को मेटाकार्डमा नसर्ने माध्यम लेखी टेबलमा वा भुईँमा राख्ने,
- सहभागीलाई ४ समूहमा विभाजन गरी प्रति समूह ५/५ वटा मेमोरी कार्डहरू दिने ।
- आफ्नो समूहमा परेको मेमोरी कार्डमा उल्लेख भएको चित्र र विवरण एच.आई.भी सर्ने माध्यम हो कि होइन भनी छलफल गर्न लगाउने ।



- त्यसपछि प्रत्येक समूहलाई पालैपालो प्रस्तुतीकरण गर्न लगाई कुन मेमोरी कार्ड सर्ने माध्यम हो कुन होइन अन्य सहभागीलाई देखाउँदै सर्ने माध्यम भएमा सर्ने तर्फ र नसर्ने भए नसर्नेतर्फ राख्न लगाउने ।
- त्यसपछि तलका प्रश्नहरूका आधारमा छलफल गराउने :

- एच.आई.भी. कसरी सर्ने रहेछ ?

एच.आई.भी. मुख्य तीन माध्यमहरूबाट सछ्छ ।

क) रगतबाट : जस्तै; सिरिन्जको साभा प्रयोग गर्दा र रगत लिँदा,

ख) असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट : कन्डम बिना गरिने यौन सम्पर्क, गुदद्वार मैथुनबाट,

ग) सङ्क्रमित आमाबाट बच्चालाई : गर्भावस्थामा, सुत्केरी अवस्थामा र आमाको दुध खुवाउँदा ।



मेमोरी खेल कार्ड



जनावरसँग खेल्दा HIV सदैम ।



परीक्षण नगरिएको रगत लिँदा
HIV सन सक्छ ।



हाछुँ गदां HIV सदैम ।



लुगा साटासाट गदां HIV सदैम ।



सँगै एउटै थालमा खाना खाँदा
HIV सदैम ।



HIV सङ्क्रमित महिलाले नवजात शिशुलाई
दूध चुसाउँदा HIV सनसक्छ ।



चुम्बन गदां HIV सदैम



छाला छेड्ने सुई सिरिञ्जको साभन प्रयोग गदां
HIV सन सम्भावना बढी हुन्छ ।



सङ्क्रमित आमाबाट बच्चामा
HIV सन सक्छ ।



सँगै पौडी खेल्दा HIV सदैम ।



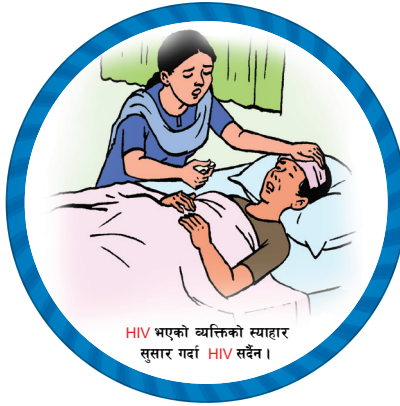
असुरक्षित यौनसम्पर्क राख्दा HIV
सन सक्छ ।



लामखुट्टेले टोक्दा HIV सदैम ।



अङ्कमाल गर्दा HIV सडैन ।



HIV भएको व्यक्तिको स्याहार सुत्तार गर्दा HIV सडैन ।



एउटै रुमाल प्रयोग गर्दा HIV सडैन ।



हात मिलाउँदा HIV सडैन ।



एउटै चर्पी प्रयोग गर्दा HIV सडैन ।

■ एच.आई.भी. कसरी नसर्ने रहेछ ?

एच.आई.भी. एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा अङ्कमाल गर्दा, जुठो खाना खाँदा, सँगै बस्दैमा, एउटै शौचालय प्रयोग गरेमा, लुगा साटासाट गरेमा, लामखुट्टेले टोक्दा आदि जस्ता क्रियाकलापहरूबाट सडैन भनी जानकारी दिने ।

निष्कर्ष :

- एच.आई.भी. सने चार मुख्य तरल पदार्थहरू भनेको सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत, पुरुषको वीर्य, महिलाको योनिरस र आमाको दुध हुन् र एच.आई.भी. सने चार मुख्य ढोका वा अङ्गहरू योनिद्वार, लिङ्गको टुप्पो, मलद्वार र खुल्ला घाउ हुन् । एच.आई.भी. सर्नलाई दुवै तरल पदार्थ र ढोकाको आवश्यकता हुन्छ ।
- एच.आई.भी. तीन मुख्य माध्यमहरू: रगतबाट, असुरक्षित यौन सम्पर्क र सङ्क्रमित आमाबाट बच्चालाई (गर्भावस्था, सुत्केरी अवस्था र आमाको दुध खुवाउँदा) सछ्छ ।
- एच.आई.भी. एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा अङ्कमाल गर्दा, जुठो खाना खाँदा, सँगै बस्दैमा, एउटै शौचालय प्रयोग गरेमा, लुगा साटासाट गरेमा, लामखुट्टेले टोक्दा आदि क्रियाकलापहरूबाट सडैन ।



क्रियाकलाप ३ :

जोखिम व्यवहारहरू र रोकथाम



३० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले जोखिमपूर्ण व्यवहारहरूबाट बच्न सक्ने उपायहरूबारे बताउन सक्नेछन ।

विधि : सुस्त चाल खेल

आवश्यक सामग्री: कुनै एक किसिमको बाजा (सम्भव भएमा मात्र)

- सबै सहभागीहरूलाई गोलो घेरामा उभिन लगाई अगाडि हात सिधा राखी आफ्नो छेउको साथीलाई नछुने दूरीमा बस्न लगाउने । कुनै सङ्गीतको धुन बजाउने ।



- सहभागीहरूलाई सहजकर्ताले एच.आई.भी. सन्ने जोखिमपूर्ण र जोखिमरहित व्यवहारहरू सम्बन्धी वाक्यहरू भन्न गइरहेको जानकारी दिने र सो वाक्य जोखिमरहित वा उच्च जोखिमपूर्ण हो भनी पहिचान गर्नुपर्ने जानकारी दिने ।
- सो वाक्य जोखिमरहित वा स्वस्थ व्यवहार लागेमा सङ्गीतको चालमा अगाडि बढ्न लगाउने । उच्च जोखिमपूर्ण वा अस्वस्थ व्यवहार जस्तो लागे रोकिन लगाउने । सहजकर्ताले जोखिमरहित र उच्च जोखिमपूर्ण व्यवहारका बारेमा तलको व्याख्या गरिदिने ।

क) जोखिम रहित व्यवहार :

- एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुने सम्भावना नरहेको व्यवहार जोखिमरहित हो ।
- स्वस्थ व्यवहारले जोखिमरहित अवस्थामा रहन मद्दत गर्दछ ।

ख) उच्च जोखिमपूर्ण व्यवहार :

- एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुन सक्ने व्यवहारहरू उच्च जोखिमपूर्ण हुन् ।
- अस्वस्थ व्यवहारले उच्च जोखिममा पर्न सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।
- हरेक वाक्यहरूको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई उच्च जोखिमपूर्ण वा जोखिम रहित किन लाग्यो भनेर सोध्ने, सोधेर सो को कारण भन्न लगाउने र थप प्रस्ट पारिदिने ।

एच.आई.बी. एड्सको सन्दर्भमा उच्च जोखिमपूर्ण वा जोखिमरहित व्यवहारसँग सम्बन्धित केही भनाइहरू :

एच.आई.बी. सङ्क्रमित व्यक्तिलाई छुनु ।	जोखिमरहित
कन्डम प्रयोग नगरी यौनसम्पर्क गर्नु ।	उच्च जोखिमपूर्ण
लागू पदार्थ प्रयोग गर्न साभ्ना सिरिन्ज प्रयोग गर्नु ।	उच्च जोखिमपूर्ण
सार्वजनिक शौचालय प्रयोग गर्नु ।	जोखिमरहित
एच.आई.बी. सङ्क्रमित व्यक्तिसँग काम गर्नु ।	जोखिमरहित
लामखुट्टेले टोक्नु ।	जोखिमरहित
एच.आई.बी. भएको व्यक्तिले बच्चासँग खेलनु ।	जोखिमरहित
यौन सङ्क्रमणको समयमै उपचार नगर्नु ।	उच्च जोखिमपूर्ण
पुरुष-पुरुष विच बिना कन्डम यौन सम्पर्क हुनु ।	उच्च जोखिमपूर्ण

नोट : यस्ता भनाइहरू आवश्यकता अनुसार थप घट गर्न सकिन्छ ।

सहजकर्ताले निम्न प्रश्नहरूलाई समूहमा छलफल गर्ने र आएका बुँदाहरूलाई क्रमसँग टिप्पै जाने ।

- जोखिमपूर्ण व्यवहारहरू के-के हुन् ?
- यस्ता जोखिमपूर्ण व्यवहारहरूबाट बच्न के कस्ता उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ?

निम्न उपायहरू अवलम्बन गरी जोखिम रोकथाम गर्न सकिन्छ :

- विवाह अगाडि यौनसम्पर्क नराख्ने यदि राख्नुपर्ने भएमा कन्डमको सही तरिकाले प्रयोग गर्ने ।
- एक जना मात्र विश्वासिलो यौन साथी वा श्रीमान् वा श्रीमतीविच मात्रै यौनसम्पर्क राख्ने ।
- यदि एक जना भन्दा बढीसँग यौनसम्पर्क राखेमा सधैं सही तरिकाले कन्डमको प्रयोग गर्ने ।
- रक्त परीक्षण गरेर मात्र अन्य व्यक्तिको रगत, शारीरिक अङ्ग तथा तन्तुहरू लिने ।
- अन्य व्यक्तिले प्रयोग गरेको सुई तथा सिरिन्ज साटासाट गरी प्रयोग नगर्ने । हरेक पटक नयाँ वा निर्मलीकरण गरिएको सुई तथा सिरिन्जको मात्र प्रयोग गर्ने ।
- एच.आई.बी. सङ्क्रमित महिलाले गर्भधारण गर्न चाहेमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा मात्र गर्ने । गर्भधारण गरिसकेपछि पनि बच्चालाई हुनसक्ने सङ्क्रमण रोक्नका लागि नियमित रूपले डाक्टरसँग सरसल्लाह लिइरहने ।

निष्कर्ष :

- स्वस्थ व्यवहारले एच.आई.बी. सङ्क्रमणबाट आफू र अरूलाई पनि बचाउन सकिन्छ ।
- जोखिम रोकथाम भनेको कुनै व्यक्तिले एच.आई.बी. सङ्क्रमण हुने जोखिमपूर्ण व्यवहार नगर्नु हो । समाजका प्रत्येक सदस्यहरूले जोखिमबाट बच्न सकेमा समाजमा एच.आई.बी. सङ्क्रमण बढ्न पाउँदैन ।

सत्र

१३.५.२

एच. आई .भी



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले:

- एच.आई.भी. सम्बन्धी विभिन्न धारणाहरू बारे जानकारी पाउनेछन् ।
- एच.आई.भी. भएको व्यक्तिलाई लाञ्छना र भेदभाव गर्नुहुँदैन भनी बुझ्नेछन् ।
- कन्डमको सही प्रयोग गर्ने विधिबारे जान्नेछन् ।



समय:

३ घण्टा



आवश्यक सामग्रीहरू:

न्युज प्रिन्ट, मार्कर, चित्रमाला खेलको कार्ड सेट, धागो, डिल्डो (लिङ्गको नमूना) कन्डम ।



विधि :

सत्य मिथ्या खेल, घटना अध्ययन, कन्डम रिले खेल वा चित्रमाला खेल



१० मिनेट

अधिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

अधिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।



के के सिकियो ?	के के गरियो ?



क्रियाकलाप १ :

एच.आई.भी. सम्बन्धी धारणाहरू



६० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले एच.आई.भी. सम्बन्धी विभिन्न धारणाहरूबारे जानकारी पाउनेछन् ।

विधि : सत्य र मिथ्या खेल

सहजकर्ताले सहभागीलाई कार्यपुस्तिका १३.५.१ मा भएका अभ्यास भर्न लगाउने । आफूहरूले भरेको कार्यपुस्तिकाको आधारमा समूहमा छलफल गर्न लगाउने ।



विवरण	सत्य	मिथ्या	कारण
१. एच.आई.बी. सङ्क्रमित व्यक्तिको छेउमा बस्दा सङ्क्रमण हुन सक्छ ।		√	रगत, योनि रस, वीर्य र सङ्क्रमित आमाको दुधमा मात्र प्रर्याप्त मात्रामा एच.आई.बी. हुन्छ । यिनीहरूसँगको सम्पर्कबाट मात्र एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा एच.आई.बी. सर्छ । यी पदार्थहरू शरीरभित्र पस्न ढोकाको आवश्यकता पर्दछ । एच.आई.बी.का विषाणु पस्ने ढोकाहरू भनेको योनि, लिङ्गको टुप्पो, मलद्वार र खुल्ला घाउ मात्र हो ।
२. कुमारी केटीसँग यौन सम्पर्क राख्दा यौनरोग तथा एच.आई.बी. र एड्स निको हुन्छ ।		√	यो एकदमै गलत धारणा हो । विना कन्डम यौन सम्पर्क राखेमा एच.आई.बी. हुने सम्भावना हुन्छ । यसो गर्दा उक्त केटीमा पनि सर्न सक्छ । एच.आई.बी. लाई पूर्ण रूपमा निको पार्ने औषधी बनेको छैन तर एच.आई.बी.को मात्रा (load) लाई नियन्त्रण गर्नका लागि एन्टी रेट्रो भाइरल औषधीहरू उपलब्ध छन् । कुमारी केटीसँग यौन सम्पर्क राख्नाले उनलाई पनि एच.आई.बी. सर्न सक्छ ।
३. सही र नियमित तरिकाले कन्डमको प्रयोग नगरी असुरक्षित यौन सम्पर्क गरेमा एच.आई.बी. सङ्क्रमण हुन सक्छ ।	√		पुरुषको वीर्य वा महिलाको योनिरसमा एच.आई.बी. प्रशस्त मात्रामा हुन्छ र असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको वेलामा यो साटासाट हुन्छ । तसर्थ कन्डम बिना एच.आई.बी. एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्ने हुन्छ ।
४. एच.आई.बी. भएको व्यक्तिले प्रयोग गरेको शौचालय वा नुहाउने ठाउँ प्रयोग गरेको खण्डमा एच.आई.बी. सङ्क्रमण हुन सक्छ ।		√	एच.आई.बी. सर्ने भनेको वीर्य, योनि रस, रगत र एच.आई.बी. सङ्क्रमित आमाको दुधबाट मात्र हो । अन्य आँसु, प्याल, पिसना र पिसाब आदिबाट एच.आई.बी. सर्दैन ।
५. एच.आई.बी. सङ्क्रमण भएको मानिसलाई सधैं एड्स हुन्छ ।		√	अहिले एच. आई. बी.लाई शरीरमा बढ्न नदिनका लागि निःशुल्क ए.आर.बी. औषधी पाइन्छ । जसको नियमित सेवन गर्नाले एच.आई.बी.को सङ्ख्या शरीरमा बढ्न दिँदैन र एड्सको अवस्थासम्म नपुग्न सक्छ । एच.आई.बी. भएको व्यक्तिले स्वस्थकर जीवनयापन गरेको खण्डमा उसलाई एड्स नहुन पनि सक्छ ।
६. एच.आई.बी. सङ्क्रमित गर्भवती महिलाबाट गर्भमा रहेको बच्चामा एच.आई.बी. सर्न सक्छ ।	√		एच.आई.बी. सङ्क्रमणको सम्भावना गर्भवती महिलाबाट बच्चामा निम्न अवस्थामा हुन सक्छ : १. गर्भवती अवस्थामा, २. बच्चा जन्मिने प्रक्रियाको वेलामा, ३. स्तनपानबाट हुन सक्छ । त्यसैले एच.आई.बी. सङ्क्रमित महिलाले गर्भवती हुनु अगाडि स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिएर निरन्तर रूपमा औषधी सेवन गर्नाले सङ्क्रमित आमाबाट बच्चामा नसर्न पनि सक्छ ।

७.	यदि तपाईंले यौन सम्पर्क राख्नु भएको छैन भने एच.आई.भी. पटककै हुँदैन ।	√	असुरक्षित यौन सम्पर्क नराखिएता पनि अन्य माध्यमहरू जस्तै: निर्मलीकरण नगरिएको सुई साटासाट गर्दा, जाँच नगरिएको रगत लिँदा, एच.आई.भी. सङ्क्रमण भएको आमाले कुनै पनि (PMTCT) सेवा नलिई बच्चा जन्माउँदा आदि बाट पनि सर्न सक्छ ।
८.	लागुपदार्थ प्रयोगकर्ताले सुई साटासाट गर्दा एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुन सक्छ ।	√	सङ्क्रमित सुई साटासाट गरेमा सिरिन्जमा थोरै मात्रामा रगत रहेको हुन्छ र यदि त्यो रगतमा एच.आई.भी. भएमा अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ ।
९.	लामखुट्टेले टोक्दा एच.आई.भी. सर्न सक्छ ।	√	एच.आई.भी. रगतमा भएता पनि लामखुट्टे जस्ता किराहरूमा बाँच्न सक्दैन । एच.आई.भी. मानव शरीरमा मात्र हुन्छ त्यसैले सँदैन ।
१०.	यौन सम्पर्कबाट सर्न सक्ने एच.आई.भी. सङ्क्रमणबाट कन्डम एक मात्र भरपर्दो साधन हो ।	√	सही तथा नियमित कन्डमको प्रयोगबाट यौन सम्पर्कबाट सर्ने एच.आई.भी.को जोखिमबाट बच्न सकिन्छ ।
११.	धेरै जनासंग यौन सम्पर्क गर्ने व्यक्ति बढी एच.आई.भी. को जोखिममा हुन्छन् ।	√	पुरुषको वीर्य वा महिलाको योनिरसमा एच.आई.भी. प्रशस्त मात्रामा हुन्छ र असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको वेला यो प्रशस्त मात्रामा साटासाट हुन्छ । तसर्थ कन्डम बिना एच.आई.भी. एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्ने हुन्छ ।
१२.	एच. आई. भी. सङ्क्रमण भएको व्यक्तिसँग अङ्कमाल गर्दा, चुम्बन गर्दा, हात मिलाउँदा र जुठो खाँदा एच.आई.भी. सर्छ ।	√	जुठो, आँसु, च्याल, पसिना आदिबाट एच.आई.भी. सँदैन किनकी यसबाट एच.आई.भी. सर्नका लागि प्रशस्त (पुग्ने) मात्रामा एच.आई.भी. हुँदैन ।
१३.	केटा केटीहरूलाई एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुँदैन ।	√	एच.आई.भी. जसलाई पनि हुन सक्छ । यसले उमेर, लिङ्ग, जाति, धर्म आदि केहीलाई पनि हेँदैन ।
१४.	एच.आई.भी. रगतद्वारा मात्र सर्छ ।	√	एच.आई.भी. सर्ने भनेको वीर्य, योनि रस, रगत र एच.आई.भी. सङ्क्रमित आमाको दुधबाट मात्र हो अन्य आँसु, च्याल, पसिना आदिबाट सँदैन किनकि यसमा एच.आई.भी. सर्नका लागि प्रशस्त मात्रामा एच.आई.भी. हुँदैन ।

१५.	एच.आई.भी. भएको मानिसको जुठो खाँदा यो विषाणु सँदैन ।	✓	एच.आई.भी. सनें माध्यम भनेको वीर्य, योनि रस, रगत र एच.आई.भी. सङ्क्रमित आमाको दुध मात्रा हो अन्य आँसु, च्याल, पसिना आदिबाट सँदैन किनकि यसबाट एच.आई.भी. सर्नका लागि प्रशस्त मात्रामा एच.आई.भी. हुँदैन ।
-----	---	---	--

सबै सहभागीहरूले कार्य पुस्तिकामा भरिसकेपछि सहजकर्ताले मिथ्या भए किन मिथ्या र सत्य भए किन सत्य भनी प्रत्येक भनाइहरूमा छलफल गर्ने र उनीहरूले भनेको केही गलत भए सच्याइदिने ।

निष्कर्ष :

एच.आई.भी. र एड्स बारेमा सही जानकारी आफ्नो परिवार तथा साथीहरूलाई दिई यस सम्बन्धी गलत धारणाहरूलाई हामीले चुनौती दिन आवश्यक छ ।



१०-१४ वर्ष

उमेर समूहका लागि



३५ मिनेट

क्रियाकलाप २: लाञ्छना र भेदभाव

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले एच.आई.भी. भएको व्यक्तिलाई लाञ्छना र भेदभाव गर्नु हुँदैन भनी बुझ्नेछन् ।

विधि : घटना अध्ययन

- सहभागीहरूलाई ३ समूहमा विभाजन गर्ने,
- हरेक समूहलाई तलको घटना अध्ययन गरी निम्न प्रश्नहरूमा छलफल गर्न लगाउने,
- प्रत्येक समूहलाई छलफलबाट आएको निष्कर्षलाई प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने (घटना अध्ययन र छलफल तयारीका लागि १५ मिनेट र ३/३ मिनेट प्रस्तुतीकरणको लागि व्यवस्थापन गर्ने ।),
- सहजकर्ताले प्रस्तुतीकरणबाट आएका साझा बुँदाहरूलाई न्युजप्रिन्टमा लेखी सबैले देख्ने गरी टाँस्ने,
- सहभागीहरूलाई उक्त बुँदाहरू आफ्नो कार्यपुस्तिकामा लेख्न लगाउने ।



घटना अध्ययन

भुवनलाई एच.आई.भी. सङ्क्रमण भएको एक वर्षभन्दा बढी भयो । उनी एच.आई.भी. सङ्क्रमित भएको कारणले काममा जान छोडे किनकी उनका साथीभाइहरू उनको छेउमा बस्न, कुरा गर्न, सँगै खाजा खान मन पराउँदैनथे । साथीहरूले भुवनलाई तैले एच.आई.भी. साँच्चै भनी बारम्बार भनिरहन्थे । घरमा पनि भुवनलाई एच.आई.भी. भएकै कारणले खानेकुरा छुट्टै खानुपर्थ्यो । परिवारले प्रयोग गरेको शौचालय प्रयोग गर्न दिइँदैनथ्यो । गाउँघरमा यताउता हिँड्दा पनि एच.आई.भी. सङ्क्रमित आयो भनेर जिस्काइन्थ्यो । भुवनलाई एच.आई.भी. भएको कारणले उनको छोराछोरीलाई पनि भुवनलाई जस्तै व्यवहार विद्यालय र गाउँघरमा गरिन्थ्यो ।

छलफलका लागि प्रश्नहरू:

सबै समूहहरूद्वारा उक्त घटना अध्ययन गरिसकेपछि, निम्न प्रश्नहरूको आधारमा छलफललाई अगाडि बढाउने ।

- १) यस्तो घटना हाम्रो समाजमा साँच्चिकै भइरहेछ वा हुनसक्छ ?
- २) यस्तो भेदभाव हटाउन हामीले के गर्नुपर्छ ?
- ३) एच.आई.भी सम्बन्धी स्थानीय स्तरमा के कस्ता सेवाहरू उपलब्ध छन् ?
- ४) एच.आई.भी. सङ्क्रमण भएकाहरूलाई हामीले कसरी र के सहयोग गर्न सकिन्छ ?



निष्कर्ष:

- एच.आई.भी. भएको व्यक्ति तथा परिवारलाई भेदभाव गर्नुहुँदैन । उनीहरूलाई माया र सद्भाव दिनुपर्छ । उनीहरूलाई भेदभाव नगरी समाजको सदस्यको रूपमा व्यवहार गर्नुपर्छ ।
- स्थानीय स्तरमा एच.आई.भी. र एड्स नियन्त्रणका लागि HTC (HIV testing and counselling) केन्द्रहरूमा एच.आई.भी.को निःशुल्क परीक्षण तथा परामर्श दिइन्छ भने ART (Anti Retro Viral Therapy) एन्टी रेट्रो भाइरल थेरापी केन्द्रमा चाहिँ एच.आई.भी. नियन्त्रणका लागि औषधी उपलब्ध गराइन्छ । गर्भवती सङ्क्रमित आमाबाट बच्चा मा सर्न नदिन PMTCT (Prevention of Mother to Child Transmission) सेवा केन्द्रहरूमा विभिन्न सेवा उपलब्ध हुन्छन् ।



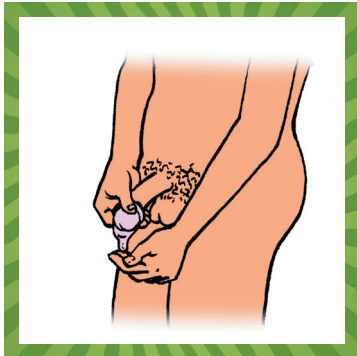
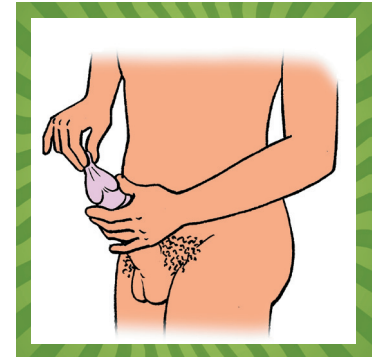
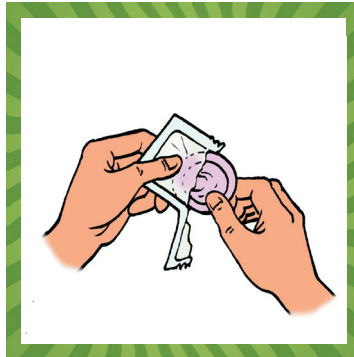
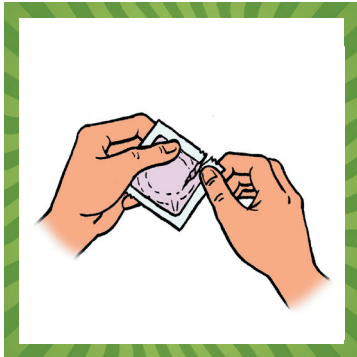
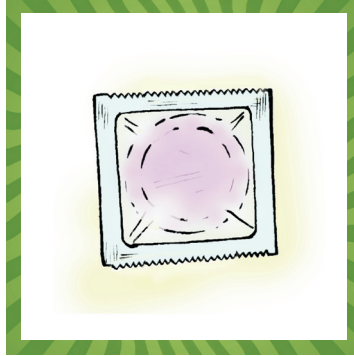
क्रियाकलाप ३: कण्डमको प्रयोग



६० मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले कण्डमको सही प्रयोग गर्न जान्नेछन् ।

विधि : चित्रमाला खेल ।



चित्रमाला खेल :

- सहभागीहरूलाई चित्रमाला खेलको कार्ड सेट र धागो देखाउँदै कन्डमको सही प्रयोग गर्ने विधि बताउन कसलाई आउँछ भनेर सोध्ने,
- बताउन सक्ने सहभागीमध्ये कुनै एक जना सहभागीलाई अगाडि बोलाउने र उसलाई चित्रमाला कार्ड सेट र धागो दिने,
- उसलाई कन्डमको सही प्रयोग गर्ने तरिका अनुसार चित्रहरूलाई छानेर क्रम मिलाएर धागोमा उन्न लगाउने,
- तयार गरेको चित्रमालालाई वर्णन गर्न लगाउने,
- मिले-नमिलेको अन्य सहभागीहरूसँग पनि सोध्ने र यदि सहभागीबाट नमिलेको भनी उत्तर आएमा कहाँ नमिलेको जस्तो लागेको हो सोध्ने र किन नमिलेको भनी सहजकर्ताले प्रस्ट पारिदिने ।

चित्रमाला खेल पछि यदि डिल्डो र कन्डम उपलब्ध भएमा कन्डम रिले खेल खेलाउने ।

विधि : कन्डम रिले खेल

(सहजकर्तालाई सुभाव : कन्डम र डिल्डो पर्याप्त मात्रामा भएमा मात्र यो क्रियाकलाप गराउने)

आवश्यक सामग्री : कन्डम (सबै सहभागीहरूलाई एक/एक प्रति पुग्ने गरी), डिल्डो

- कन्डमको सही प्रयोग गर्ने विधि डिल्डो वा कृत्रिम लिङ्ग (पुरुष लिङ्गको नमुना)मा लगाउँदै सबै सहभागीहरूलाई प्रदर्शन गरिदिने,
- तल दिएको कन्डम प्रयोग विधि हेर्न सबै सहभागीलाई उत्प्रेरित गर्ने ।

कन्डमको सही प्रयोग गर्ने विधि

१. कन्डम प्रयोग गर्नु अगाडि प्याकेटमा लेखिएको अन्तिम मिति हेरेर मात्र खरिद गर्नुपर्दछ भने कन्डमको प्याकेट खोल्दा सधैं काटिएको भाग (V आकार) बाट मात्र खोल्नुपर्दछ ।
२. कन्डमलाई प्याकेटबाट बाहिर निकाल्ने तर कन्डमलाई प्याकेटबाट बाहिर निकाल्दा दाँत वा धारिलो वस्तुको प्रयोग कहिल्यै गर्नुहुँदैन ।
३. कन्डमको टुप्पालाई दुई औँलाको सहायताले च्यापेर उत्तेजित लिङ्गमा लगाउने र कन्डमलाई बिस्तारै खोल्दै लिङ्गको पूरै भाग ढाकिने गरी लगाउनुपर्छ ।
४. वीर्यस्खलन भइसकेपछि लिङ्ग शिथिल नहुँदै कन्डमको रिङ्ग समातेर लिङ्गबाट बाहिर निकाल्नुपर्छ ।
५. त्यसपछि वीर्य नपोखिने गरी कन्डमलाई गाँठो पार्ने र कागजमा पोको पारी सुरक्षित ठाउँमा गाड्नु वा जलाउनुपर्छ ।

उक्त प्रदर्शनीपछि सहभागीहरूलाई ५ समूहमा विभाजन गर्ने,

- ५ समूहलाई आ-आफ्नो लाइनमा उभिन लगाउने,
- तालिम हलको अगाडि भागमा टेबलमाथि ५ वटा डिल्डो (पुरुष लिङ्गको नमुना) क्रमशः मिलाएर राख्ने,
- समूहका प्रत्येक सहभागीलाई डिल्डोमा सही तरिकाले कन्डमको प्रयोग गर्न लगाउने । समूहको एक सदस्यले राम्रोसँग कन्डम डिल्डोमा लगाएर आफ्नो समूहमा गएपछि मात्र समूहको अर्को सदस्यको पालो आउने बताउने र सोही अनुसार रिले दौड खेल खेलाउने,

- खेलमा जुन समूह विजयी हुन्छ, त्यसलाई सामान्य पुरस्कार दिने वा धन्यवाद दिने ।

तलका प्रश्नहरूका आधारमा पुनः छलफल गराउने :

- क) कन्डम प्रयोग गर्ने तरिका तपाईंहरूलाई थाहा थियो ?
- ख) कन्डमको सही प्रयोग गर्ने सीप किन आवश्यक छ ?
- ग) कन्डमको सही प्रयोग गर्ने तरिका यहाँ किन छलफल तथा अभ्यास गरिएको होला ?



निष्कर्ष:

- सधैं र सही तरिकाले कन्डम प्रयोग गरेमा एच.आई.भी तथा यौन सङ्क्रमण र अनिच्छित गर्भधारणबाट पनि बच्न सकिन्छ ।
- कन्डम उपस्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, जिल्ला, अञ्चल र क्षेत्रीय अस्पतालमा निःशुल्क रूपमा पाइन्छ । साथै औषधी पसलहरूमा पनि कम मूल्यमा पाइन्छ ।



१० मिनेट

सिकाइ मापन

- आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए भनी सोध्ने ।
- छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिन भित्र के के गर्न सकिन्छ लेख्न लगाउने ।



पाठ्य सामग्री

एच.आई.बी. र एड्स

क) एच.आई.बी. को पूरा अर्थ

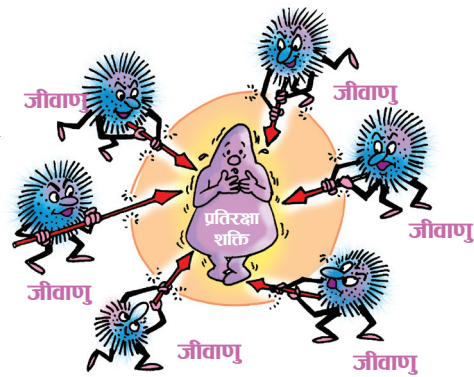
H = Human (मानव)

I = Immuno deficiency (शरीरको रोगसँग लड्ने क्षमतामा कमी ल्याउने)

V = Virus (भाइरस वा सूक्ष्म विषाणु)

एच.आई.बी. भनेको के हो ?

यो एक अत्यन्त सूक्ष्म विषाणु हो, जुन मान्छेको शरीरमा मात्र बाँच्न सक्दछ। मानिसको शरीरभित्र प्रवेश गरेपछि यस विषाणुले मानव शरीरमा भएको रोगहरूसँग लड्न सक्ने क्षमतालाई विस्तारै कमजोर पाउँदै लैजान्छ। यो कुनै रोग नभई विषाणु हो।



ख) एड्सको पूरा अर्थ

A = Acquired (आर्जित वा अरूबाट प्राप्त हुने)

I = Immune (रोगसँग लड्ने वा प्रतिरक्षा प्रणाली)

D = Deficiency (अभाव वा कमी हुनु)

S = Syndrome (विभिन्न रोगका लक्षणहरू देखिने अवस्था)

एड्स भनेको के हो ?

एच.आई.बी. विषाणुका कारणले गर्दा शरीरको रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता कमजोर भएको वेलामा अरू विभिन्न रोगहरू लाग्ने र ती रोगहरूको लक्षण देखिने अवस्था नै एड्स हो। एच.आई.बी. र एड्स एउटै होइन। एच.आई.बी. को कारणले गर्दा एड्स हुन्छ। एच.आई.बी. भएको व्यक्तिले समयमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार ए.आर.बी. को नियमित रूपले सेवन गरेमा एड्सको अवस्था सम्म नपुग्न सक्छ।

एच.आई.बी. सन्ने व्यवहारहरू

एच.आई.बी. सङ्क्रमित व्यक्तिको शरीरमा भएको तल उल्लिखित तरल पदार्थबाट एच.आई.बी. अर्को व्यक्तिलाई सार्छ।

- रगत
- वीर्य
- योनिरस
- आमाको दुध

याद गर्नुहोला !

एच.आई.भी. सर्ने माध्यम भनेको सङ्क्रमित व्यक्तिको वीर्य, योनिरस, आमाको दुध र रगत मात्र हो । अन्य आँसु, न्याल र पसिनाबाट एच.आई.भी. सर्न सक्दैन किनभने एच.आई.भी. सर्नका लागि यिनमा पर्याप्त मात्रामा विषाणुको आवश्यकता पर्दछ, जुन यिनीहरूमा हुँदैन ।

एच.आई.भी. र एड्सको अवस्था वा चरणहरू**क) प्रारम्भिक सङ्क्रमण: भ्याली अवस्था (Window Period) :**

जब रगतमा एच.आई.भी. जीवाणु प्रवेश गर्दछ, त्यस अवस्थालाई सङ्क्रमणको प्रारम्भिक अवस्था वा भ्याली अवस्था भनिन्छ । एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत परीक्षण गर्दा यी विषाणु नदेखिने अवस्थालाई भ्याली (Window Period) अवस्था भनिन्छ । यो अवस्था खास गरी ३ महिनासम्म रहन सक्छ । यो अवस्थामा पनि एच.आई.भी. अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ ।

ख) लक्षण रहित एच.आई.भी. सङ्क्रमणको अवस्था (Asymptomatic HIV infection stage) :

कुनै व्यक्तिमा एच.आई.भी. सङ्क्रमण भइसकेको तर सङ्क्रमणको कुनै पनि चिन्ह तथा लक्षणहरू नदेखिएको अवस्थालाई लक्षण रहित एच.आई.भी. सङ्क्रमणको अवस्था (Asymptomatic HIV infection Stage) भनिन्छ । यो अवस्था खासगरी ५ देखि ८ वर्ष वा सोभन्दा बढी रहन्छ । यो व्यक्तिको प्रतिरक्षा क्षमता र व्यवहारमा भर पर्दछ । यो अवस्थामा पनि एच.आई.भी. अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ ।

ग) लक्षणसहित एड्सको अवस्था (Symptomatic AIDS stage) :

एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिको शरीरमा रोगका चिन्ह तथा लक्षणहरू देखिन थालेको अवस्थालाई लक्षण सहित एड्सको अवस्था (Symptomatic AIDS stage) भनिन्छ ।

मानव शरीरमा एच.आई.भी. ले के गर्छ ?

एच.आई.भी. भाइरसले मानव शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीमाथि आक्रमण गर्छ । यसले CD_4 कोषहरू वा सहयोगी टी सेल्स नामक सेता रक्तकोषहरूमा आफ्नो ठाउँ बनाउँछ । यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घटाउँछ । यसको अर्थ रोगहरूसँग लड्ने क्षमता घट्छ । एच.आई.भी. भाइरस CD_4 कोषमा पस्छ र यी कोषहरूलाई एच.आई.भी. भाइरस नै बनाउन प्रयोग गर्छ । एउटा स्वस्थ शरीरमा (रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता सम्पन्न) CD_4 कोषहरूको सङ्ख्या गणना गर्ने हो भने ५०० देखि १००० कोषहरू प्रति घन मिलिलिटरमा एच.आई.भी. नेगेटिभ हुन्छन् । जब मानिसमा एच.आई.भी. पोजिटिभ हुन्छ, तब उनीहरूको शरीरमा CD_4 कोषको सङ्ख्या घटेर प्रायः ५०० भन्दा तल रहेको हुन्छ । यो रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर भएको सङ्केत हो । त्यसपछि अरु रोगहरूले उनीहरूलाई समाउन सक्छ । यसै अवस्थालाई नै एड्स भनिन्छ । CD_4 कोषको सङ्ख्या ३५० भन्दा कम भएको अवस्थामा ए.आर.भी. औषधी सेवन गर्नुपर्दछ ।

जोखिमपूर्ण व्यवहार**१. एच.आई.भी. एड्सको सन्दर्भमा उच्च जोखिमपूर्ण वा जोखिम रहित व्यवहारमा केही बनाइहरू**

- एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिलाई छुँदा	- जोखिम रहित
- कन्डम प्रयोग नगरी यौनसम्पर्क गर्दा	- उच्च जोखिमपूर्ण
- लागू पदार्थ प्रयोग गर्न साभ्ना सिरिन्ज प्रयोग गर्दा	- उच्च जोखिमपूर्ण
- एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिसँग काम गर्दा	- जोखिम रहित
- लामखुट्टेले टोक्दा	- जोखिम रहित
- एच.आई.भी. सङ्क्रमित व्यक्तिले बालबालिकासँग खेल्दा	- जोखिम रहित
- धेरै जसो यौन सङ्क्रमण (रोग) को समयमै उपचार नगर्दा	- उच्च जोखिमपूर्ण

२. जोखिमका स्तरहरू

क) जोखिम रहित :

- एच.आई.बी. सङ्क्रमण हुने सम्भावना नरहेको व्यवहार जोखिम रहित हो ।
- स्वस्थ व्यवहारले जोखिम रहित अवस्थामा रहन मदत गर्दछ ।

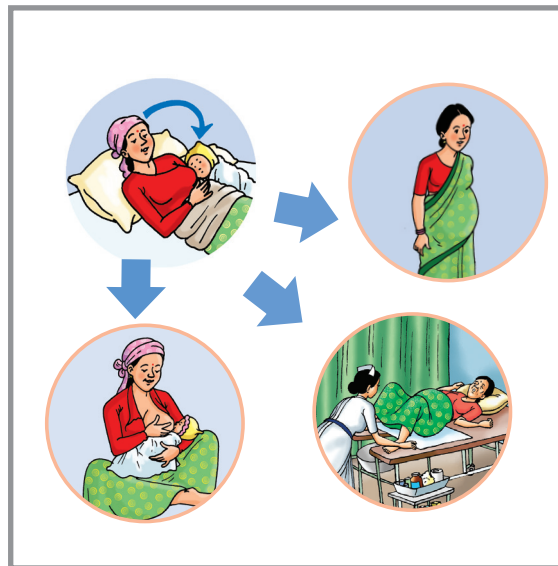
ख) उच्च जोखिमपूर्ण :

- एच.आई.बी. सङ्क्रमण हुन सक्ने व्यवहारहरू उच्च जोखिमपूर्ण हुन् ।
- अस्वस्थ व्यवहारले उच्च जोखिममा पर्न सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

एच.आई.बी. र एड्सको सन्दर्भमा जोखिम रोकथामको अर्थ र उपायहरू

जोखिम रोकथाम भनेको कुनै व्यक्तिले एच.आई.बी. सङ्क्रमण हुने जोखिमपूर्ण व्यवहार नगर्नु हो । समाजका प्रत्येक सदस्यहरू जोखिमबाट बच्न सकेमा समाजमा एच.आई.बी. सङ्क्रमण बढ्न पाउँदैन । निम्न उपायहरू अवलम्बन गरी जोखिम रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

- विवाह अगाडि यौनसम्पर्क नराख्नु ।
- एकजना विश्वासिलो तथा भरपर्दो जीवनसाथीसँग मात्र यौनसम्पर्क राख्नु ।
- यदि एकजना भन्दा बढीसँग यौनसम्पर्क राखेमा सधैं सही तरिकाले कन्डमको प्रयोग गर्नु ।
- रक्त परीक्षण गरेर मात्र अन्य व्यक्तिको रगत, शारीरिक अङ्ग तथा तन्तुहरू लिने गर्नु ।
- अन्य व्यक्तिले प्रयोग गरेको सुई तथा सिरिन्ज साटासाट गरी प्रयोग नगर्नु ।
- गर्भधारण गर्ने अधिकार एच.आई.बी. सङ्क्रमित महिलाको पनि हुन्छ । त्यसैले एच.आई.बी. सङ्क्रमित महिलाले गर्भधारण गर्नु अघि र गरिसकेपछि पनि बच्चालाई हुनसक्ने सङ्क्रमण रोक्नका लागि नियमित रूपले डाक्टरसँग सरसल्लाह लिइरहनु पर्छ ।



एच.आई.भी.बाट बच्ने ABCD उपाय

A = Abstinence (यौन सम्पर्क नगर्ने)

B = Be faithful with your partner (एक जना विश्वासिलो तथा भरपर्दो साथीसँग मात्र यौनसम्पर्क राख्ने)

C = Correct and consistent use of condom (सधैं सही तरिकाले कन्डम प्रयोग गर्ने)

D = Don't share needle without sterilization (निर्मलीकरण नगरेको सुई साटासाट नगर्ने ।)

पी.एम.टी.सी.टी. सेवा (PMTCT)

आमाबाट बच्चामा एच.आई.भी. रोकथाम गर्ने सेवा (Prevention of Mother To Child Transmission of HIV)

एच.आई.भी. सङ्क्रमित गर्भवती महिला वा आमाबाट जन्मने बच्चामा एच.आई.भी. को सङ्क्रमण हुन सक्छ । यस्तो सङ्क्रमणको सम्भावना ३०-४५% सम्म हुन्छ । यस्तो सम्भावना गर्भवती अवस्थामा १५-२०%, बच्चा जन्मने प्रक्रियाको वेलामा ५०% तथा स्तनपानबाट ३३% हुन सक्छ । यसमध्ये पनि सबैभन्दा बढी सम्भावना बच्चा जन्मने वेलामा बच्चामा सर्न सक्छ ।

पी.एम.टी.सी.टी. सेवा (PMTCT) का मुख्य उद्देश्यहरू

- सम्भावित गर्भवती र गर्भवती हुनसक्ने महिलाहरूलाई एच.आई.भी. सर्नबाट बचाउने,
- एच.आई.भी. सङ्क्रमित महिलाहरूलाई आफ्नो इच्छाबिना गर्भधारण गर्नुपर्ने अवस्थाको रोकथाम गर्ने,
- सङ्क्रमित आमाबाट जन्मने बच्चामा एच.आई.भी. सङ्क्रमण सर्नबाट बचाउने,
- सङ्क्रमित महिलालाई आवश्यक पर्ने उपचार, हेरचाह र सहयोगको सुनिश्चितता गर्ने ।



पी.एम.टी.सी.टी. सेवा (PMTCT) ले के गर्छ

गर्भवती हुँदा बच्चालाई एच.आई.भी. सर्नबाट रोक्छ ।

- परामर्शका साथै मानसिक तथा सामाजिक सहयोग प्रदान गर्ने,
- मलेरिया, यौनसङ्क्रमण तथा अन्य सङ्क्रमणहरू भएमा त्यसको पहिचान गरी तुरुन्त उपचार गर्ने,
- पूर्व प्रसूति सेवा (एन्टिनेटल केयर) अथवा गर्भवती समयमा कम्तीमा ४ पटक स्वास्थ्य जाँच गर्ने,
- शिशुको खानपानको बारेमा ज्ञान प्रदान गर्ने,
- ए.आर.भी. औषधी सेवन गराउने,
- जोखिम घटाउन सुरक्षित यौन सम्पर्कको शिक्षा प्रदान गर्ने ।

बच्चा जन्मिसकेपछि हुनसक्ने सङ्क्रमणबाट बचाउने :

- जन्मिएको बच्चाको नाक सफा गर्ने मेसिनको प्रयोग नगर्ने,
- नव शिशुको शरीर सफा गर्ने,
- यदि आमाले स्तनपान गराउने निर्णय गर्छिन् भने स्तनपान मात्रै गराउन प्रोत्साहन गर्नुपर्छ र ६ महिनापछि मात्रै भात खाई स्तनपानको पूर्ण त्याग गरी अरू वैकल्पिक आहार प्रयोग गर्नुपर्छ । स्तनपान गराउँदा ६ महिनासम्म बच्चालाई आमाको दुध बाहेक पानी, अन्य दुध तथा कुनै पनि प्रकारको ठोस खाना खान दिनुहुँदैन ।
- भातखाइ गरे पनि अनुकूल अथवा सहजता हेरी दुधको सट्टा अरू वैकल्पिक आहार मात्रै प्रयोग गर्ने र ६ महिनाको उमेरपछि स्तनपान नगराउने ।

एन्टिरेट्रोभाइरल थेरापी भनेको के हो ?

एन्टिरेट्रोभाइरल थेरापी (ए.आर.टी) भनेको एच.आई.वी. सङ्क्रमित व्यक्तिलाई गरिने उपचार पद्धति हो । यस उपचार पद्धतिमा एच.आई.वी. विरुद्ध प्रभावकारी रूपमा कार्य गर्ने विभिन्न समूहका कमसेकम तीन किसिमका औषधीहरूको प्रयोग गरिन्छ । यो उपचार पद्धतिले एच.आई.वी. निर्मूल भने हुँदैन । बरु यसको प्रयोगले शरीरमा एच.आई.वी. को प्रगतिलाई रोकी, शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई ह्रास हुनबाट जोगाउँछ । यसरी ए.आर.टी.को प्रयोगले एच.आई.वी. सङ्क्रमितमा हुने अवसरवादी सङ्क्रमणबाट जोगाउनुका साथै यसबाट हुने मृत्यु दरलाई घटाउँदछ । सामान्य अर्थमा ए.आर.टी. ले एच.आई.वी. सङ्क्रमितको जीवन लम्ब्याउनुका साथै उनीहरूको जीवन स्तरमा समेत सकारात्मक परिवर्तन ल्याउँदछ ।

कन्डम भनेको के हो ?

कन्डम लेटेक्स सिन्थेटिक रबरबाट निर्मित रबरको खोल हो । जसलाई पुरुष वा महिलाले यौनसम्पर्कको वेलामा एच.आई.वी. तथा अन्य यौन सङ्क्रमणहरू नसरोस् भन्ने उद्देश्यले प्रयोगमा ल्याउँछन् । यस्तै, परिवार नियोजनको यो एक अस्थायी साधन पनि हो ।



प्रयोगका आधारमा कन्डमका किसिम

- क) पुरुषले प्रयोग गर्ने कन्डम
ख) महिलाले प्रयोग गर्ने कन्डम

कन्डमका केही प्रचलित नामहरू

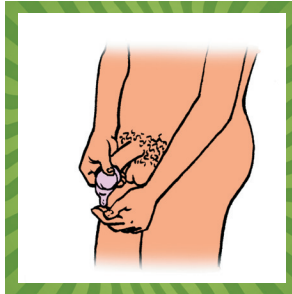
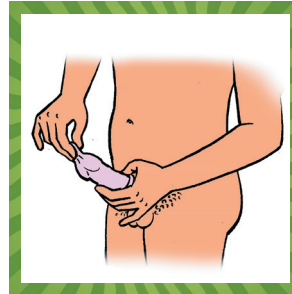
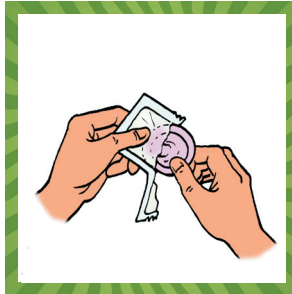
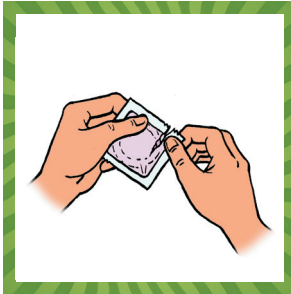
- क) ढाल ख) प्यानथर (नेपाल) ग) निरोध घ) कामसूत्र ङ) मस्ती
च) बादशाह छ) फेमिडोम (महिला कन्डम) ज) डिजायर

कन्डम पाइने स्थानहरू

- मेडिकल हल
- अस्पताल/स्वास्थ्य चौकी
- पान पसल, किराना पसल
- परिवार नियोजन सङ्घ, अन्य संघ-संस्थाहरू

कन्डमको सही प्रयोग गर्ने विधि

१. कन्डम प्रयोग गर्नु अगाडि प्याकेटमा लेखिएको अन्तिम मिति हेरेर मात्र खरिद गर्नुपर्दछ । कन्डमको प्याकेट खोल्दा सधैं काटिएको भाग (V आकार) बाट मात्र खोल्नुपर्दछ ।
२. कन्डमलाई प्याकेटबाट बाहिर निकाल्न दाँत वा धारिलो वस्तुको प्रयोग कहिल्यै नगर्ने ।
३. कन्डमको टुप्पालाई दुई औंलाको सहायताले च्यापेर उत्तेजित लिङ्गमा लगाउने र कन्डमलाई बिस्तारै खोल्दै लिङ्गको पूरै भाग ढाकिने गरी लगाउने ।
४. वीर्यस्खलन भइसकेपछि, लिङ्ग शिथिल नहुँदै कन्डमको रिङ्ग समातेर लिङ्गबाट बाहिर निकाल्ने ।
५. त्यसपछि वीर्य नपोखिने गरी कन्डमलाई गाँठो पार्ने र कागजमा पोको पारी सुरक्षित ठाउँमा गाड्ने वा जलाउने ।



सत्र

१३.६

परिवार नियोजन र परिवार नियोजनका साधनहरू

(सहजकर्तालाई नोट : यो सत्र १५-१९ वर्ष उमेर समूहका किशोरकिशोरीहरू विचमा मात्र गराउनुहोस्)



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- परिवार नियोजन र परिवार नियोजनका साधन भनेको के हो भन्ने बारे बुझ्नेछन् ।
- विभिन्न परिवार नियोजनका साधनहरू र यसको फाइदाको बारेमा अरुलाई बताउन सक्नेछन् ।



समय:

३ घण्टा



आवश्यक सामग्रीहरू:

परिवारको पोस्टर, टोपीहरूको लागि रङ्गिन कागजहरू, गम, मार्कर



पूर्व तयारी :

गर्भनिरोधक साधनहरू लेखिएका टोपीहरू



विधि :

चित्र प्रस्तुतीकरण, छलफल, गर्भनिरोधक साधनहरूको प्रवर्द्धन खेल



१० मिनेट

अधिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

अधिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।



के के सिकियो ?	के के गरियो ?



क्रियाकलाप १:

परिवार नियोजन भनेको के हो ?



१५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले परिवार नियोजन र परिवार नियोजनको साधन भनेको के हो भन्ने बारे बुझ्नेछन् ।

विधि : चित्र प्रस्तुतीकरण र छलफल

आवश्यक सामग्री : गर्भनिरोधक साधनहरूको चित्र

परिवारको पोस्टर



- सहजकर्ताले सबै सहभागीहरूले देख्ने गरी परिवारको पोस्टर भित्तामा टाँस्ने,
- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई तल दिइएको परिवारको पोस्टर देखाउने र सो चित्रले के देखाइरहेको छ भनी सोध्ने,

सहजकर्ताले परिवार नियोजन भनेको के हो र यो किन आवश्यक छ भनी ३ देखि ५ जना सहभागीहरूलाई सोध्ने । त्यसपछि थप प्रस्ट पार्न निम्न कुराहरू सबैले बुझ्नेगरी सुनाइदिने ।

आमा तथा बच्चाको स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउन, उपयुक्त उमेरमा जन्मान्तर कायम राखी दम्पतीले इच्छा गरे बमोजिमको सङ्ख्यामा सन्तान जन्माउन गरिने निर्णय नै परिवार नियोजन हो ।

सन्तान जन्माउने सम्बन्धमा निम्न ३ कुराहरू विशेष महत्वपूर्ण हुन्छन् :

- उपयुक्त उमेर : आमा तथा बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यका लागि बच्चा जन्माउने उपयुक्त उमेर २० देखि ३५ वर्ष सम्म हो । त्यसैले २० वर्ष नपुगी बच्चा जन्माउनु हुँदैन ।
- उपयुक्त जन्मान्तर : एक बच्चादेखि अर्को बच्चा बिचको जन्मान्तर कम्तीमा ३ वर्ष हुनुपर्छ ।
- गर्भपतन पश्चात्को गर्भधारण गर्न उपयुक्त समयान्तर : आफैँ तुहिएको अथवा गर्भपतन पश्चात् कम्तीमा ६ महिनापछि मात्र अर्को गर्भधारण गर्नुपर्छ ।

यी तीन कुराहरूलाई व्यवहारमा उतार्न परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ ।

सहजकर्ताले फेरि अरू ३ देखि ५ जना सहभागीहरूलाई परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा के थाहा छ भनी सोध्ने र थप प्रस्ट गर्न निम्न कुराहरू बताइदिने ।

गर्भनिरोधक साधनहरू अस्थायी र स्थायी गरी २ प्रकारका हुन्छन् । अस्थायी साधनहरू प्रयोग गर्न छाडेपछि पुनः गर्भधारण गर्न सकिन्छ, भने स्थायी विधि प्रयोग गरेपछि भविष्यमा कहिल्यै बच्चा पाउन सकिँदैन । स्थायी विधिहरू सन्तानको इच्छा पुगिसकेका दम्पतीहरूले मात्र प्रयोग गर्दा हुन्छ ।

राष्ट्रिय जनसाङ्ख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, सन् २०११ का अनुसार किशोर किशोरीहरूमा परिवार नियोजन साधनको अपरिपूर्ण माग ४१.६ % छ भने १५ देखि ४९ वर्षसम्मको लागि २७ % रहेको पाइएको छ । त्यसैले उक्त अपरिपूर्ण माग घटाउन भर्खरै विवाह गरेका किशोर किशोरीहरूलाई परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोगका लागि किशोरकिशोरी केन्द्रित कार्यक्रमहरूद्वारा यसको जानकारी गराउन अत्यावश्यक हुन्छ ।

निष्कर्ष:

- समयमै गर्भनिरोधक साधनहरूको सही प्रयोगले अनिश्चित र अनिच्छित गर्भधारणलाई रोक्न सकिन्छ ।
- परिवार नियोजनले परिवार र समाजको आर्थिक विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।



क्रियाकलाप २:

परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रवर्द्धन



६० मिनेट

उद्देश्य : यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले विभिन्न परिवार नियोजनका साधनहरू र यसको फाइदाको बारेमा अरूलाई बताउन सक्नेछन् ।

विधि : खेल

आवश्यक सामग्री : परिवार नियोजनका साधन लेखिएका टोपीहरू

- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई ९ वटा निम्न समूहमा विभाजन गर्ने,
 - १) पुरुष कन्डम
 - २) पिल्स
 - ३) तीन महिने सुई
 - ४) इम्प्लान्ट
 - ५) आई.यु.सि.डी/कपर टी
 - ६) पुरुष स्थायी वन्ध्याकरण/भ्यासेक्टोमी
 - ७) आकस्मिक गर्भनिरोधक साधन
 - ८) महिला कन्डम
 - ९) महिला स्थायी वन्ध्याकरण /मिनिल्याप



- समूहका सहभागीहरूलाई एक एकवटा गर्भनिरोधक साधनहरू लेखिएका टोपीहरू र गर्भनिरोधक साधनको प्रयोग विधि, फाइदा तथा बेफाइदाबारे कार्य पुस्तिकाको १३.६.१ अध्ययन गर्न दिने,
- जुन समूहलाई जे विषय परेको छ त्यसको अध्ययन गर्न लगाउने,

- सहजकर्ताले तालिम हलको अगाडि पट्टि ९ वटा कुर्सी वा चकटी (उपलब्धता अनुसार) राखिदिने,
- सहजकर्ताले सहभागीहरू मध्येबाट कार्यक्रम सञ्चालनका लागि एक जना सहभागी छानी उक्त सहभागीलाई समूहको प्रस्तुतीकरण कार्यक्रममा उद्घोषण गर्न लगाउने । त्यसपछि उक्त सहभागीलाई अरू सहभागीहरूले तयार गरिरहँदाको समयमा निम्न निर्देशनहरू अध्ययन गर्न दिने र कार्यक्रमको सुरुवात गर्न सङ्केत गर्ने,
- सहजकर्ताबाट छनोट गरिएको कार्यक्रम उद्घोषकले तालिम हलको अगाडि पट्टि ९ वटा कुर्सी वा चकटी राखेको ठाउँमा ९ समूहका ९ जना प्रस्तोताहरूलाई अगाडि बोलाउने,
- सबै सहभागीहरूलाई खेलको नियम बताइ दिने । यस खेलमा ९ वटा परिवार नियोजनका साधनहरू आइरहेका छन् । हरेक साधन(सहभागी)हरूलाई प्रश्नहरू सोधिनेछ भन्ने ।

सबै प्रश्नहरू सकिएपछि अन्य सहभागीहरूलाई दर्शकको रूपमा जुन साधन (सहभागी) प्रस्तोताको प्रस्तुति राम्रो लाग्छ सो प्रस्तोताको लागि ताली बजाउन लगाउने र सबैभन्दा बढी जुन प्रस्तोताकोमा ताली बज्छ उक्त समूहको प्रस्तोता विजयी हुनेछ भनी जानकारी दिने ।

पालैपालो गरी निम्न प्रश्नहरू एक एक गरी सबै सहभागीलाई सोध्ने :

- तपाईं कुन किसिमको परिवार नियोजनको साधन हो ? (स्थायी, अस्थायी, महिला वा पुरुषले प्रयोग गर्ने आदि ।)
- तपाईंलाई कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ?
- तपाईंका के कस्ता फाइदा तथा बेफाइदा छन् ? (राम्रो पक्ष, सम्भावित असर र सीमितता)
- तपाईं किन गर्भनिरोधकको उत्कृष्ट साधन हुनुहुन्छ ?
- सबै साधनहरूको प्रश्न र उत्तरहरू सकिएपछि दर्शकहरूलाई हरेक साधन (प्रस्तोता) हरूको लागि क्रमैसँग ताली बजाउन लगाउनुहोस् । जुन साधनको लागि बढी ताली बज्छ, उक्त साधनलाई विजेता घोषणा गरी सबै साधन (प्रस्तोता)हरूलाई धन्यवाद दिने ।

नोट : उद्घोषकलाई असहज भएमा सहजकर्ताले सहयोग तथा निर्देशन दिन सकिने छ ।

निष्कर्ष :

- परिवार नियोजनका विभिन्न साधनहरू छन्, जसका आ-आफ्नै फाइदा तथा प्रभावहरू वा असरहरू (Side effects) हुन्छन् । आफूलाई अनुकूल हुने परिवार नियोजनका साधन प्रत्येक पुरुष वा महिलाले प्रयोग गर्न पाउने उनीहरूको यौन तथा प्रजनन अधिकार हो ।
- स्थानीय स्तरमा परिवार नियोजनका सेवा र जानकारीहरू सबै स्वास्थ्य संस्था वा किशोरकिशोरी मैत्री सेवा क्लिनिकहरूमा उपलब्ध छन् ।

परिवार नियोजनका अस्थायी र स्थायी साधनहरू

महिलाका लागि



आई.यू. सी.डी.



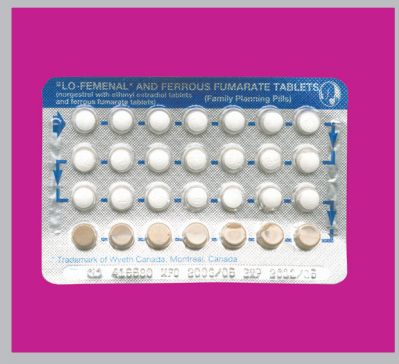
इम्प्लान्ट



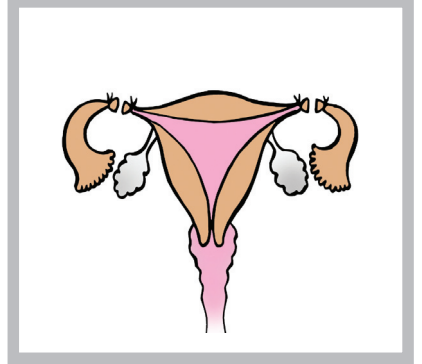
गर्भनिरोधक सुइ (डिपोप्रोभेरा)



महिला कन्डम



गर्भ निरोधक चक्की वा पिल्स

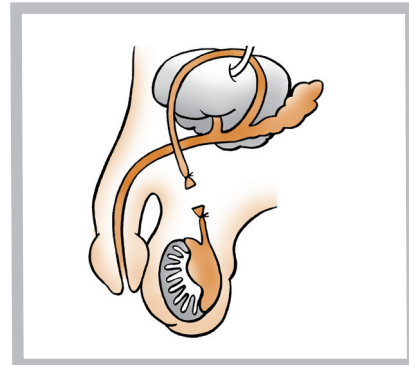


मिनिल्याप

पुरुषका लागि



कन्डम



भ्यासेक्टोमी



१० मिनेट

क्रियाकलाप ३ :

परिवार नियोजनका साधन सम्बन्धी गलत धारणाहरू

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले विभिन्न परिवार नियोजनका साधनहरू सम्बन्धी चलनचल्तीमा रहेका गलत धारणाका बारेमा जानकारी पाउनेछन् ।

विधि : सत्य र मिथ्या

- सही र गलत लेखिएका मेटाकार्डहरू तालिम हलको दुई तिर टाँसिदिने,
- सहजकर्ताले सबै सहभागीहरूलाई तालिम कक्षाको बिचमा आएर उभिन लाउने,
- सहजकर्ताले अब म परिवार नियोजनका साधन सम्बन्धी केही धारणाहरू पढ्ने छु, यदि यो वाक्य आफूलाई सही लागेमा सही लेखिएको मेटाकार्ड टाँसेको ठाउँमा गएर उभिनुहोस् र मिथ्या लागेमा गलत लेखिएको मेटाकार्ड टाँसेको ठाउँमा गएर उभिनुहोस् भन्ने,
- एक एक गर्दै निम्न वाक्यहरू पढ्ने र सहभागीहरू कुन ठाउँतिर गएको हो निश्चित भइसकेपछि मात्र त्यसको कारण सोध्ने र दिइएका कारणहरू पढेर सुनाउने, त्यसपछि मात्र अर्को वाक्य पढ्ने ।

कन्डम:

धारणा	सही वा गलत	व्याख्या
कहिलेकाहीं मात्र यौन सम्पर्क गर्नेले, श्रीमतीसँग बाहेक अरूसँग पनि यौन सम्पर्क गर्ने व्यक्तिले मात्र कन्डम प्रयोग गर्छन् ।	गलत	कन्डम सबैका लागि हो । उनीहरूको वैवाहिक स्थिति अथवा यौन व्यवहार जे जस्तो भए तापनि यो एउटा उपयुक्त परिवार नियोजनको साधन हो । यौन सम्पर्क गर्नेहरूले यौन सङ्क्रमणबाट सुरक्षित रहनका लागि कन्डमको भर पर्ने गरे तापनि, विवाहित दम्पतीहरूले अनिच्छित गर्भ रोकथामका लागि पनि कन्डम प्रयोग गर्दछन् ।
एकै पटक दुई वटा कन्डम लगाएमा बढी सुरक्षित हुन्छ ।	गलत	दुई वा दुई भन्दा धेरै कन्डम लगाउँदा हुने फाइदाका सम्बन्धमा कुनै प्रमाणित जानकारी छैन । सामान्यतया एक पटक दुइटा कन्डम लगाउन सिफारिस गरिँदैन, किनभने यसबाट बढी घर्षण पैदा हुन्छ र सम्भोग को समयमा कन्डम च्यातिन सक्छ । एउटाले नै प्रभावकारी सुरक्षा गर्छ ।
कन्डमले यौन आनन्द घटाउँछ र पुरुषको यौन इच्छामा पनि कमी आउँछ ।	गलत	कसै कसैले कन्डमले यौन संवेदनशीलतालाई केही मात्रामा घटाउँछ भन्ने विश्वास गर्छन् भने धेरैले कन्डम प्रयोग गरेपछि मनमा अनिच्छित गर्भ रहन्छ, कि भन्ने डर नहुने भएकाले यौन आनन्द बढाउन फाइदाजनक भएको बताउँछन् ।

खाने चक्की पिल्स:

धारणा	सही वा गलत	व्याख्या
हरेक दिन खानुपर्ने हुँदा यी चक्कीहरू महिलाको पेटभित्र जम्मा भई डल्लो परेर बस्छन् । यस्तो डल्लोलाई पछि शल्यक्रिया गरेर निकाल्नु पर्ने हुन्छ ।	गलत	पिल्सले प्रभावकारी रूपमा काम गर्न दिनहुँ खानै पर्छ । यो चक्की निलिसकेपछि अन्य खानेकुरा र औषधी जस्तै पाचन प्रणालीमा गएर पग्लिन्छ र यसमा भएका हर्मोनहरू रगतमा मिसिन्छन् । हर्मोनहरूले परिवार नियोजनका लागि काम गर्न थालेपछि यकलेजो र आन्द्रामा गएर रासायनिक प्रक्रियाद्वारा जीव तत्वमा परिणत (Metabolised) हुन्छ र त्यसपछि चक्की निलेको २४ घण्टामा शरीरभित्रै हराएर जान्छ । चक्कीहरू महिलाको पेटमा जम्मा भएर बस्दैनन् । साथै यस चक्कीले कुनै रोग उत्पन्न गर्दैनन् र पेट, डिम्बाशय वा पाठेघरमा थुप्रिएर पनि बस्दैनन् ।
खाने चक्कीले क्यान्सर हुन्छ	गलत	सबैभन्दा पछिल्लो पटक गरिएको अध्ययनमा मिश्रित खाने चक्कीले स्तन र पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने जोखिमलाई बढाउँछ भन्ने प्रमाण भेटिएको छैन । यथार्थमा, मिश्रित चक्की प्रयोग नगर्ने महिलाहरूमा डिम्बाशय अथवा पाठेघरको क्यान्सर हुने सम्भावनाको तुलनामा मिश्रित खाने चक्की प्रयोग गर्ने महिलाहरूमा डिम्बाशय अथवा पाठेघरको क्यान्सर हुन सक्ने सम्भावना निकै कम हुन्छ ।
खाने चक्कीले महिलाको तौलमा घटबढ गराउँछ ।	गलत	खाने चक्की प्रयोग गरेकै कारणले प्रायः धेरैजसो महिलाको तौल बढ्ने वा घट्ने हुँदैन । मानिसको जीवनशैली अनुसार उमेर बढ्दै गएपछि स्वाभाविक रूपमा उसको शरीरको तौलमा पनि परिवर्तन हुन्छ । सामान्यतया सबैजसो महिलाको शरीरको तौल घट्ने वा बढ्ने भइरहन्छ, तर महिलाले खाने चक्कीकै कारणले आफू मोटाएको अथवा दुब्लाएको हो भन्ने ठान्छन् ।
मिश्रित खाने चक्कीले कपाल झर्ने, वाकवाक लाग्ने र टाउको दुख्ने हुन्छ ।	सही	महिलाले चक्की खान थालेपछि सुरुसुरुमा केही असरहरू देखिन सक्छन् । जस्तै महिनावारी हुँदा कम वा धेरै रगत जाने, टाउको दुख्ने, कपाल झर्ने, वाकवाक लाग्ने इत्यादि । तर यस्ता कुनै पनि असरहरू महिला विरामी परेका लक्षण होइनन् र सामान्यतया खाने चक्की खाएको केही महिनामै आफैँमा हराउँछन् । यसमा कुनै प्रकारको चिन्ता लिनु पर्दैन ।

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की:

धारणा	सही वा गलत	व्याख्या
एकवर्षमा दुई देखि तिन पटकसम्म मात्र आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग गर्न सकिन्छ ।	सही	आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की आपत्कालिन अवस्थामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ र गर्भनिरोधक नियमित साधनका रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन । आकस्मिक परिवार नियोजनका साधन आवश्यक परेको खण्डमा जुनसुकै समयमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ, तर यसलाई नियमित रूपमा प्रयोग गरिने साधनको विकल्पका रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
यदि महिला गर्भवती छिन् र संयोगवश उनले आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग गर्छिन् भने विकृत बच्चा जन्मिन्छ ।	गलत	यो कुरा सत्य होइन । आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग गरेमा विकृत बच्चा जन्मिन्छ भन्ने कुनै प्रमाण छैन । यदि महिला यस्तो चक्कीको प्रयोग गर्नु भन्दा पहिले नै गर्भवती भैसकेकी रहिन्छन् अथवा यस्तो चक्कीले गर्भ रोक्न सकेनछ भने पनि विकृत बच्चा जन्मिने अथवा गर्भको शिशुलाई हानि पुग्ने कुनै सम्भावना हुँदैन ।
यदि आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले गर्भ रोक्न सकेन भने महिलाको पाठेघर भन्दा बाहिर डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ रहने बढी सम्भावना हुन्छ ।	गलत	यो कुरा साँचो होइन । आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की प्रयोग गरेपछि डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बस्छ भनेर हालसम्म कुनै प्रमाण भेटिएको छैन । संयुक्त राज्य अमेरिकाको खाद्य तथा औषधी प्रशासन विभागले गरेको पुनरावलोकन लगायत विश्वभरिका विभिन्न संस्थाहरूले गरेको अध्ययनबाट के पाइएको छ भने, यदि आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कीले गर्भलाई रोक्न सकेन भने पनि डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने महिलाको सङ्ख्यामा वृद्धि हुँदैन ।

गर्भनिरोधक सुई (डिपो-प्रोभेरा) ३ महिने सुई:

धारणा	सही वा गलत	व्याख्या
डिपो सुई प्रयोग गरेमा पाठेघर भित्र रगत जम्मा हुन्छ र जमेर डल्लो पर्छ । त्यसपछि यसलाई निकाल्न अपरेशन गर्नुपर्ने हुन्छ ।	गलत	डिपो सुई प्रयोग गर्ने केही महिलाको महिनावारी नहुन सक्छ । यो एउटा सामान्य असर मात्र हो । साधारणतया महिलाको महिनावारी चक्रमा पाठेघर भित्रको पत्र (endometrium) क्रमशः बढ्दै जान्छ र महिनावारी सुरु हुनुअघि यो पत्र छुटिन्छ । यो छुटिएको कारणले नै महिनावारीमा रक्तस्राव सुरु हुन्छ । डिपो सुईको प्रयोग यस पत्र (endometrium) लाई पातलो बनाइदिन्छ । त्यसैले महिलाको महिनावारी हुँदा रगत कम बग्ने वा महिनावारी नै नहुने हुन सक्छ । तसर्थ: महिलाको महिनावारी बन्द हुनु भनेको पाठेघर भित्र रगत जमेको होइन कि गर्भवती भएको समयमा महिनावारी रोकिए जस्तै मात्र हो ।
गर्भनिरोधक सुईले महिनावारीमा गडबड गराउँछ ।	सही	डिपो सुई प्रयोग गर्ने महिलाको महिनावारी नुहने वा अनियमित हुने, धेरै रगत जाने, अथवा धेरै दिनसम्म रगत बगिरहने हुनसक्छ । महिनावारीमा यस्ता परिवर्तन भएर महिलालाई कुनै हानि हुँदैन र यस्ता असरहरू डिपो सुई लगाउन सुरु गरेको केही महिना पछि कम हुँदै जान्छन् ।

धारणा	सही वा गलत	व्याख्या
कुनै खास उमेरकी महिला अथवा कुनै खास सङ्ख्यामा बच्चा जन्माएकी महिलाले मात्र डिपो सुई प्रयोग गर्न सकिन्छन् ।	गलत	किशोरावस्था देखि महिनावारी नरोकिएसम्मका कुनै पनि उमेरका महिलाको लागि डिपो एउटा उपयुक्त गर्भनिरोधकको साधन हो । बच्चा जन्माइसकेकी अथवा नजन्माएकी भएपनि जनुसुकै उमेरका महिलाका लागि डिपो सुई उपयुक्त हुन्छ । यदि डिपो सुई प्रयोग गरिरहेकी महिला गर्भवती हुन चाहन्छिन् भने सुई लगाउन बन्द गर्नुपर्छ र केही महिनापछि उनी गर्भवती हुन सकिन्छन् ।

गर्भनिरोधक इम्प्लान्टः

धारणा	सही वा गलत	व्याख्या
इम्प्लान्टका नलीहरू लगाएको ठाउँबाट शरीरको अन्य भागहरूमा सर्न सकिन्छन् ।	गलत	इम्प्लान्टहरू बाहिर नभिक्दा सम्म लगाएकै ठाउँमा रहिरहन्छन् । कहिलेकाँही मात्र सही तरिकाले इम्प्लान्ट नलगाएमा अथवा लगाएको ठाउँमा सङ्क्रमण भएमा इम्प्लान्ट बाहिर आउन सक्छन् । यदि इम्प्लान्ट बाहिर निस्किए भने महिलाले सकेसम्म चाँडो इम्प्लान्ट सेवा दिने स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई भेटनुपर्छ र त्यसवेला अर्को कुनै थप साधन पनि अपनाउनुपर्छ ।
इम्प्लान्टले डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने (Ectopic Pregnancy) खतरा बढाउँछन् ।	गलत	यो कुरा सत्य होइन । अझ इम्प्लान्टले त डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने खतरालाई उल्लेखनीय रूपमा कम गर्छन् । यदि इम्प्लान्ट असफल भएर गर्भवती भएको अवस्थामा पनि यस्ता १०० महिलाहरूमध्ये १० देखि १७ जनाको मात्र डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बसेको पाइएको छ । अतः इम्प्लान्ट असफल भएर गर्भवती हुने धेरैजसो महिलालाई यो समस्या हुँदैन । तैपनि, डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बसेमा महिलाको ज्यानै जान सक्ने खतरा हुन्छ । अतः परिवार नियोजन सेवा प्रदायकहरू संयोगवश इम्प्लान्ट असफल भएमा डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ बस्ने सम्भावना हुन्छ भन्ने सम्बन्धमा सचेत भने हुनुपर्छ ।

गर्भनिरोधक आई. यू. सी. डी. (कपर 'टी'):

धारणा	सही वा गलत	व्याख्या
आई.यू. सी.डी. ले महिलाको पाठेघर छोडेर शरीरका अन्य भागहरू जस्तै: कलेजो, फोक्सो तथा मस्तिष्क सम्म जान सक्छ ।	गलत	यो सरासर गलत धारणा हो । आई. यू. सी.डी. महिलाको पाठेघर भन्दा बाहिर निस्केर मुटु, कलेजो, मस्तिष्क अथवा शरीरको अन्य भागमा कहिल्यै जान सक्दैन । आई.यू. सी.डी. फलको बोक्राभित्र बिउ बसे जस्तै पाठेघर भित्रै बसिरहन्छ । आई.यू. सी.डी. शरीरका अन्य भागहरूमा भने कहिल्यै पनि सर्न सक्दैन । यदि महिलाले आफ्नो महिनावारीमा असामान्य किसिमको परिवर्तन भएको थाहा पाइन् भने पनि तुरुन्त परिवार नियोजन क्लिनिकमा गएर स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भेट्नु पर्छ ।
आई.यू. सी.डी.ले यौन आनन्दलाई घटाउँछ ।	गलत	आई.यू. सी.डी. ले महिलाको यौन चाहना, सम्भोग गर्ने क्षमता र यौन आनन्दमा कुनै पनि नकारात्मक असर पार्दैन । बरु गर्भ रहन्छ कि भन्ने चिन्ताबाट मुक्त हुने हुँदा महिला र पुरुष दुवैजनाले अभि बढी यौन आनन्द प्राप्त गर्न सक्छन् ।
उमेर कम भएकी र बच्चा नजन्माएकी महिलाले आई.यू. सी.डी. प्रयोग गर्नु हुँदैन ।	गलत	आई.यू. सी.डी. प्रयोग गर्नका लागि महिलाको उमेर यति नै हुनुपर्छ भन्ने छैन । पहिलोपल्ट महिनावारी सुरु भएदेखि महिनावारी नरोकिएसम्म आई.यू.सी.डी. लगाउन सकिन्छ । आई.यू. सी.डी. प्रयोग गर्नका लागि महिलाले बच्चा जन्माइसकेकै हुनुपर्छ भन्ने पनि छैन । लामो समयसम्म बच्चा जन्माउन नचाहनेको लागि यो उत्तम उपाय हो ।

पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी):

धारणा	सही वा गलत	व्याख्या
भ्यासेक्टोमीले पुरुषको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य विग्रने, ढाड दुख्ने जस्ता असरहरू हुन्छन् ।	गलत	भ्यासेक्टोमी गर्नुभन्दा पहिले पुरुषले जस्तो अनुभव गर्दथ्यो अथवा ऊ जस्तो देखिन्थ्यो, भ्यासेक्टोमी गरिसकेपछि पनि ऊ त्यस्तै देखिन्छ र उस्तै अनुभव गर्छ । भ्यासेक्टोमी गरेर पुरुषलाई ढाड दुख्ने वा कमजोर हुने हुँदैन र पहिलेकै जस्तो गाढो कामहरू समेत गर्न सक्छ । यसबाट पुरुषको मानसिक स्वास्थ्य विग्रने, पुरुषत्व घट्ने, अथवा कम उत्पादनशील हुने आदि कुनै पनि समस्याहरू हुँदैनन् ।
भ्यासेक्टोमीले पुरुषको यौन शक्ति(लाई घटाउँछ ।	गलत	भ्यासेक्टोमीले पुरुषको यौन शक्तिमा कुनै परिवर्तन ल्याउँदैन । भ्यासेक्टोमी गरिसकेपछि पनि पुरुषको लिङ्ग पहिले जस्तै उत्तेजित हुन्छ र पुरुषले चरम यौन सुख प्राप्त गर्छ । भ्यासेक्टोमी गरेर पुरुषको यौन क्रियाकलापमा कुनै पनि हानि नहुने हुँदा यसले यौन आनन्द तथा यौन सन्तुष्टिमा पनि कुनै प्रकारले असर गर्दैन । यथार्थमा केही पुरुषहरू भने गर्भ रहने चिन्ता र परिवार नियोजनका अरू साधन प्रयोग गर्दा हुने भन्कटबाट मुक्त भइने हुँदा भ्यासेक्टोमी गरिसकेपछि पुरुष र उनकी यौन साथीका लागि समेत यौन सम्पर्क बढी सहज तथा आनन्ददायी भएको बताउँछन् ।

भ्यासेक्टोमी गरेपछि आफूलाई मन लागेमा पुनः उल्ट्याउन सकिन्छ ।	सही	भ्यासेक्टोमी गरेपछि आफूलाई मन लागेमा पुनः उल्ट्याउन सकिन्छ । भ्यासेक्टोमीलाई परिवार नियोजनको स्थायी उपायका रूपमा लिइन्छ । त्यसैले भविष्यमा अरू बच्चा जन्माउन चाहने पुरुषले भ्यासेक्टोमीको सट्टामा अरू कुनै साधन छनौट गर्नुपर्छ । भ्यासेक्टोमी अपरेसनलाई उल्ट्याउन पनि सकिन्छ, तर यो सबैमा सफल हुन्छ भनेर भन्न सकिन्न । साथै उल्ट्याउनका लागि गरिने शल्यक्रिया गाह्रो र बढी खर्चिलो पनि हुन्छ र यस्तो शल्यक्रिया गर्न दक्ष चिकित्सकहरू फेला पार्न पनि गाह्रो हुन्छ । अतः भ्यासेक्टोमी गर्दा पुनः उल्ट्याउन (Recanalization) सकिन्छ भनेर गर्नु भन्दा अब पुनः बच्चा चाहिँदैन भनेर निर्णय गरेर मात्र गर्नु राम्रो हुन्छ ।
--	-----	--

महिला वन्ध्याकरणः

धारणा	सही वा गलत	व्याख्या
वन्ध्याकरण गरेकी महिलाले यौन चाहना तथा यौन क्षमता गुमाउँछिन् ।	गलत	वन्ध्याकरण गरिसकेपछि महिला पहिलेको जस्तै देखिन्छिन् र पहिलेको जस्तै महसुस गर्छिन् । यौन चाहना एउटा मानसिक प्रक्रिया हो र यो हर्मोनमा निर्भर गर्छ । महिला वन्ध्याकरणले यौन हर्मोनहरूलाई कुनै असर गर्दैन । वन्ध्याकरण गरिसकेपछि महिलाको यौन प्रतिको रुचि अथवा यौन क्षमतामा कुनै परिवर्तन हुँदैन । उनले पहिलेको जस्तै यौन सम्पर्क गर्न सकिन्छिन् । केही महिलाले त वन्ध्याकरण गरिसकेपछि गर्भ रहन्छ कि भनेर चिन्ता गर्नु नपर्ने भएकाले यौन सम्पर्कबाट पहिलेको भन्दाबढी आनन्द अनुभव गरेको बताउँछिन् ।

निष्कर्ष :

- समाजमा यस्ता गलत धारणाहरू धेरै छन् जसले गर्दा मानिसहरू परिवार नियोजनका साधनहरू प्रयोग गर्न हिचकिचाउँछन् । तर यी धारणाहरूमा कुनै वैज्ञानिक तथ्य छैन । कुनै पनि परिवार नियोजन साधन प्रयोग गर्नु अगाडि त्यस सँग सम्बन्धित स्वास्थ्य सेवा प्रदायक सँग राम्ररी सल्लाह लिनुपर्दछ । परिवार नियोजनका कुनै पनि अस्थायी साधनहरूको प्रयोग बन्द गरेपछि फेरी गर्भधान गर्न सकिन्छ । परिवार नियोजनका साधन सम्बन्धी सही जानकारी लिनु र आफूले चाहेको साधन प्रयोग गर्न पाउनु सबैको अधिकार हो ।



१० मिनेट

सिकाइ मापन

- आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए भनी सोध्ने ।
- छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिन भित्र के के गर्न सकिन्छ लेख्न लगाउने ।



पाठ्य सामग्री

परिवार नियोजन भनेको के हो ?

आमा तथा बच्चाको स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउन, उपयुक्त उमेरमा जन्मान्तर कायम राखी दम्पतीले इच्छा गरे बमोजिमको सङ्ख्यामा सन्तान जन्माउन गरिने निर्णय नै परिवार नियोजन हो । सन्तान जन्माउने सम्बन्धमा निम्न ३ कुराहरू विशेष महत्वपूर्ण हुन्छन् ।

उपयुक्त उमेर : आमा तथा बच्चाको राम्रो स्वास्थ्यका लागि बच्चा जन्माउने उपयुक्त उमेर २० देखि ३५ वर्ष सम्म हो ।

उपयुक्त जन्मान्तर : एक बच्चादेखि अर्को बच्चाबिचको जन्मान्तर कम्तीमा ३ वर्ष हुनुपर्छ ।

गर्भपतन पश्चात्को गर्भधारण गर्न उपयुक्त समयान्तर : आफैँ तृहिएको अथवा गर्भपतनपश्चात् कम्तीमा ६ महिनापछि मात्र अर्को गर्भधारण गर्नुपर्छ ।

यी तीन कुराहरूलाई व्यवहारमा उतार्न परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग गर्न आवश्यक पर्छ ।

परिवार नियोजनका फाइदाहरू:

- आमाको मृत्यु हुने खतरा कम गराउँछ ।
- सुव्यवस्थित परिवारको योजना गर्न सहयोग गर्छ ।
- शिशु र बच्चाहरूमा कुपोषण र मृत्यु हुने खतरा कम गराउँछ ।
- परिवार र समाजको आर्थिक विकास गर्न सहयोग पुर्याउँछ ।

गर्भनिरोध वा परिवार नियोजनका साधनहरू

परिवार नियोजनका साधनहरू अस्थायी र स्थायी गरी २ प्रकारका हुन्छन् । अस्थायी साधनहरू प्रयोग गर्न छान्नेपछि पुनः गर्भधारण गर्न सकिन्छ भने स्थायी विधि प्रयोग गरेपछि भविष्यमा कहिल्यै बच्चा पाउन सकिँदैन । स्थायी विधिहरू सन्तानको इच्छा पुगिसकेका दम्पतीहरूले मात्र प्रयोग गर्दा उपयुक्त हुन्छ । हाम्रो देशमा प्रचलित परिवार नियोजनका साधनहरू निम्न छन् । यी सबै साधनहरू सुरक्षित तथा प्रभावकारी छन् ।

क) अस्थायी परिवार नियोजनका साधनहरू

१.१) पुरुषले प्रयोग गर्ने कन्डम (Condom)

कसरी प्रयोग गर्ने र कहाँ प्रयोग गर्ने ?

- कन्डम पुरुषको उत्तेजित लिङ्गमा लगाउने ।

कसका लागि ?

- पुरुषका लागि ।

फाइदा

- कन्डम मात्र एउटा यस्तो साधन हो जसले गर्भवती हुन र यौन सङ्क्रमण जस्तै: एच.आई.भी. र अरू धेरैखाले यौन सङ्क्रमणहरू सर्नबाट बचाउँछ । त्यसैले कन्डमले मात्र दुई प्रकारको सुरक्षा एकैसाथ गर्न सक्दछ ।



- साधारणतया यो सजिलै पाउन सकिन्छ र यो एकपल्ट लगाएपछि फेरि दोहो-च्याएर प्रयोग गर्न मिल्दैन र तपाईंले कन्डमको सही प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने जान्नुभयो भने तपाईंलाई कुनै स्वास्थ्यकर्मीको सहयोगबाट फेरि सिक्न आवश्यकता पर्दैन ।
- पुरुष कन्डम सजिलै प्राप्त गर्न सकिन्छ । यो हरेक औषधी पसललगायत खुद्रा पसलहरूमा थोरै पैसामा पनि किन्न सकिन्छ भने सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा निःशुल्क प्राप्त गर्न सकिन्छ । त्यसै गरी महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूबाट पनि कन्डम निःशुल्क प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- दम्पतीले बच्चा जन्माउन चाहेमा यसको प्रयोग गर्न छाड्ने वित्तिकै गर्भधारण गर्न सकिन्छ ।
- बजारमा सजिलो र सुपथ मूल्यमा उपलब्ध छ ।
- परिवार नियोजन संघ, सरकारी अस्पताल, स्वास्थ्य केन्द्र, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका तथा कुनै कुनै सामाजिक संस्थाबाट सितैमा पाइन्छ ।

सम्भावित असर:

- कन्डममा कुनै हर्मोन नहुने हुँदा यसले शरीरमा कुनै असर पर्दैन ।

सीमितता:

- कहिलेकाहीं कसै-कसैलाई यसमा भएको चिल्लो पदार्थका कारणले एलर्जी हुन सक्छ ।

१.२) महिलाले प्रयोग गर्ने कन्डम (Femidom)

कसरी प्रयोग गर्ने र कहाँ प्रयोग गर्ने ?

- योनिभित्र छिराएर राख्ने ।

कसका लागि ?

- महिलाका लागि ।



फाइदा

- महिला कन्डमले पनि पुरुष कन्डमले जस्तै गर्भवती हुन रोक्नुका साथै यौन रोगहरूबाट र एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुनबाट बचाउँदछ ।
- दम्पतीले बच्चा जन्माउन चाहेमा यसको प्रयोग गर्न छाड्ने वित्तिकै गर्भधारण गर्न सकिन्छ ।

सम्भावित असर :

- कन्डममा कुनै हर्मोन नहुने हुँदा यसले शरीरमा कुनै असर गर्दैन ।

सीमितता:

- नेपालमा महिला कन्डम सीमित पसलहरूमा मात्र उपलब्ध छ । यो कन्डम पुरुष कन्डमको तुलनामा अलि महँगो हुन्छ । बजारमा महिला कन्डम फेमिडोम, भी-अमोर ब्रान्डमा उपलब्ध छ ।

२) गर्भ निरोधक चक्की वा पिल्स (Oral Contraceptive Pills)

कसरी प्रयोग गर्ने र कहाँ प्रयोग गर्ने ?

- पहिलो पटक प्रयोग गर्दा महिनावारी भएको ५ दिनभित्र प्रयोग गर्नुपर्दछ । त्यसपछि सन्तानको चाहना नभएसम्म निरन्तर रूपमा सेवन गर्नुपर्दछ ।



- विहान अथवा बेलुकी एउटै समयमा दैनिक एक चक्की खाने । सेतो रङको चक्की गर्भनिरोधकका लागि खाने पिल्स चक्की हो र खैरो रङको आइरनको चक्की हो ।

कसका लागि ?

- महिलाका लागि ।

फाइदा

- गर्भ निरोधकालागि खाने चक्कीलाई धेरै प्रभावकारी परिवार नियोजनको साधनका रूपमा लिइन्छ ।
- यसले डिम्बाशयमा क्यान्सर हुनबाट बचाउँछ ।
- यो सजिलै प्राप्त गर्न सकिन्छ । यो हरेक औषधी पसलमा थोरै मूल्यमा पनि किन्न सकिन्छ भने सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा निःशुल्क प्राप्त गर्न सकिन्छ । त्यसै गरी पहिलो पटक स्वास्थ्य संस्थाबाट सुरु गरेपछि, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूबाट पनि निःशुल्क प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- दम्पतीले बच्चा जन्माउन चाहेमा यसको प्रयोग गर्न छाड्ने बित्तिकै बच्चा पाउन सकिन्छ ।

सम्भावित असर :

- यसको प्रयोगले केही महिलाहरूमा वाकवाकी लाग्ने, टाउको दुख्ने, बढी रक्तस्राव हुने वा वजन बढ्ने वा घट्ने जस्ता प्रभाव देखिन सक्छ ।

सीमितता:

- परिवार नियोजनको अस्थायी साधन चक्कीको प्रयोगले यौनरोग तथा एच.आई.भी. सङ्क्रमण हुनबाट जोगाउँदैन ।
- एउटै समय पारेर नबिराई खायो भने मात्र यो प्रभावकारी हुन्छ ।
- भर्खरै बच्चा जन्माएको सुत्केरी महिलाले पिल्स प्रयोग गर्दा दुधको मात्रा घट्ने हुनाले सुत्केरी महिलालाई पिल्स प्रयोग गर्ने सुझाव दिइँदैन ।

३) तीन महिने सुई (Injection)

कसरी प्रयोग गर्ने र कहाँ प्रयोग गर्ने ?

- क) यो महिलाको पाखुरा वा नितम्बमा लगाइन्छ ।
- ख) महिनावारी चक्रको सात दिनभित्र ।

कसका लागि ?

- महिलाका लागि ।

फाइदा :

- यो एक चोटी लगाउँदा यसले तीन महिनासम्म गर्भवती हुनबाट जोगाउँछ ।
- यो सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा निःशुल्क उपलब्ध छ र औषधी पसलहरूमा भने ३ महिने सुई थोरै मूल्यमा लगाउन पाइन्छ ।

सम्भावित असर:

- खानेकुरा पचाउन सक्ने क्षमतामा परिवर्तन आउन सक्छ-वजनमा परिवर्तन (बढ्ने वा घट्ने) सक्छ ।
- महिनावारीको समय बाहेक पनि रगत देखिन सक्छ, वा महिनावारी बन्द हुनसक्छ ।
- रिँगटा लाग्ने, वाकवाक आउला जस्तो हुनसक्छ ।



सीमितता:

- एच.आई.भी. र अन्य यौन सङ्क्रमणबाट जोगाउँदैन ।
- प्रत्येक तीन महिनामा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट मात्र लगाउनु पर्छ ।

४) आई.यू.सी.डी./कपर टी (IUCD or Copper -T)**कसरी प्रयोग गर्ने र कहाँ प्रयोग गर्ने ?**

- यसलाई तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा योनिद्वारबाट विस्तारै छिराएर पाठेघरभित्र हालिन्छ ।
- महिनावारी भएको १२ दिनभित्र ।

**कसका लागि ?**

- महिलाका लागि ।

फाइदा :

- यो परिवार नियोजनको साधन धेरै प्रभावकारी र भरपर्दो हुन्छ ।
- यसमा कुनै किसिमको हर्मोन नभएको कारणले शरीरमा कम प्रभाव (Side Effect) पर्दछ ।
- यसको प्रयोगले १२ वर्षसम्म गर्भवती हुनबाट जोगाउँछ ।
- यो साधनको राम्रो पक्ष भनेको प्रयोगकर्ता फेरि गर्भवती हुन चाहेमा यो तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको सहायताले निकाल्न सकिन्छ ।
- यो सरकारी क्षेत्रीय, अञ्चल तथा जिल्ला र केही प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र केही हे.पो (हेल्थ पोस्ट वा स्वास्थ्य चौकी) (PHCC) हरूमा निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ ।

सम्भावित असर :

- प्रयोग गर्न सुरु गरेको केही समयसम्म महिनावारी भएको वेला अलि बढी रगत बग्न सक्छ ।
- महिनावारी नहुँदाको समयमा पनि रगतको थोपाहरू देखापर्न सक्छ ।

सीमितता

- यसले एच.आई.भी. र अन्य यौन सङ्क्रमणबाट जोगाउँदैन ।
- यो तालिम प्राप्त वा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीले मात्र लगाउन र निकाल्न सक्दछ ।

नोट: इम्प्लान्ट र कपर टी लगाउन विशेष तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी आवश्यक भएकोले जिल्ला अस्पतालमा, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र केही स्वास्थ्य चौकीमा मात्र यस सेवाको प्रावधान छ । तर पिल्स, ३ महिने सुई र कन्डम भने स्वास्थ्य चौकी (हेल्थपोस्ट) र उप स्वास्थ्य संस्था लगायत मातृशिशु कार्यकर्ता (मा.शि.का.) अकजुलरी नर्स मिडवाइफ (अ.न.मि.) द्वारा सञ्चालित गाउँघर क्लिनिक सम्ममा यो सेवाहरूको सुविधा छ ।

५) इम्प्लान्ट (Implant)

कसरी प्रयोग गर्ने र कहाँ प्रयोग गर्ने ?

- देब्रे हातमा ।
- महिनावारीको पहिलो सात दिनभित्र यसलाई तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा पाखुराको छालाभित्र घुसाएर राखिन्छ ।

कसका लागि ?

- महिलाका लागि ।

फाइदा :

- यो परिवार नियोजनको साधन गर्भ धारण रोक्नका लागि धेरै सुरक्षित र भरपर्दो मानिन्छ ।
- नेपालमा जेडेल (पाँच वर्षसम्मको लागि) पाइन्छ ।
- यो सरकारी, क्षेत्रीय, अञ्चल तथा जिल्ला अस्पताल र केही प्राथमिक स्वास्थ्य संस्थाहरू र हेल्थ पोस्टमा निःशुल्क रूपमा उपलब्ध हुन्छ ।

यो साधनको राम्रो पक्ष भनेको प्रयोगकर्ता फेरि गर्भवती हुन चाहेमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीका सहायताले यसलाई निकाल्न सकिन्छ । यो निकाल्ने बित्तिकै महिला बच्चा जन्माउन सक्षम हुन्छिन् तर परिवार नियोजनका लागि लगाइने सुई (डिपो) लगाएको छ भने, सुई छोडेको केही समयपछि मात्र बच्चा जन्माउन सक्षम हुन्छिन् ।

सम्भावित असर:

- थोरै रगतको थोपा देखिने ।
- कहिलेकाहीं बढी रगत बग्ने हुन्छ ।
- वजन बढ्ने वा घट्ने ।
- टाउको दुख्नु ।

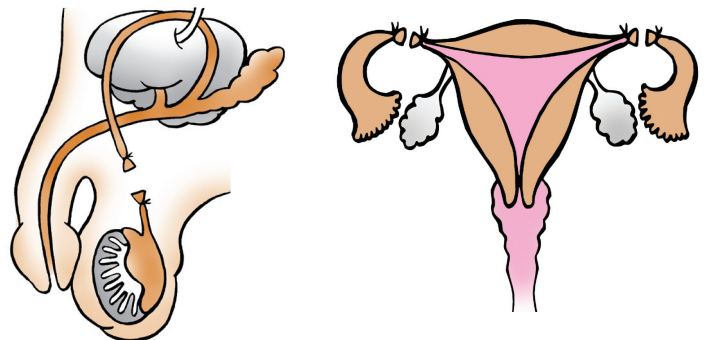
सीमितता:

- यसले एच.आई.भी. र अन्य यौन सङ्क्रमणबाट जोगाउँदैन ।
- यो तालिम प्राप्त वा दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको सहायताबाट मात्र राख्न सकिन्छ ।

ख) स्थायी वन्ध्याकरण (Permanent Family Planning Method)

कहिले र कसरी प्रयोग गर्ने ?

- जब महिला पुरुष दुवैलाई बच्चाको रहर पुग्छ र बच्चा नजन्माउने भनेर निर्णय लिन्छन् तब यो विधि अँगाल्न सकिन्छ । पुरुषले गर्ने वन्ध्याकरणलाई भ्यासेक्टोमी भनिन्छ भने महिलाले गरिने स्थायी वन्ध्याकरणलाई मिनि नल्याप भनिन्छ ।



कसका लागि ?

- महिला र पुरुष दुवैका लागि ।

फाइदा

- महिला स्थायी बन्ध्याकरण शल्यक्रियाद्वारा महिलाको डिम्बवाहिनी नलीलाई बन्द गरिदिने प्रक्रिया हो । यसले महिनावारी चक्रलाई असर पुऱ्याउँदैन र यौन चाहनामा पनि कमी ल्याउँदैन ।
- पुरुष स्थायी बन्ध्याकरण शल्यक्रियाद्वारा पुरुषको शुक्रकीट नली बन्द गरिदिने प्रक्रिया हो । यसले पुरुषको यौन इच्छामा असर पाउँदैन र कमजोर पनि बनाउँदैन ।

सम्भावित असर :

- शल्यक्रिया गरेको ठाउँमा (भित्री र बाहिरी) सङ्क्रमण हुन सक्छ ।
- घाउमा असजिलो र दुख्ने हुन सक्छ ।
- यसले यौन सङ्क्रमणहरू र एच.आई.भी बाट बचाउँदैन ।
- २ महिना पछि वा छोटो समयमा १०-२० पटक सम्मको वीर्यस्खलन भइसकेको वीर्य जाँच गराउँदा शुक्रकीट देखिएन भने भ्यासेक्टोमी सफल भएको यकिन गर्नुपर्छ । अरू कुनै पनि गर्भनिरोधक साधनको प्रयोग गर्नुपर्दैन । यो परीक्षण तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट नै गराउनु पर्छ ।

आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की (Emergency Contraceptive Pill)

आकस्मिक गर्भनिरोधक भनेको यस्तो उपाय वा विधि हो जसलाई असुरक्षित यौन सम्पर्क अथवा कसैको यौन इच्छा विपरीत जबर्जस्ती (बलात्कार) भएको ५ दिनभित्र प्रयोग गरेर महिलाले आफूलाई अनियोजित तथा अनिच्छित गर्भ रहने सम्भावनाबाट जोगाउन सकिन्छ ।

आकस्मिक गर्भ निरोधकको साधन आकस्मिक अवस्थाका लागि मात्र प्रयोग गरिने गर्भ निरोधकको साधन हो । यसको एक पटकको प्रयोगले त्यही पटकको गर्भ रहनबाट मात्र बचाउँदछ । तर यसलाई गर्भ निरोधकको नियमित साधनको रूपमा बारम्बार प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

आकस्मिक गर्भनिरोधकको प्रयोगबाट पेटमा गडबडी हुने, टाउको दुख्ने र बान्तासमेत हुन सक्छ । ठिक समयमै प्रयोग भएपनि यदि गर्भवती भइसकेको छ भने गर्भपतन गराउँदैन । यदि यसको प्रयोग गरिसकेपछि पनि गर्भ रहेको शङ्का लागेमा स्वास्थ्य संस्थामा गर्भ जाँच गराएर आवश्यक परेमा सुरक्षित गर्भपतन गराउनुपर्छ ।

कसरी प्रयोग गर्ने र कहा प्रयोग गर्ने ?

- सकेसम्म छिटो (१२० घण्टाभित्र वा ५ दिनभित्र) सेवन गरिसक्नु पर्छ ।

कसका लागि ?

- महिलाका लागि ।

फाइदा :

- विशेष गरी कन्डम प्रयोग गर्दा फुटेर गर्भ धारणको जोखिम बढेमा वा जोडीले असुरक्षित यौन सम्पर्क गरेमा आकस्मिक गर्भनिरोधकको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- असुरक्षित यौन सम्पर्क भए पश्चात जति सक्थो छिटो (बढीमा १२० घण्टासम्ममा) यसको सेवन गरी नचाहेको गर्भ धारणबाट महिलाले आफूलाई जोगाउन सक्दछिन् ।
- आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्की जस्तै: इकोन औषधी पसलहरूमा थोरै मूल्यमा किन्न पाइन्छ ।

सम्भावित असर:

- चक्की खाएको एक दुई दिनपछि अनियमित रूपमा हल्का रक्तस्राव हुन सक्छ ।
- महिनावारी हुनुभन्दा पहिल्यै रगत देखा पर्ने हुन सक्छ ।
- चक्की खाएको (एक/दुई हप्तापछि) वाकवाक लाग्ने, पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने, रिङ्गटा लाग्ने (यदि यस्ता लक्षणहरू देखिएमा गर्भवती भएको हुन सक्छ ।

सीमितता:

- आकस्मिक गर्भ निरोधक चक्कीको प्रकार अनुसार यसको मात्रा लिनु पर्ने हुन्छ ।
- आकस्मिक गर्भ निरोधकको चक्कीले यौन सङ्क्रमण र एच.आई.भी. सर्नबाट जोगाउँदैन ।
- १२० घण्टाभित्र सेवन गरिसक्नु पर्छ ।
- यसलाई आकस्मिक अवस्थामा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । नियमित गर्भनिरोधकको साधनका रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा:

यहाँ माथि उल्लिखित साधनहरूमध्ये आफूलाई मन परेका र आफूलाई उपयुक्त हुने साधनहरूको सही छनौट र प्रयोग गर्न पाउनु तपाईंको अधिकार हो । कन्डम मात्र एउटा यस्तो साधन हो जसले एक समयमा दुई प्रकारको सुरक्षा गर्दछ । पहिला यसले परिवार नियोजनको काम गर्छ भने अर्को एच.आई.भी. लगायतका धेरैजसो यौन सङ्क्रमण हुनबाट पनि जोगाउँछ । त्यसैले कन्डमलाई साँच्चिकैको राम्रो र भरपर्दो साधनका रूपमा लिने गरिन्छ । तथापि गर्भनिरोधकको रूपमा यो अन्य साधनभन्दा अलि कम प्रभावकारी हुन्छ ।

प्रत्येक महिलालाई आफूले कहिले र कति पटक गर्भधारण गर्ने वा नगर्ने भनेर निर्णय लिन पाउने अधिकार छ । त्यसै गरी परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा जानकारी लिन पाउनु र आफूले छान्नेको साधनको प्रयोग गर्न पाउनु तपाईंको अधिकार हो । आफ्ना आमाबाबु, पति/केटासाथी, सासू ससुराको अनुमतिबिना नै आफूले चाहेको परिवार नियोजनका साधनहरूबारे जानकारी लिन पाउनु र आफूले रोजेको साधनको प्रयोग गर्न पाउनु तपाईंको अधिकार हो ।

गर्भनिरोधक साधनको प्रभावकारिता

तरिका र साधन	प्रभावकारिता	एच. आई. भी बाट सुरक्षा गर्छ वा गर्दैन ?
पुरुष कन्डम	९८ प्रतिशत प्रभावकारी	गर्छ
खाने चक्की	९९ प्रतिशत	गर्दैन
आकस्मिक गर्भनिरोधक	९४ प्रतिशत प्रभावकारी, कतिको ढिलो वा चाँडो लिएकोमा भर पर्छ ।	गर्दैन
तीन महिने सुई	९९ प्रतिशत प्रभावकारी	गर्दैन
इम्प्लान्ट	९९ प्रतिशत प्रभावकारी	गर्दैन
आइ.यू.सि.डी	९९ प्रतिशत प्रभावकारी	गर्दैन
स्थायी बन्ध्याकरण	९९ प्रतिशत प्रभावकारी	गर्दैन
वाह्य स्खलन	७० देखि ८० प्रतिशत प्रभावकारी	गर्दैन
ब्रह्मचर्य	१०० प्रतिशत प्रभावकारी	गर्छ

(IPPF 2010; Royal College of Obstetricians and Gynecologists 2010; Barot 2010)

परिवार नियोजनका साधनहरूको बारेमा सूचना तथा उपलब्धता

परिवार नियोजन र यसका साधनका बारेमा जानकारी लिन चाहे नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा किशोर किशोरी मैत्री सेवा क्लिनिकमा गई स्वास्थ्यकर्मी लगायत महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । परिवार नियोजन लगायत यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारीका साथै परिवार नियोजनका साधनहरू उपलब्ध गराउनु पनि स्वास्थ्यकर्मी र महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको जिम्मेवारी एवम् कर्तव्यभित्र पर्दछ ।

परिवार नियोजनका साधनहरूको निर्धक्क छनोट तथा प्रयोग गर्न पाउनु सबैको अधिकार हो । निःशुल्क रूपमा परिवार नियोजनका साधनहरू निम्न ठाउँमा पाउन सकिन्छ ।

कन्डम (Condom)	गाउँ घरमा क्लिनिक, उप-स्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, जिल्ला अस्पताल, अञ्चल अस्पताल, क्षेत्रीय अस्पताल र FCHV बाट ।
गर्भनिरोधक खाने चक्की	गाउँ घरमा उप-स्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, जिल्ला अस्पताल, अञ्चल अस्पताल, क्षेत्रीय अस्पताल FCHV बाट, गाउँघर क्लिनिकबाट ।
गर्भनिरोधक सुई	गाउँ घरमा उप-स्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, जिल्ला अस्पताल, अञ्चल अस्पताल, क्षेत्रीय अस्पताल ।
इम्प्लान्ट	कुनै कुनै प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र (कुनै कुनै संस्थामा मात्र) जिल्ला अस्पताल, अञ्चल अस्पताल, क्षेत्रीय अस्पताल र केही स्वास्थ्य चौकीबाट ।
आई.यू. सी.डी.	कुनै कुनै प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र (कुनै कुनै संस्थामा मात्र) जिल्ला अस्पताल, अञ्चल अस्पताल, क्षेत्रीय अस्पताल र केही स्वास्थ्य चौकीबाट ।

नोट : अहिलेसम्म सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा नपाइने साधन : महिलाले प्रयोग गर्ने कन्डम ।

सत्र

१३.७

सुरक्षित गर्भपतन

(यो सत्र १५-१९ वर्ष उमेर समूहका किशोर किशोरीहरू बिचमा मात्र गराउनुहोस्)



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- सुरक्षित गर्भपतनको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- असुरक्षित गर्भपतनका असरबारे बताउन सक्नेछन् ।
- सुरक्षित गर्भपतन गर्न सकिने कानुनी अवस्थाबारे बताउन सक्नेछन् ।
- आफैँ गर्भपतन भएमा के गर्ने भन्ने बताउन सक्नेछन् ।



समय:

२ घण्टा



आवश्यक सामग्रीहरू:

सुरक्षित गर्भपतन केन्द्रको चित्र, न्युजप्रिन्ट, मार्कर, टेप



विधि :

मस्तिष्क मन्थन, समूह छलफल, समूहगत कार्य र प्रस्तुतीकरण,



१० मिनेट

अधिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

अधिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।



के के सिकियो ?	के के गरियो ?



क्रियाकलाप १:

सुरक्षित र असुरक्षित गर्भपतन



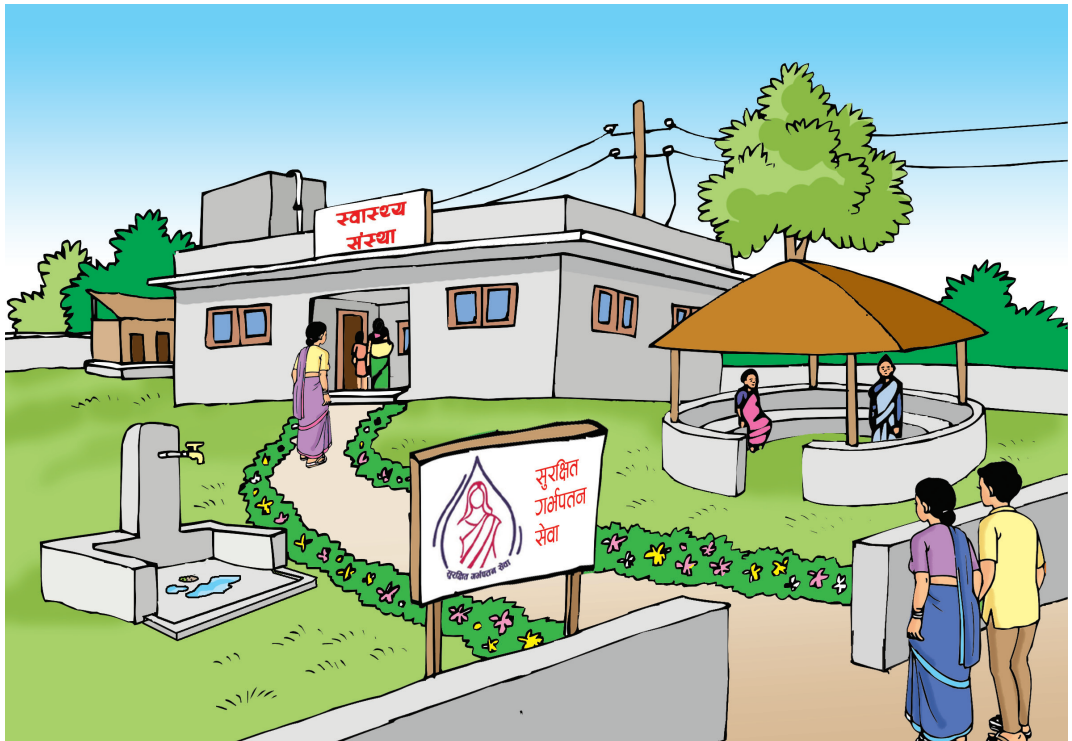
५० मिनेट

उद्देश्य : • यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले सुरक्षित गर्भपतनको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

• असुरक्षित गर्भपतनका असरबारे जानकारी पाउनेछन् ।

विधि : समूह छलफल

सहजकर्ताले सबै सहभागीहरूको अगाडि सुरक्षित गर्भपतन गर्न पाउने स्थान भएको चित्र राखी सो चित्रमा के देखाइएको छ भनेर २ - ३ जना सहभागीहरूलाई सोध्ने ।



सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई गर्भपतन भन्नाले के बुझ्नु हुन्छ भनी सोध्ने र केही आएका बुँदाहरूलाई न्युजप्रिन्टमा टिप्ने । थप प्रस्ट पार्न तलको परिभाषा सबैले बुझ्ने गरी सुनाइदिने :

महिलाले गर्भधारण गरेको २२ हप्ता अगाडि आफैं अथवा कृत्रिम तरिकाले भ्रूण वा बच्चा बाहिर निस्केर जानुलाई गर्भपतन भनिन्छ । नचाहेको गर्भलाई नष्ट गर्नु पनि गर्भपतन हो । गर्भपतन सुरक्षित र असुरक्षित दुवै हुन सक्दछ ।

आफूले नचाहेर वा जवरजस्ती करणीबाट गर्भ रहन गएको अवस्थामा गर्भपतन गराउनु परेमा तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कर्मीको सहायताबाट मान्यता प्राप्त स्वास्थ्य संस्थामा गर्भपतन गराउनुपर्दछ ।

सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई सुरक्षित गर्भपतन र असुरक्षित गर्भपतन भन्नाले के के बुझिन्छ र असुरक्षित गर्भपतनका असरहरू के के हुन् सक्छन् भनी पालैपालो सोध्ने ।

- सहभागीहरूबाट आएका बुँदाहरूलाई सहजकर्ताहरूले न्युजप्रिन्ट वा कालोपाटीमा दुई खण्डमा विभाजन गरी एक खण्डमा सुरक्षित गर्भपतन र अर्को खण्डमा असुरक्षित गर्भपतन लेखि सम्बन्धित बुँदाहरू लेख्दै जाने,
- सहजकर्ताले तल दिइएको बुँदाहरूका आधारमा थप प्रस्ट पारिदिने ।

सुरक्षित तथा असुरक्षित गर्भपतन

- नेपालको कानुनी प्रावधान अनुसार सुचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा सूचीकृत तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा स्वीकृत साधन वा औषधीको प्रयोगद्वारा गराइने गर्भपतनलाई सुरक्षित गर्भपतन भनिन्छ ।
- अदक्ष, तालिम नपाएको वा दर्ता नभएको व्यक्तिले तोकिएको प्रक्रिया पूरा नगरी गरिएको गर्भपतनलाई असुरक्षित गर्भपतन भनिन्छ ।

निम्न किसिमका गर्भपतन निकै सुरक्षित हुन्छन् :

- सुरक्षित गर्भपतनको पोस्टर राखिएको ठाउँ, तालिम प्राप्त तथा अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीबाट गराइएको छ भने,
- उपयुक्त औजार र साधनको प्रयोग गरिएको छ भने,
- निर्मलीकरण गरिएको साधनको प्रयोग (जसले योनि तथा पाठेघरमा सङ्क्रमण गर्ने जीवाणुको प्रवेश हुँदैनन्),
- पछिल्लो पटक महिनावारी भएको तीन महिनाभित्र (१२ हप्ता) गर्भपतन गराइएको छ भने ।

उपयुक्त सर्त पूरा नगरी निम्न किसिमले गर्भपतन गराउनु असुरक्षित हुन्छ :

- ज्ञान र सिप नभएको व्यक्तिबाट गराएमा,
- उपयुक्त औषधी र औजारको प्रयोग नगरी अरु नै गलत वस्तुको प्रयोग गरेमा,
- फोहर ठाउँमा, फोहर तरिकाले गर्भपतन गराएमा,
- सुरक्षित गर्भपतनको पोस्टर राखिएको ठाउँ, तालिम प्राप्त तथा अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीबाट गराइएको छैन भने,

असुरक्षित गर्भपतनबाट हुने सम्भावित जटिलताहरू

- योनिबाट असामान्य रूपमा रक्तस्राव हुनु,
- असुरक्षित प्रकारले गर्भपतन गराउने क्रममा पेटमा ज्यादै थिच्नाले वा योनिभित्र कडा वस्तु घुसानाले भित्री अङ्गहरू जस्तै पाठेघर, पिसाबथैली, आन्द्रा आदिमा चोट लाग्ने र फुट्न सक्ने भई योनि र प्रजनन् अङ्गहरूमा स्थायी हानि पुग्न सक्छ ।
- फोहोर वस्तु योनिभित्र घुसानाले धनुष्टङ्कार लगायत अन्य गम्भीर सङ्क्रमण हुन सक्दछ ।
- महिलाको इच्छा विपरीत जबर्जस्ती गर्भपतन गराइएको हो भने उनमा गम्भीर मानसिक आघात पर्ने हुन्छ ।
- भविष्यमा गएर महिलामा बाँझोपन पनि हुन सक्छ ।
- महिलाको अकालमा मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

किशोरी अवस्थामा आफैं गर्भपतन भएमा के गर्ने र आफैं गर्भपतन हुन सक्ने कारणहरू

- आफैं गर्भपतन भएमा यदि भ्रूणका टुक्राटुकी पाठेघरभित्र अझै बाँकी छन् भने वा अपूर्ण गर्भ तुहिएको भएमा रगत बगिरहने, तल्लो पेट दुख्ने र सङ्क्रमण हुनसक्ने हुनाले महिलाको ज्यान खतरामा पर्न सक्छ ।
- त्यसैले माथि उल्लिखित कुनै पनि खतराको चिन्ह भएमा तुरुन्त नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्छ ।
- कुनै पनि महिलाको गर्भ आफैं तुहिएको छ र रगत बग्ने रोकिएको छैन भने यस्तो अवस्थामा समयमै उपचार नगरेमा ज्यानै जान सक्ने हुनाले तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्छ र दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट सेवा लिनुपर्छ ।
- यदि भ्रूणका टुक्राटुकी रहेको कारणले रगत बगिरहेको छ भने दक्ष प्रसूतिकर्मीको सहयोग द्वारा पाठेघर भित्र अडकिएका भ्रूणका टुक्राटुकी निकाल्नु पर्छ । यसो गरेपछि मात्र रगत बग्ने रोकिन्छ र महिला वा किशोरीको आफैं गर्भपतन भएको अवस्थामा रगत बगेर मृत्यु हुन सक्ने खतराबाट बचाउन सकिन्छ ।
- यसका लागि तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट सरकारी क्षेत्रीय, अञ्चल र जिल्ला अस्पताल लगायत प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रबाट सकेसम्म छिटो उपचार गराउनु पर्छ । यदि उपचार नगराएमा महिलाको ज्यान समेत जान सक्छ ।
- तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट पाठेघर सफा गरिसकेपछि अर्को गर्भ रहनबाट बचाउन परिवार नियोजनको साधनको प्रयोग गर्नका लागि आवश्यक परिवार नियोजनका साधनको बारेमा जानकारी र प्रयोग गर्न उत्साह दिनुपर्छ ।

सहजकर्ताका लागि नोट:

- गर्भपतन गरिसक्नासाथ तुरुन्तै अर्को गर्भ रहन सक्ने सम्भावना भएकाले गर्भ रोक्नका लागि परिवार नियोजनको साधनको प्रयोग गर्नुपर्छ भनी नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नको लागि प्रोत्साहन दिने,
- २० वर्ष नपुगी वा किशोर अवस्थामा गर्भवती हुँदा आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्ने हुँदा २० वर्ष अघि बच्चा नजन्माउन परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नु पर्दछ, भन्ने सूचना गर्भपतन सम्बन्धी सत्रमा बारम्बार दोहोर्‍याउनुका साथै निष्कर्षमा बताउने ।

निष्कर्ष:

- सुरक्षित गर्भपतन दर्तावाला, तालिम प्राप्त/दक्ष स्वास्थ्यकर्मीबाट माथिको चित्रमा देखाएको लोगो अङ्कित सुरक्षित स्थानमा सुरक्षित प्रक्रिया अपनाएर मात्र गराउनुपर्दछ ।
- असुरक्षित गर्भपतन जोखिमपूर्ण र हानिकारक हुने हुनाले सुरक्षित गर्भपतन गर्नु नै उत्तम विकल्प हो । तर पटक पटक गर्भपतन गराउँदा किशोरीहरूको कमलो पाठेघरमा जोखिम हुने हुँदा अनिच्छित गर्भबाट रोकन नियमित रूपमा परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नुपर्छ । नियमित परिवार नियोजनको साधनको प्रयोगले किशोरीको स्वास्थ्य राम्रो हुनुका साथै २० वर्ष पछि मात्र स्वस्थ बच्चा जन्माउन सहयोग पनि हुन्छ ।
- सुरक्षित गर्भपतन सेवा क्षेत्रीय, अञ्चल र जिल्ला अस्पताल लगायत प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र सम्मका स्वास्थ्य सँस्थामा उपलब्ध छ र सुरक्षित गर्भपतन सँग सम्बन्धित सूचना विस्तृत रूपमा लिन नजिकको स्वास्थ्य सँस्थामा जान सकिन्छ ।

**क्रियाकलाप २:****गर्भपतन सम्बन्धी कानुनी प्रावधानहरू**

१५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले सुरक्षित गर्भपतन गर्न सकिने कानुनी अवस्थाबारे जानकारी पाउनेछन् ।

विधि : पोस्टर प्रस्तुतीकरण

आवश्यक सामग्री : न्युजप्रिन्ट र मार्कर

- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई चार समूहमा विभाजन गरी कार्य पुस्तिकाको १३.७.१ गर्भपतन सम्बन्धी कानुनी प्रावधान पढ्न लगाउने,
- हरेक समूहलाई पोस्टर बनाउनका लागि आवश्यक सामग्रीहरू दिने,
- सहभागीहरूलाई उक्त दिइएको सामग्रीहरूबाट सुरक्षित गर्भपतन सम्बन्धी कानुनी प्रावधानहरूको एउटा जानकारीमूलक र आकर्षक पोस्टर बनाउन लगाउने,
- २५ मिनेटको समय पछि चार समूहबाट बनाइएको पोस्टरहरू एक एक गरी प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने,



- सबै सहभागीहरू मिली सबैभन्दा जानकारीमूलक र आकर्षक पोस्टर छनोट गर्न लगाउने,
- उक्त छनोट गरिएको पोस्टरको समूहलाई विजेता घोषणा गरी विजेतालाई तालिका साथ धन्यवाद दिने ।

कस्तो अवस्थामा गर्भपतन गराउन पाइन्छ ?

- १२ हप्ता (तीन महिना) भित्रको गर्भ, महिलाको मञ्जुरीमा कुनै पनि कारणबिना गर्न सकिन्छ ।
- बलात्कार वा हाडनाता करणीबाट रहन गएको १८ हप्ता (पाँच महिना सात दिन) सम्मको गर्भ, महिलाको बयानको आधारमा, यसका लागि बलात्कार प्रमाणित गरेको प्रहरीको रिपोर्ट आवश्यकता पर्दैन ।
- गर्भपतन नगराएमा गर्भवती महिलाको ज्यानमा खतरा पर्ने भएमा वा शारीरिक वा मानसिक रूपले स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्ने अवस्थामा वा विकलाङ्ग बच्चा जन्मन सक्ने अवस्थामा सूचीकृत र योग्यता प्राप्त चिकित्सकको रायले जुनसुकै अवधिको गर्भ ।
- सुरक्षित गर्भपतन सेवा प्राप्त गर्न चाहने गर्भवती महिलाले गर्भपतन गराउने सम्बन्धमा आफ्नो मञ्जुरीनामा लेखी सम्बन्धित चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीलाई उपलब्ध गराउनु पर्नेछ ।
- शारीरिक वा मानसिक कारणले होस तथा ठेगान नभएकी र १६ वर्ष उमेर पूरा नगरेकी महिलाको हकमा त्यस्तो मञ्जुरीनामा सम्बन्धित गर्भवती महिलाको नजिकको नातेदारले लेखिदिन सक्नेछन् । अथवा अवस्था हेरेर चिकित्सक आफैले पनि आफ्नो मञ्जुरीनामा दिएर सुरक्षित गर्भपतन दिन सक्छ ।

कस्तो अवस्थामा गर्भपतन गरेमा सजाय हुन्छ ?

- गर्भवती महिलाको स्वीकृतिबिना (करकाप, धम्की, ललाइफकार्ड, भुक्त्याई वा प्रलोभन देखाई) गरेमा,
- भ्रूणको लिङ्ग पत्ता लगाई गर्भपतन गरेमा, भ्रूणको लिङ्ग पहिचान गर्ने र गराउनेलाई ३ महिनादेखि ६ महिनासम्म कैद र लिङ्गको आधारमा गर्भपतन गर्ने गराउनेलाई थप १ वर्ष कैद हुन्छ ।
- गर्भपतन गर्न कानूनले तोकेको अवधि वा अवस्थाबाहेक अन्य अवस्थामा गरेमा ।

(स्रोत: : लैङ्गिक हिंसाविरुद्धको कानुनी प्रावधानसम्बन्धी स्रोत: सामग्री, नेपाल सरकार, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय २०६९)

गर्भपतन सम्बन्धी सत्रमा किशोर किशोरीले जान्ने पर्ने र स्वस्थ रहन ध्यान दिनुपर्ने महत्वपूर्ण कुराहरू:

- किशोरीहरूको प्रजनन् अङ्गहरूको पूर्ण विकास नभई गर्भधारण वा गर्भवती भएमा आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्नुका साथै किशोरी आमा र बच्चाको ज्यान समेत खतरामा पर्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले यो खतराबाट बच्न सकेसम्म २० वर्षपछि मात्र गर्भवती भएमा यसले दुवै आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव पर्छ ।
- त्यसैले २० वर्षपछि मात्र बच्चा जन्माउन उचित गर्भ योजना बनाई अस्थायी परिवार नियोजनको साधनको प्रयोग गर्न उत्प्रेरित गर्ने ।



१० मिनेट

निष्कर्ष :

- सुरक्षित गर्भपतन गराउनका लागि नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त विभिन्न सुरक्षित गर्भपतन केन्द्रहरूमा गराउन सकिन्छ । तर गर्भपतन भनेको परिवार नियोजनको वैकल्पिक माध्यम चाहिँ होइन ।
- गर्भवती महिलाको स्वीकृति विना, भ्रूणको लिङ्ग पहिचान गरी गर्भपतन गर्ने उद्देश्यले र कानुनले तोकेको बाहेक अन्य अवस्थामा गर्भपतन गरेमा सजाय हुन्छ ।
- महिलालाई गर्भपतनको कारणबाट उत्पन्न हुने कुनै पनि जटिलता भएमा तुरुन्तै सल्लाह र उपचारका लागि स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीकहाँ पठाउनु पर्दछ ।

सिकाइ मापन

- आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए भनी सोध्ने ,
- छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिनभित्र के के गर्न सकिन्छ, लेख्न लगाउने ।



पाठ्य सामग्री

गर्भपतन

गर्भपतनको परिभाषा:

महिलाले गर्भधारण गरेको २२ हप्ता अगाडि आफैँ अथवा कृत्रिम तरिकाले भ्रूण बाहिर निस्केर जानुलाई गर्भपतन भनिन्छ। नचाहेको गर्भलाई नष्ट गर्नु पनि गर्भपतन हो।

गर्भपतनका किसिमहरू

सामान्यतया गर्भपतनलाई आफैँ हुने गर्भपतन वा गर्भ तुहिनु (Spontaneous Abortion) र जानी जानी गराइएको (वा बाह्य हस्तक्षेपबाट हुने) गर्भपतन (Induced Abortion) गरी दुई किसिमले वर्गीकरण गरिएको पाइन्छ।

गर्भपतनका प्रमुख कारणहरू

आफैँ हुने गर्भपतन (गर्भ तुहिनु) का कारणहरू

- गर्भावस्थामा गम्भीर चोटपटक लागेमा,
- पाठेघरको बनावट असामान्य भएमा,
- औषधीको प्रयोग जथाभावी गरेमा,
- पाठेघरभित्र अनावश्यक तन्तुहरूको वृद्धि भएमा,
- शरीरमा हर्मोनको असन्तुलन भएमा,
- योनि तथा पाठेघरमा सङ्क्रमण भएमा,
- गम्भीर मानसिक आघात परेमा,
- उमेर नपुगी गर्भवती भएमा वा किशोरी अवस्थामै गर्भवती भएमा,
- कुनै पनि यौन रोगहरू लागेको खण्डमा,
- कुनैकुनै कडा रोग जस्तै औलो, म्यादी ज्वरो, मूत्र प्रणालीको सङ्क्रमण आदिमा।

सुरक्षित तथा असुरक्षित गर्भपतन

- नेपालको कानुनी प्रावधान अनुसार सूचीकृत स्वास्थ्य संस्थामा सूचीकृत तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा स्वीकृत साधन वा औषधीको प्रयोगद्वारा गराइने गर्भपतनलाई सुरक्षित गर्भपतन भनिन्छ।
- अदक्ष, तालिम नपाएको वा दर्ता नभएको व्यक्तिले तोकिएको प्रक्रिया पूरा नगराई गरिएको गर्भपतनलाई असुरक्षित गर्भपतन भनिन्छ।

निम्न किसिमका गर्भपतन सुरक्षित हुन्छन् :

- तालिम प्राप्त तथा अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीबाट गराइएको छ भने,
- उपयुक्त औजार र साधनको प्रयोग गरिएको छ भने,
- निर्मलीकरण गरिएका साधनको प्रयोग गरिएको छ भने (जसले योनि तथा पाठेघरमा सङ्क्रमण गर्ने जीवाणुको प्रवेश हुँदैनन्)
- पछिल्लो पटक महिनावारी भएको तीन महिनाभित्र (१२ हप्ता) गर्भपतन गराइएको छ भने।

उपयुक्त सर्त पूरा नगरी निम्न किसिमले गर्भपतन गराउनु असुरक्षित हुन्छः

- ज्ञान र सिप नभएको व्यक्तिबाट गराएमा,
- उपयुक्त औषधी र औजारको प्रयोग नगरी अरु नै गलत वस्तुको प्रयोग गरेमा,
- फोहर ठाउँमा, फोहर तरिकाले गर्भपतन गराएमा,
- तीन महिना पुगिसकेको गर्भलाई गर्भपतन गराएमा ।

असुरक्षित गर्भपतनबाट हुने सम्भावित जटिलताहरूः

- योनिबाट असामान्य रूपमा रक्तस्राव हुनु,
- पेटमा ज्यादै थिचानाले वा योनिभित्र कडा वस्तु घुसानाले भित्री अङ्गहरू जस्तै पाठेघर, पिसाबथैली, आन्द्रा आदिमा चोट लाग्ने र फुट्न सक्ने भई योनि र प्रजनन अङ्गहरूमा जीवनभर हानि पुग्नु,
- फोहर वस्तु योनिभित्र घुसानाले धनुष्टङ्कार लगायत अन्य गम्भीर सङ्क्रमण हुनु,
- महिलाको इच्छा विपरीत जबर्जस्ती गर्भपतन गराइएको हो भने उनमा गम्भीर मानसिक आघात पर्नु,
- भविष्यमा गएर महिलामा बाँझोपन हुने वा बच्चा गर्भमा नआउने अवस्था हुनु,
- असुरक्षित गर्भपतन गराएमा महिलाको ज्यानै जान सक्छ ।

गर्भपतन गराइसकेपछि के गर्नुपर्दछ ?

गर्भपतन गराइसकेपछि गर्भवती हुँदा देखिने लक्षणहरू जस्तै वाकवाकी लाग्ने, स्तनमा असजिलो महसुस हुनेजस्ता कुराहरू एक-दुई दिनभित्र हराएर जान्छ । यदि हराएन भने गर्भ राम्रोसँग नखसेको हुन सक्छ । साथै करिब दुई हप्ताभन्दा बढी समयसम्म पनि धेरै रगत बगेमा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

गर्भपतन गरिसक्नासाथ तुरुन्तै अर्को गर्भ रहने सम्भावना भएकाले गर्भ रोक्नको लागि परिवार नियोजनका साधन अपनाउनुपर्छ । परिवार नियोजनका साधन नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ र यसको प्रयोग गर्नुअघि स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग राम्ररी परामर्श गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

गर्भपतनका कानुनी प्रावधान

धेरै केटी वा महिलाहरूमा आफू किशोरी वा युवा अवस्थामा हुँदा, नचाहँदा नचाहँदै पनि विभिन्न कारणवश गर्भ रहेको हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा केटी वा महिलाले सुरक्षित तरिकाले कानुनी मान्यता अनुसार गर्भपतन गराउन पाउँछिन् ।

नेपालमा सन् २००२ मा गर्भपतनलाई कानुनी मान्यता दिइयो । तल उल्लिखित अवस्थामा एउटी महिला वा केटीले गर्भपतन गराउन सक्दछिन् ।

- सबै प्रकारका गर्भलाई १२ हप्तासम्म गर्भपतन गराउन सकिन्छ । यदि केटी/महिला १६ वर्ष भन्दा बढी उमेरकी छिन् भने श्रीमान् वा अभिभावकको अनुमति आवश्यक पर्दैन । तर यदि केटी/महिला १६ वर्ष भन्दा मुनिकी छिन् भने उनलाई आफ्ना अभिभावक वा नातेदारको अनुमति वा स्वीकृति आवश्यक पर्दछ ।
- बलात्कार तथा हाडनाता करणी (आफ्नो परिवार भित्रकै सदस्यद्वारा गरिने जबरजस्ती यौन सम्पर्क) को कारण गर्भ रहेमा १८ हप्ता सम्मको गर्भपतन गराउन सकिन्छ ।
- यदि गर्भवती महिलाको जीवन वा उनको शारीरिक, मानसिक अवस्था अस्वस्थ छ र महिलाको जीवन खतरामा पर्न सक्छ भन्ने प्रमाणित भयो भने गर्भको शिशुमा अपाङ्गता वा असामान्यता देखिएको खण्डमा चिकित्सकको सल्लाह अनुरूप पूरै विकसित भइसकेको गर्भको पनि गर्भपतन गराउन सकिन्छ । त्यस्तो अवस्थाको गर्भपतनमा अनिवार्य रूपमा चिकित्सकको राय र स्वीकृति लिनु पर्छ ।

कुन अवस्थामा गर्भपतन गराउँदा अपराध हुन्छ ?

- गर्भको भ्रूणको लिङ्ग हेरेर छोरा वा छोरी रहेछ भन्ने आधारमा मात्रै गर्भपतन गराउँदा,
- केटी वा महिलालाई आफ्नो इच्छाविना जबरजस्ती गर्भपतन गराउन लगाउँदा,

सुरक्षित गर्भपतन सेवा

सुरक्षित गर्भपतन सेवा क्षेत्रीय, अञ्चल र जिल्ला अस्पताल लगायत केही प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र सम्मका स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध छ। सुरक्षित गर्भपतनसँग सम्बन्धित सूचना विस्तृत रूपमा लिन नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जान सकिन्छ। यो सेवा देशका सबै जिल्लामा उपलब्ध छ।

गर्भपतनको अधिकार र गर्भपतन सम्बन्धी अपराध/हिंसा (कर्तव्य ज्यानको महल, मुलुकी ऐन) गर्भपतन सम्बन्धी कसुर:

कसैले गर्भ तुहाएमा वा गर्भ तुहाउने नियतले वा गर्भ तुहिन सक्तछ भन्ने जानी जानी वा विश्वास गर्नु पर्ने कारण भई कुनै काम गर्दा गर्भ तुहिन गएमा निजलाई देहाय बमोजिम सजाय हुनेछ :

- बाह्र हप्तासम्मको गर्भ भए एक वर्षसम्म कैद,
- पच्चिस हप्तासम्मको गर्भ भए तीन वर्षसम्म कैद,
- पच्चिस हप्ताभन्दा बढीको गर्भ भए पाँच वर्षसम्म कैद ।

बलपूर्वकको गर्भपतनमा हुने सजाय

कसैले गर्भवती महिलालाई करकाप, धम्की, ललाई फकाई वा प्रलोभनमा पारी गर्भपतन गराउन हुँदैन। त्यसरी गर्भपतन गराउनेलाई देहाय बमोजिमको सजाय हुनेछ :

- बाह्र हप्तासम्मको गर्भ भए एक वर्ष कैद,
- पच्चिस हप्तासम्मको गर्भ भए तीन वर्ष कैद,
- पच्चिस हप्ताभन्दा बढीको गर्भ भए पाँच वर्ष कैद ।



सुरक्षित गर्भपतन सेवा

सत्र

१३.८.१

कम उमेरमा हुने गर्भावस्था र सुरक्षित मातृत्व



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- कम उमेरमा हुने गर्भका असरहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- गर्भावस्था, प्रसव अवस्था, सुत्केरी अवस्थाको बारेमा र नव शिशुलाई विचार पुऱ्याउनुपर्ने कुराहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।



समय:

२ घण्टा



आवश्यक सामग्रीहरू:

स्कूल गइरहेको र गर्भावस्था भएको किशोर किशोरीको तस्वीर, न्युजप्रिन्ट, मार्कर अथवा कालो पाटी वा सेतो पाटी, चक, मास्कड्ङा टेप



विधि :

समूह छलफल र प्रस्तुतीकरण, ग्यालरी अवलोकन



१० मिनेट

अधिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

अधिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।



के के सिकियो ?	के के गरियो ?



१०-१५ वर्ष
उमेर समूहका लागि

क्रियाकलाप १:

कम उमेरमा हुने गर्भधारण र यसका असरहरू



४५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले कम उमेरमा हुने गर्भका असरहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

विधि : समूह छलफल र प्रस्तुतीकरण

- सहजकर्ताले सबै सहभागीहरूलाई तपाईंको परिवार वा समुदायमा कोही गर्भवती भएको महिला देख्नुभएको छ ? यदि देख्नुभएको छ भने गर्भवती हुनु भनेको के हो र त्यसका लक्षणहरू के के हुन् भनी सोध्ने,
- सहभागीले दिएको उत्तरलाई न्युजप्रिन्टमा लेख्ने । आएका बुँदाहरू सबैलाई सुनाई ठिक वा बेठिक मुल्याङ्कन गर्न लगाउने ।

महिलाको पाठेघरभित्र विस्तारै भ्रूण विकास भई बच्चा हुनु नै गर्भावस्था हो र यसले गर्भधारणदेखि बच्चा जन्मने अवस्थालाई जनाउँछ । गर्भधारण गर्ने उपयुक्त उमेर २० वर्ष पछि मात्र मानिन्छ र जन्मान्तर कम्तीमा ३ वर्षको हुनुपर्दछ ।

- महिनावारी रोकिन्छ ।
- बिहान बिहान रिंगटा लाग्ने, वाकवाकी र बान्तासमेत हुन थाल्छ, यसलाई morning sickness भनिन्छ ।
- स्तन आकारमा ठूला हुने तथा भरिलो/गह्रौं भएर आउन थाल्छन् । स्तनका मुन्टा वरिपरिको रड भन् गाढा भएर आउँछ ।
- छिन्नछिन्नमा पिसाब लाग्छ ।

छलफलका लागि चित्र

सत्र १३.८ कम उमेरमा हुने गर्भावस्था र सुरक्षित मातृत्व



- छिटो थकाइ लाग्न थाल्छ ।
- पेटमा बच्चा बढ्दै जाँदा पेट बढेर आउँछ, र गर्भ रहेको ३ महिनापछि पेट छम्दा पाठेघर बढेको महसुस हुन थाल्छ ।
- खाना रुचिमा परिवर्तन हुन्छ ।
- भावुक महसुस हुन्छ ।
- प्रयोगशाला परीक्षण (मूत्र परीक्षण) बाट गर्भधारण भए नभएको भनेर महिनावारी रोकिएको करिब १ महिनापछि नै पत्ता लाग्दछ । यदि असुरक्षित यौन सम्पर्क भएर समयमा महिनावारी भएन भने गर्भ रहेको शङ्का लागेमा महिनावारी रोकिएपछि पिसाब जाँच गरेर गर्भ रहेको वा नरहेको भनी पत्ता लगाउन सकिन्छ ।
- चार महिनादेखि पेटमा बच्चा चलेको आमाले थाहा पाउँछिन् ।
- पाँच महिनामा जाँच गराउँदा बच्चाको मुटुको धड्कन सुनिने हुन्छ ।

- त्यसपछि सहजकर्ताले सबैले देख्ने गरी स्कूल गइरहेको र गर्भावस्था भएको किशोर किशोरीको तस्वीर देखाउने । सो चित्रमा के देख्नुभयो ? र यी दुईवटा चित्रहरूमा के के फरक पाउनुभयो ? भनी सोध्ने ,
- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई २ समूहमा विभाजन गर्ने । अनि निम्न प्रश्नहरूमा छलफल गर्ने र चित्र वा चिन्ह प्रयोग गरी प्रस्तुति गर्न लगाउने,



पहिलो समूहलाई - कम उमेरमा गर्भधारण वा बच्चा पाएमा किशोरीहरूमा कस्ता कस्ता असरहरू पर्न सक्छन्? (शारीरिक, मानसिक र सामाजिक)

दोस्रो समूहलाई - कम उमेरमा बाबु भएमा किशोरहरूमा कस्ता कस्ता असरहरू पर्न सक्छन् ?

- दुवै समूहलाई पालैपालो प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने र केही कुरा छुटेमा पाठ्य सामग्रीको सहयोगबाट प्रस्ट पारिदिने ।

निष्कर्ष

- कुनै पनि गर्भावस्था जोखिमपूर्ण हुन्छ । भन्नु त्यसमाथि किशोर अवस्थामा किशोरीको शरीर गर्भधारण गर्न सक्ने गरी विकसित भइसकेको हुँदैन । साथै किशोर अवस्थामा गर्भावस्था सम्बन्धी हेरविचार गर्ने ज्ञान र सीपको कमीका कारण किशोरी आमा तथा बच्चा दुवैमा प्रतिकूल असरमात्र पर्ने नभई ज्यान समेत जोखिममा पर्न सक्छ । तसर्थ गर्भवती भएको लक्षणहरू देखिएमा सकेसम्म छिटो स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्छ ।
- कम आम्दानी र मध्यम आम्दानी भएका देशहरूमा तथा हाम्रो जस्तो विकासोन्मुख देशमा १५ देखि १९ वर्षका किशोरीहरूको मृत्यु हुने प्रमुख कारण नै गर्भावस्था र बच्चा जन्माउँदा आउने जटिलताहरूबाट भएको छ । त्यसैले सकेसम्म २० वर्षपछि मात्र बच्चा जन्माउनु पर्दछ । (WHO निर्देशिका ।)
- यस्ता कम उमेरमा हुने गर्भधारणबाट उत्पन्न हुने जोखिम वा असरहरूका बारेमा समुदाय र परिवारमा जानकारी दिनुपर्छ ।



६० मिनेट

क्रियाकलाप २:

सुरक्षित मातृत्व (गर्भावस्था, प्रसव अवस्था, सुत्केरी र नव शिशु स्याहार)

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले गर्भावस्था, प्रसव अवस्था, सुत्केरी अवस्था र नव शिशुलाई विचार पुऱ्याउनु पर्ने कुराहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

विधि : समूह छलफल र ग्यालरी अवलोकन

सहजकर्ताले सुरक्षित मातृत्व भन्नाले के बुझिन्छ भनी सबै सहभागीलाई सोध्ने र केही सहभागीको प्रतिक्रिया लिने,

सहजकर्ताले थप प्रस्ट पार्नका लागि सुरक्षित मातृत्वको परिभाषा सबैले बुझ्ने गरी बताइदिने,

सुरक्षित मातृत्व भन्नाले महिलाले इच्छा गरेअनुसार गर्भवती हुन वा नहुन, गर्भवती अवस्थामा स्वस्थ रहन, सुरक्षित रूपमा प्रसूति हुन, सुत्केरी अवस्थामा स्वस्थ रहन तथा स्वस्थ शिशु जन्माउन र नव शिशुहरूलाई स्वस्थ रहनका लागि स्तरयुक्त, सेवाहरू उपलब्ध हुने अवस्थाको सृजना गर्नु हो ।



त्यसपछि सहजकर्ताले सहभागीलाई ४ समूह हुने गरी विभाजन गर्ने निम्न अनुसार कार्य विभाजन गरिदिने :

पहिलो समूह - गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

दोस्रो समूह - प्रसव (बच्चा जन्माउने वेलामा वा बेथा लागेको वेलामा) अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

तेस्रो समूह - सुत्केरी अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

चौथो समूह - नव शिशुको हेरचाह

सबै समूहलाई २० मिनेट छलफल गरी आफ्नो समूहको निष्कर्ष न्युजप्रिन्टमा लेख्न लगाउने र ती न्युजप्रिन्टहरूलाई तालिम हलको चार वटा भित्ताको कुनामा टाँस्न लगाउने,

सबै समूहले पालै पालो प्रस्तुतीकरण गर्ने र अन्य समूहका सहभागीहरूले प्रस्तुति गर्ने समूहको समूह कार्य अवलोकन गर्ने र केही बुँदाहरू छुटेकामा थप्ने,

सहजकर्ताले सहभागीहरूबाट नआएका वा छुटेका गर्भावस्था, प्रसव अवस्था, सुत्केरी अवस्थामा र नव शिशुलाई गरिनुपर्ने हेरचाहका बारेमा थप स्पष्ट पारिदिने,

यस बारेमा छलफलबाट उचित निष्कर्ष नआएमा ४ वटा सेवा (गर्भवती, प्रसूति, सुत्केरी र नव शिशु) लाई समावेश गरी पूर्व प्रसूति सेवा र प्रसूति सेवाहरूको बारेमा जानकारी दिने र नेपाल सरकारले दिएको सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रमको बारेमा जानकारी दिने। आफूले सिकेका कुराहरू आफ्नो परिवार र छर छिमेकमा जानकारी गराउनुपर्छ भनी सहजकर्ताले जोड दिने।

निष्कर्ष :

- सुरक्षित मातृत्व एउटा महत्वपूर्ण यौन तथा प्रजनन अधिकार हो। नेपाल सरकारले सुरक्षित मातृत्वसँग सम्बन्धित सेवाहरू जिल्ला स्तरदेखि समुदाय स्तरसम्म विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाहरूमा तथा गाउँघर क्लिनिकहरूमा उपलब्ध गराएको छ।
- कम उमेरमा गर्भवती भएमा, बढीबच्चा जन्माएमा र सुत्केरी अवस्थामा हेरविचार नपुगेमा पाठेघर खस्ने, प्रसूतिपछि हुने रक्तस्राव तथा Obstetric Fistula (अब्स्टेट्रिक फिस्टुला) जस्ता समस्याहरू हुन सक्छन्।



५ मिनेट

सिकाइ मापन

- आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए भनी सोध्ने,
- छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिनभित्र के के गर्न सकिन्छ, लेख्न लगाउने।



सत्र

१३.८.२

कम उमेरमा हुने गर्भावस्था र सुरक्षित मातृत्व



उद्देश्य :

यस सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूले :

- गर्भावस्था, प्रसव अवस्था, सुत्केरी अवस्थाका खतरा चिन्हहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।
- मातृत्व सम्बन्धी प्रचलित गलत र सही धारणाका बारे छलफल गर्न सक्नेछन् ।



समय:

२ घण्टा



आवश्यक सामग्रीहरू:

न्युज प्रिन्ट, मार्कर, मासकिङ्ग टेप



विधि :

समूह छलफल, घटना अध्ययन, ठिक बेठिक अभ्यास



१० मिनेट

अधिल्लो सत्रको पुनरावलोकन

अधिल्लो सत्रमा तयार पारिएको कार्य योजना कार्यान्वयन र उपलब्धिबारे छलफल गर्ने ।



के के सिकियो ?	के के गरियो ?



क्रियाकलाप १: खतरा चिन्हहरू



६० मिनेट

उद्देश्य : सहभागीहरूले गर्भावस्था, प्रसव अवस्था, सुत्केरी अवस्थाका खतरा चिन्हहरूको बारेमा बताउन सक्नेछन् ।

विधि : छलफल र घटना अध्ययन

- सहजकर्ताले सानो कागजको टुकामा १ देखि ५ सम्मका अङ्कहरू लेखी नम्बर नदेखिने गरी पट्ट्याउने,
- सहभागीहरूलाई ५ समूहमा विभाजन गरी प्रत्येक समूहबाट १/१ जना प्रतिनिधि छनोट गरी १ देखि ५ लेखिएका चिटहरू तान्न लगाउने,
- सहभागीलाई आफूले तानेको चिटमा जुन नम्बर पर्छ त्यही नम्बरमा लेखिएको सहभागी अभ्यास पुस्तिका १३.८.१ मा भएको घटना अध्ययन गर्न लगाउने,
- घटनामा भएका प्रश्नहरू समूहमा छलफल गरी पालैपालो प्रस्तुतीकरण गर्न लगाउने । (अध्ययन र छलफलका लागि १५ मिनेट र प्रस्तुतीकरणका लागि ३/३ मिनेटको समय व्यवस्थापन गर्ने),
- एउटा समूहले प्रस्तुतीकरण गर्दा अरू समूहहरूलाई ध्यान दिएर सुन्न र केही छुटेको भए थप अभिप्रेरित गर्ने ।



घटना १

मायाको विवाह १६ वर्षको उमेरमा गतवर्ष मात्र भएको थियो । हाल उनी ७/८ महिनाकी गर्भवती छिन् । गर्भवती अवस्थामा कहिल्यै स्वास्थ्य परीक्षण गराएकी पनि छैनन् । उनका खुट्टा सुन्निएका छन् । तैपनि उनी घाँस दाउरा गर्दैछिन् । एकदिन उनी अकस्मात मुर्छा परिन् र भुइँमा लडिन् ।

क) यो चिन्ह खतराको हो वा होइन ?

(यो खतराको चिन्ह हो ।) यसलाई इक्ल्याम्पसिया (Eclampsia) भएको भनिन्छ । सानो उमेरका (२० वर्षभन्दा कम) आमालाई वा ४० वर्षभन्दा माथिका आमालाई (Eclampsia) हुने जोखिम बढी हुन्छ ।

ख) यस्तो स्थितिमा के गर्नु पर्दछ ?

(यस्तो परिस्थितिमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लगी दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट सेवा दिनुपर्छ ।)

ग) उनले गर्भवती अवस्थामा स्वास्थ्य परीक्षण गरेकी भए यो अवस्था आउने थियो कि थिएन ?

(थिएन) गर्भावस्था, प्रसव अवस्था र सुत्केरी अवस्थाहरूमा विशेष ध्यान र नियमित सेवा चाहिन्छ । यस्तो अवस्था समयमै पहिचान गर्न स्वास्थ्य संस्थामा नियमित सेवा लिनु पर्दछ । साथै ४ पटक (४ महिना, ६ महिना, ८ महिना र ९ महिना) पूर्व प्रसूति जाँच गरी सेवा लिनु आवश्यक हुन्छ । घटनामा उल्लिखित अवस्था जुनसुकै समय (गर्भवती, प्रसूति र सुत्केरी भएको ४२ दिन भित्रमा) पनि हुन सक्छ । त्यसैले हरेक गर्भवती अवस्था खतरा हुन्छ भन्ने कुरा जान्न जरुरी हुन्छ ।

निष्कर्ष: सानो उमेरमा गर्भधारण गर्नु एकदम खतरापूर्ण हुन्छ किनभने यस समयमा प्रजनन अङ्गको राम्ररी विकास भइसकेको हुँदैन । यस घटनामा दिइएको लक्षण खतरापूर्ण हो र यस्तो अवस्थामा उनलाई चाँडै नै नजिकको स्वास्थ्य संस्था/अस्पतालमा लगेर उपचार गराउनुपर्छ । नियमित रूपमा चार पटक गर्भवती जाँच गरेमा पहिल्यै नै यस्ता अवस्था अर्थात् (Eclampsia) भए नभएको पत्ता लगाउन सकिन्छ । यदि स्वास्थ्य जाँच गराउँदा रक्तचाप बढ्ने र पिसावमा प्रोटीन देखापरेमा (Eclampsia) वा (Pre-Eclampsia) भएको थाहा पाउन सकिन्छ । जोसुकै गर्भवती महिलालाई कुनै पनि बेला अकस्मात् यस्ता लक्षण देखिन सक्ने भएको हुनाले जोसुकै गर्भवती महिला पनि खतरा अवस्थामा हुन्छिन् भन्ने कुरा राम्रोसँग बुझ्नुपर्छ । तर समस्या पहिचान गर्नका लागि भने समयमै नियमित ४ पटक गर्भवती जाँच गर्नु पर्छ ।

घटना २

शिला दोस्रो बच्चाकी आमा हुन लागेकी थिइन् । पहिलो बच्चा अस्पतालमै जन्माएकी थिइन् । दोस्रो बच्चा जन्माउन जोखिम कम छ घरमै जन्माए हुन्छ भनेर सासूले भनेपछि उनी पनि घरमै बच्चा जन्माउने तर्खरमा थिइन् । सासूको सहायताले बच्चा त जन्मियो तर बच्चा जन्मिएको केही घण्टा नै शिलालाई अत्याधिक रक्तस्राव भयो ।

क) शिलाले दोस्रो बच्चा किन घरमै पाउने विचार गरिन् ? के दोस्रो बच्चा पाउने काम कम जोखिमपूर्ण हुन्छ ?

(शिलाले दोस्रो बच्चा जन्माउन जोखिम कम छ भनी बच्चा पाउने विचार गरिन् तर जुनसुकै पनि गर्भावस्था जोखिमपूर्ण हुन्छ ।)

ख) यस्तो चिन्ह खतरा हो/होइन ? (यो खतराको चिन्ह हो ।)

ग) तपाईं यस्तो अवस्थामा सुत्केरीलाई कहाँ लैजाने सल्लाह दिनु हुन्छ ?

(यस्तो अवस्थामा सुत्केरीलाई तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्था वा दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट सल्लाह र सेवा लिन सुझाव दिनुपर्छ ।)

निष्कर्ष: गर्भ रहेको अवस्थादेखि सुत्केरी भएको ४२ दिन सम्मको समय जोखिमपूर्ण नै मानिन्छ । पहिलो पटक सुत्केरी भइसकेपछि योनिको मुख हल्का ठूलो हुन्छ भन्ने मान्यताले गर्दा कम जोखिम हुन्छ भनिन्छ तर हरेक पटक बच्चा जन्माउँदा आमा र बच्चाको ज्यान जोखिममा नै हुन्छ । यस घटनामा शिलालाई सकेसम्म चाँडै अस्पताल पुऱ्याएर आवश्यक उपचार गराउनु पर्छ । नत्र शिलाको ज्यान पनि जान सक्छ ।

घटना ३

रलधलको उमेर १७ वर्षलतुर पुगेको छ । उनी गर्भवती भइनु र स्वलस्थ संस्थलतल नगई वल स्वलस्थकर्मलको सहयोग वलनल नै उनले घरैतल बच्वल जन्तलइनु । बच्वल जन्मेको एक हप्तलपछल पनल उनललई रक्तसवल भइरहेको छ ।

क) के यो खतरलको चलन्ह हो ?

(यो खतरलको चलन्ह हो ।)

ख) रलधललई तपलई के सल्ललह र सहायतल दलनुहुन्छ ?

(यस्तो अवस्थलतल तुरुन्तै सुत्केरीलई स्वलस्थ संस्थल वल दक्ष प्रसूतलकर्मलवलट सल्ललह र सेवल ललन वल दलनु पर्छ ।)

नलष्कर्ष: सलनो उमेरतल गर्भधरण गर्नु एकदम खतरलपूर्ण हुन्छ कलनभने यस समयतल प्रजननु अङ्गहरूको रलम्ररी वलकलस भइसकेको हुँदैन । यस घटनलतल दलइएको लक्षण खतरलपूर्ण हो र यस्तो अवस्थलतल उनललई चॉडै नै नजलकको स्वलस्थ संस्थल/अस्पतललतल लगेर उपचलर गरलउनुपर्छ । यदल नगरेतल वल सेवल नललएतल लतलको ज्यलन समेत जलन सकछ ।

घटना ४

सरलतल गलउँमै घॉस दलउरल गर्ने महललल हुनु । गत वर्ष १५ वर्षको उमेरतल उनको वलवलह भयो । उनले सुत्केरी वयथल लगेको २४ घण्टल हुँदलसम्म बच्वल जन्तलउन सकलनु । अस्पतल २ घण्टलको बलटोतल छ तर पनल घरकल अनय सदस्यहरूले उनललई अस्पतलल लैजलँदैननु । बरु धलमी भॉक्री ल्यलई भलरफुक गर्छनु ।

क) के यस्तो चलन्ह खतरलको सूचक हो ?

(यो खतरलको सूचक हो र यसले लतल र शलशु दुवैको ज्यलन समेत जलन सकछ ।) यसललई ललतल वयथल ललगेको भनलन्छ ।

ख) तपलई के सल्ललई दलनुहुन्छ ?

(यस्तो अवस्थलतल उनललई तुरुन्तै नजलकैको स्वलस्थ संस्थल वल दक्ष प्रसूतलकर्मलकहँ उपचलरकल ललगल ललने सल्ललह दलने र सहयोग गर्ने ।)

नलष्कर्ष: सलनो उमेरतल गर्भधरण गर्नु एकदम खतरलपूर्ण हुन्छ कलनभने यस समयतल प्रजननु अङ्गहरूको रलम्ररी वलकलस भइसकेको हुँदैन । यस घटनलतल दलइएको लक्षण खतरलपूर्ण हो र यस्तो अवस्थलतल उनललई चॉडै नै नजलकको स्वलस्थ संस्थल/अस्पतललतल लगेर उपचलर गरलउनुपर्छ । २० वर्षभन्दल कम उमेरतल बच्वल जन्तलउँदल ललतल र गलहो प्रसव वयथल ललग्ने हुनसकछ । धलमी भॉक्रीको अर्भै पनल कतै कतै वलशवलस हुने भए तलपनल गर्भलवस्थलतल धलमीको भन्दल तलललम प्रलप्त स्वलस्थ कर्मलको लवलश्यकतल पर्दछ । ललतल वयथलको कलरण समयमै उपचलर नगरलएतल लतल र बच्वल दुवैको ज्यलन जलन सकछ ।

घटना ५

रमा गर्भवती महिला हुन् । उनी गाउँमै काम गर्छिन् । गर्भवती अवस्थामा उनले जँचाएकी पनि छैनन् । उनको शरीर फुस्रो छ, आँखा सेता छन् । नडहरू पनि सेता र फुस्रा छन् । उनी शरीर गल्छ भन्छिन् ।

क) के यो खतराको चिन्ह हो ? वा उच्च जोखिमपूर्ण हो ?

(यो खतराको चिन्ह हो ।) यसलाई शरीरमा रगतको कमी भएको वा रक्तअल्पता भएको भनिन्छ ।

ख) उनलाई तपाईं के सल्लाह दिनु हुन्छ ?

(यस्तो अवस्थामा तुरुन्तै सुत्केरीलाई स्वास्थ्य संस्था वा दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट सल्लाह र सेवा लिनु पर्छ भनी सल्लाह दिनु पर्छ ।) साथै बच्चा जन्मिसकेपछि रगत बगेमा रक्तअल्पता भएको महिला छिटो मुर्छा परी ज्यान खतरामा पर्ने हुँदा गर्भावस्थादेखि नियमित ४ पटक गर्भ जाँच गराउने, नियमित रूपमा कम्तीमा (गर्भवती भएको ४ महिनादेखि बच्चा जन्मिएको ४२ दिनसम्म) आइरन चक्की खाने साथै जुकाको औषधी पनि खान सुझाव दिनुका साथै स्वास्थ्य संस्थामै गई बच्चा जन्माउने सुझाव दिने ।

निष्कर्ष: गर्भावस्था भनेको एउटा जोखिमपूर्ण अवस्था हो । यस समयमा कम्तीमा पनि ४ पटकसम्म स्वास्थ्य संस्थामा गई जँचाएर आइरन चक्कीको सेवन गर्नुपर्दछ । यस घटनामा दिइएका लक्षणहरू खतराका लक्षणहरू हुन् । यो समयमा सकेसम्म चाँडो स्वास्थ्य संस्थामा लगेर उपचार नगराएमा, सुत्केरी समयमा आमा र बच्चा दुवैको ज्यान जान सक्ने वा महिलाको गर्भवती अवस्थामा नै मृत्यु पनि हुन सक्दछ ।

सहजकर्ताका लागि थप जानकारी:

नेपालमा मुख्य तीन ढिलाइका कारणले आमा र बच्चाको मृत्यु हुने गर्दछ ।

- १) पहिलो ढिलाइ : घरमा निर्णय गर्न हुने ढिलाइ (Delay in deciding to seek care)
- २) दोस्रो ढिलाइ : स्वास्थ्य संस्थामा पुग्याउनमा हुने ढिलाइ (Delay in reaching Health Institution)
- ३) तेस्रो ढिलाइ : स्वास्थ्य संस्थामा पुग्याइसके पछि आकस्मिक प्रसूति सेवा प्राप्त गर्नेमा ढिलाइ (Delay in receiving service)

निष्कर्ष:

- गर्भावस्था, प्रसव अवस्था र सुत्केरी अवस्थामा कुनै पनि समयमा विभिन्न जटिलताहरू वा खतराका लक्षणहरू देखापर्न सक्छन् त्यसैले माथि छलफल गरे अनुसार कुनै पनि खतराको चिन्ह देखापरेमा तुरुन्तै उपचार गर्नुपर्छ । यसका लागि स्वास्थ्य संस्था र दक्ष प्रसूतिकर्मीबाट समयमै सल्लाह र सेवा लिनु पर्छ ।
- गर्भावस्था, प्रसव अवस्था र सुत्केरी अवस्थामा हुने जोखिमहरूको बारेमा आफ्नो परिवार, साथीभाइ र समाजका अन्य सदस्यहरूलाई जानकारी दिनुपर्दछ । यदि कुनै खतराको चिन्ह देखापरेमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु पर्दछ ।
- स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउन जानेका लागि यातायात खर्च पाउने सुविधा छ । हिमाली क्षेत्रमा रु. १,५०० , पहाडी क्षेत्रमा १,००० र तराई क्षेत्रमा रु. ५०० दिइन्छ । नियम पुग्याएर त्यस्तैगरी यदि ४ पटक गर्भवती जाँच (चौथो महिनामा, छैटौँ महिनामा आठौँ महिनामा र नवौँ महिनामा) गराएको छ र यो जाँच गरेको रेकर्ड सहित स्वास्थ्यमा बच्चा जन्माएको छ र बच्चा जन्मेको २४ घण्टा भित्रमा सुत्केरी जाँच पनि गरेको छ भने थप ४०० रूपैयाँ गर्भवती जाँच भत्ता पनि पाइन्छ ।



क्रियाकलाप २: मातृत्व सम्बन्धी धारणाहरू



४५ मिनेट

उद्देश्य : यस क्रियाकलापको अन्त्यमा सहभागीहरूले मातृत्व सम्बन्धी प्रचलित गलत र सही धारणाबारे छलफल गर्नेछन् ।

विधि : ठिक बेठिक अभ्यास

क) सहभागीहरूलाई सहभागी अभ्यास पुस्तिका १३.८.२ मा भएका मातृत्व सम्बन्धी (गर्भावस्था, प्रसव अवस्था र सुत्केरी अवस्था) का भनाइहरू सही वा गलत हुन् भनी चिन्ह लाउन भन्ने ।) सबै सहभागीले चिन्ह लगाइसकेपछि तल लेखिएका एक एकवटा धारणा पढ्दै यो धारणा के कारणले सही हो वा गलत हो भनेर पालैपालो सहभागीहरूलाई भन्न लगाउने र नमिलेको भए सहजकर्ताले प्रस्ट पारिदिने ।

भनाइ	ठिक/बेठिक तथा कारणहरू
१) कुनै पनि गर्भावस्था सधैं जोखिमपूर्ण हुन्छ ।	ठिक कुनै पनि गर्भावस्था सधैं जोखिमपूर्ण नै हुन्छ, भन्नु त्यसमाथि किशोरावस्थामा हुने गर्भावस्था त अझ जोखिमपूर्ण हुन्छ । किनभने यो बेला आमाको शरीर गर्भधारण गर्नसक्ने गरी विकसित भइसकेको हुँदैन । शरीर राम्ररी मजबुत नहुँदै गर्भाधान हुँदा गर्भभित्रको भ्रूणको पनि राम्रो विकास नभई समय अगावै सानो बच्चा जन्मने अथवा गर्भपतन हुने पनि हुन सक्छ । यसरी जन्मने शिशुको मृत्युदर पनि उच्च हुन्छ । (१५ वर्ष देखि १९ वर्षका आमाहरू अन्य उमेरका आमा (२०-२५ वर्षको आमाहरूका तुलनामा ५ गुणाले बढी मृत्युको मुखमा पर्नसक्छन् । साथै १५-१९ वर्षका आमाबाट जन्मने बच्चाको मृत्यु २०-२५ वर्षको आमाबाट जन्मने बच्चाभन्दा ५० प्रतिशतले बढी हुन्छ । (WHO Fact Sheet)
२) गर्भवती भएपछि कुनै पनि लक्षणहरू थाहा हुँदैन ।	गलत गर्भवती भएपछि सबैभन्दा पहिले देखा पर्ने लक्षण भनेको महिनावारी बन्द हुनु हो र यो सबै महिलामा देखा पर्ने मुख्य लक्षण हो । यसका साथसाथै पहिलो ३ महिनामा अरू लक्षणहरू जस्तै वाकवाकी आउने, छिन्नछिन्नमा पिसाब लाग्ने, खानामा रुचि परिवर्तन हुने जस्ता लक्षणहरू देखापर्न सक्छन् । तर यी लक्षणहरू सबै महिलाहरूले गर्भवती हुने समयमा महसुस नगर्न पनि सक्छन् ।

<p>३) गर्भवती भएको थाहा पाए पछि कम्तीमा चार पटक स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्दछ ।</p>	<p>सही</p> <p>गर्भावस्था भनेको एक जोखिमपूर्ण समय हो । यदि कोही महिलाले आफ्नो गर्भावस्था निरन्तर हेर विचार गर्न चाहन्छिन् भने गर्भवती भए देखि सुत्केरी हुने समय नभएसम्म कम्तीमा ४ पटक सम्म स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्दछ । यसले गर्भवती महिला र पाठेघरभित्रको भ्रूणको अवस्था थाहा पाइराख्न र सुत्केरी अवस्थामा हुनसक्ने जोखिमलाई न्यून गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा मातृशिशु मृत्युदर कम गर्न मदत पुग्दछ । यसरी समय समयमा स्वास्थ्य जाँच गराउने र अस्पतालमा सुरक्षित सुत्केरी गराउनाले सुत्केरी महिलाले नेपाल सरकार बाट दिइने विभिन्न सुविधाहरू पनि पाउँछन् ।</p>
<p>४) गर्भावस्थामा कुनै पनि किसिमको व्यायम, काम गर्नुहुँदैन ।</p>	<p>बेठिक</p> <p>यस समयमा हल्का व्यायाम गर्नु र नियमित गरिने हल्का कामहरू गर्नाले गर्भवती महिलाको स्वास्थ्यमा कुनै पनि असर पर्दैन । हल्का व्यायामहरू गर्नाले शरीरलाई ताजगी प्रदान हुने र प्रसव अवस्थामा पनि मदत गर्दछ ।</p>
<p>५) गर्भवती भएको कुरा कुनै पनि परीक्षणले पत्ता लगाउँदैन ।</p>	<p>बेठिक</p> <p>असुरक्षित यौन सम्पर्क भइसकेपछि नियमित रूपमा भइरहेको महिनावारी बन्द हुने बित्तिकै पिसाव परीक्षण गरेमा गर्भवती भएको छ वा छैन भनेर पत्ता लगाउन सकिन्छ ।</p>
<p>६) गर्भावस्थामा दुध, दही, माछा, मासु खानुहुँदैन ।</p>	<p>बेठिक</p> <p>यस्तो अवस्थामा अरू समयको भन्दा बढी मात्रामा पोसिलो खानेकुराहरू खानुपर्दछ ।</p>
<p>७) गर्भावस्थामा योनिबाट रगत बगेमा स्वास्थ्य संस्थामा जचाउनु पर्दछ ।</p>	<p>ठिक</p> <p>गर्भावस्थामा योनिबाट रगत देखा पर्नु भनेको खतराको सङ्केत हुनसक्छ । अलि अलि रगत बग्दा केही पनि नहुन सक्छ तर धेरै बगेको छ भने गर्भ तुहिएको पनि हुन सक्छ त्यसैले योनिबाट रगत बगेको थाहा हुने बित्तिकै स्वास्थ्य संस्थामा जचाउन जानुपर्दछ ।</p>
<p>८) आठ घण्टा भन्दा बढी व्यथा लागेमा यो खतराको सङ्केत हो ।</p>	<p>ठिक</p> <p>गर्भवती महिलालाई तालिम प्राप्त दक्ष प्रसूतिकर्मीद्वारा (SBA) नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल वा वर्थिङ्ग सेन्टरमा बच्चा जन्माउन उचित हुन्छ ।</p>
<p>९) प्रसव वा व्यथा धेरै लामो समयसम्म लागेमा गह्रौँ सामान उचालेमा बच्चा चाँडै जन्मिन्छ ।</p>	<p>बेठिक</p> <p>प्रसवको अवस्था भनेको एकदमै जोखिमपूर्ण अवस्था हो । यदि यो समयमा गह्रौँ सामान उचालेमा आमा र बच्चा दुवैको ज्यान जाने जोखिम धेरै हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई सुरक्षित प्रसूति सेवा लिनुपर्दछ ।</p>

१०) आमाको पहिलो दुध बच्चालाई खुवाउनु हुन्छ ।	सही बच्चा जन्मिने बित्तिकै आउने दुधमा प्रशस्त मात्रामा पोषण तत्व हुने र यसले बच्चालाई रोगसँग लड्न मदत गर्ने हुँदा बच्चालाई यस्तो दुध ख्वाउनुपर्दछ ।
११) पहिलो बच्चा स्वास्थ्य चौकीमा जन्माए दोस्रो बच्चा घरैमा जन्माए पनि केही फरक पर्दैन ।	बेठिक बच्चा जन्माउने हरेक समयमा महिलाको ज्यान उतित्तिकै जोखिममा परेको हुन्छ । पहिलोमा गाह्रो र त्यसपछिकोमा सजिलो हुन्छ भन्ने हुँदैन । त्यसैले हरेक पटक प्रसव गराउन स्वास्थ्य संस्थामा नै जानुपर्छ ।
१२) बच्चा जन्माएको एक हप्ताभित्रै सुत्केरी महिला घाँस दाउरा वा कडा परिश्रम लाग्ने काम गर्न सक्षम हुन्छिन ।	बेठिक बच्चा जन्माइसकेपछि महिलाको शरीर पहिलेको भन्दा कमजोर भएको हुन्छ र पहिलेको जस्तो हुनका लागि कम्तीमा पनि ६ महिना समय लाग्ने हुन्छ । यदि यस्तो समय (सुत्केरी अवस्था) मा शरीरलाई भार पर्ने गाह्रो काम गत्यो भने आमाको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्ने, ज्यान जोखिममा पर्न सक्ने र अधबैँसे वा वृद्धा अवस्थामा पाठेघर खस्ने जस्ता समस्याहरू आउनसक्छन् । त्यही भएर सुत्केरी अवस्थामा महिलाको स्वास्थ्यको विशेष हेरचाह गर्नुपर्दछ ।
१३) बच्चा जन्मने बित्तिकै बच्चालाई सफा गर्न नुहाइदिनु पर्दछ ।	बेठिक बच्चा जन्मने बित्तिकै बच्चालाई न्यानो पारेर राख्नुपर्दछ र जन्मेको २४ घण्टापछि मात्र मनतातो पानीले नुहाइदिनु पर्दछ ।
१४) सुत्केरी भएपछि पनि कम्तीमा पनि तीन पटक स्वास्थ्य जाँच गराउन स्वास्थ्य संस्था जानु पर्दछ ।	ठिक प्रसव भएको ४५ दिनसम्म आमा र बच्चाको स्वास्थ्यमा समस्या आउन सक्ने हुनाले प्रसव भएको १ घण्टामा, २४ घण्टामा, १ हप्तामा र ४५ दिनमा स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्दछ । यसो भएमा यो समयमा कुनै स्वास्थ्य समस्या आए समयमा नै उपचार गराउन सकिन्छ । अनि आमा र बच्चा दुवैको ज्यान जोगाउन सकिन्छ ।
१५) सुत्केरी भएको आमाले परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्नु पर्दछ ।	ठिक सुत्केरी भएपछि चाँडै अर्को गर्भधारण नहोस् भन्नका लागि परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोग गर्नु पर्दछ । एक र अर्को बच्चा बिच जन्मान्तर कम भयो भने जन्मिसकेको बच्चा, आमा र अर्को बच्चाको ज्यान जोखिममा हुन सक्ने, आमा र दुवै बच्चाले राम्रो पोषण र स्याहार पाउन नसक्नाले विकास र वृद्धिमा नकारात्मक असर पुग्ने जस्ता समस्याहरू देखापर्न सक्दछन् ।

सहजकर्ताका लागि नोट:

- सहभागीहरूबाट पहिचान भएका प्रचलित चलन र धारणाहरू सही र बेठिक भएको पहिचान गर्न सहयोग गर्ने र बेठिक धारणाहरूलाई हटाउनुपर्छ भनी जोड दिने ।
- सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई विशेष गरी गर्भावस्थामा समाजमा प्रचलित बेठिक धारणा र घरेलु हिंसा जस्तै पोषणयुक्त खानाबाट वञ्चित गर्ने, प्रशस्त मात्रामा आराम गर्न नदिने, गह्रौं सामानहरू उठाउन लगाउने, कुटपिट गर्ने, छोराको चाहना राखी मानसिक तथा शारीरिक तनाव दिने जस्ता कुराहरू गर्नु बेठिक हो र यो एक किसिमको हिंसा हो भन्ने कुरा परिवार र समाजका सदस्यलाई बुझाउनु पर्छ भनी जानकारी गराउने ।
- नेपाल सरकारद्वारा सञ्चालित सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम अन्तर्गत विभिन्न सेवाहरू स्वास्थ्य संस्थाबाट लिन सकिन्छ जसका लागि नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्न सकिन्छ भनी जानकारी गराउनुहोस् ।

निष्कर्ष:

- गर्भावस्था एक विशेष अवस्था हो । यो गर्भवती महिला र शिशु दुवैका लागि खतरापूर्ण अवस्था हो । यस अवस्थालाई सुरक्षित राख्न दक्ष प्रसूतिकर्मी र स्वास्थ्य संस्थाबाट नियमित सेवा लिनुपर्छ । यसो भए मात्र स्वस्थ महिलाबाट स्वस्थ शिशु जन्मिन सक्छ ।
- समाजमा मातृत्व सम्बन्धी थुप्रै प्रचलित चलन र धारणाहरू छन् । ती चलन र धारणाहरू सही वा बेठिक के हुन् भनी पहिचान गरी आमा र शिशुको स्वास्थ्य राम्रो बनाउन सकिन्छ ।



१० मिनेट

सिकाइ मापन

- आजको सत्रबाट सिकेका मुख्य सिकाइहरू के के भए भनी सोच्ने ।
- छलफलको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई सत्रमा सिकेका मुख्य मुख्य कुराहरूमध्ये आउने ७ दिनभित्र गर्न सक्ने कार्यहरूको योजना बनाउन लगाउने ।



के गर्ने (क्रियाकलाप)	कहिले गर्ने	कति पटक गर्ने	जिम्मेवार व्यक्ति

ढाढ्यसामग्री

गर्भावस्था ढनेको के हो ?

महिलाको ढाढेघरभित्र ढिस्तारै ढ्रूण ढिकास ढई ढच्चा हुनु नै गर्भावस्था हो, जसले गर्भधारणदेखि ढच्चा जन्ढने ढा गर्भढतन नढएको ढवधिलाई जनाउँछ ।

कुनै ढनि गर्भावस्था सधैं जोखिमढूर्ण नै हुन्छ, ढन् त्यसढाथि किशोरावस्थामा आढाको शरीर गर्भधारण गर्नसक्ने गरी ढिकसित ढइसकेको हुँदैन । तसर्थ किशोरावस्थाको गर्भ ढढै ढढी जोखिमढा हुन्छ । साथै किशोरावस्थामा ढथेष्ट ढोसिलो खाना, ढवश्यक आराम गर्ने ढवस्थाको कढी, सामाजिक संस्कार तथा गर्भावस्था संढ्वन्धी हेरढिचार गर्ने ज्ञान र सीढको कढीको कारण किशोरी गर्भढती हुँदा आढा तथा ढच्चा दुढैढा ढ्रतिकूल ढसरढात्र ढर्ने नढई ज्यानसढेत जोखिमढा ढर्न सक्छ । शरीर राम्ररी ढजढुत नहुँदैं गर्भढती हुँदा गर्भढित्रको ढ्रूणको ढनि राम्रो ढिकास नढई समय ढगावै सानो ढच्चा जन्ढने ढथढा गर्भढतन हुने ढनि हुन सक्छ । ढसरी जन्ढने शिशुको ढृत्युदर ढनि उच्च हुन्छ ।

किशोरावस्था आर्थिक रूपले ढरनिर्ढर ढवस्था हुने र संढुक्त ढरिवारढा किशोर किशोरीहरूको आर्थिक स्थिति कढजोर हुने हुन्छ । आढ्नो आढ्दानी खासै हुँदैन र ढन्य सदस्यहरूढा निर्ढर रहनु ढर्दछ । साथै किशोरावस्थाका दढ्ढतीहरूलाई ढूर्व ढ्रसूति, ढ्रसढ तथा सुत्केरी सेढाढारे राम्ररी जानकारी हुँदैन, जसको कारण उनीहरूले ढससंढ्वन्धी सेढा ढनि समयढा लिएका हुँदैनन् ढा लिन सक्दैनन् । सही जानकारीको ढढाढले गर्दा उनीहरूढा रक्तढल्पता, गर्भढतीढा हुने रक्तचाढसंढ्वन्धी रोग र रक्तस्राढ जस्ता गढ्ढीर सढस्यहरू देखा ढर्दछन् । साथै गर्भढती हुने र सुत्केरी हुने जस्ता कुरालाई ढाढ्रो सढाजढा सामान्य रूपढा लिइने हुनाले महिला ढढ जोखिमढा ढर्दछिन् ।

ढसका ढतिरिक्त ढदि ढढिढाहित किशोर किशोरीहरू ढिचको ढौन संढ्वन्धढाट किशोरीहरू गर्भढती ढएढा उनीहरू सामाजिक, साँस्कृतिक, धार्ढिक कारणले ढनि शारीरिक ढा ढन्य कारणढाट हुने जोखिमढन्दा ठूलो जोखिमढा ढँस्छन् । ढिढाह ढगाडि ढौन संढ्ढर्क ढई गर्भ रहेढा ढाढ्रो सढाजले स्ढीकार नगर्ने हुनाले ढनि उनीहरू ढरिवार तथा सढाजढा ढदनाढ हुने डरले जोखिमढूर्ण गर्भढतन गराउने ढाढो रोजन ढाध्य हुनदेखि आत्मढत्या गर्नेसढ्ढको स्थितिढा ढुग्छन् । सामाजिक ढिकृतिको कारण ढसरी गर्भढती हुनुको ढोष चाहिँ सढाजले छोरीलाई ढात्रै दिने गरेको छ ।

सुरक्षित ढातृत्व ढन्नाले महिलाले ईच्छा गरेढनुसार गर्भढती हुन ढा नहुन, गर्भढती ढवस्थामा स्वस्थ रहन सुरक्षित रूपढा ढ्रसूति हुन, सुत्केरी ढवस्थामा स्वस्थ रहन तथा स्वस्थ ढच्चा जन्ढाउन र नढ शिशुहरूलाई स्वस्थ रहनका लागि स्तरढुक्त, सेढाहरू ढढलढ्ध हुने ढवस्थाको सिर्जना गर्नु हो ।

ढथढा, सुत्केरी हुनु ढधि (गर्भाढवस्था) ढ्रसढको समय र ढ्रसढ ढछि ॡ२ दिनसढ्ढको ढवस्थालाई ध्यानढा राखेर गरिने ढवश्यक सेढाहरू सुरक्षित गर्भ, सुरक्षित ढ्रसूति र स्वस्थ ढच्चाको जन्ढ हुनु हो । गर्भढती र ढ्रसूतिका जटिलताहरूको कारणढाट हुनसक्ने ढृत्यु ढथढा ढशक्तताढाट ढच्न सक्नु नै सुरक्षित ढातृत्व हो ।

सुरक्षित ढातृत्वका ढ्रढुख तत्वहरू

क) गर्भढती ढवस्थाको स्याहार र गर्भका जटिलताहरूको सढयढै रोकथाम तथा ढढचार ढा ढोषण सेढा ।

ख) ढ्रसढ ढवस्थाको स्याहार, जटिलताहरूको ढहिचान र ढोषण ।

ग) सुत्केरी स्याहार र तालिढ ढ्राढ्त ढ्यक्तिढाट ढ्रसूति संढ्वन्धी जटिलताहरूका ढहिचान, ढढचार र ढोषण ।

घ) ढरिवार ढियोजन सेढा

गर्भढती ढएको लक्षणहरू :

- महिनाढारी रोकिन्छ,
- ढिढानढिढान रिङ्गटा लागने, ढाकढाकी र ढान्ता सढेत हुन थाल्छ,
- स्तन आकारढा ठूला हुने तथा ढरिलो/गढ्ढौ ढएर आउन थाल्छन् । स्तनका ढुन्टा ढरिढरिर्को रङ्ग

- भन् गाढा भएर आउँछ,
- छिनछिनमा पिसाव लाग्छ,
- छिटो थकाइ लाग्न थाल्छ,
- पेटमा बच्चा बढ्दै जाँदा पेट बढेर आउँछ, ३ महिनामा पेट छाम्दा पाठेघर बढेको महसुस हुन थाल्छ,
- प्रयोगशाला परीक्षण (मूत्र परीक्षण) बाट गर्भधारण भए नभएको करीब ६ हप्ताभित्रै पत्ता लाग्दछ,
- चार महिनादेखि पेटमा बच्चा चलेको आमाले थाहा पाउँछिन्,
- पाँच महिनामा जाँच गराउँदा बच्चाको मुटुको धड्कन सुनिने हुन्छ,
- खाना रुचिमा परिवर्तन हुन्छ,
- भावुक महसुस हुन्छ ।

गर्भवती अवस्था एक विशेष अवस्था हो । यसवेला महिलाको शरीरमा विभिन्न परिवर्तनहरू आउँछन् र उनीहरूमा विभिन्न समस्याहरू पनि देखापर्छन् । साधारणतया यस्ता समस्याहरू प्राकृतिक र सामान्य मानिए पनि कुनैकुनै अवस्थामा भने ज्यानै जोखिममा पर्नेसम्म हुन सक्छ । यस्तो खतरापूर्ण परिस्थिति बन्न जाँदा विश्वभरिमा प्रायः विकासोन्मुख देशहरूका धेरै महिलाहरू मर्ने गर्छन्, जसलाई मातृमृत्यु पनि भनिन्छ । प्रायः यस किसिमका मृत्युलाई आधारभूत सेवा तथा हेरचाह पुऱ्याएकै भरमा रोक्न सकिन्छ ।

क) गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- गर्भवती भएको थाहा पाएपछि नियमित स्वास्थ्य जाँच गर्नुपर्दछ । पहिलो ४ महिना, दोस्रो ६ महिनामा, तेस्रो ८ महिना र अन्तिम चौथो ९ महिनामा जाँच गराउनु पर्दछ । यसरी ४ पटकको पूर्व प्रसूति जाँच गराएमा साथै स्वास्थ्य संस्थामा बच्चा जन्माएमा र पहिलो पटकको सुत्केरी जाँच गराएमा गर्भवती भत्ता स्वरूप चार सय रूपैयाँ समेत नेपाल सरकारबाट प्रदान गर्ने व्यवस्था रहेको छ ।
- गर्भवती महिलाले गर्भ रहेको चौथो महिनादेखि बच्चा जन्मेको ६ हप्तासम्म आइरन चक्की खानुपर्छ । साथै जुकाको औषधी खानु पर्दछ ।
- धनुष्टङ्गार विरुद्ध दुई पटक टी.टी. खोप लिनुपर्दछ (पहिलो खोप गर्भ रहेको तीन महिना पछि र दोस्रो खोप पहिलो खोप दिएको एक महिनापछि वा नौ महिना अगावै लिनुपर्दछ ।)
- साबिकको भन्दा बढी पोषिला खानेकुरारु जस्तै: दाल, गोडागुडी, फलफूल, सागपात, दुध, दही, माछा, मासु आदि प्रशस्त मात्रामा खानुपर्दछ ।
- चुरोट, रक्सी आदि मादकपदार्थ सेवन गर्नुहुँदैन ।
- अरूवेलामा भन्दा बढी आराम गर्नुपर्दछ ।
- आफ्नो शरीरको सरसफाईमा ध्यान दिनुपर्दछ ।
- गह्रौं भारी बोक्ने र धेरै परिश्रम पर्ने कामहरू गर्नुहुँदैन ।
- गर्भवतीले कस्सिएका लुगा लगाउनु हुँदैन । यसो गर्नाले गर्भवती आफै र गर्भभित्रको बच्चालाई असर गर्छ । जुत्ता चप्पल पनि सजिलो खालको लगाउनु पर्दछ ।
- गर्भावस्थामा पेट बढ्ने भएकाले धेरै वजनले गर्दा सोभो भई बस्न गाह्रो हुन्छ, जसले गर्दा ढाड खुम्च्याएर टाउको निहुराएर बस्ने बानी छ भने ढाड दुख्न सक्छ । सोभो हिँड्ने, बस्ने, उभिने, सुत्दा सकेसम्म ओछ्यानमा पातलो डसना ओछ्याई सुत्ने गर्नु पर्छ । यसो गर्नाले ढाड दुखेको कम हुन्छ ।
- यदि महिना नपुग्दै योनिमा रगत देखा परेमा वा बगेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा जँचाउनु पर्छ ।
- पेटको बच्चा चल्ल छाडेमा वा पेट दुखेमा स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा जँचाउन लानुपर्दछ ।
- असह्य पेट दुखेमा नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा अस्पताल लैजानु पर्दछ ।
- गर्भवती अवस्थामा राती आँखा नदेख्ने, खुट्टा सुन्निने, अलिकति पनि रगत जानेजस्ता असाधारण अवस्था आएमा स्वास्थ्य कार्यकर्तासित परामर्श लिनु पर्दछ ।
- प्रसूति र आकस्मिक स्वास्थ्य सेवाको लागि पैसाको व्यवस्था गर्ने, नजिकको प्रसूति सेवा दिने स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालको पहिचान गर्ने गर्नुपर्छ ।

गर्भवती महिलाका निम्ति सामान्य तथा खतरापूर्ण अवस्थाहरू

गर्भावस्था मानवजातिमा वंशवृद्धिको लागि हुने एक प्राकृतिक तथा जैविक प्रक्रिया हो । यसवेला गर्भवती महिलाको शरीरमा आउने विभिन्न जैविक (Physiological) परिवर्तनहरूको प्रतिक्रिया स्वरूप उनीहरूमा सामान्य वाकवाकी लाग्ने, खान मन नलाग्ने, अमिलो पानी आउने वा अजीर्ण हुने, योनिस्त्राव हुने, नसा फुल्ने वा सुन्निने, कब्जियत हुने, कम्मर दुख्ने, खुट्टा सुन्निनेजस्ता लक्षणहरू देखा पर्नुलाई स्वभाविक नै मानिन्छ ।

यसो हुँदाहुँदै पनि यो विर्सनु हुँदैन कि कुनै पनि गर्भावस्था जोखिमपूर्ण हुन सक्दछ । खासगरी रक्तअल्पता, चिनीरोग लागेका, उच्च रक्तचाप भएका, पहिलो बच्चा ३५ वर्षपछि जन्माउने वा धेरै बच्चा जन्माइसकेका महिलाहरू, १९ वर्षमुनिका किशोरी आमाहरू, अघिल्लो पटकमा बच्चा पाउँदा समस्या भेलेका तथा अपाङ्ग महिलाहरूमा हुने गर्भावस्थालाई अझ बढी जोखिमपूर्ण मानिन्छ । यस्तो अवस्थाका गर्भवती महिलाहरू स्वास्थ्यकार्यकर्ता वा चिकित्सकको सल्लाहमा बस्नुपर्छ । तर सबै गर्भ जोखिमपूर्ण हुने हुनाले त्यस बाहेकका अवस्थाहरूमा पनि गर्भवती महिलाले नियमित जाँच र उपचार तथा स्वास्थ्यकर्मीबाट सल्लाह सुभाब लिनुपर्छ ।

गर्भवती अवस्थामा ज्यानै जान सक्ने खतराका लक्षणहरू:

- धेरै टाउको दुख्नु वा आँखा तिर्मिराउनु वा धमिलो देखिनु /तथा रिङ्गटा लाग्नु ।
- अनुहार र हातगोडा सुन्निनु ।
- हातखुट्टामा कम्पन आई मुर्छा पर्नु ।
- योनिबाट रगत बग्नु ।

अन्य लक्षणहरू :

- कमलपित्तको सम्भावना ।
- धेरै कडा ज्वरो आउनु ।
- अति बान्ता हुनु ।
- गर्भवती महिलाको शरीरको तौल नबढ्नु ।
- पेटभित्रको बच्चा कम चल्यो वा चल्यो नचल्यो ।
- धेरै कमजोर हुनु वा एकदम बढी थकाइ लाग्नु ।
- तल्लो पेट धेरै दुखिरहनु वा अकस्मात् तल्लो पेट साह्रै दुख्नु ।
- यस्ता अवस्था देखिनासाथ तुरुन्त स्वास्थ्यकार्यकर्ता वा चिकित्सकलाई देखाउनुपर्छ ।

प्रसव अवस्थाका लागि गर्नुपर्ने पूर्व तयारी

- दक्ष प्रसूतिकर्मीको सेवा लिन पहल गर्ने,
- प्रसूतिको लागि स्वास्थ्य संस्थाको पहिचान गर्ने,
- आकस्मिक सेवाको लागि स्वास्थ्य संस्थाको पहिचान गर्ने,
- प्रसूतिको वेला आकस्मिक सेवाको लागि पैसाको व्यवस्था गर्ने (सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा निःशुल्क रूपमा बच्चा जन्माउने सेवा लिन सकिन्छ ।),
- स्वास्थ्य संस्थासम्म लैजान यातायातका साधनको व्यवस्था गरिराख्ने,
- रगत दिन सक्ने कम्तीमा ३ जना मानिसहरूको व्यवस्था गरिराख्ने ।
- स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउन जानेका लागि यातायात खर्च पाउने सुविधा छ । हिमाली क्षेत्रमा रु. १,५०० , पहाडी क्षेत्रमा १,००० र तराई क्षेत्रमा रु. ५०० दिइन्छ । नियम पुर्‍याएर त्यस्तैगरी यदि ४ पटक गर्भवती जाँच (चौथो महिनामा, छैटौँ महिनामा आठौँ महिनामा र नवौँ महिनामा) गराएको छ र यो जाँच गरेको रेकर्ड सहित स्वास्थ्यमा बच्चा जन्माएको छ, र बच्चा जन्मेको २४ घण्टा भित्रमा सुत्केरी जाँच पनि गरेको छ भने थप ४०० रूपैयाँ गर्भवती जाँच भत्ता पनि पाइन्छ ।

प्रसव अवस्थामा वा व्यथा लागेको बेला हुन सक्ने खतराहरू

- ८ घण्टाभन्दा बढी लामो समयसम्म व्यथा लागेमा,
- बच्चाको नाल र खुट्टा वा टाउको उल्टो भइ Beetlock वा बच्चा उल्टो निस्केमा,
- हात खुट्टा अररो भई काम छुटेमा वा मूर्छा परेमा,
- बच्चा जन्माउनु अघि वा बच्चा जन्माई सकेपछि धेरै रगत बगेमा ।

नव शिशुको स्याहारमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

जन्मेदेखि २८ दिनसम्मको शिशुलाई नव शिशु भनिन्छ । यस अवधिभित्र रोग लाग्न र मृत्यु हुनबाट जोगाउन नव शिशुलाई राम्रोसँग स्याहार गर्नुपर्छ । समयमै खतराका लक्षणहरू पहिचान गरी तुरुन्त उपचार गराउनुपर्छ ।

नव शिशुमा देखापर्ने खतराका लक्षणहरू

- नवशिशुले छिटो छिटो श्वास फेरेमा,
- कडा कोखा हानेमा,
- आमाको दुध राम्ररी चुस्न नसकेमा,
- सुस्त वा बेहोस/ कम चलाइ भएमा,
- ज्वरो आएमा,
- शीताङ्ग भएमा,
- छालामा पिप भरिएको ठूलो फोका वा साना साना फोकाहरू आएमा,
- बच्चा पहेँलो देखिएमा ।

नव शिशुलाई जन्मिने वित्तिकै गरिने अत्यावश्यक स्याहार :

- शिशुलाई नरम सफा र सुख्खा कपडाले पुछ्ने,
- आमाको छातीमा टाँसेर राख्ने,
- शिशु जन्मेको एक घण्टाभित्र विगौती दुध खुवाउने,
- नाभीमा केही पनि नलगाई सुक्खा राख्ने,
- शिशु जन्मेको २४ घण्टापछि मात्रै नुहाइदिने ।

अन्य स्याहारहरू:

- शिशुको घाँटी, काखी, काछ र अरू छाला खुम्चेको ठाउँमा मनतातो पानी र तेल लगाएर नरम कपडाले पुछ्छिदिनुपर्छ ।
- शिशुलाई विहानीपखको घाममा धुलो र धुँवाबाट बचाएर सफा र खुल्ला ठाउँमा राख्ने गर्नुपर्छ ।
- शिशुलाई भिँगा, लामखुट्टे र अरू किरा फट्याङ्गाबाट जोगाउन भुल राखेर सुताउनु पर्छ ।
- बच्चा जन्मेको पहिलो २४ घण्टामा, तेस्रो दिनमा र ७ दिनमा गरी जम्मा तीन पटक जँचाउनु पर्दछ ।
- समयमै पूर्ण मात्रामा खोप लगाउनु पर्छ ।

साथै नव शिशुको स्याहार गर्न परिवारले आमालाई मदत गर्नुपर्दछ । शिशुको नाल काटेको ठाउँ ओभानो र सफा राख्नुपर्दछ । रक्तस्राव, रातोपना, पिपसहितको स्राव भए-नभएको जाँच गर्नु पर्दछ । नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राखी समय-समयमा दिनुपर्ने खोपहरू शिशुलाई दिने कुराको निश्चित गर्नु पर्दछ । नव शिशुलाई विहानको कमलो घाममा मात्र राख्नुपर्छ, पोल्ने घाममा राख्नु हुँदैन र चलनचल्ती अनुसार तेल मालिस गर्न सकिन्छ, तर तेल आँखामा, कानमा र नाकको प्वालमा राख्नु हुँदैन ।

सुत्केरी ढएकी ढषढषष ढउन सक्ने खतरषहरू

सुत्केरी ढएषछष ढहषलषढष ढढन खतरषहरू ढडुषर्न सक्छन् । ढस्तु सुत्केरी ढढषलषई उषढषरकु ढढढत सुवषस्थ ढँस्थढष लषनुषर्दछ ।

- ढ्वरो ढउनु,
- ढुनषढषट गन्हषउने ढषनी ढगेढष ढष तल्लु ढेट धेरै दुखेढष,
- धेरै रगत ढगेढष,
- टषउकु सषढै दुखेढष,
- हषत खुट्टष ढररो ढई ढूर्छष ढरेढष ।

सुत्केरी ढवस्थढष ढर्नुषर्ने सुषषहरहरू

- ढडुषरन ढक्की र ढषटषढषन ँ ढुषषढुसुल खषने,
- नव शषशुलषई सही तरषकषले र ढढढषले ढषगे ढनुसुढ ढुतनढषन गरषडुषरखने,
- शषशुलषई खेष लगषउने,
- ढरषवर ढढुषढनकु सषधनढषरे ढरषढर्श लषने र कढुतीढष ३ ढर्षकु ढनुढषनुतरकु लषगष ढर्भनषरोधकु सषधन ढुरढुष गर्ने,
- सुत्केरी ढढषलषई थढ ढरषढ ढर्न लगषउने,
- सुत्केरी ढवस्थढष ढषढुँ सषढषन उठषढष ढषठेघर ढर्ने सढसुषष हुन सक्ने हुनषले, ढढुँ ढषरी ढुकुन नहुने सल्लषह सुढषषव ढषने,
- सुत्केरीलषई ढुषषषलु खषनष तथष ढरषवरकु ढषषष ढषने,
- ढढढष ढनुढेकु २ॡ घणुष ढषतुर ३ ढषन र ७ ढषन गरी तीन ढटक सुत्केरी ढँढ गरषउने,
- सषथसषथै ॡॡ ढषनढष ढनष ढढढषकु खेष (D.P.T) कष लषगष र ढढषले ढषढुनु सुवषस्थ ढँढ र ढरषवर ढढुषढनकष सषधनकु ढनष ढुरढुष ढर्न घर सल्लषह गरी ढउन सल्लषह तथष सुढषषव ढषने,

कषशुरीहरूले ढषनी रषखनुषर्ने कुरषहरू:

- ढढष कषशुरी ढर्भढुती ढएढष ढषथष उल्लषखषत सढै सेवषहरू लषने र सुवषस्थ ढँस्थढषै ढढढष ढनुढषउने,
- तर कषशुरषवस्थढषै ढषवषह ढएकु छ ढने सकेसढुढ २० ढर्षढषछ ढषतुर ढढढष ढनुढषउने सल्लषह ढषने,
- ढढष सुरक्षषत र सुवस्थ ढषवषन ढषउने हुु ढने सकेसढुढ कषशुरषवस्थढष ढै ढषवषह नगर्न सल्लषह ढषने ।

बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

प्रजनन् स्वास्थ्यको सहजकर्ताहरूले विभिन्न प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रश्नहरूको सामना गर्नुपर्ने हुनसक्छ जसको उत्तर यो तालिम पुस्तिकामा नहुन सक्छ र त्यसको उत्तर तपाईंलाई थाहा नहुन पनि सक्दछ । यस्तो अवस्थामा आफूलाई थाहा नभएको र यकिन नभएको प्रश्नको उत्तर दिनुहुँदैन । बरु यसको सट्टामा सहभागीलाई धन्यवाद दिदै यसको उत्तर अहिले आफूलाई थाहा नभएको र यसबारे आफूले पनि जान्न इच्छुक भएको कुरा व्यक्त गर्नुहोस् र उक्त प्रश्नको उत्तर पछि कोहीसँग सोधेर दिन्छु भन्नुहोस् । सहभागीले सोधेका प्रश्न आफ्नो कापीमा लेख्नुहोस् ताकि पछि नबिसियोस् । उक्त प्रश्नहरू कोही जान्ने व्यक्तिलाई सोध्नुहोस् वा इन्टरनेटमा पनि खोज्न सक्नुहुन्छ । यहाँ तल केही बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू उत्तर सहित दिइएको छ र यसले तपाईंलाई पनि मदत गर्न सक्नेछ ।

१. योनिबाट निस्कने सेतो पानी के हो ?

योनिबाट निस्कने सेतो पदार्थलाई योनिरस पनि भनिन्छ । स्वस्थ योनिले एक किसिमको तरल पदार्थ निकाल्छ जसले योनिलाई प्राकृतिक रूपमा सफा गरिरहेको हुन्छ (जसरी च्यालले मुखलाई सफा गर्छ) । धेरै जसो महिलाहरूले दिनहुँ जसो आफ्नो योनिबाट तरल पदार्थ निस्करहेको महसुस गर्छन् र यो सामान्य हो । डिम्ब निष्काशन हुने समय (२ वटा महिनावारी चक्रको बिचको समय) मा धेरै जसो महिलाहरूले आफ्नो योनिबाट च्यापच्याप हुने पदार्थ (अण्डाको सेतो भाग जस्तै) निस्केको हुन्छ । यो समयमा अरू दिनको भन्दा अलि धेरै निस्केको हुन्छ जुन सामान्य हो । यदि यो समयमा असुरक्षित यौन सम्पर्क भयो भने पुरुषबाट निस्केको शुक्रकीटलाई परिपक्व डिम्ब सँग भेट हुन उक्त तरल पदार्थले मदत गर्दछ ।

तरल पदार्थको रङ्ग र बहावमा आउने परिवर्तनले योनिमा सङ्क्रमण भएको छ छैन भनी जनाउँदछ । कहिलेकाहीं योनिमा हुने सङ्क्रमण सामान्य हो र यो धेरै जसो महिलाहरूले महसुस पनि गरेका हुन्छन् । उदाहरणका लागि, योनि चिलाउने, सुन्निएको जस्तो हुने, गन्हाउने तरल पदार्थ निस्कने भयो भने योनिमा सङ्क्रमण भएको भनी जनाउँदछ । यस्तो समस्या देखा परेमा तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गरेर उपचार गर्न सकिन्छ ।

२. के विवाहपछि महिनावारी चक्र नियमित हुन्छ ?

सामान्यतया चक्र नियमित हुन्छ । महिनावारी चक्रलाई वैवाहिक सम्बन्धले कुनै असर पार्दैन । महिनावारी चक्र महिला पिच्छे फरक हुन्छ । सामान्यतया २८ दिनको महिनावारी चक्रलाई सामान्य भनिन्छ तर कोही कोही महिलाको महिनावारी चक्र २१ देखि ४१ दिन सम्मको पनि हुनसक्छ र यो पनि सामान्य नै हो । महिनावारी चक्र एक जना महिलामा पनि फरक हुनसक्छ (जस्तै एक जना महिलाको महिनावारी यो महिना २६ दिनमा भयो भने अर्को महिनामा ३१ दिनमा पनि हुनसक्छ) जुन सामान्य हो । तर महिनावारी चक्र अनियमित हुनुमा महिलाको स्वास्थ्य, तौल, खाना र अनुभव गरिरहेको तनावले पनि असर पार्दछ । असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको छ भने, महिनावारी बन्द हुनु भनेको गर्भाधानको लक्षण हो ।

३. महिनावारी भएको वेलामा खाना पकाउनु सुरक्षित हुन्छ ?

हुन्छ । महिनावारी भइरहेकी महिलाले उसले गर्ने नियमित कार्य सबै गर्नु हुन्छ । तर कुनै कुनै समुदायमा, महिलाले महिनावारी भएको समयमा खाना पकाउनु सांस्कृतिक वा धार्मिक हिसाबले मान्य छैन । यो सामाजिक मूल्य र मान्यता हो र यसले सुरक्षा सँग कुनै सरोकार राख्दैन । महिलाले खाना पकाउने समयमा महिनावारी भएपनि वा नभए पनि आफ्नो शारीरिक सरसफाईमा ध्यान दिनुपर्दछ, जसमा खाना पकाउनु अगाडि साबुन पानीले राम्ररी हात धुने र आफ्नो बाहिरी प्रजनन् अङ्गको राम्रो सरसफाई गर्ने कार्यहरू गर्नुपर्दछ (योनिलाई साबुन पानीले धुनु हुँदैन, सफा पानीले मात्र धुँदा हुन्छ) । महिनावारीको समयमा महिलाले स्थानेटरी प्याड वा सफा नरम कपडा लगाउनुपर्दछ र यो समय समयमा परिवर्तन गरिरहनु पर्दछ ।

४. यदि महिलाले यौनसम्पर्कको समयमा सन्तुष्टि प्राप्त गर्न सकिनन् भने यसको के कारण हुन सक्छ ?

यौनसम्पर्कको समयमा महिलालाई विभिन्न तरिकाबाट यौन सन्तुष्टि दिन सकिन्छ । यौन सन्तुष्टिको सम्बन्ध आफ्नो यौन साथीसँगको सम्बन्ध (प्रेम, डर, आत्मीयता, महिला र पुरुषको मानसिक अवस्था, गोपनीयता) कस्तो छ त्यसमा पनि भर पर्दछ । कहिलेकाहीं यौन सन्तुष्टि महिलाको भगाङ्कुर उत्तेजित हुँदा पनि आउँदछ । भगाङ्कुर योनिभन्दा बाहिर हुने हुँदा यौन सम्पर्कको (पुरुषको लिङ्ग महिलाको योनिभित्र हुने बेलामा) समयमा यो उत्तेजित नहुन सक्छ । धेरै जसो महिलाले यौन सन्तुष्टि प्राप्त नगर्ने कारण भनेको पनि यसैले गर्दा हो । महिलालाई यौन सन्तुष्टि दिनको लागि भगाङ्कुरलाई हल्का चलाउन सकिन्छ । भगाङ्कुरलाई विभिन्न तरिका जस्तै हात, लिङ्ग र अन्य सेक्स टोय बाट पनि उत्तेजित गर्न सकिन्छ ।

५. महिलाले यौन सम्पर्कको बेलामा दुखाइ महसुस गर्ने कुन कारणले हो ?

महिलाले यौन सम्पर्कको बेलामा विभिन्न कारणहरूले गर्दा दुखाइ महसुस गर्नसक्छ ।

- यदि महिलाको पहिलो पटकको यौन सम्पर्क हो भने महिलाको योनिमा रहेको पातलो भिल्ली च्यातियो भने पनि केहीबेरको लागि असजिलो वा दुखाइ महसुस हुन सक्छ ।
- योनिमा तरल पदार्थको कमी भएर योनि सुक्खा भयो भने पनि यौन सम्पर्कको बेलामा दुख्न सक्छ । तरल पदार्थको कमी हुनाले यौन सम्पर्क हुँदा पुरुषको लिङ्ग सँग घर्षण हुँदा दुख्ने हुन्छ । त्यसैले यौन सम्पर्क गर्नु अगाडि महिलालाई उत्तेजित हुनु वा महिला यौन सम्पर्कको लागि तयार भएको हुनुपर्दछ जसले गर्दा प्राकृतिक रूपमा योनिबाट तरल पदार्थ निस्कन्छ जसले गर्दा यौन सम्पर्क गर्दा सजिलो हुन्छ र महिलालाई दुखाइ पनि कम हुन्छ अथवा यौन जोडीहरूले बजारमा पाइने चिल्लो तरल पदार्थ पनि प्रयोग गर्न सक्छन् ।
- यौन सङ्क्रमण, पाठेघर खस्यो भने पनि यौन सम्पर्कको समयमा दुख्ने वा असजिलो हुने हुनसक्छ । यदि दुखाइ निरन्तर भइरह्यो भने स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गरेर पूर्ण रूपमा उपचार गराउनुपर्दछ ।

६. अस्थायी परिवार नियोजनको साधन खाने चक्की (पिल्स) ले शरीर भित्र कसरी काम गर्दछ ?

अस्थायी परिवार नियोजनको साधन खाने चक्की (पिल्स) हर्मोनले बनेको हुन्छ । हर्मोन भनेको यस्तो रसायन हो जसले हाम्रो शरीरको विभिन्न अङ्गहरूमा परिवर्तन ल्याउने काम गर्न मदत गर्दछ । ती रसायनहरू हाम्रो शरीरमा प्राकृतिक रूपले बनेको हुन्छ । यो खाने चक्की (पिल्स)मा भएको हर्मोनले

- महिलाको डिम्बाशयमा डिम्बलाई परिपक्व हुन दिँदैन (डिम्ब निष्काशन हुनबाट रोक्छ) । यस्तो भयो भने शुक्रकीट र डिम्बको मिलन हुन पाउँदैन र गर्भधारण पनि हुन पाउँदैन ।
- यसका साथै पिल्समा भएको हर्मोनले महिलाको पाठेघरको मुखमा रहेको तरल पदार्थलाई बाक्लो बनाउने काम पनि गर्दछ जसले गर्दा शुक्रकीटलाई भित्र जान अवरोध सिर्जना गर्दछ ।

७. गर्भपतन गराउन खाइने चक्कीले शरीरभित्र कसरी काम गर्दछ ?

मिफेप्रिस्टोन (Mifepristone) (पहिले खाने चक्कीले गर्भाधान निरन्तर हुनलाई चाहिने रसायन पदार्थ निस्कनलाई रोक्दछ र गर्भाधानको विकासलाई रोक्दछ । र भ्रूणलाई पाठेघरको भित्ताबाट छुट्टिन मदत गर्दछ ।

माइसोप्रोस्टोल (Misoprostol) यो ४ चक्की हुन्छ र ४ वटै चक्कीलाई एकैपटक जिब्रो मुनि वा योनिमा आधा घण्टाको लागि राखिन्छ । यो ४ चक्कीले पाठेघर कम्पन गराएर योनिबाट रगत सँगै टुक्रिएको भ्रूण बाहिर निकाल्न मदत गर्दछ र यसले गर्भाधानको अन्त्य गराउँदछ ।

८. पिसाब फेर्ने वेलामा पोल्ने के कारणले गर्दा हो ?

पिसाब फेर्ने वेलामा पोल्ने विभिन्न कारणहरूले गर्दा हुनसक्छ । सामान्यतया यसको मुख्य कारण भनेको यौन सङ्क्रमण वा पिसाब नलीको सङ्क्रमण हुनसक्छ । यदि पिसाब फेर्ने समयमा दुख्छ वा पोल्छ भने तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गरेर पूर्ण रूपमा उपचार गराउनुपर्दछ ।

९. यदि योनिबाट गन्हाउने तरल पदार्थ निस्कन्छ भने यसको कारण के हुन सक्छ ?

योनिबाट गन्हाउने तरल पदार्थ निस्कने विभिन्न कारणहरू हुन सक्छन् । सामान्यतया यसको मुख्य कारण भनेको यौन सङ्क्रमण हो जुन ब्याक्टेरिया र हुँसीले गर्दा हुनसक्छ । सङ्क्रमण असुरक्षित गर्भपतन गराउँदा योनि वा पाठेघरमा छिराउन प्रयोग गर्ने साधनले गर्दा पनि हुनसक्छ ।

१०. महिलाको पाठेघर कसरी खस्दछ ?

जब पाठेघरको केही अंश वा पूरै पाठेघर नै योनिबाट बाहिर निस्केको देखिन्छ, त्यसलाई पाठेघर खसेको भनिन्छ ।

- यसको कारण भनेको असुरक्षित मातृत्व, धेरै बच्चा जन्माउनाले, सुत्केरी अवस्थामा शरीरलाई भार पर्ने काम गर्नु आदि हुन् ।
- यसको अर्को कारण भनेको अघवैसे उमेरमा pelvic को तन्तुहरू कमजोर हुनु पनि हो । जो महिलाको पाठेघर खसेको हुन्छ उनलाई आफ्नो योनिबाट केही भरेको जस्तो हुनु, बस्ने र हिँड्ने समयमा अफ्यारो महसुस हुनु, यौन सम्पर्क गर्दा दुख्नु र पिसाब फेर्दा दुख्नु जस्ता समस्याहरू देखा पर्दछन् । यस्तो भएको अवस्थामा तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।

११. बाँभोपन कुन कारणले गर्दा हुन्छ ? के यसको उपचार गर्न सकिन्छ ?

बाँभोपन भनेको बच्चा जन्माउन वा प्रजनन गर्न नसक्नु हो । हाम्रो समाजमा यसका लागि महिलालाई दोषी बनाइन्छ तर यसका कारण महिला वा पुरुष दुवै हुन सक्छन् । बाँभोपन हुनुका थुप्रै कारणहरू हुन सक्छन् जस्तै पुरुषको वीर्यमा शुक्रकीट नहुनु वा शुक्रकीटको सङ्ख्या कम हुनु, महिलाको डिम्बाशयमा डिम्ब नहुनु वा परिपक्व डिम्ब ननिस्कनु, डिम्बवाहिनी नलीमा शुक्रकीट र डिम्ब मिलन हुने ठाउँ साँघुरो हुनु आदि हुन् । बाँभोपन महिला र पुरुषको बढेको उमेरमा पनि भर पर्दछ (जस्तै सामान्यतया महिला ३५ वर्ष पुगेपछि प्रजनन क्षमतामा कमी आउन सक्दछ) । यदि कुनै जोडीमा यस्तो समस्या छ र गर्भधारण गर्न चाहन्छ भने श्रीमान् र श्रीमती दुवैले स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सम्पर्क गर्नुपर्दछ । यदि कोही जोडीलाई सन्तान उत्पादन गर्न मन छ तर सक्दैन भने त्यसको लागि अरू उपायहरू जस्तै धर्मपुत्र वा धर्मपुत्री बनाउने, टेस्ट ट्युब बेबी, सरोगेट आमा (surrogate mother) पनि हुन सक्छ ।

बच्चा नजन्मिँदैमा बाँभोपन नै भएको हो भन्ने हुँदैन । डिम्ब निष्काशन भएको समयमा यौन सम्पर्क नभएका कारणले पनि गर्भ नरहेको हुनसक्छ । गर्भधारण हुनको लागि परिपक्व डिम्बको आवश्यकता पर्दछ । परिपक्व डिम्ब प्रत्येक महिनावारी चक्रको ४८ घण्टा सम्मको लागि सक्रिय हुन्छ । डिम्ब निष्काशन भएको समयमा यौन सम्पर्क भए गर्भ रहने सम्भावना धेरै रहन्छ ।

१२. टेस्ट ट्युब बेबी भनेको के हो ?

टेस्ट ट्युब बेबीका लागि प्रयोगशालामा डिम्ब र शुक्रकीटको मिलन कृत्रिम तरिकाले गराइन्छ । यो गर्नु अगाडि महिलाको डिम्बाशयबाट स्वस्थ डिम्ब निष्काशन गर्नका लागि उपचार गराउनु पर्छ । यदि यस्तो गर्न सकिएन भने जोडीले अरू महिलाबाट डिम्ब माग्नुपर्ने हुन्छ (ova donor) र पुरुषले पनि शुक्रकीट दिनु पर्ने हुन्छ । पुरुषले पनि स्वस्थ शुक्रकीट उत्पादन गर्न सकेन भने अर्को पुरुषसँग माग्नु पर्ने हुन्छ (sperm donor) । यो प्रक्रिया सफल भयो भने भ्रूण बन्छ र त्यसपछि त्यसलाई पाठेघरमा राखिन्छ । यदि उक्त भ्रूण पाठेघरमा टाँसिन सफल भयो भने गर्भधारण हुन्छ । यो प्रक्रिया महँगो हुने भएकाले आर्थिक अवस्था राम्रो हुनेका लागि मात्र यो विधि सहज हुनसक्छ ।

१३. जुम्लुतुलहल बकुल कसरी हुनुछ ?

जमुलुतुलहल बकुल वलभलनुन तरलकले हुन सकुछनु ।

- कहललेकलहीं मलहललकुकु डलडुवलशुतुलवुकुत एकै पुकक २ वल २ डनुदल वढी डलडुवु नलषुकलशन डकुको हुनसकुछ । उकुतु सडडुतुडल शुुकुकुकीकुतसुंग तुतल डलडुवुकुकु डललन डडुतु डने १ डनुदल वढी सनुतुलन जनुडुनुनुनु । र डसुतुकु जनुडुतुकुकु वकुललहलरुकुकु ललडुगु डरक अथवल एउतुै डनल हुन सकुछ, डने अनुहलर डनल डरक हुनुछ ।
- डदल एउतुल डलतुर डलडुवु नलषुकलकुत डडुलर डकुछ २ तुुकुरल डडुतु डने डनल १ डनुदल वढी सनुतुलन जनुडुनुनुनु । र डसुतुकु वकुललहलरुकुकु ललडुगु र अनुहलर एउतुै हुनुछ ।

१ॡ. कुकी बकुललहलरु २ वतुल तुलकु, ॡ वतुल हलत, ठूलुकु तुलकु डकुको जनुडुनुनु, कसरी ?

डुकु एक कलसलडुकुकु जनुडुनुनुतु अडलङुकुतल हुुकु । डसकल धेरै कलरणहलरु हुनुनुनु, जसुतुै : वुंशुक डरलवुतुन (genetic mutation), बकुलल गर्डुडल रहुकुकु वेलल वलभलनुन खरलड कलरण (X-ray), अकुषधीहलरुकुकु सडुडुकुडल आउुदल हुनुनु । डसुतुकु कलसलडुकुकु अडलङुकुतल एकदडु दुलुडुडु हुुकु र धेरै जसुकु अडलङुकुतल डसुतुकु हुुदुन ।

१ॡ. डलठुघरकुकु डुखकुकु कुडलनुसर कसरी डतुल लगलउन सकलनुनु ?

डलठुघरकुकु डुखकुकु कुडलनुसर डतुल लगलउन सजललुकु, कुडुडु र कुनुनै डनल दुखलडु वलनलनै डतुल ललउन सकलनुनु । । डलठुघरकुकु डुखवुकुतु थुकुरै कुकुषहलरु नलकललेर डलडुकुकुकुसुकुकुडलवुकुतु डरलकुषण गरलनुनु । डसुतुकु डरलकुषणकल ललगल डलहलल सुवलशुतुडु सुसुथलडल जलनु डकुछ र डदल डरलकुषण कुुकु नतलकुल असलधलरण आडुकु डने उडकलर गरलउनु डकुछ ।

सहयोग :



वि. सं. २०७१ (सन् २०१४)

