

# छलफल पोस्टर नं. १

- महिला गर्भवती हुनु प्रत्येक परिवारको लागि एउटा खुशीको कुरा हो । यो संसारमा आउन लागेको नयाँ बच्चालाई स्वागत गर्न तयारी गरी गर्भ अवस्थालाई सुरक्षित पार्नु प्रत्येक परिवारको दायित्व हो ।
- गर्भवती महिलालाई उनका श्रीमान्, सासु र परिवारका सदस्यहरूले विशेष हेरचाह पुऱ्याउनु पर्छ । परिवारका सदस्यहरू खास गरी श्रीमान् र सासुले गर्भावस्थाको जाँच गराउन गर्भवती महिलालाई सहयोग पुऱ्याउनु पर्छ ।

- गर्भवती जाँच कम्तीमा पनि चार पटक गराउनु पर्छ ।

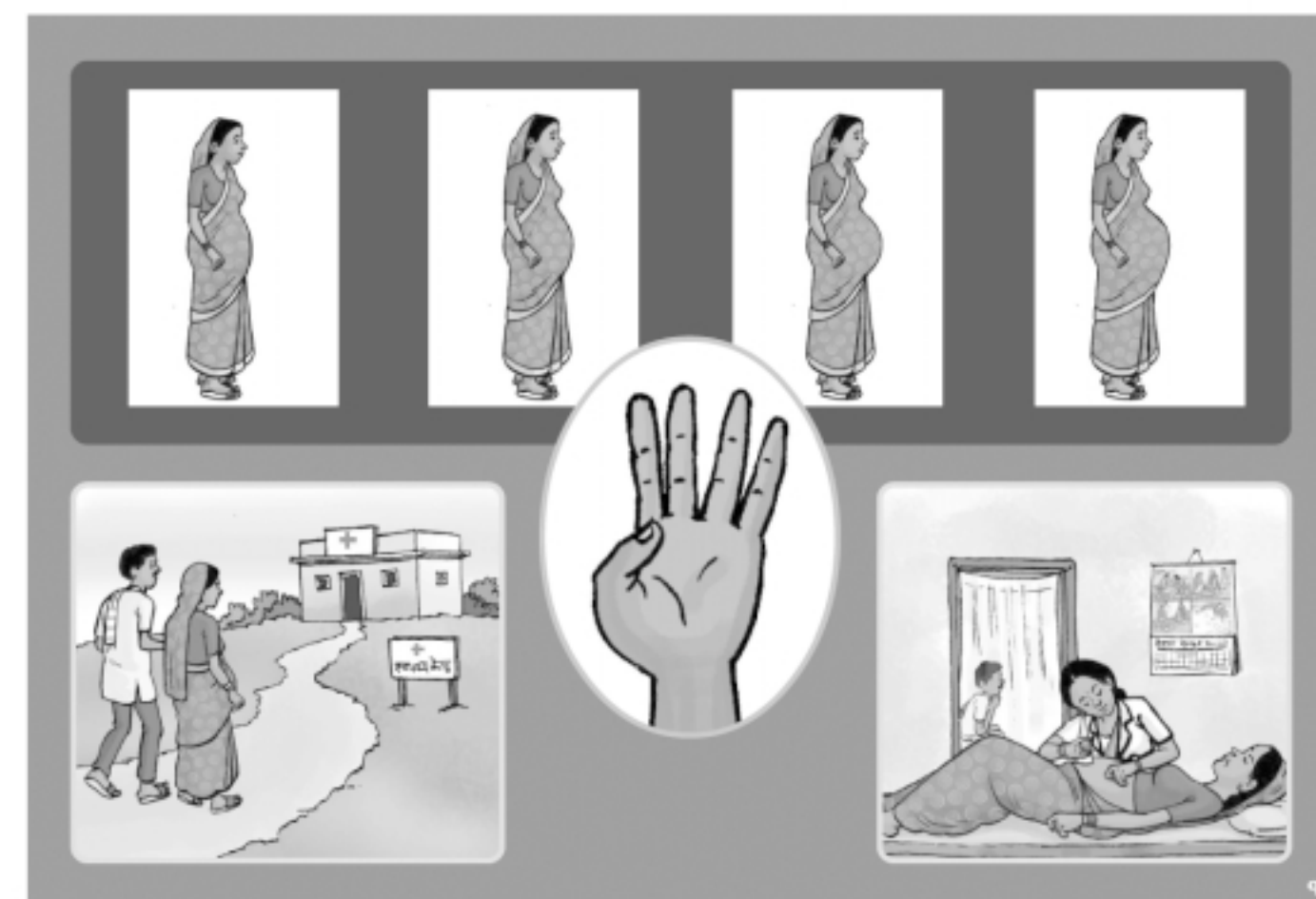
पहिलो जाँच : गर्भवती भएको शंका लाग्ने वित्तिकै

दोस्रो जाँच : गर्भवती भएको ५ महिना देखि  
७ महिना भित्र

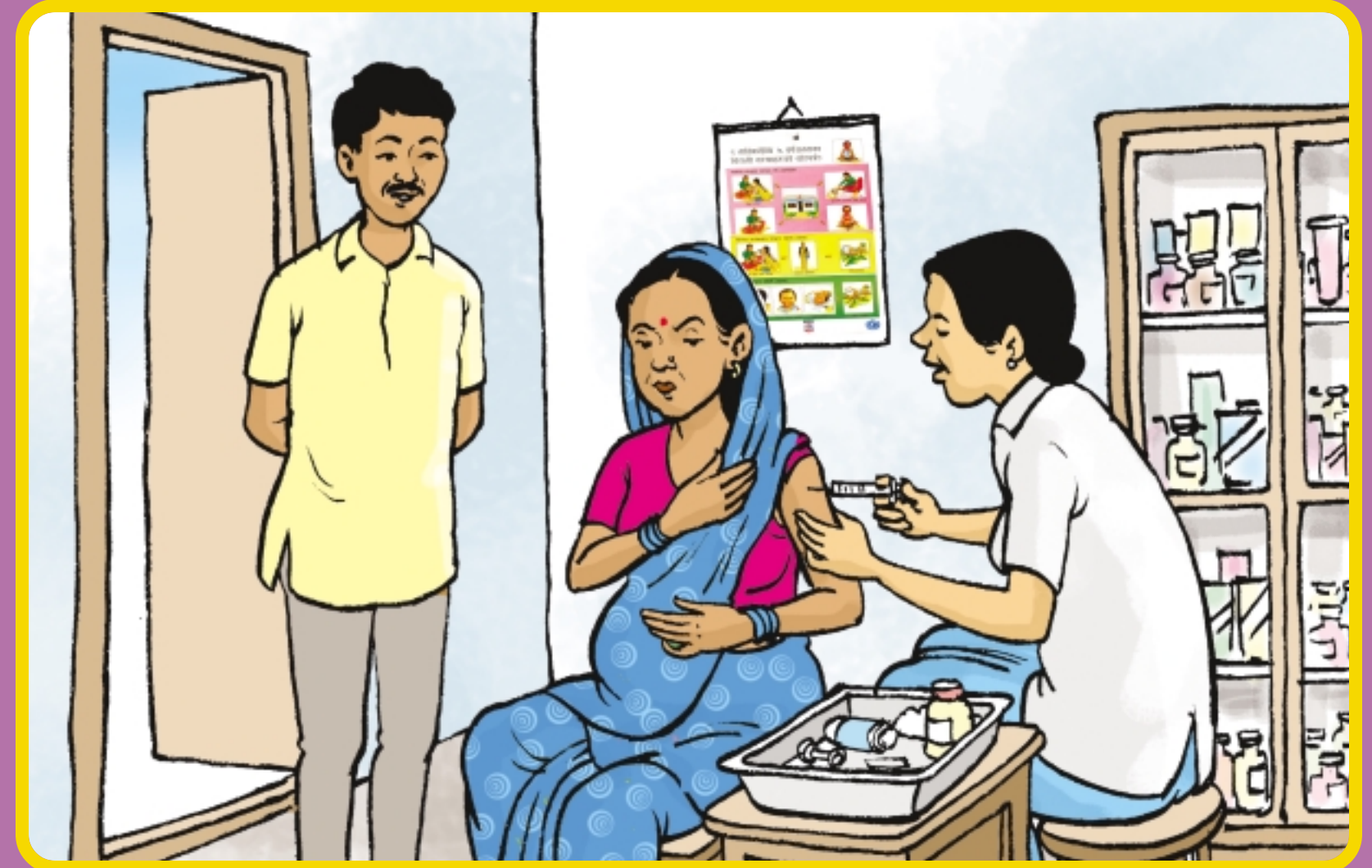
तेस्रो जाँच : ८ महिनामा

चौथो जाँच : अन्तिम महिना

यी चार पटक वाहेक कुनै पनि बेलामा समस्या देखापरेमा गर्भवती महिलाले स्वास्थ्य संस्थामा गई जाँच गराउनु पर्छ ।







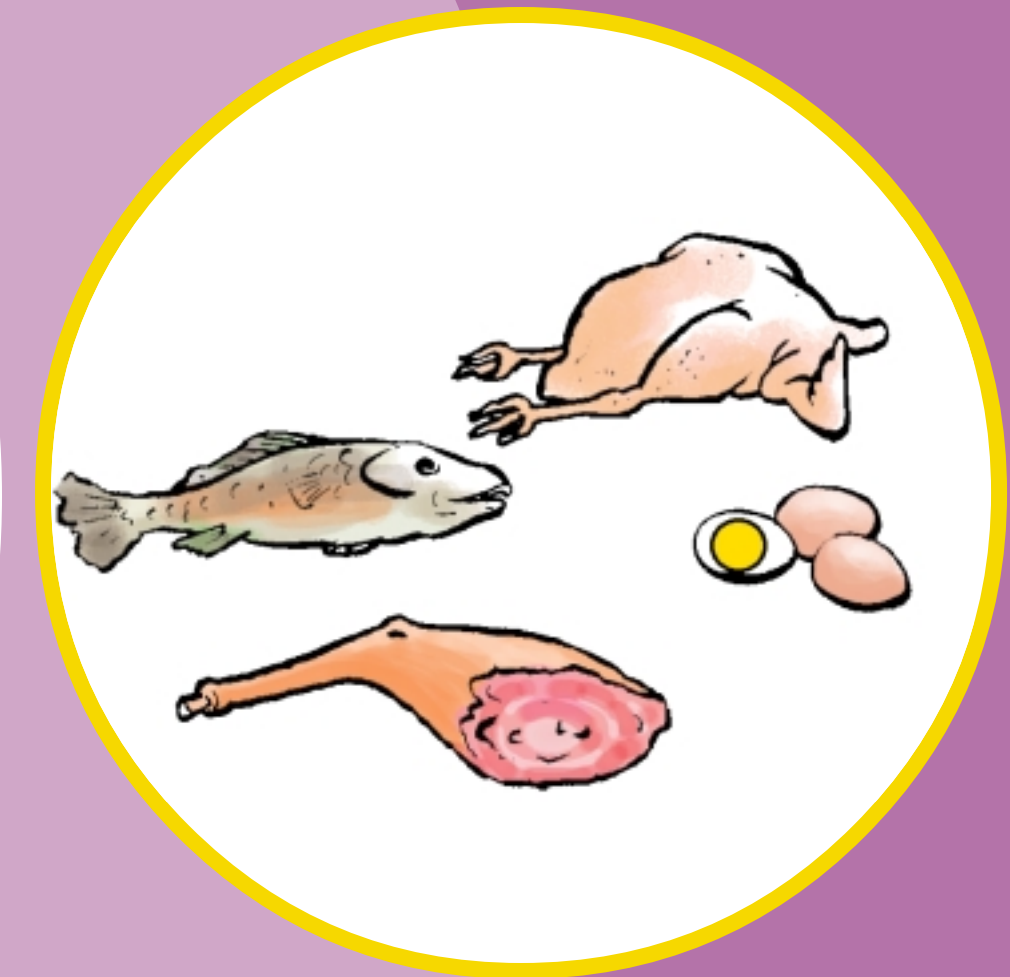
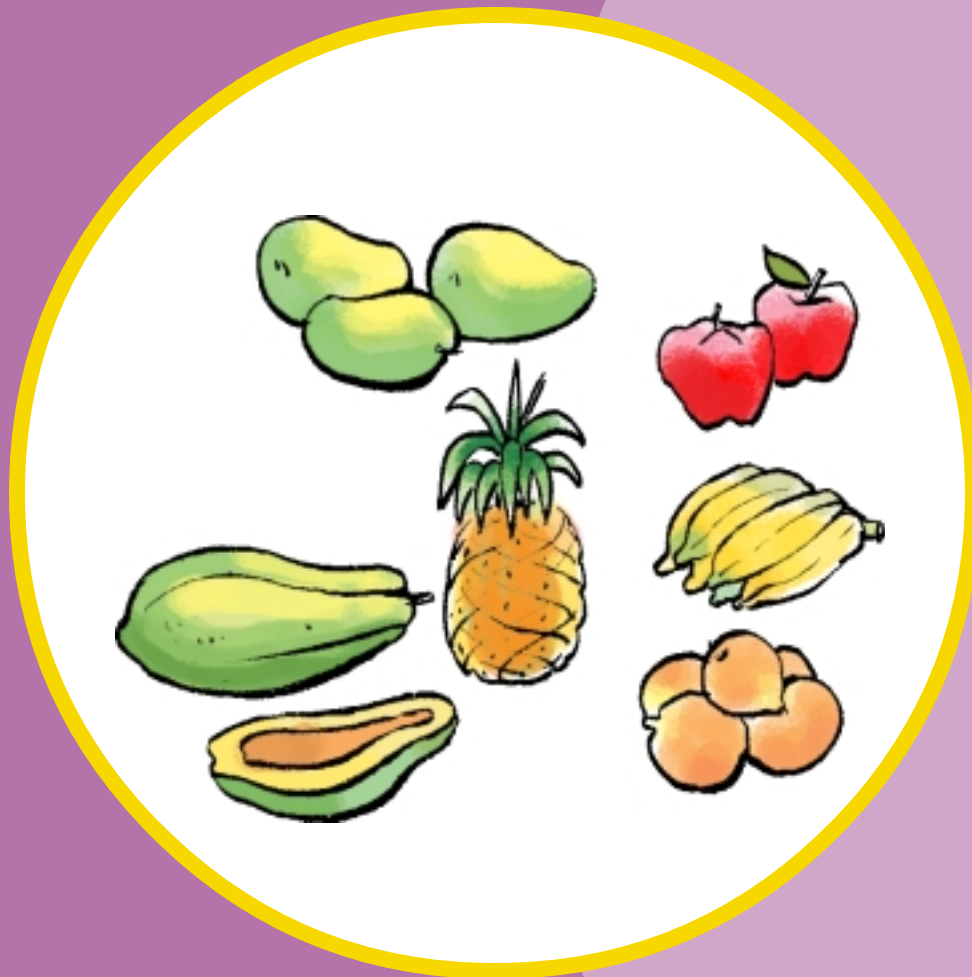


# छलफल पोस्टर नं. २

- गर्भवती जाँच गराउँदा यी सेवाहरू पाइन्छ :
  - क) आइरन फोलीक चक्की : महिलाले गर्भवती भएको ४ महिना देखि सुत्केरी भएको ६ हप्ता सम्म दैनिक एक चक्की खानु पर्दछ ।
  - ख) टी.टी. खोप : दुई पटक टी.टी. खोप दिइन्छ । पहिलो खोप गर्भवती भएको ३ महिना पुरा भएपछि र दोस्रो खोप त्यसको एक महिना पछि अर्थात् पहिलो खोप दिएको १ महिना पछि दिनु पर्दछ ।
  - ग) जुकाको औषधी : गर्भवती भएको तिन महिना पुरा भए पछि एक चक्की जुकाको औषधी खानुपर्दछ ।
  - घ) रक्तचापको जाँच
  - ङ) पेटको जाँच : बच्चाको अवस्था हेर्न पेटको जाँच







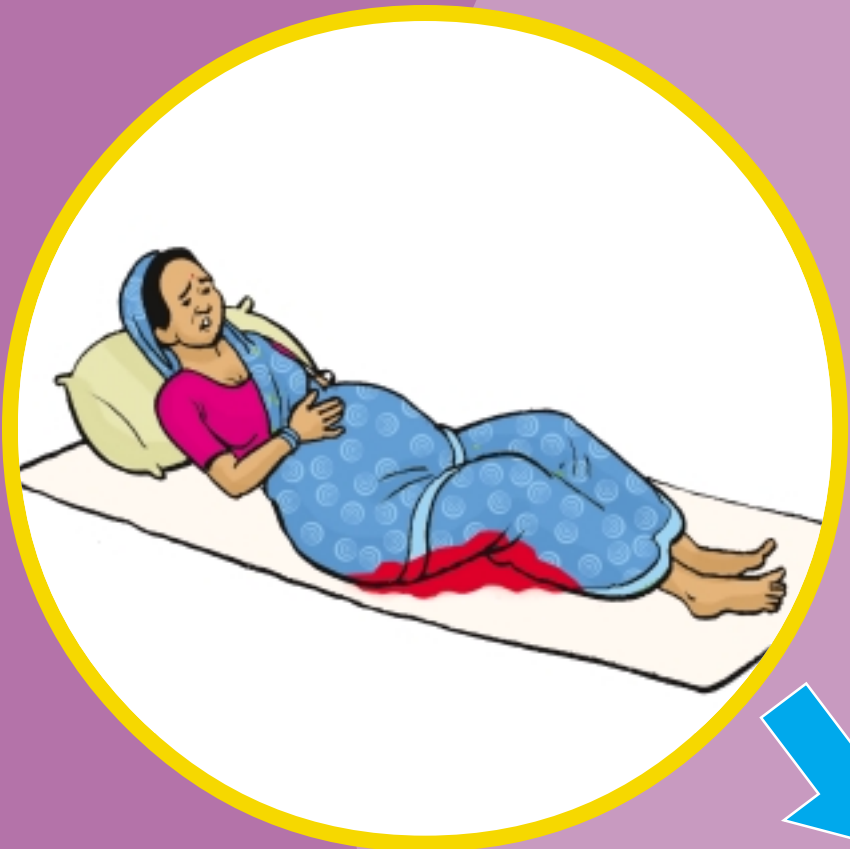


# खलफल पोष्टर नं. ३

- आफू र आफ्नो गर्भमा रहेको बच्चाको सुस्वास्थ्यको लागि गर्भवती महिलाले साविकभन्दा बढी खानेकुरा खानुपर्छ ।
- गर्भवती महिलाले सबै किसिमका पोषणयुक्त मिश्रित खानेकुराहरू खानुपर्छ । जस्तै :
  - अन्नहरू (चामल, मकै, गहुँ, कोदो, जौ, फापर आदि) कम्तिमा एक थरि
  - हरियो सागपात (कम्तिमा एक थरि)
  - गेडागुडी (भटमास, बोडी, चना, केराउ, दालहरू आदि) कम्तिमा एक थरि
  - पहेँलो फलफूल र अन्य फलफूल (कम्तिमा एक थरि)
  - दूध, दहि (कम्तिमा एक थरि)
  - घ्यू, नौनी, तेल (कम्तिमा एक थरि)
  - माछा, मासु, अण्डा (कम्तिमा एक थरि) र
  - खानेकुरामा आयोडिन युक्त (प्याकेट) नूनको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- गर्भवती आमाले दिनमा ३ देखि ४ पटकसम्म खानेकुरा खानुपर्छ ।
- गर्भवती महिलाले पर्याप्त मात्रामा आराम पनि गर्नुपर्छ, गाह्रो भारि उचाल्ने काम गर्नु हुँदैन । उनले गर्ने काममा परिवारका अन्य सदस्यहरूले सहयोग गर्नुपर्छ ।



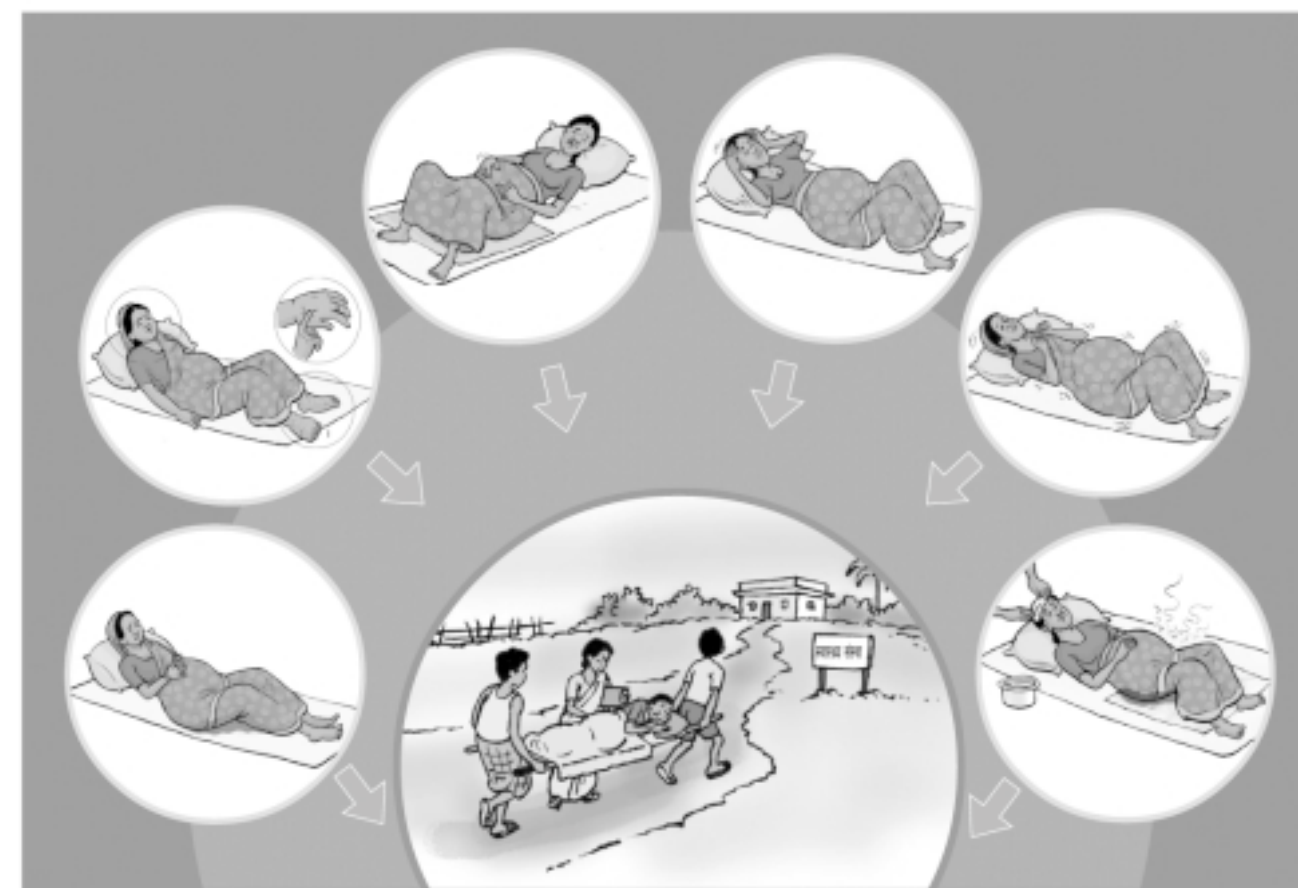






# छलफल पोस्टर नं. ४

- परिवारका सदस्यहरूले गर्भावस्थामा हुन सक्ने खतराका लक्षणहरू बारेमा सचेत र सजग हुनुपर्छ जसले गर्दा गर्भवती महिला र उनको पेटमा भएको शिशुको अमूल्य जिवन बचाउन सकिन्छ । गर्भावस्थामा देखा पर्ने ज्यानै जान सक्ने खतराका लक्षणहरू:
  - योनीबाट रगत बग्नु
  - हात वा अनुहार सुन्निनु
  - कडासँग तल्लो पेट दुख्नु
  - असाध्यै टाउको दुख्नु
  - कम्प छुट्नु वा मुर्छा पर्नु
  - ज्वरो आउनु वा योनीबाट गन्हाउने पानी बग्नु
- यी लक्षणहरू मध्ये कुनै एक मात्रै देखिएमा गर्भवती महिलालाई उपचारको लागी तुरुन्त उपयुक्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्छ ।
- यी लक्षणहरूले गर्भवती महिला र उनको गर्भको बच्चा दुवै जोखिमपूर्ण अवस्थामा छन् र मृत्यु पनि हुन सक्छ भन्ने जनाउँछ ।









# धलफल पोष्टर नं. ५

सुरक्षित सुत्केरी गराउनको लागि परिवारका सदस्यहरू विषेश गरी श्रीमान् र सासुले जन्म पूर्व तयारी गर्नुपर्छ जस्तै:

- सुरक्षित प्रसुति गराउनको लागि दक्ष प्रसुतिकर्मी (डाक्टर, नर्स तथा अ.न.मी) र प्रसुति सेवा दिने स्वास्थ्य संस्थाको पहिला नै पहिचान गरिराख्नु पर्छ ।
- गर्भावस्था, प्रसुति अवस्था र सुत्केरी अवस्थामा हुन सक्ने साधारण र आकस्मिक खर्चको लागि पहिला देखि नै पैसाको वचत गर्नुपर्छ ।
- महिलालाई आकस्मिक प्रसुति सेवा उपलब्ध भएको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानका लागि पहिला देखि नै यातायातका साधनहरू जस्तै: डोको, स्ट्रेचर, बयलगाडा, डोली, ताम्दान, रिक्सा, एम्बुलेन्स आदिको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- प्रसुतिको बेलामा महिलालाई अत्यधिक रक्तश्राव भएमा रगत दिनु पर्ने पनि हुन सक्छ, तसर्थ रगत दिन सक्ने कम्तिमा ३ जना मानिसहरू पहिलादेखि तयार गरि राख्नुपर्छ ।







# धलफल पोस्टर नं. ६

- सम्भव भएसम्म महिलालाई स्वास्थ्य संस्थामा नै लगेर प्रसुति गराउनु पर्छ ।
- दक्ष प्रसुतिकर्मी, आवश्यक औषधि र औजारहरूको व्यवस्था राम्रो हुने हुनाले स्वास्थ्य संस्था (प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल) मै बच्चा जन्माउनु सुरक्षित हुन्छ ।
- दक्ष प्रसुतिकर्मीहरूले गर्भवती महिलामा हुन सक्ने खतराहरूको पहिचान समयमा नै गरेर त्यही अनुसार उपचारको पनि व्यवस्था गर्न सक्छन् ।
- दक्ष स्वास्थ्यकर्मीले मात्र सुरक्षित प्रसुति गराउन सक्छन् र आपतकालीन अवस्था आइपरेमा उपचार तथा उचित व्यवस्थापन पनि गर्न सक्छन् ।







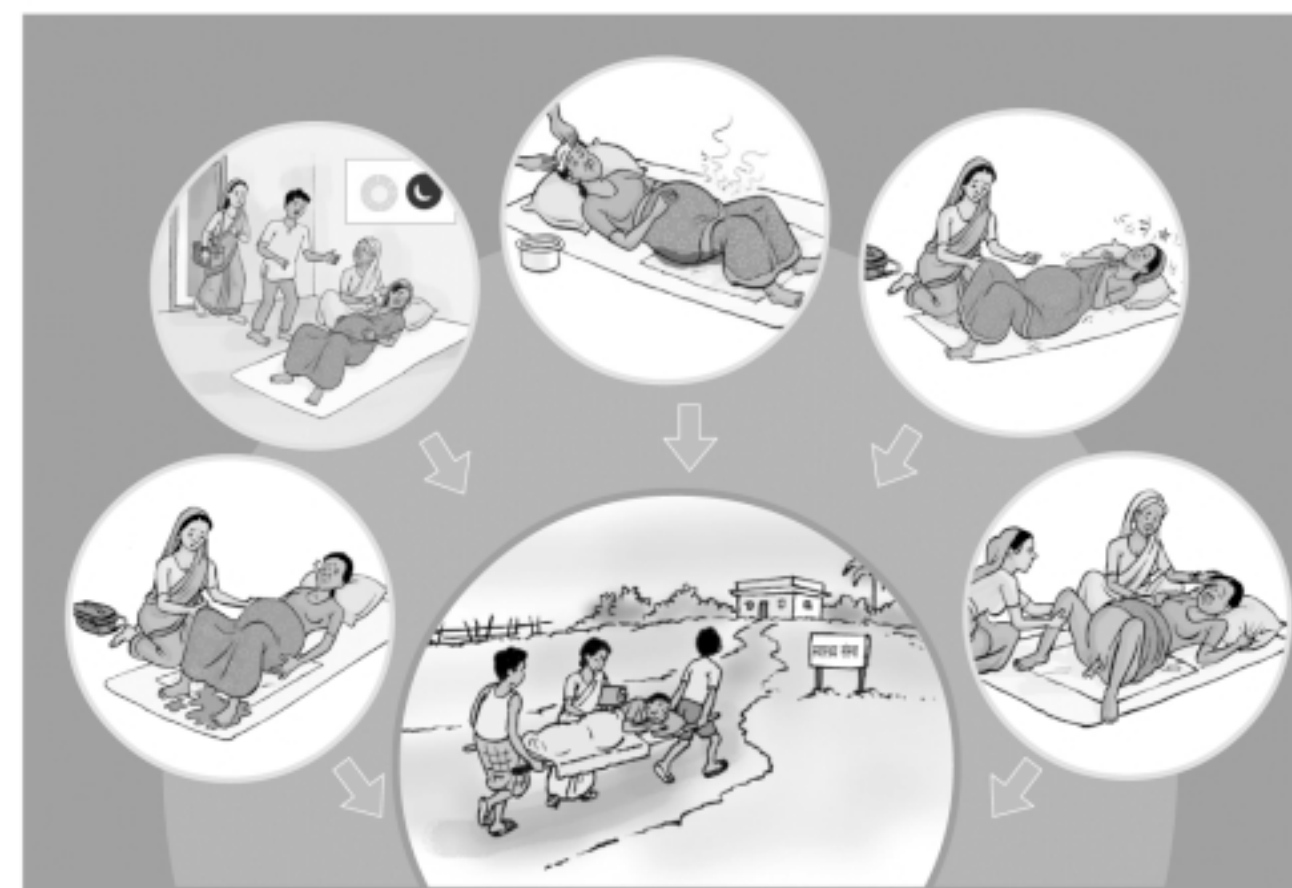


# छलफल पोस्टर नं. ७

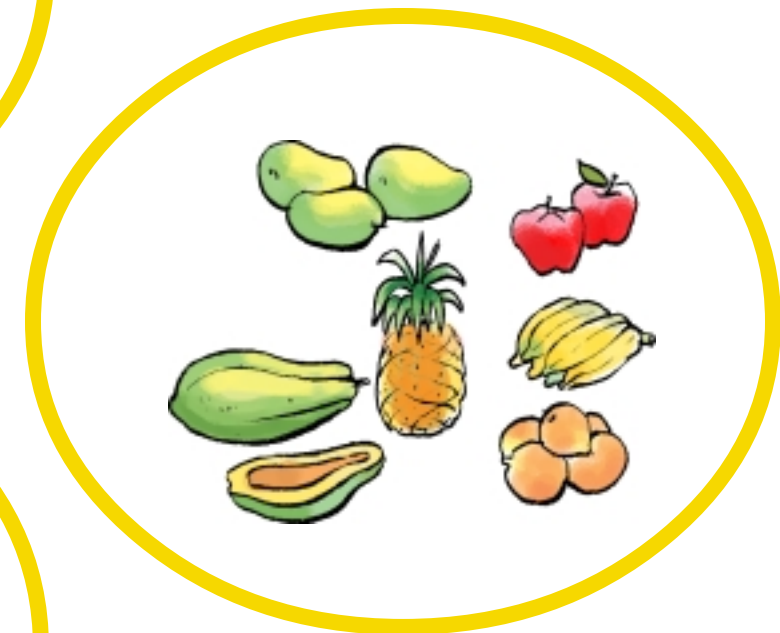
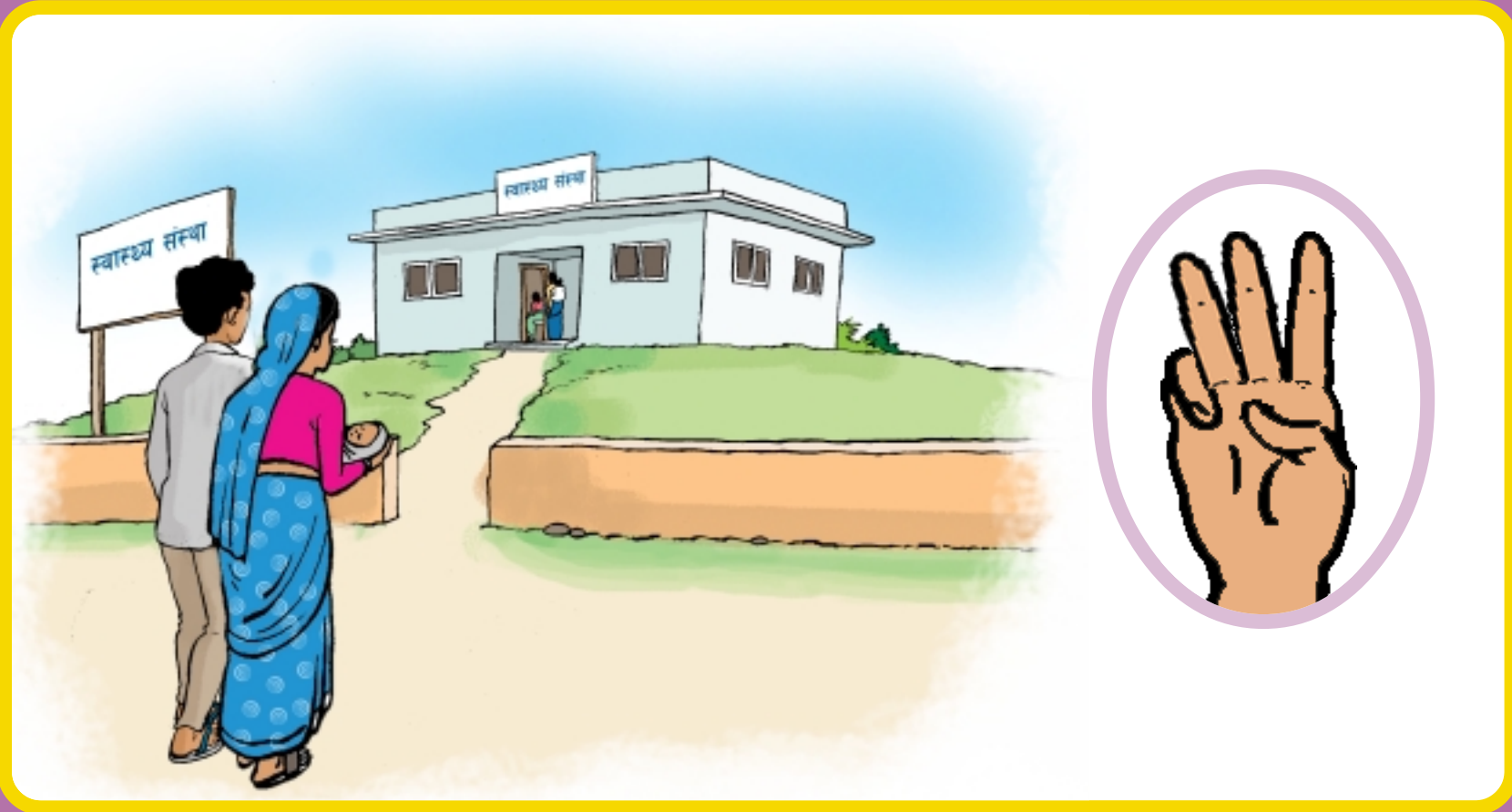
कुनै पनि गर्भवती महिलालाई प्रसुति अवस्थामा देखा पर्ने ज्यानै जान सक्ने खतराका लक्षणहरू:

- प्रसुति हुनु अगाडि वा पछाडि ह्वाल् ह्वाल् रगत बग्नु
- तारन्तार १२ घण्टा भन्दा लामो व्यथा लाग्नु
- ज्वरो आउनु वा योनीबाट गन्हाउने पानी बग्नु
- कम्प आउनु वा मुर्छा पर्नु
- पहिला बच्चाको हात वा खुट्टा निस्कनु
- पहिला नाल निस्कनु
- सुत्केरी भएको आधा घण्टा सम्ममा साल नभर्नु

माथि उल्लेखित कुनै पनि खतराका लक्षणहरू देखिएमा परिवारका सदस्यहरूले महिलालाई तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ । त्यसको लागि कहाँ लाने, कसरी लाने भन्ने कुराको पूर्व तयारी गर्नुपर्छ । समयमा नै अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा लान सकेमात्र आमा र बच्चाको ज्यान बचाउन सकिन्छ ।







# छलफल पोस्टर नं. ८

- बच्चा जन्माइसकेपछि पनि महिलाहरूको ज्यान खतरामा हुन सक्छ । तसर्थ परिवारका सदस्यहरूले सुत्केरी महिलालाई कम्तिमा ३ पटक दक्ष प्रसुतिकर्मीद्वारा सुत्केरी जाँच गराउनु पर्छ भन्ने कुरा थाहापाई राख्नुपर्छ ।

**पहिलो जाँच** सुत्केरी भएको ३ दिन भित्र गराउनु पर्छ, सकेसम्म २४ घण्टा भित्र ।

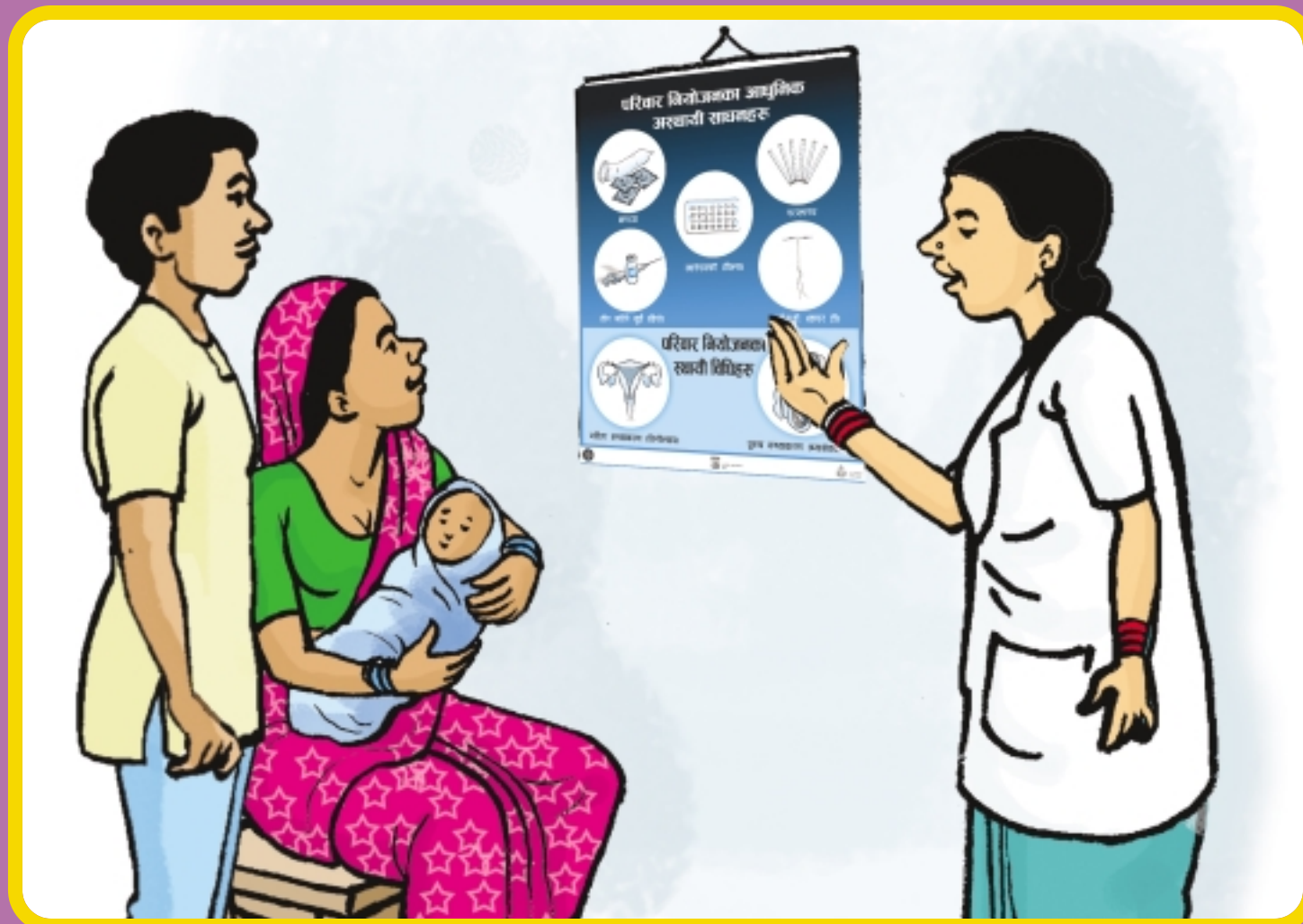
**दोश्रो जाँच** सुत्केरी भएको पहिलो हप्ता भित्र र

**तेश्रो जाँच** सुत्केरी भएको ६ हप्तामा गर्नुपर्छ ।

- सुत्केरी आमालाई पोषिलो खाना र भोलिलो खानेकुरा प्रशस्त मात्रामा खान दिनुपर्छ र साथै प्रशस्त आराम पनि गर्न दिनुपर्छ ।









# छलफल पोस्टर नं. ६

- स्वास्थ्य संस्थामा सुत्केरी जाँच गराउँदा निम्न सेवाहरू दिइन्छः
  - आमा र नवजात शिशुका खतराका लक्षणहरू पहिचान गर्न शारीरिक जाँच गरिन्छ ।
  - आमालाई एक मात्रा भिटामिन 'ए' क्याप्सुल खान दिइन्छ ।
  - आमालाई आइरन चक्की दिइन्छ ।
  - नवजात शिशुलाई खोप दिइन्छ ।
  - सुत्केरी महिला र उनका श्रीमान्लाई परिवार नियोजन सम्बन्धी आवश्यक परामर्श र सल्लाह पनि दिइन्छ ।
- परिवारका सदस्यहरूले निरन्तररूपमा सुत्केरी आमा र नवजात शिशुको अवस्थाबारे ध्यान राखि राख्नुपर्छ । यदि कुनै पनि खतराका लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा लगिहाल्नुपर्छ, बेवास्ता गर्‍यो भने महिलाको ज्यान समेत जान सक्छ ।

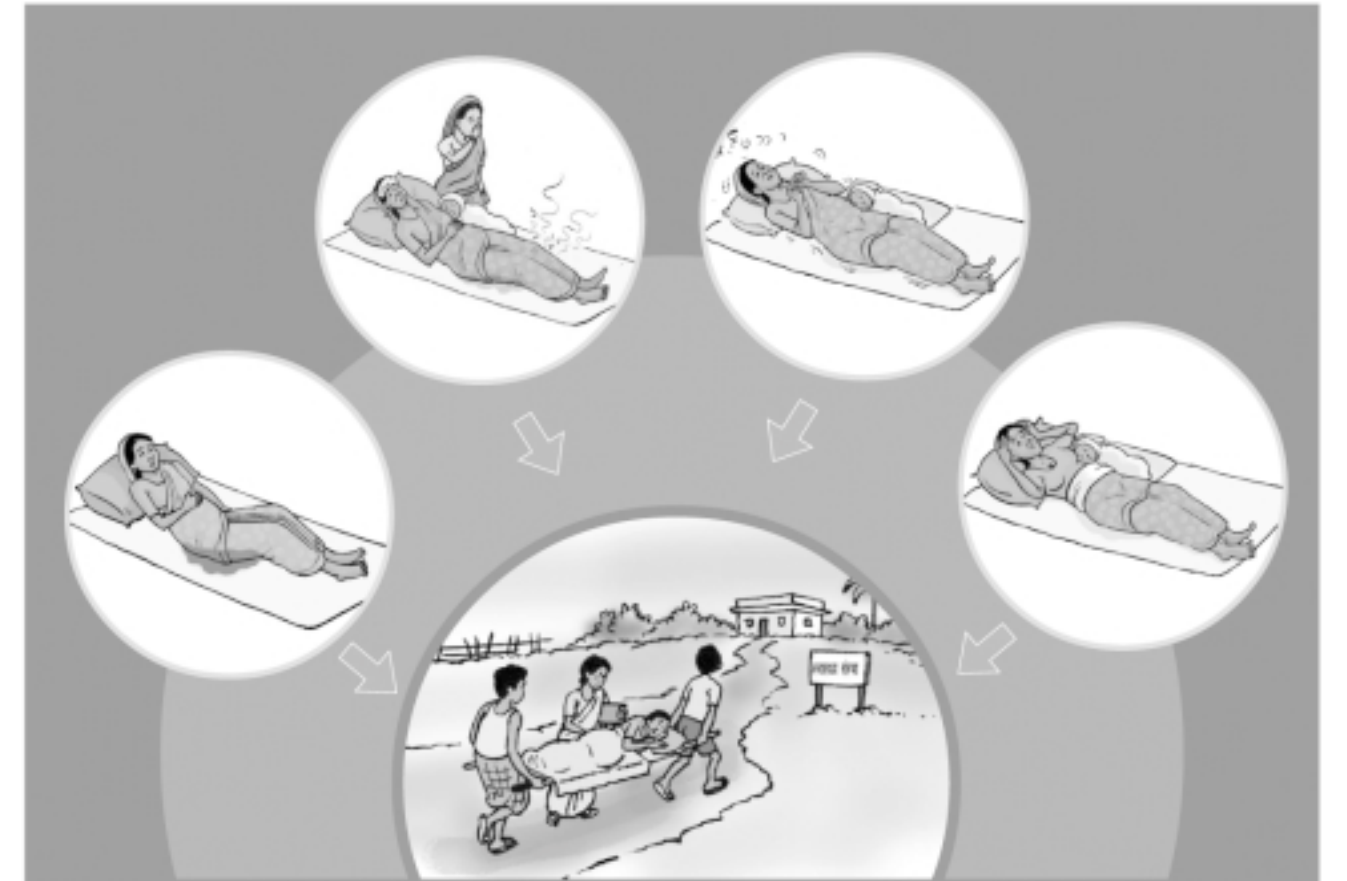






# धलफल पोस्टर नं. १०

- सुत्केरी अवस्थामा देखिन सक्ने खतराका लक्षणहरू:
  - योनीबाट ह्वाल् ह्वाल् वा चोक्टा चोक्टा रगत बग्नु
  - ज्वरो आउनु वा योनीबाट गन्हाउने पानी बग्नु
  - कम्प आउनु वा मुर्छा पर्नु
  - टाउको साच्चै दुख्नु
- परिवारका सदस्यहरूले निरन्तररूपमा सुत्केरी आमा र नवजात शिशुको अवस्थाबारे ध्यान दिनुपर्छ । यदि कुनै पनि खतराका लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा लगिहाल्नुपर्छ, बेवास्ता गर्नु भन्ने महिलाको ज्यान समेत जान सक्छ ।
- सुत्केरी महिलालाई स्वस्थ र जिवीत राख्नु परिवारका प्रत्येक सदस्यहरूको जिम्मेवारी हो ।







# धलफल पोष्टर नं. ११

नवजात शिशुलाई पुन्याउनु पर्ने स्याहारहरू :

- भर्खर जन्मेको नवजात शिशुलाई नरम सफा र सुख्खा कपडाले पुछ्नु पर्छ र अर्को सफा कपडाले टाउको देखि पैतालासम्म बेरेर न्यानो पारि आमासँगै टाँसेर राख्नुपर्छ ।
- नवजात शिशुलाई जन्मिएको १ घण्टा भित्रै आमाको पहिलो विगौती दूध खुवाउनुपर्छ ।
- नवजात शिशुको नाभीलाई काटेपछि नाभीमा केहि पनि नलगाई सुख्खा राख्नुपर्छ ।
- जन्मेको कम्तिमा २४ घण्टासम्म शिशुलाई नुहाइदिनु हुँदैन ।
- सुत्केरी आमा र नवजात शिशुको स्याहारको लागि सुत्केरी भएको ३ दिन पछि वा सकेसम्म २४ घण्टाभित्र स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गरी आवश्यक सेवा लिनुपर्छ ।





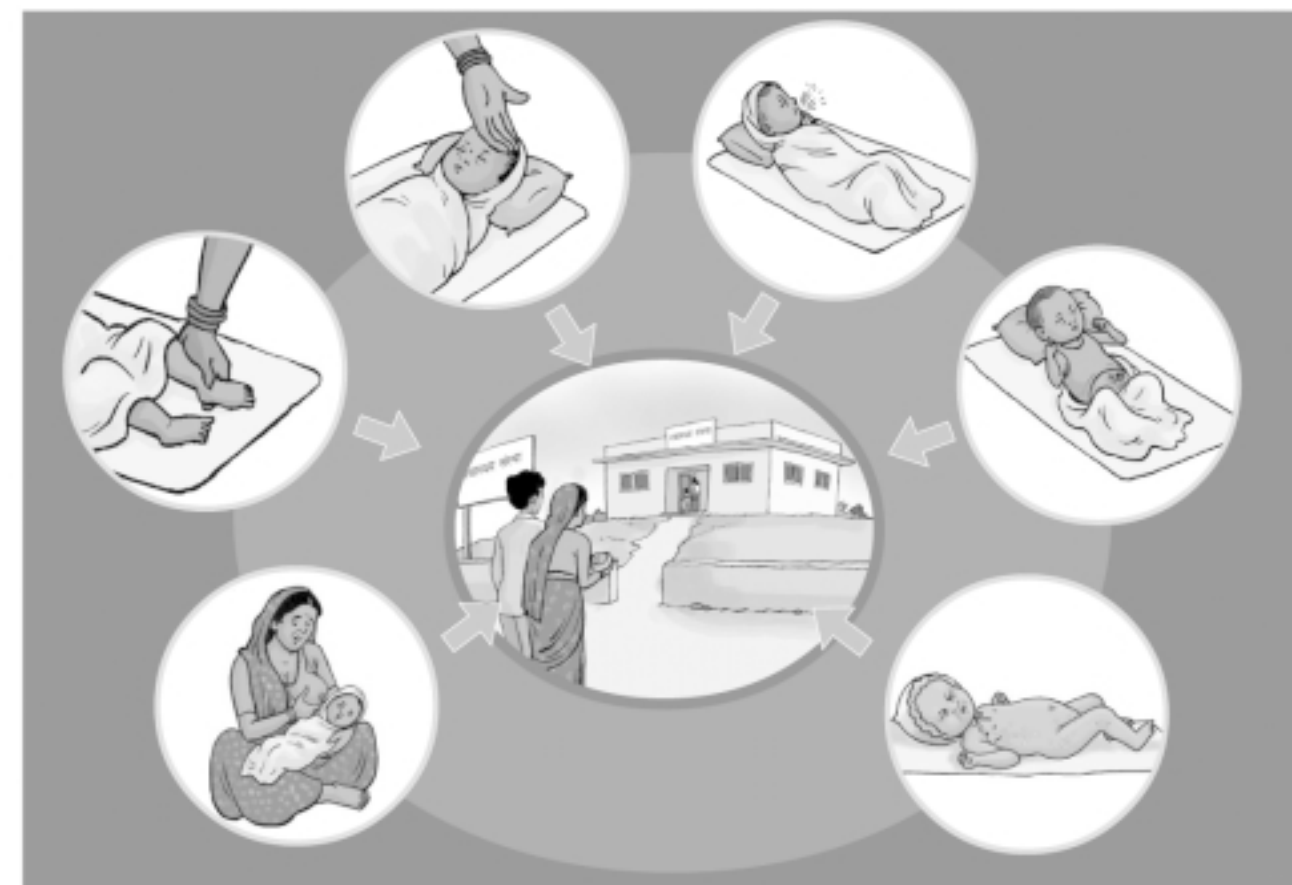


# छलफल पोस्टर नं. १२

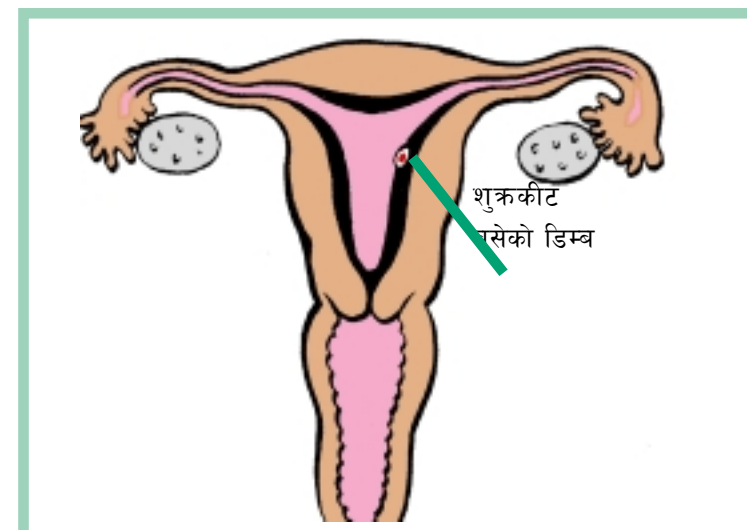
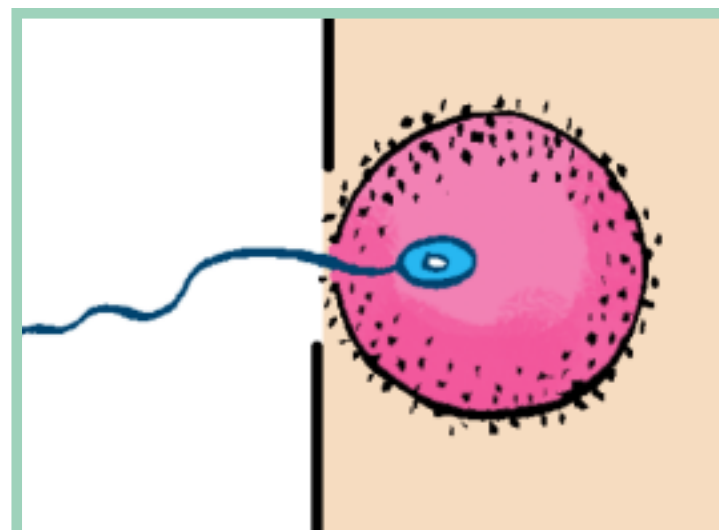
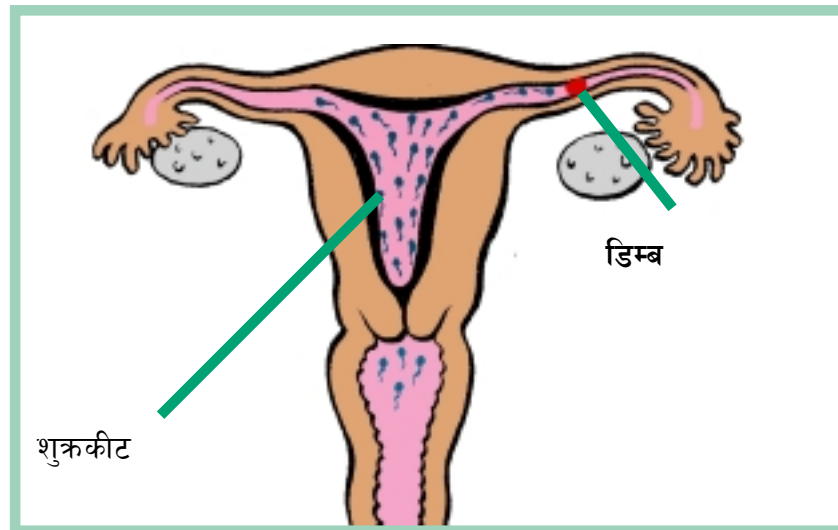
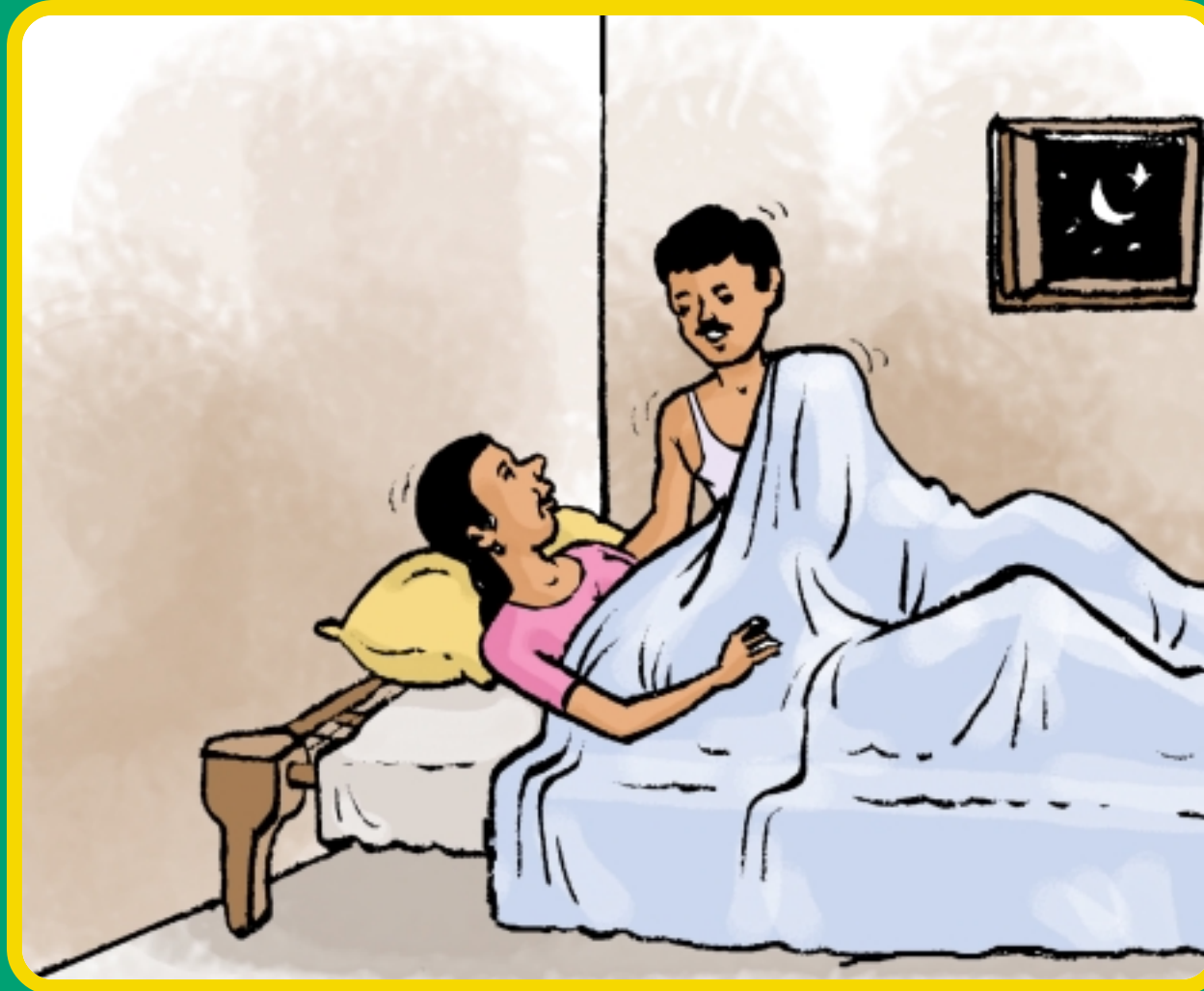
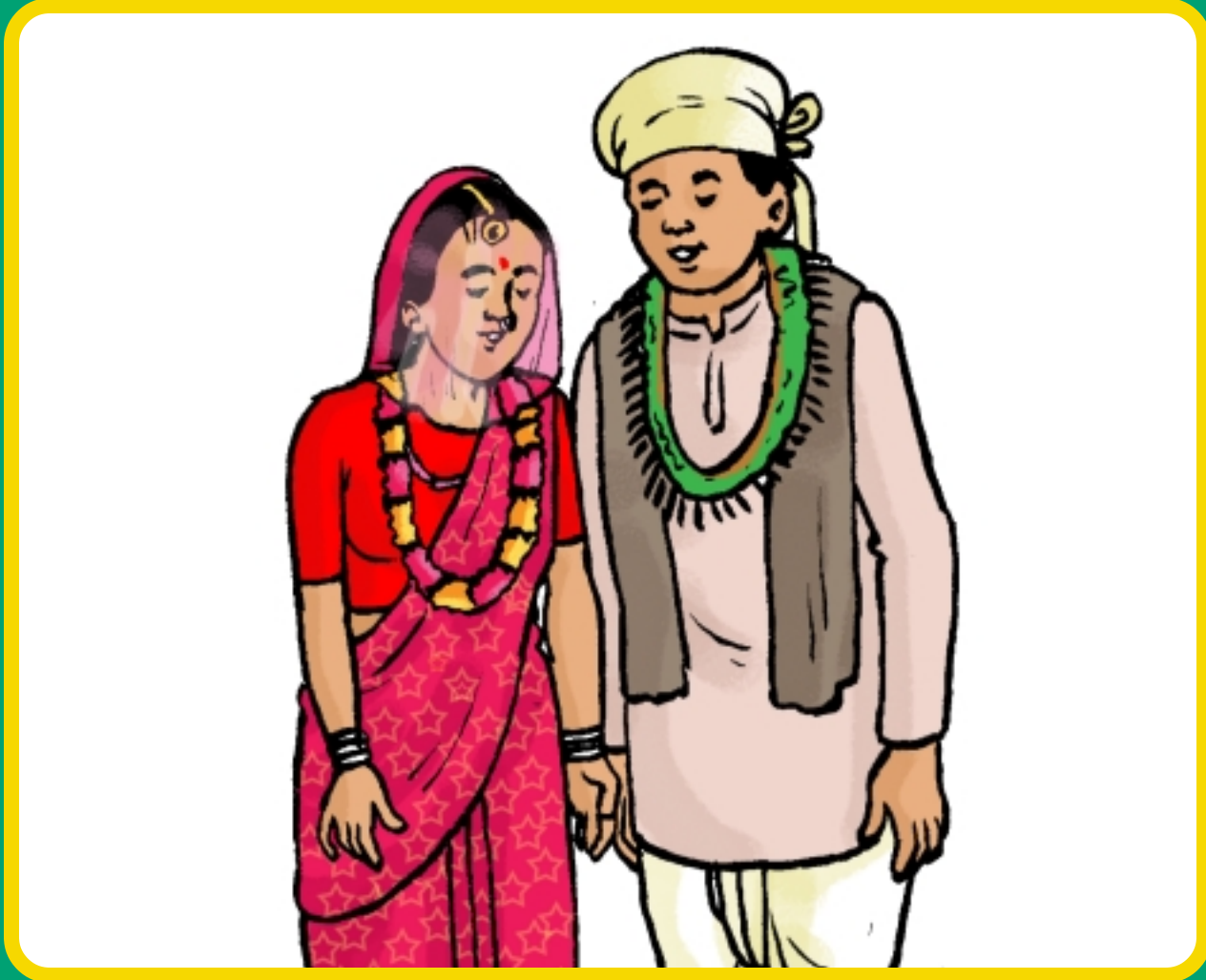
नवजात शिशुमा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू:

- आमाको दूध चुस्न नसक्नु ।
- हात खुट्टा चिसो हुनु ।
- ज्वरो आउनु ।
- छिटो छिटो सास फेर्नु वा सास फेर्न गाह्रो हुनु वा कडा कोखा हान्नु वा यी तिनै लक्षणहरू देखा पर्नु ।
- नाभी पाकेर नाभीको वरिपरि छालामा रातोपन फैलनु ।
- शरीरमा एउटा ठूलो खटिरा वा १० वटा भन्दा बढी स-साना पीप भरिएको फोकाहरू देखापर्नु ।

नवजात शिशुमा माथिका कुनै पनि खतराका लक्षणहरू देखिएमा आवश्यक उपचारको लागि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ ।

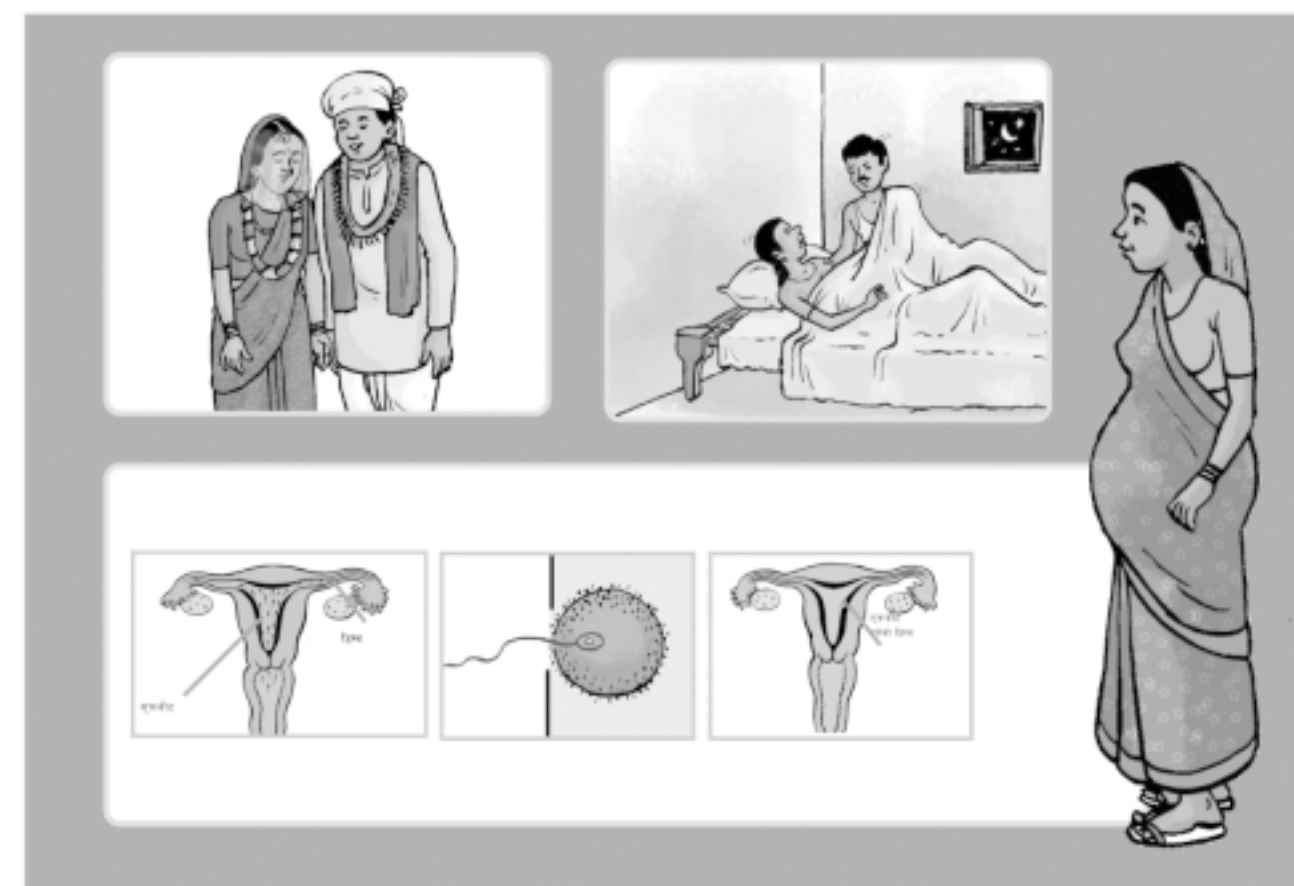




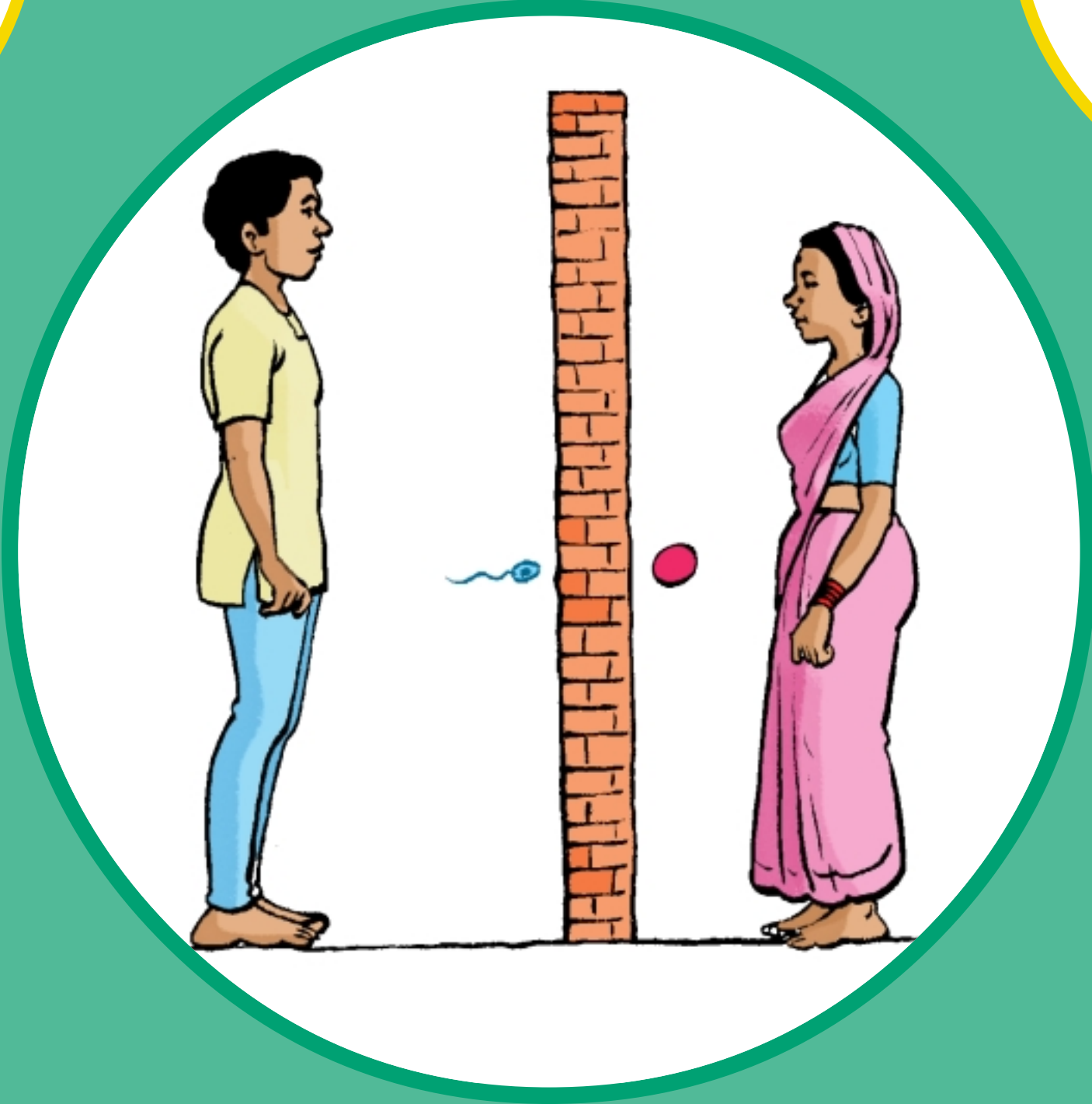
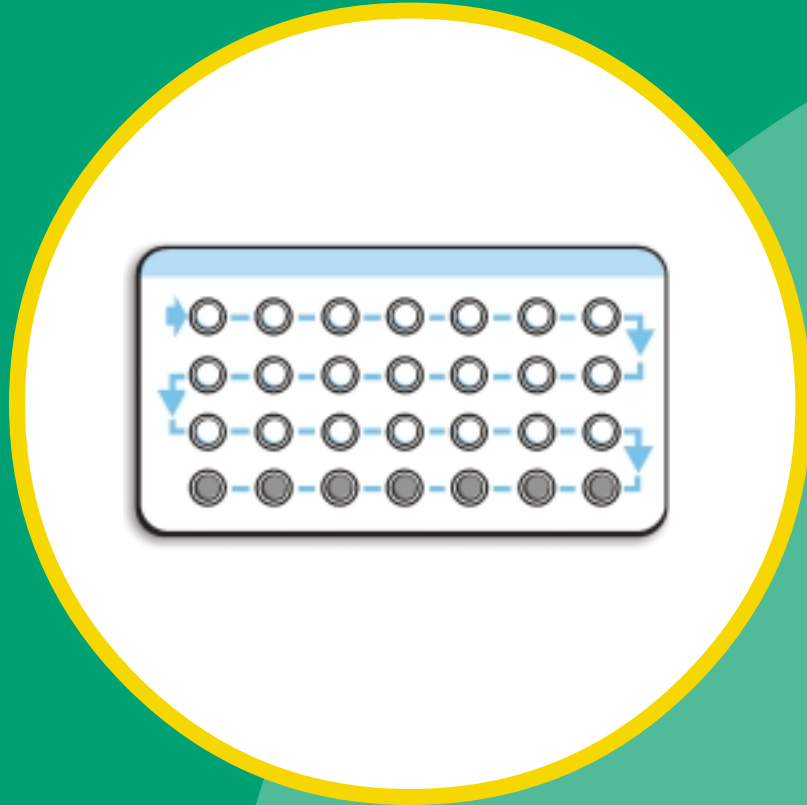
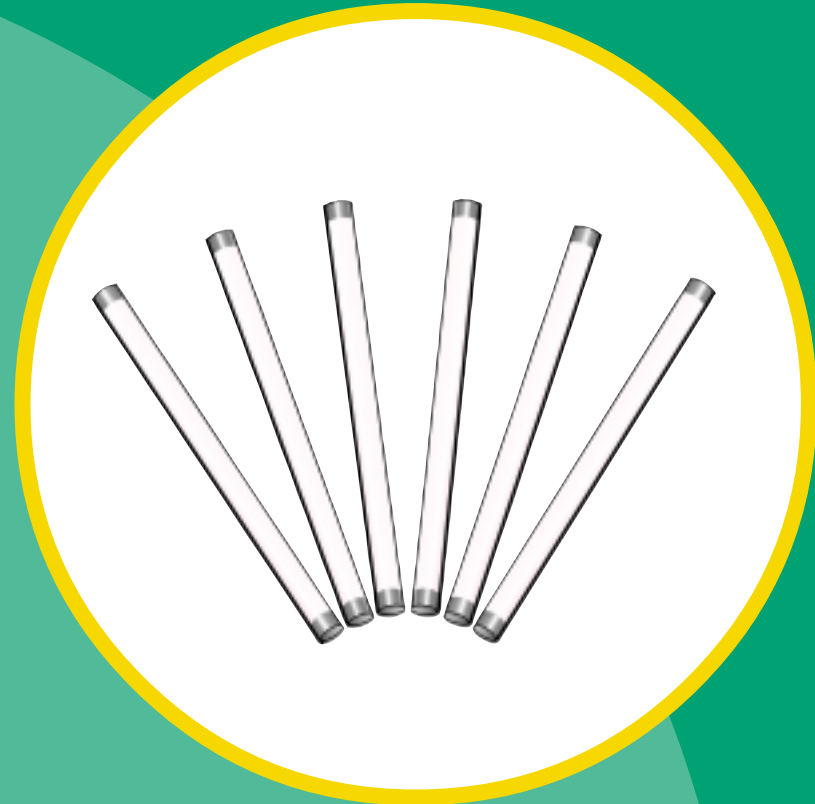


# छलफल पोस्टर नं. १३

- गर्भधारण भनेको एउटा शिशुको जिवनको शुरुवात हो ।
- महिला र पुरुष बीच यौन सम्पर्क हुँदा पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्ब (अण्डा) को मिलन भएपछि गर्भधारण हुन्छ ।
- शुक्रकीट र डिम्बको मिलन भैसकेपछि भ्रुणको विकास हुन्छ र पाठेघरको भित्री तहमा टाँसिएर बस्छ, अनि विस्तारै शिशुकोरूपमा विकसित हुँदै जान्छ ।
- केटीहरू २० वर्ष नपुग्दासम्म उनिहरूको शरिर पूर्णरूपमा गर्भधारण गर्न तथा आमा बन्न योग्य भएको हुँदैन तसर्थ केटी २० वर्ष नपुग्दासम्म त्यस्ता दम्पतिले बच्चा जन्माउन हुँदैन ।

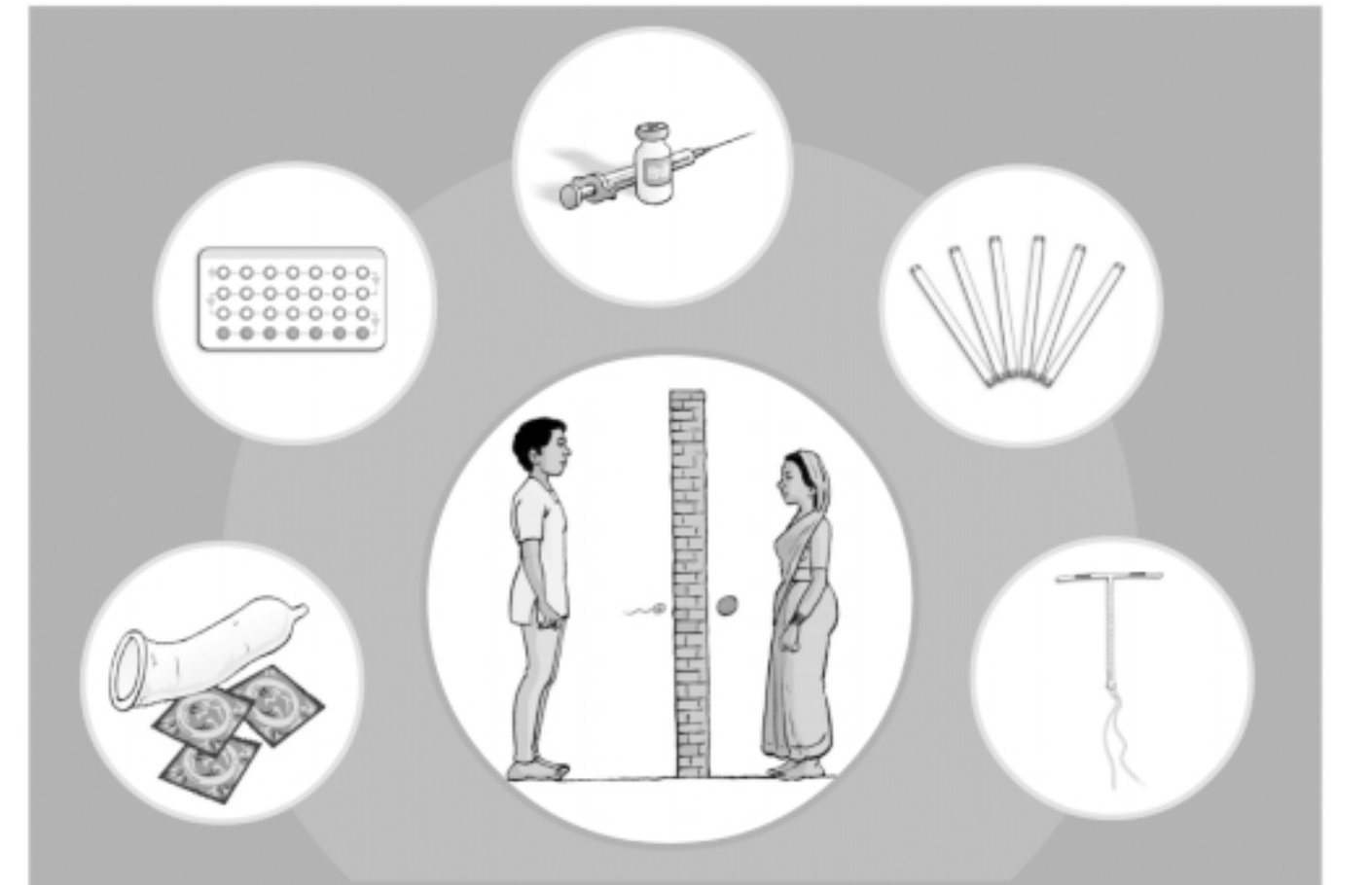






# छलफल पोस्टर नं. १४

- गर्भ निरोध भनेको यस्तो उपाय हो जसलाई अपनाएर अनिच्छित गर्भधारण हुनबाट बच्न सकिन्छ ।
- गर्भधारण ढिलाई गर्नको लागि विभिन्न प्रकारको परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरू उपलब्ध छन् जुन महिला अथवा पुरुष दुवैले प्रयोग गर्न सक्छन् । जस्तै: महिलाले खाने पिल्स, डिपो सुई, नरप्लाण्ट र आई.यू.डी. (कपर-टी) हुन् भने पुरुषले प्रयोग गर्ने कण्डम ।
- गर्भको रोकथाम गर्ने तरिकाहरू बारे परामर्श तथा सल्लाह लिनका लागि दम्पतीहरूले महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका वा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नु पर्छ ।





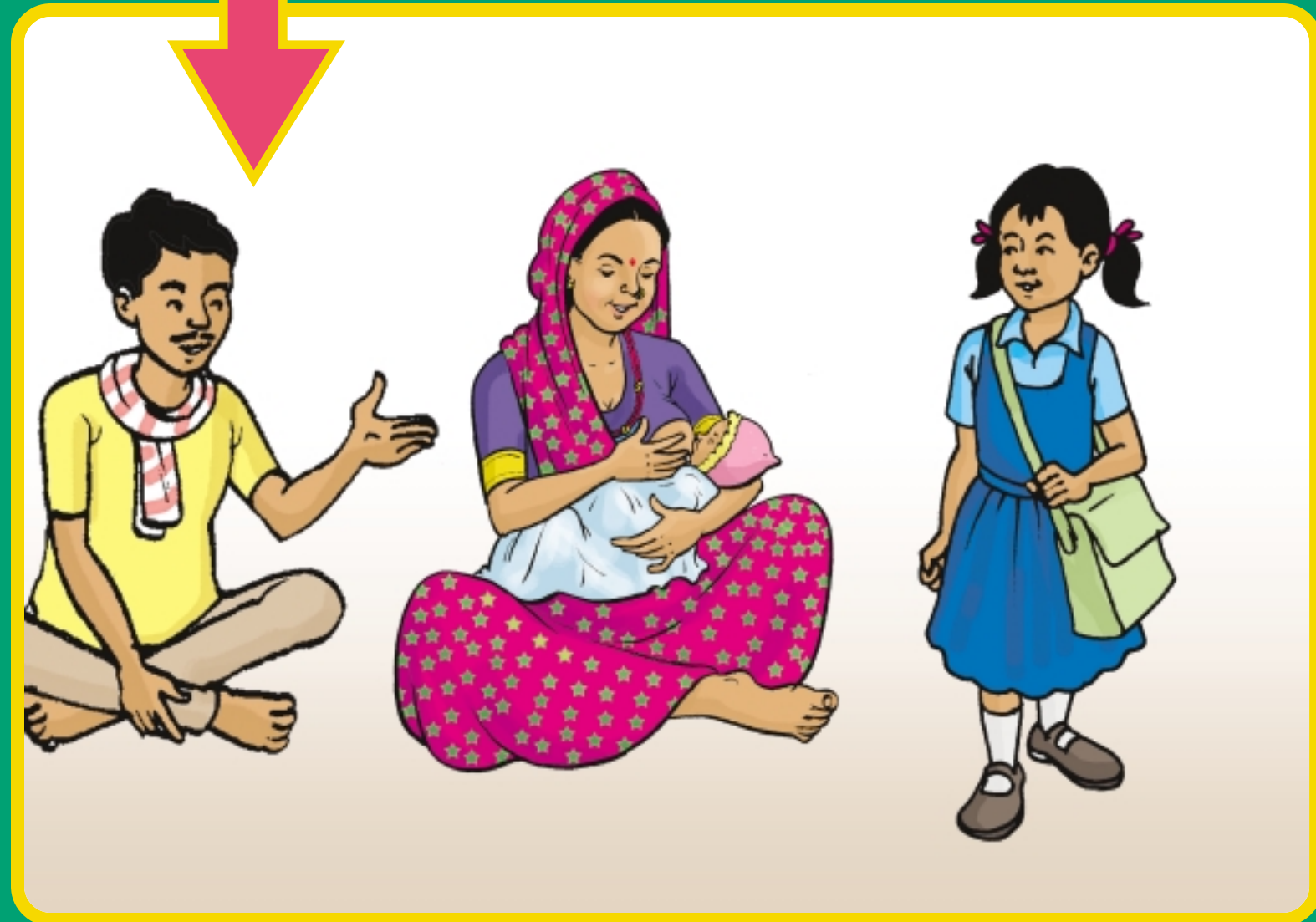
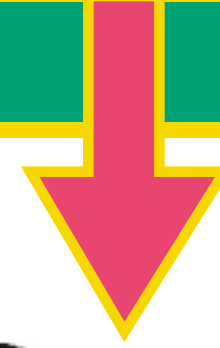
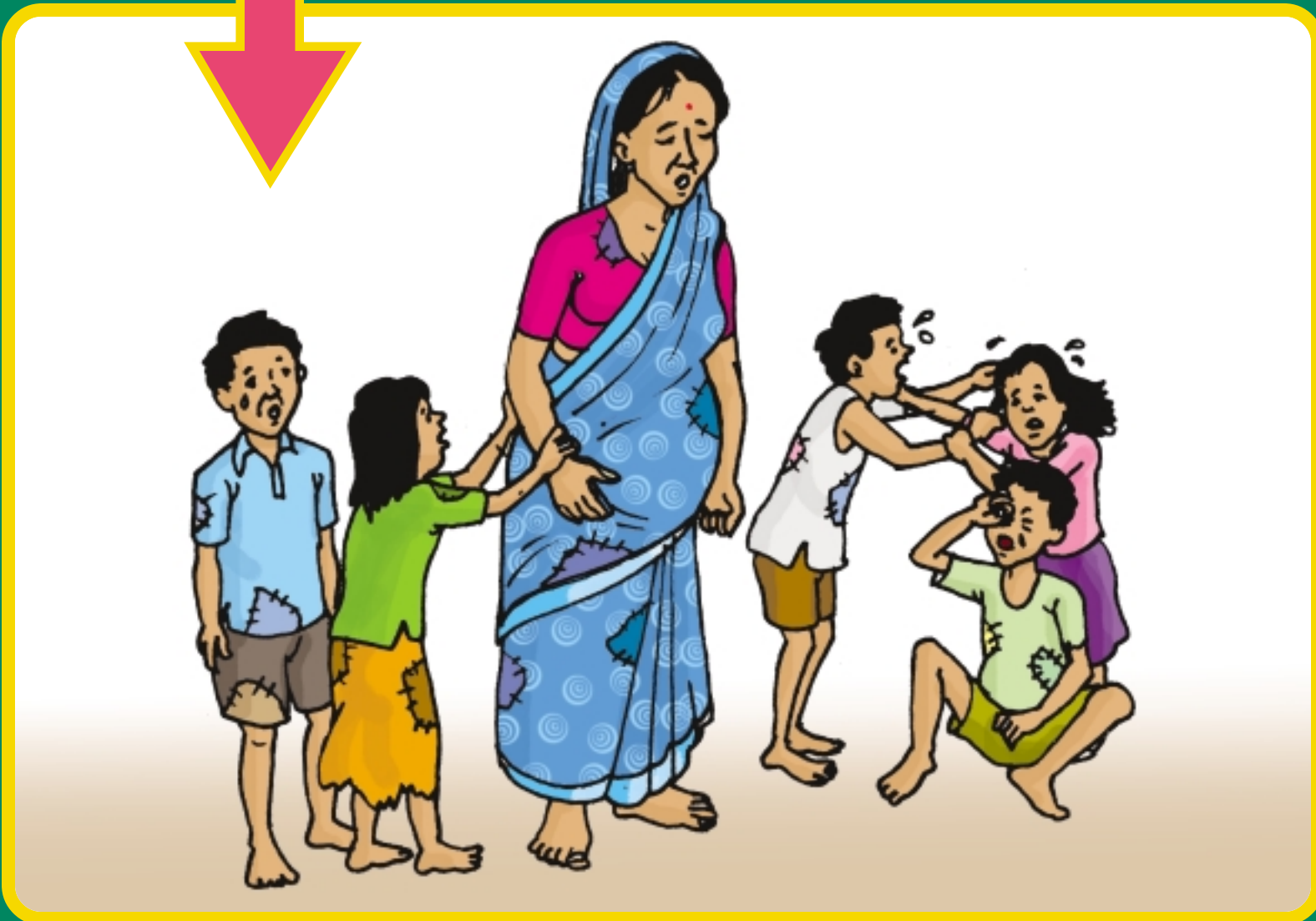
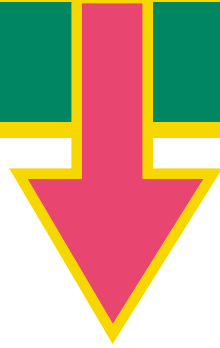
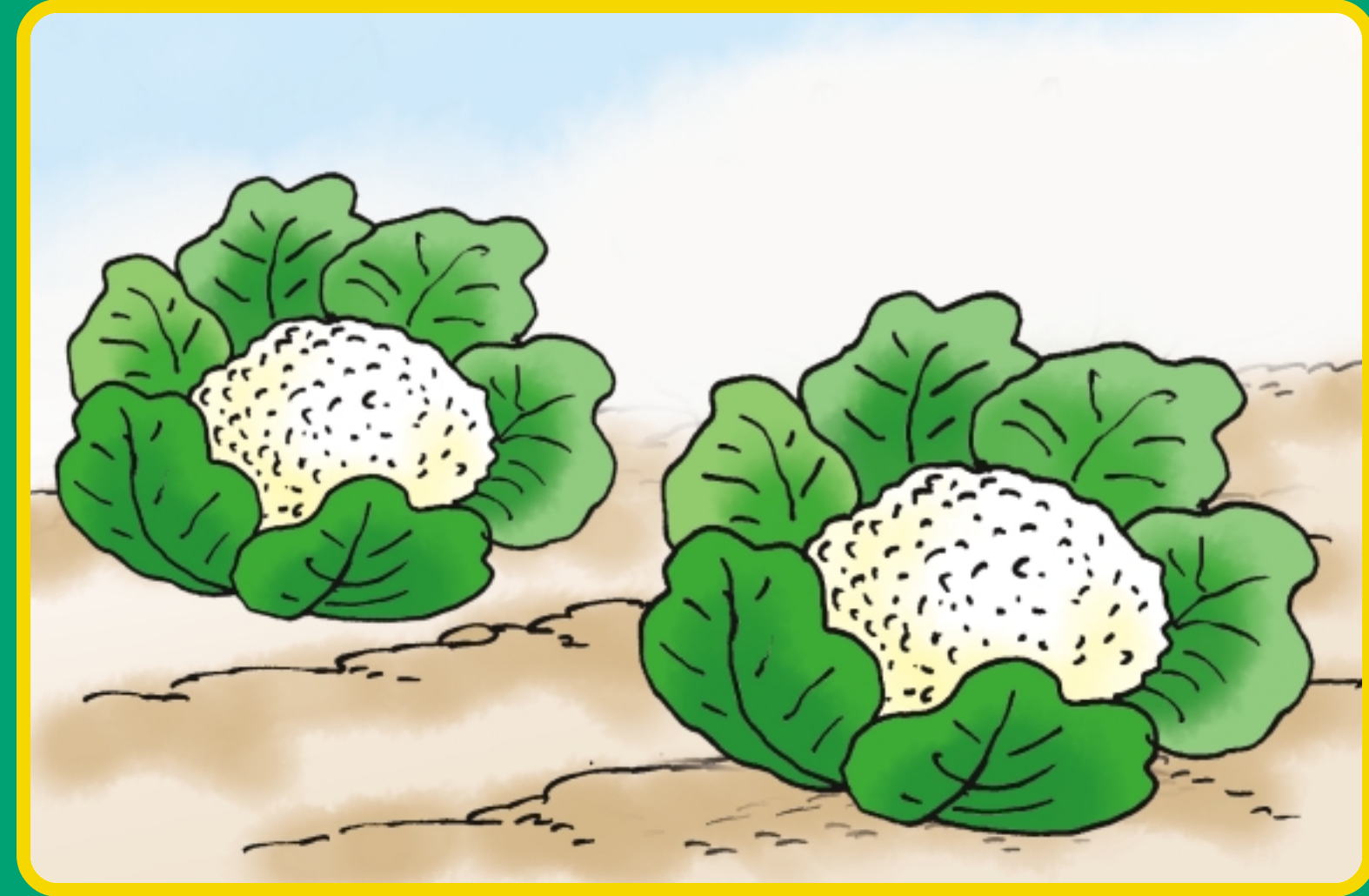
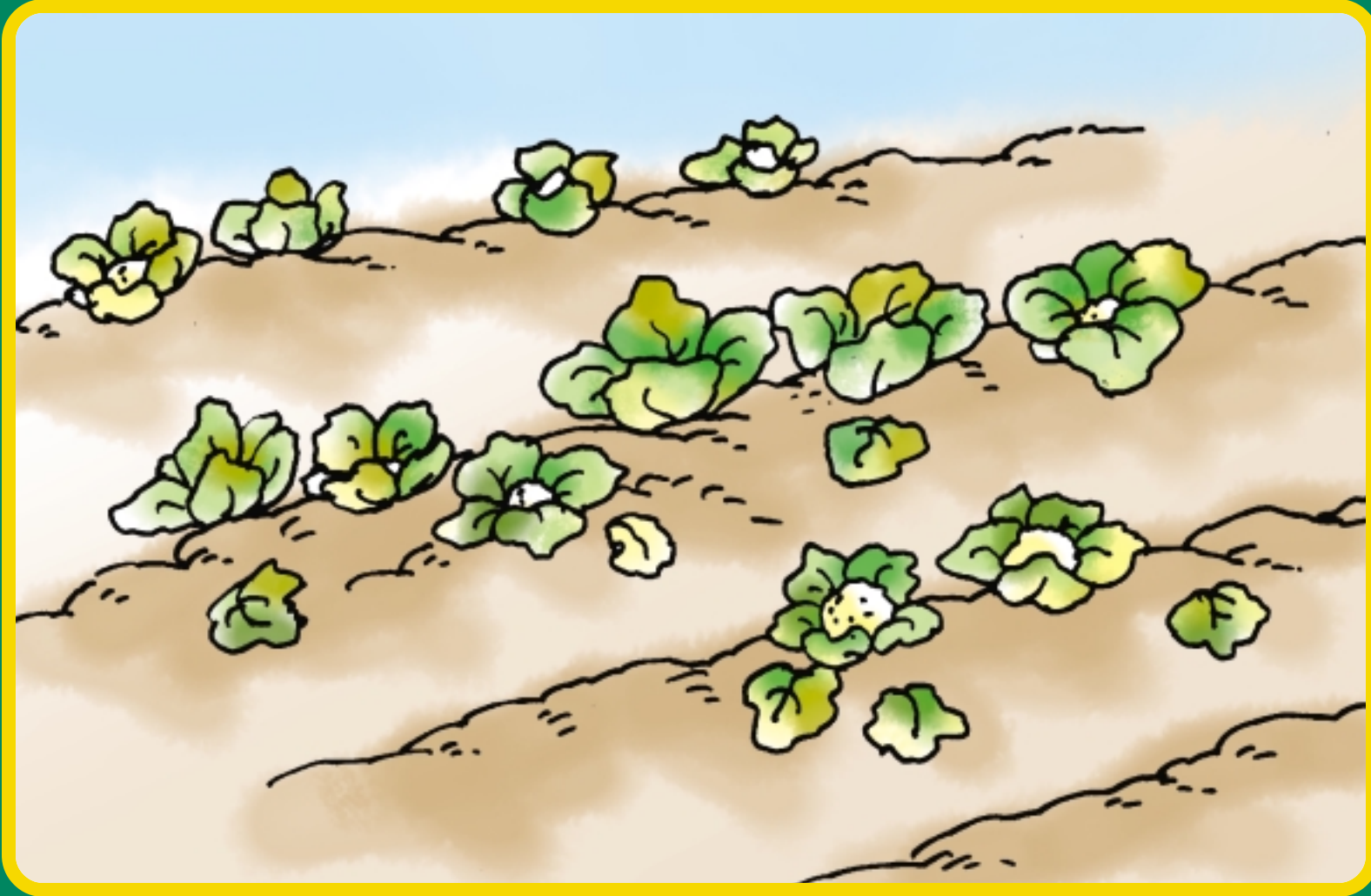


# छलफल पोष्टर नं. १५

- सानो र व्यवस्थित परिवार भनेको यस्तो परिवार हो जसमा
  - दम्पतीले छोरा वा छोरी जे भए पनि कतिवटा सन्तान जन्माउने भन्ने योजना गर्दछन् ।
  - दम्पतीले ३ देखि ५ वर्षको फरक गरेर मात्र दोस्रो बच्चा जन्माउने योजना गर्दछन् ।
  - श्रीमान् श्रीमती दुबैले मिलेर समान जिम्मेवारी बहन गर्दछन् ।
  - एक अर्का विच पारिवारिक र अन्य विषयमा छलफल गर्दछन् ।



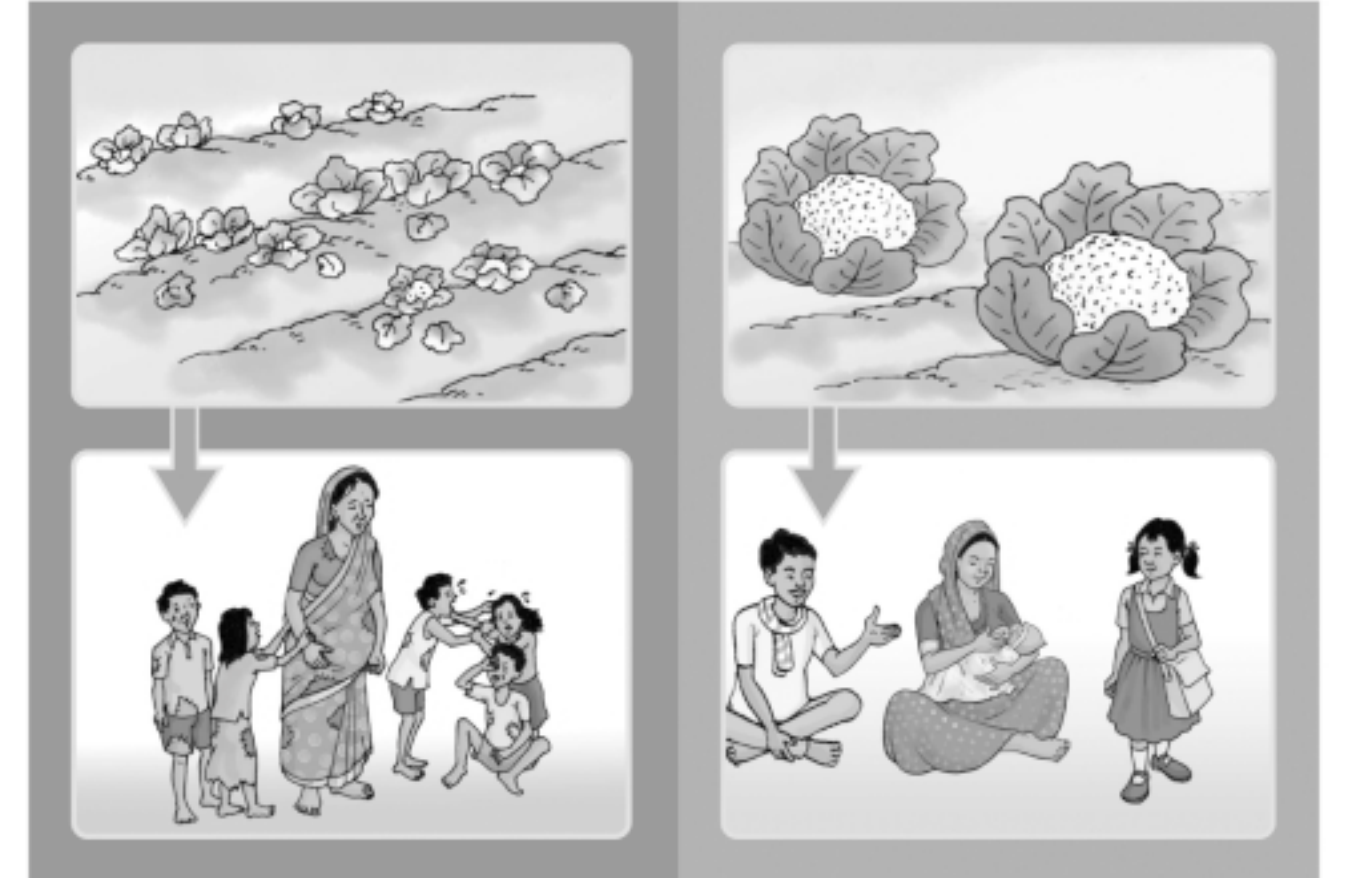






# धलफल पोस्टर नं. १६

- सानो परिवार भएमा सवैले खाने, लाउने, पढ्ने जस्ता विभिन्न अवसरहरू पाउँछन् ।
- सानो परिवारमा आर्थिक तथा सामाजिक बोभ कम हुन्छन् ।
- सानो परिवारमा संधै हाँसो र खुशी हुन्छ ।







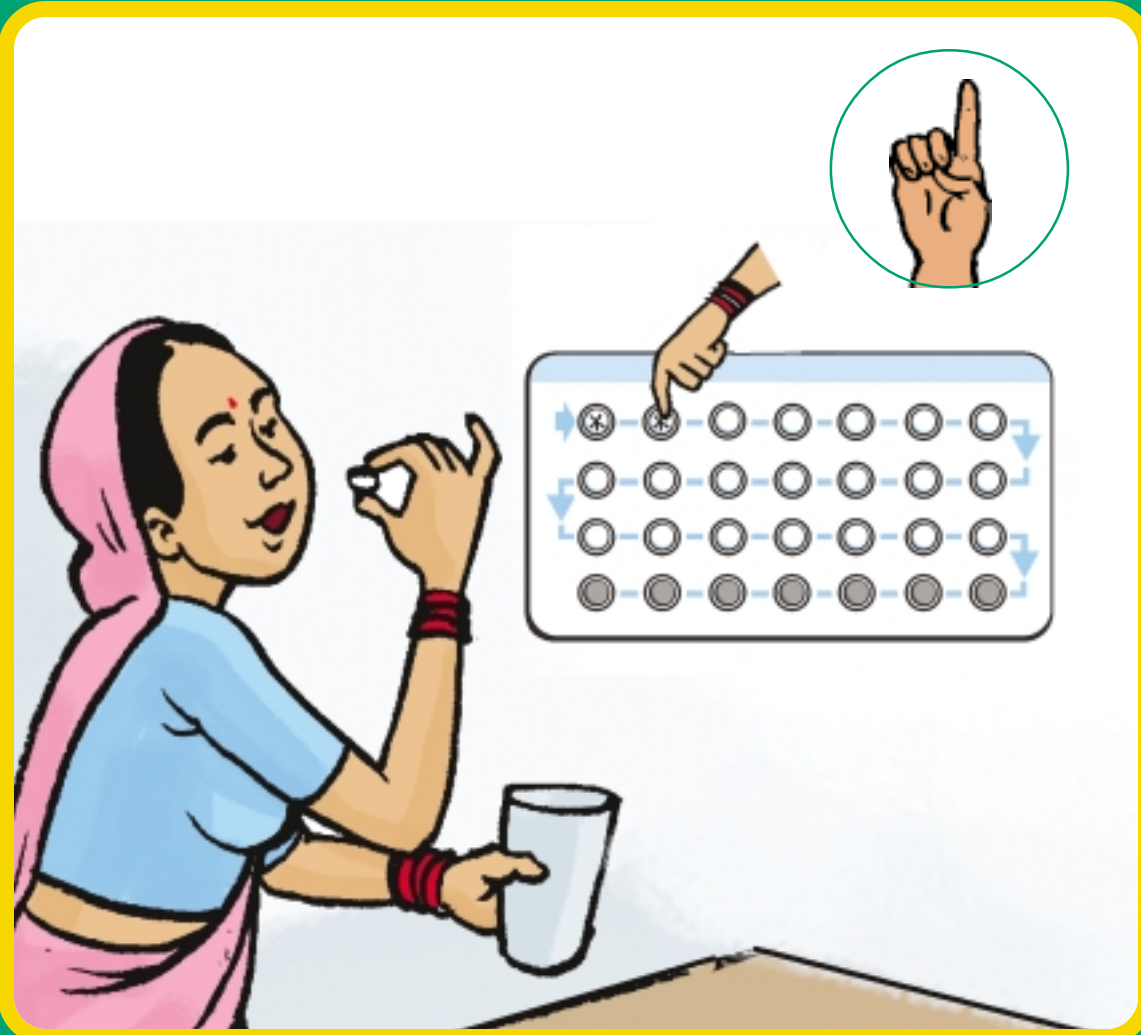
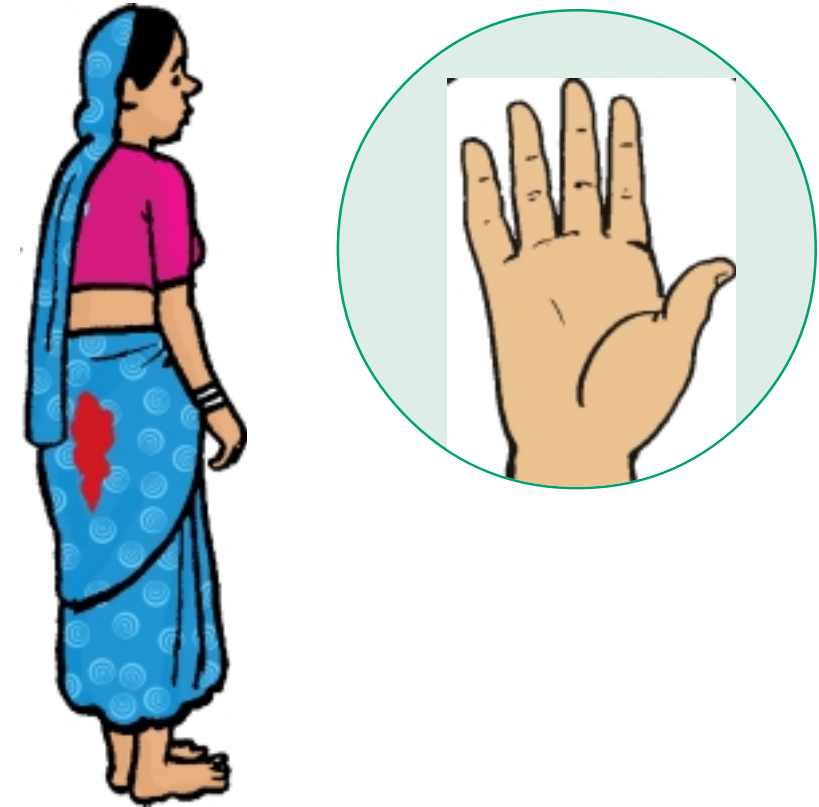
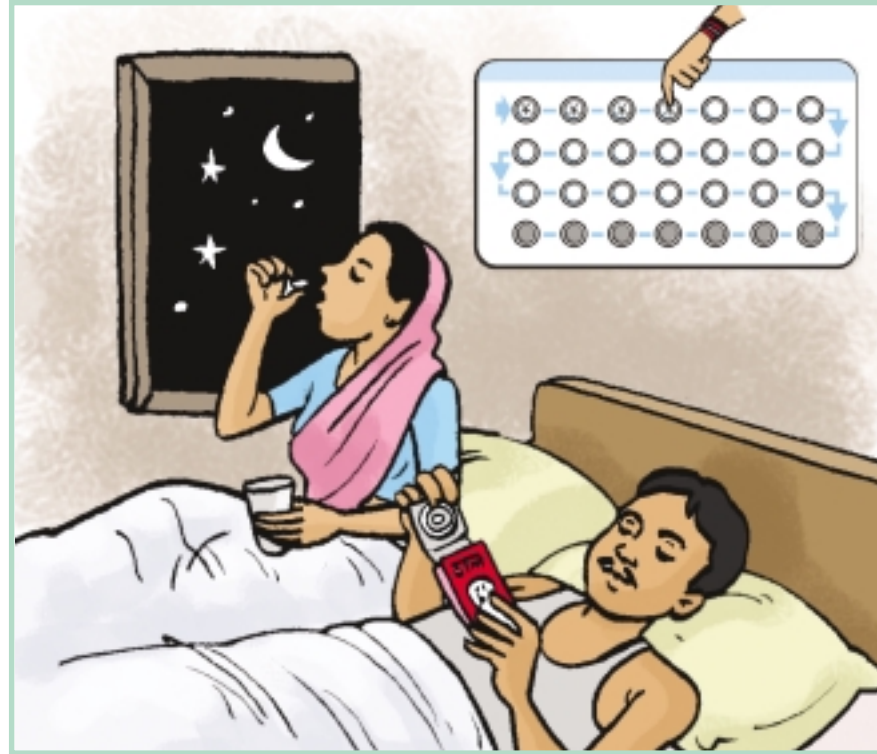
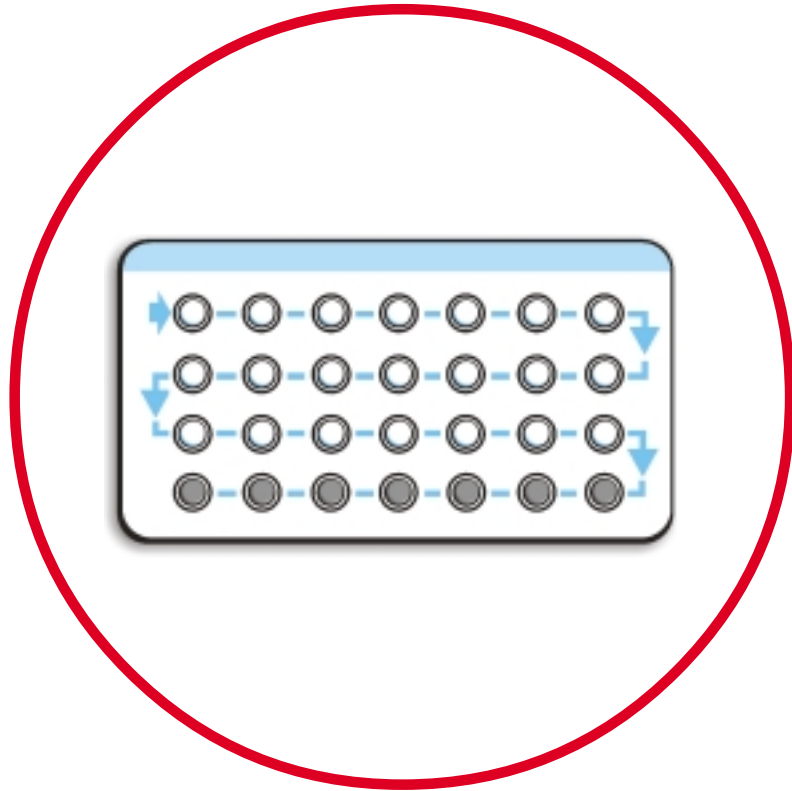


# छलफल पोस्टर नं. १७

- सानो र व्यवस्थित परिवारको महत्व:
  - आफू र परिवारलाई पर्याप्त भोजन, श्रोत साधनहरू, शिक्षाको अवसर पाईन्छ ।
  - एकले अर्काको तथा बच्चाहरूको हेरविचार गर्न प्रशस्त समय प्राप्त हुन्छ र यसबाट जीवन स्तर माथि उठाउन सकिन्छ ।
  - थोरै सन्तान भएका दम्पतीहरूले आफ्ना छोरा छोरीमा कुनै भेदभाव नराखी दुबैलाई स्कूलमा पढाउन सक्नेछन् ।
  - सानो र व्यवस्थित परिवारले गुणस्तरीय जीवनयापनको लागि परिवारका सबै सदस्यहरूलाई समानरूपमा विभिन्न अवसरहरू प्रदान गर्दछ । जस्तै: शिक्षा हासिल गर्ने, रोजगार तथा सामुदायिक क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुने आदि ।
- दम्पतीले परिवार नियोजनका लागि विभिन्न अस्थायी तथा स्थायी साधनहरू जस्तै: कण्डम, पिल्स, डिपो, नरप्लान्ट, आई.यू.डी. (कपर-टी) तथा स्थायी बन्ध्याकरण भ्यासेक्टोमी तथा मिनील्याप अपनाएर आफ्नो परिवार सानो र व्यवस्थित बनाउन सक्छन् ।



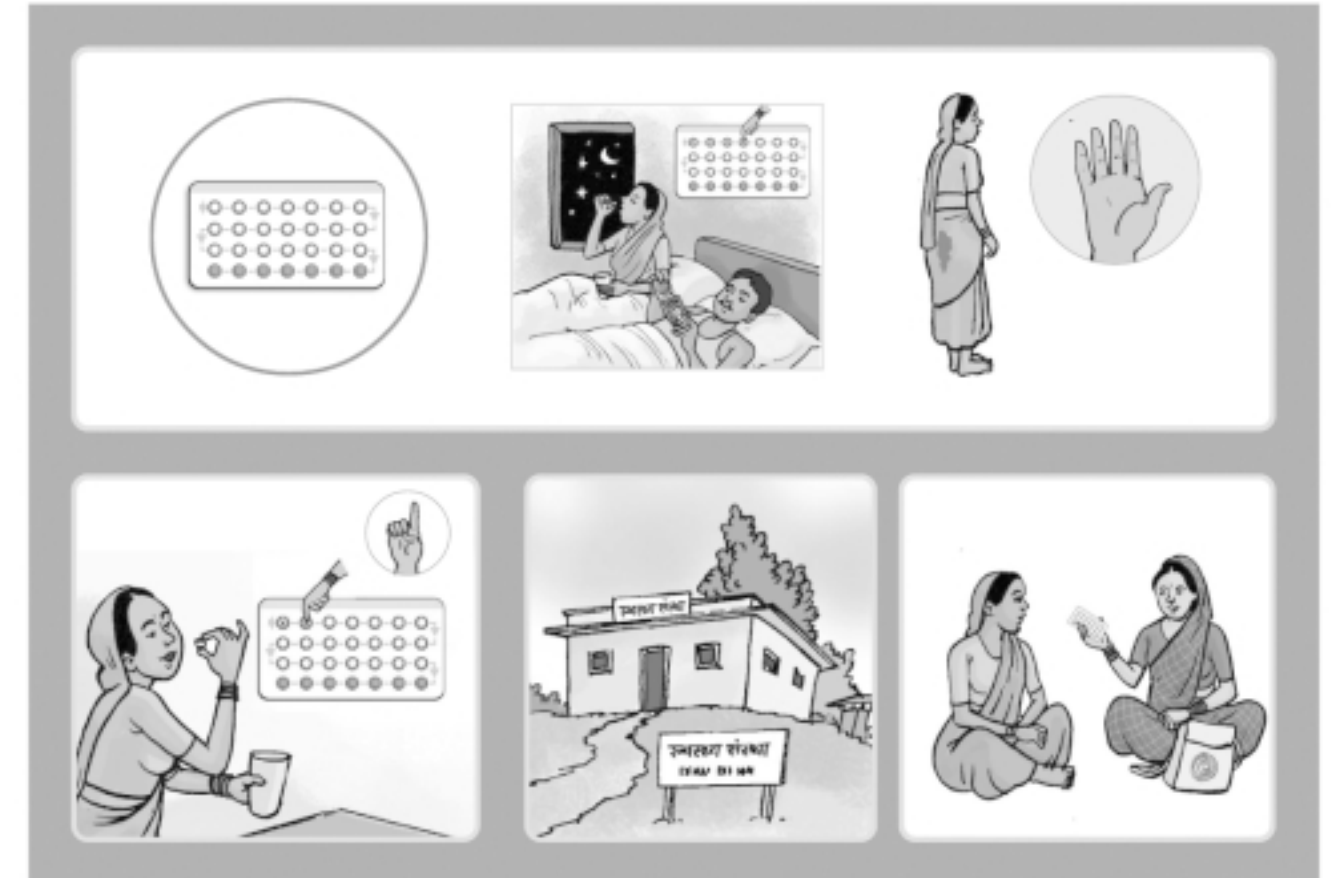




# छलफल पोस्टर नं. १८

## पिल्स

- खाने चक्की पिल्स महिलाले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो ।
- पिल्सको एक पाकेटमा २८ चक्की हुन्छ र महिलाले प्रत्येक दिन एक चक्की नबिराईकन खानुपर्छ ।
- पिल्स महिनावारी भएको पाँचौ दिनभित्र खान शुरु गर्नु पर्दछ ।
- महिलाले पिल्स चक्की खान छोडेपछि महिला तुरुन्तै गर्भवती हुन सक्छन् ।
- पिल्स स्वास्थ्य संस्थामा तथा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाबाट निःशुल्क रूपमा पाईन्छ र यो औषधि पसलमा किन्न पनि पाईन्छ ।
- खाने चक्की पिल्सको बारेमा थप जानकारीको लागि महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका वा स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गर्नु पर्दछ ।







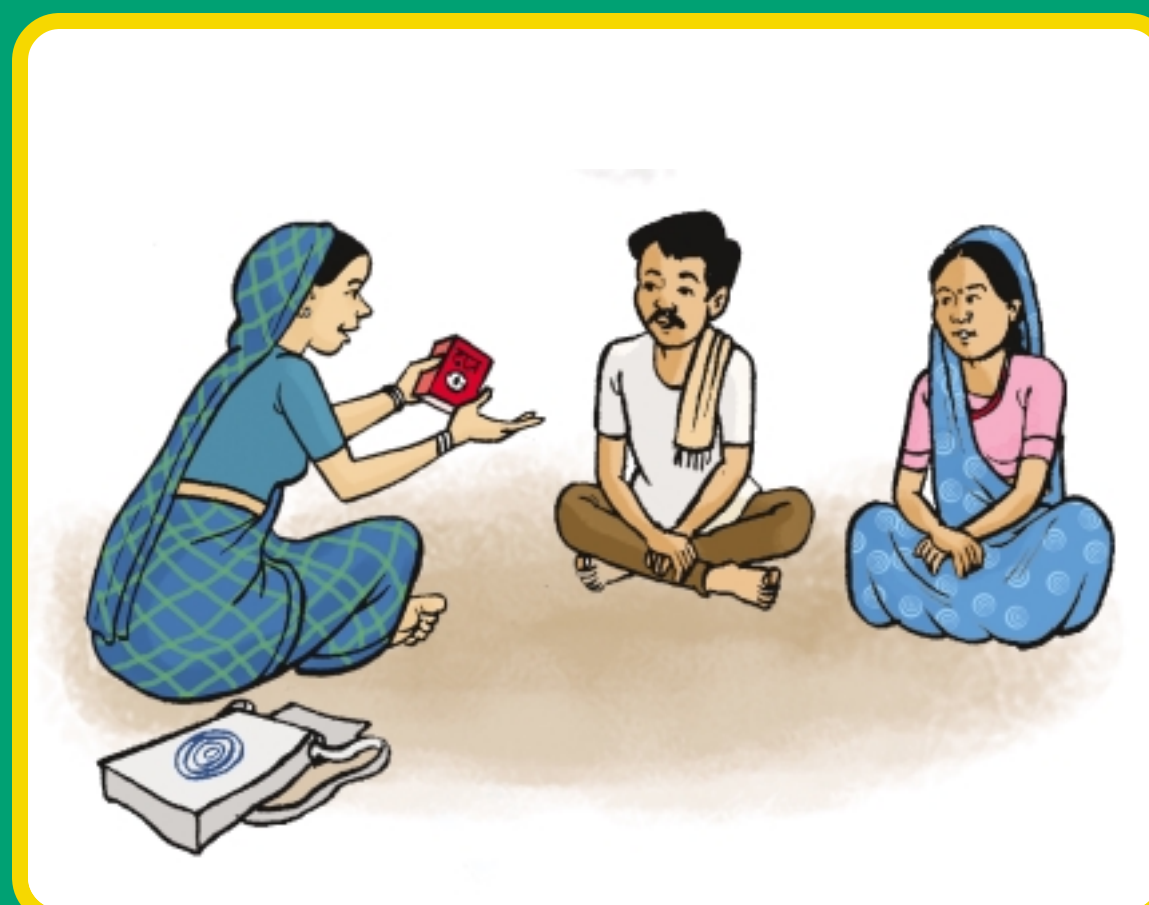
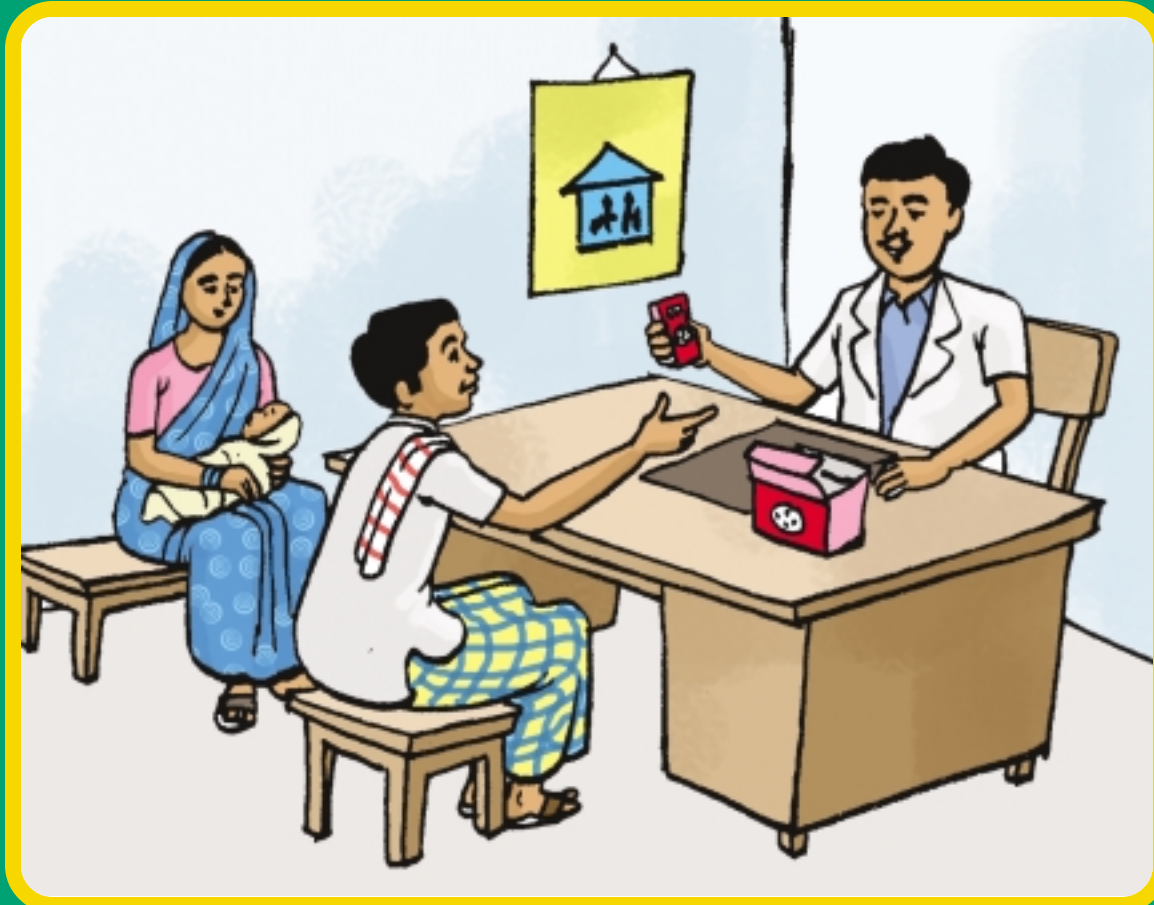
# धलफल पोस्टर नं. १ॡ

## डिपो

- डिपो सुई महिलाले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनका आधुनिक गर्भनिरोधको अस्थायी साधनहरू मध्ये एक हो ।
- यो सुई महिलाले गर्भवती हुनबाट बच्नको लागि हरेक ३/३ महिनामा लगाउनुपर्छ । महिला गर्भवती हुन चाहेमा सुई लगाउन बन्द गर्नुपर्छ ।
- नियमित रूपमा सुई लगाएमा यो अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ ।
- डिपो सुई स्तनपान गराउने महिलाले पनि बच्चा जन्मेको ६ हप्ता पछि नै प्रयोग गर्न सकिन्छन् ।
- डिपो सुई उप स्वास्थ्य चौकी, स्वास्थ्य चौकी, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, गाऊँघर क्लिनिक तथा जिल्ला अस्पतालहरूबाट निःशुल्क पाइन्छ ।
- डिपो सुई गैर सरकारी संस्थाका क्लिनिक तथा औषधि पसलहरूमा पनि पाइन्छ ।
- डिपो बारे थप जानकारी लिन महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका वा स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गर्नु पर्दछ ।







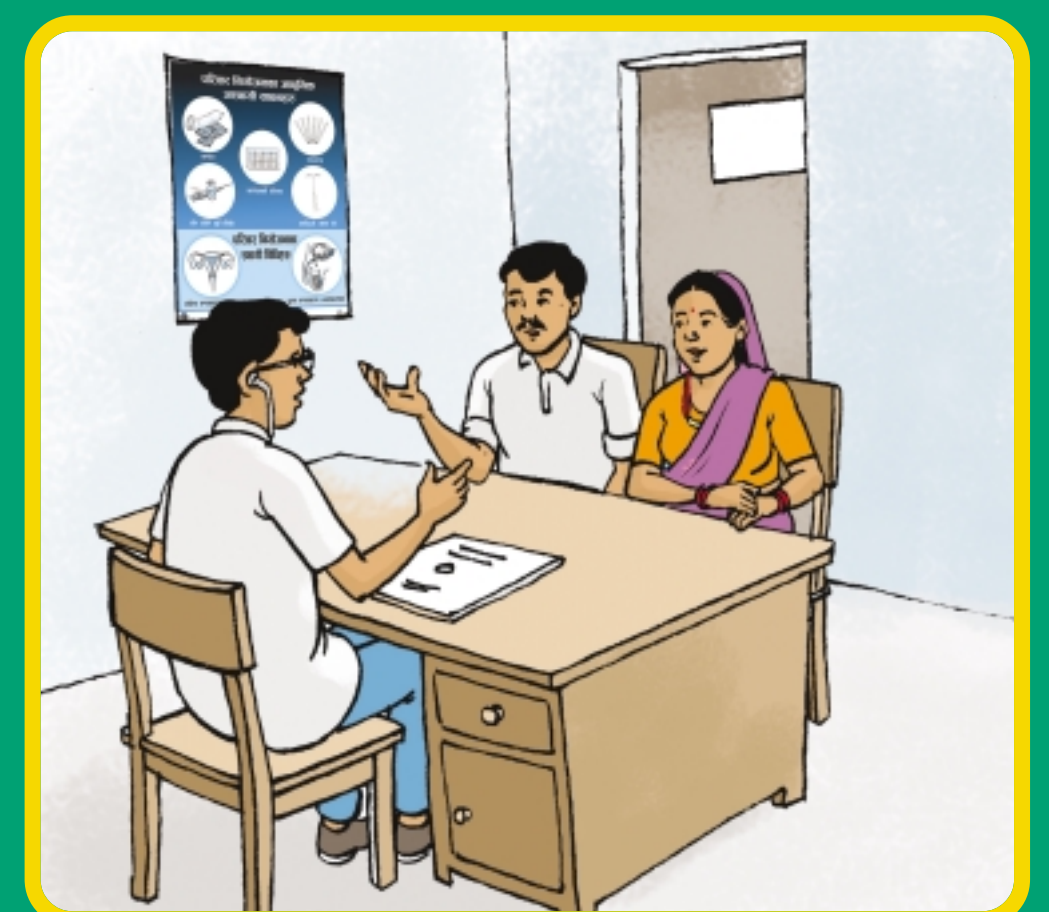
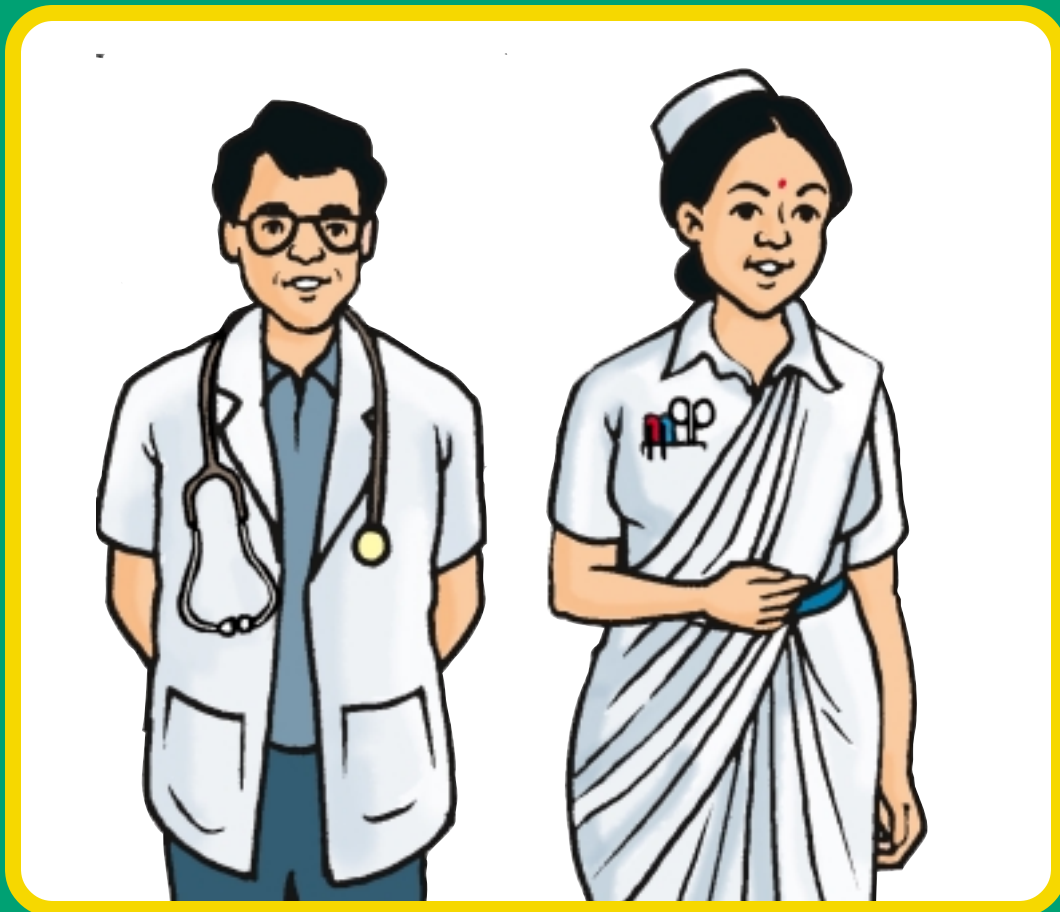
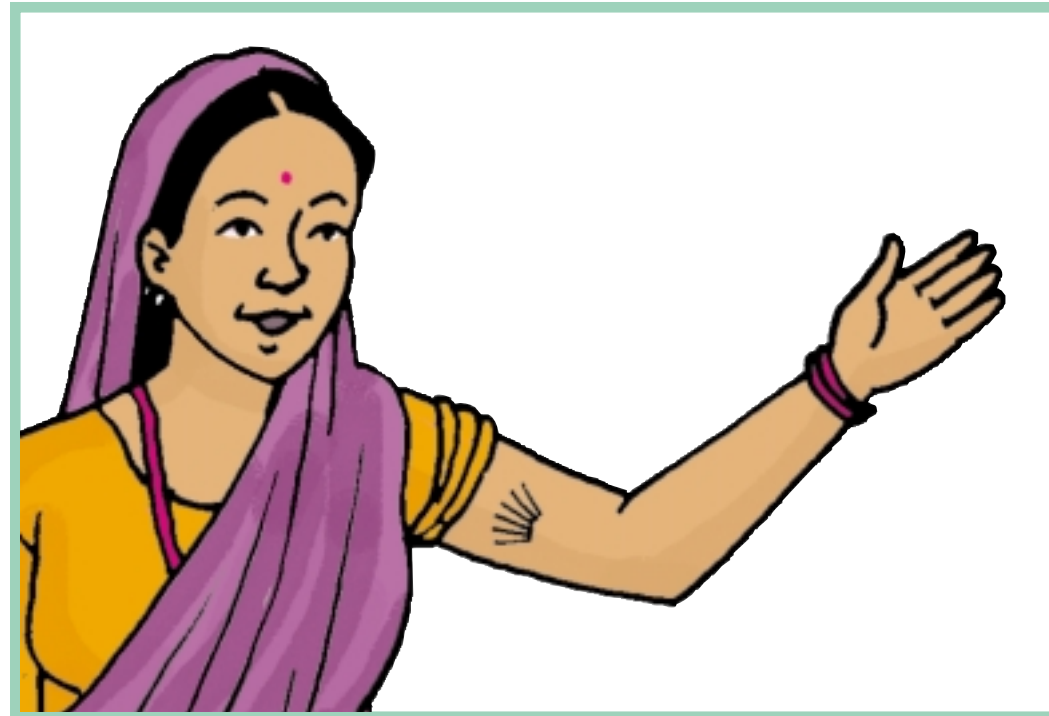
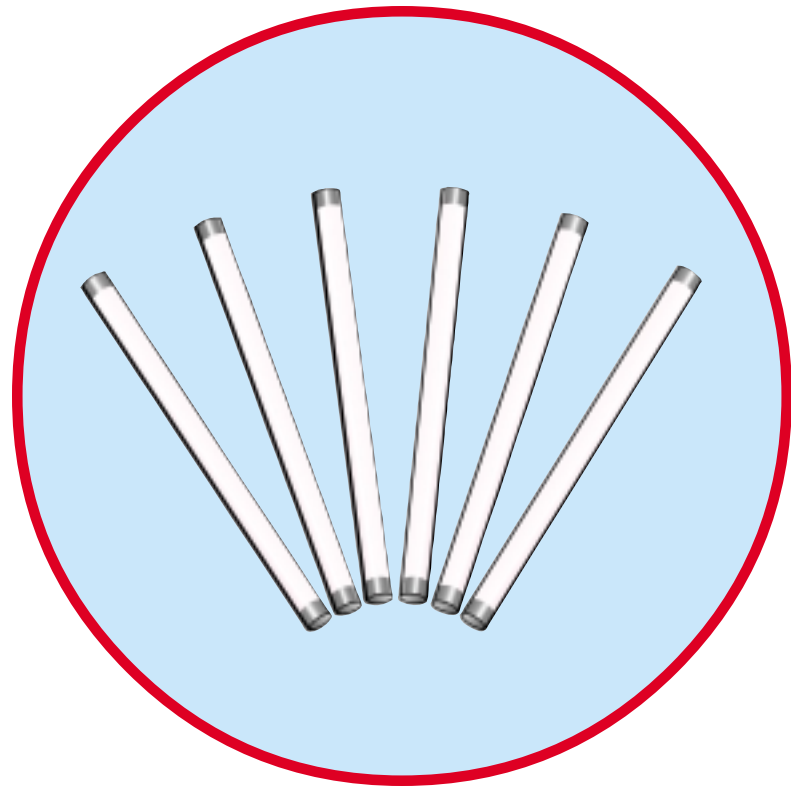
# छलफल पोस्टर नं. २०

## कण्डम

- कण्डम पुरुषले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको एक मात्र अस्थायी साधन हो ।
- हरेक पटक सम्भोग गर्दा कण्डमको सहि तरिकाले प्रयोग गरेमा मात्र यो प्रभावकारी हुन्छ ।
- कण्डमले परिवार नियोजनको अस्थायी साधनको रूपमा अनिच्छित गर्भ रहनबाट सुरक्षित गर्छ भने अर्को यौन रोग तथा एच्.आई.भि./एड्सको संक्रमण हुनबाट पनि बचाउँछ ।
- कण्डम देशभरीको सम्पूर्ण सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा र महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविकाहरूबाट निःशुल्कमा पाइन्छ ।
- कण्डम धेरैजसो औषधी पसल, पान पसलहरू र स्वास्थ्य संस्थाहरूमा पनि किन्न सकिन्छ ।
- कण्डम प्रयोग गर्ने सही विधि र यस सम्बन्धि थप जानकारी चाहिएमा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका वा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नु पर्दछ ।
- विवेकी लोग्नेले कण्डम प्रयोग गरेर आफ्नो परिवार व्यवस्थित बनाउन सक्छन् ।







# छलफल पोस्टर नं. ११

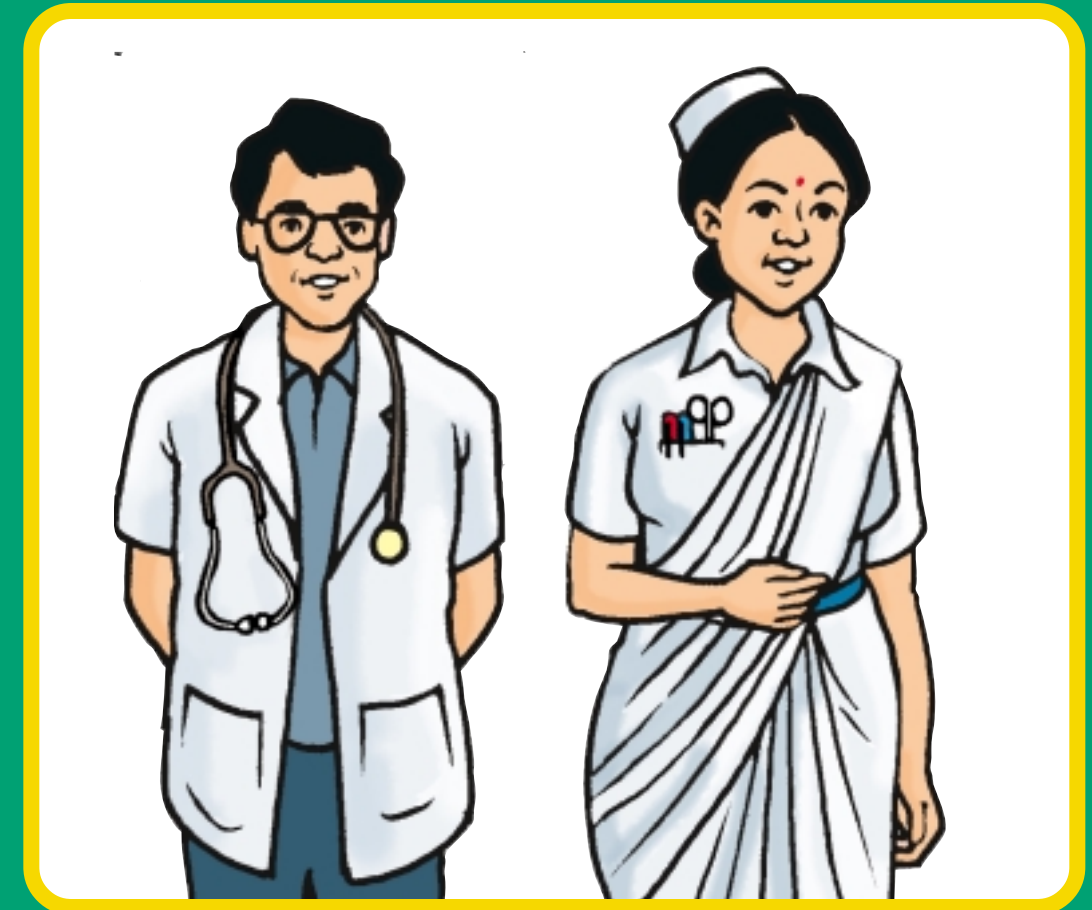
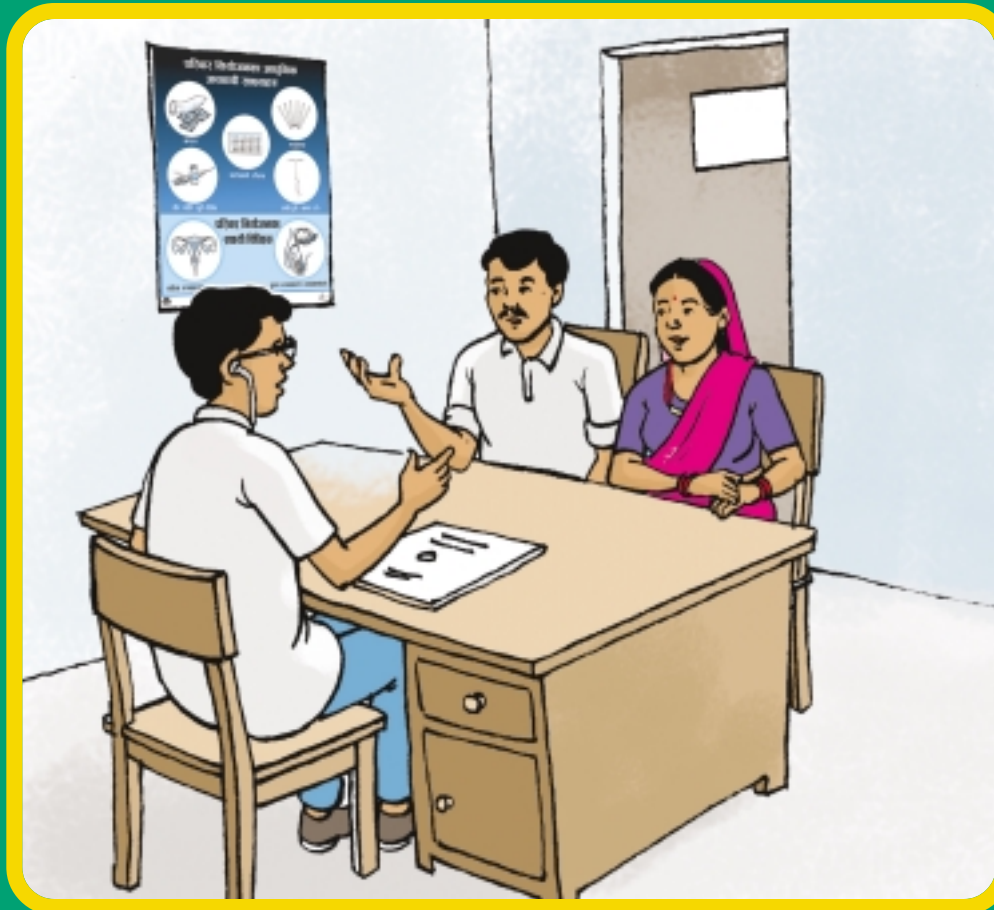
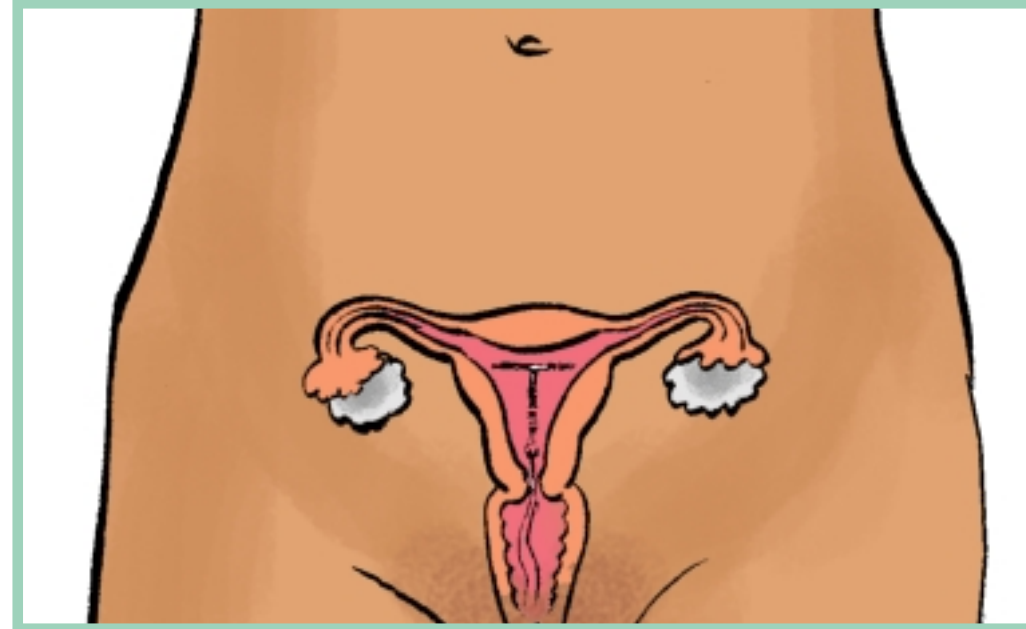
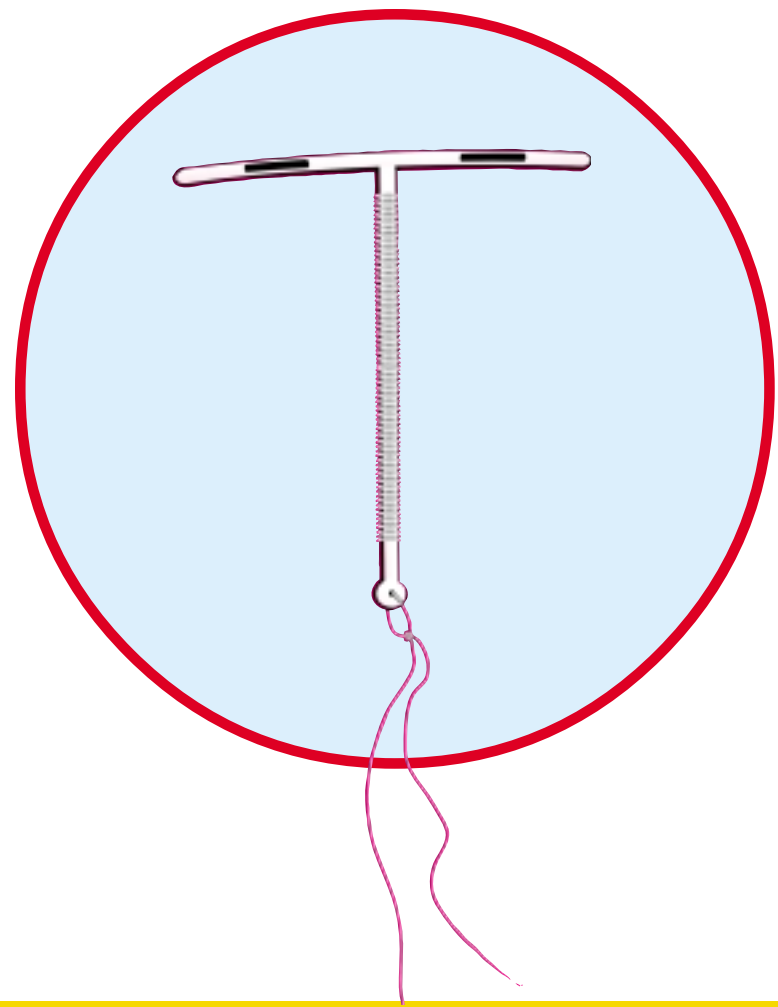
## नरप्लाण्ट

- नरप्लाण्ट महिलाले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो ।
- यो एक पटक लगाएपछि यसले ७ वर्ष सम्म गर्भ रहन दिंदैन ।
- यो महिलाको पाखुराको छालामुनी राखिन्छ ।
- यो लगाउन र भिन्न तालिम प्राप्त दक्ष स्वास्थ्य कार्यकर्ताको आवश्यकता पर्छ ।
- नरप्लाण्ट महिनावारी भएको ५ दिन भित्रमा राख्नुपर्छ ।
- यो सुत्केरी महिलाले बच्चा जन्मेको ४५ दिन पछि लगाउन सकिन्छन् ।
- नरप्लाण्ट दूध खाईरहेकी आमाले पनि लगाउन सकिन्छन् ।

नरप्लाण्टको बारेमा थप जानकारी चाहने दम्पतिले नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नु पर्दछ ।



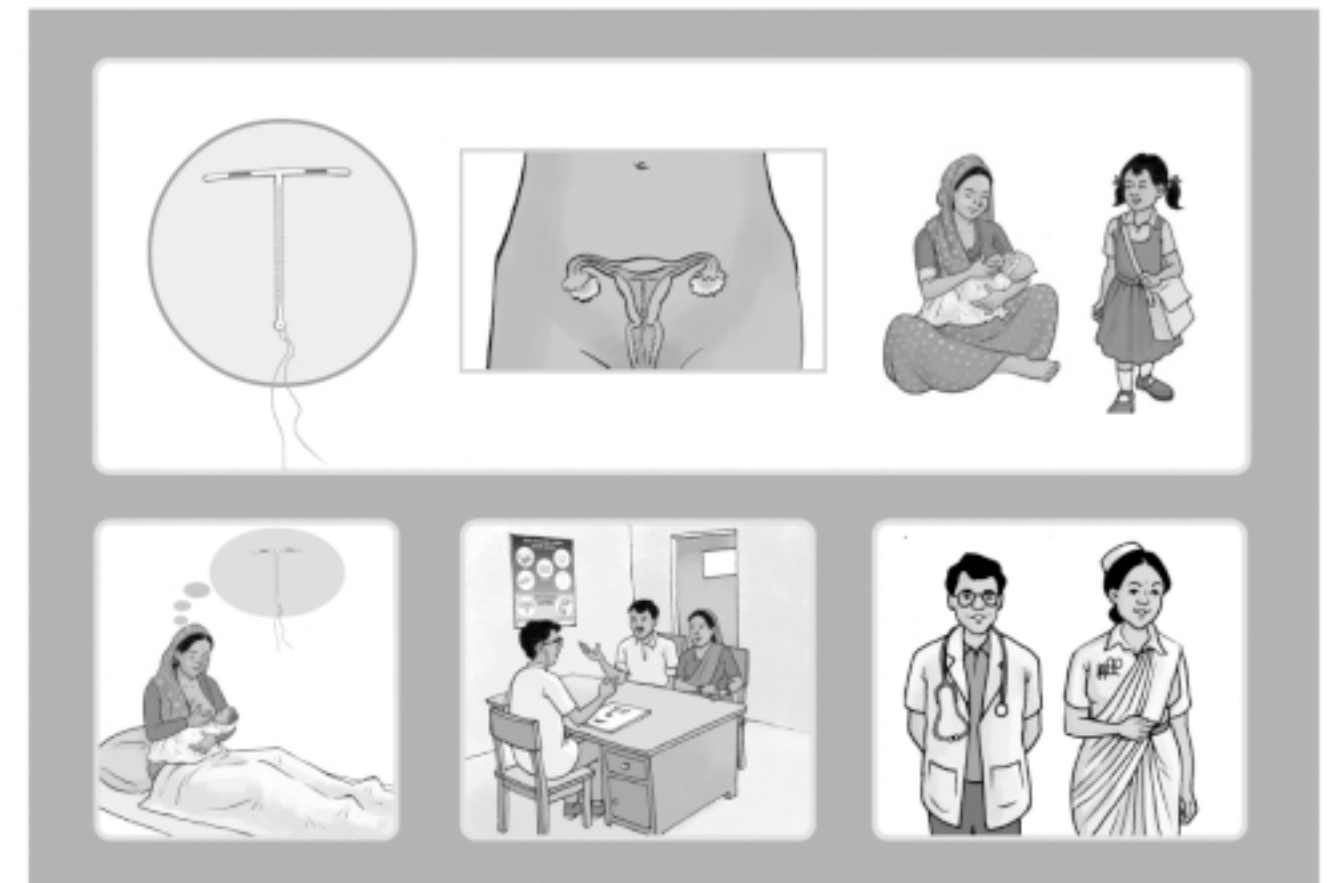




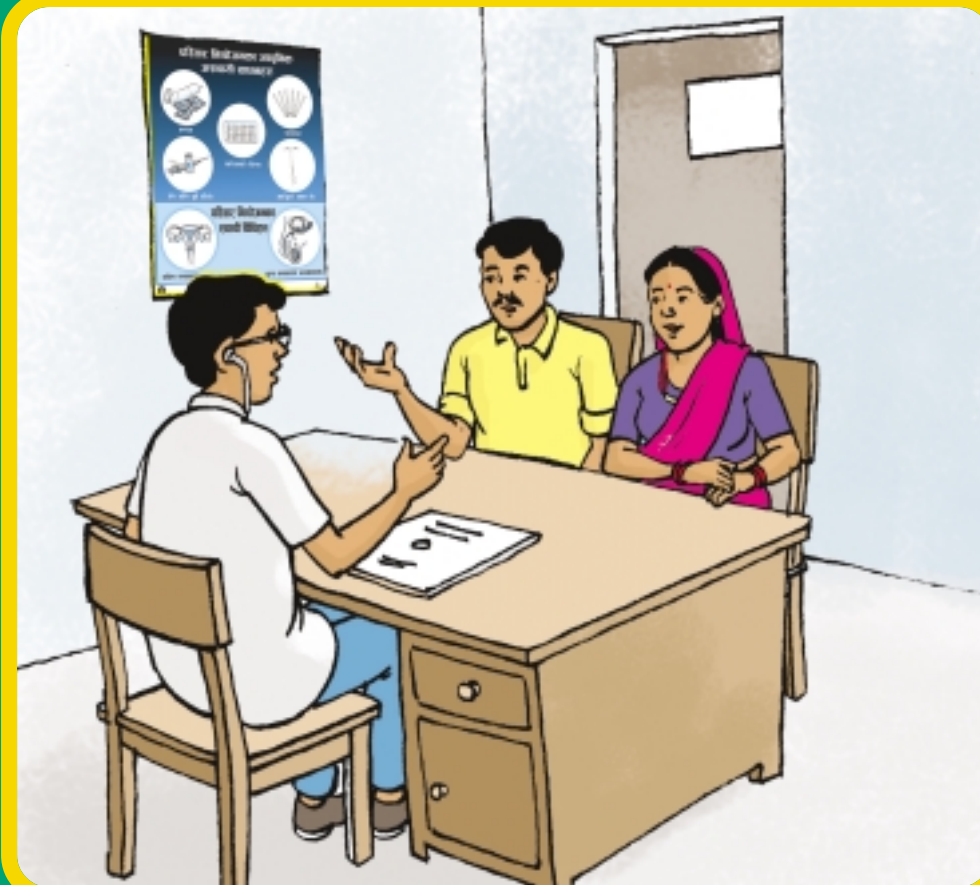
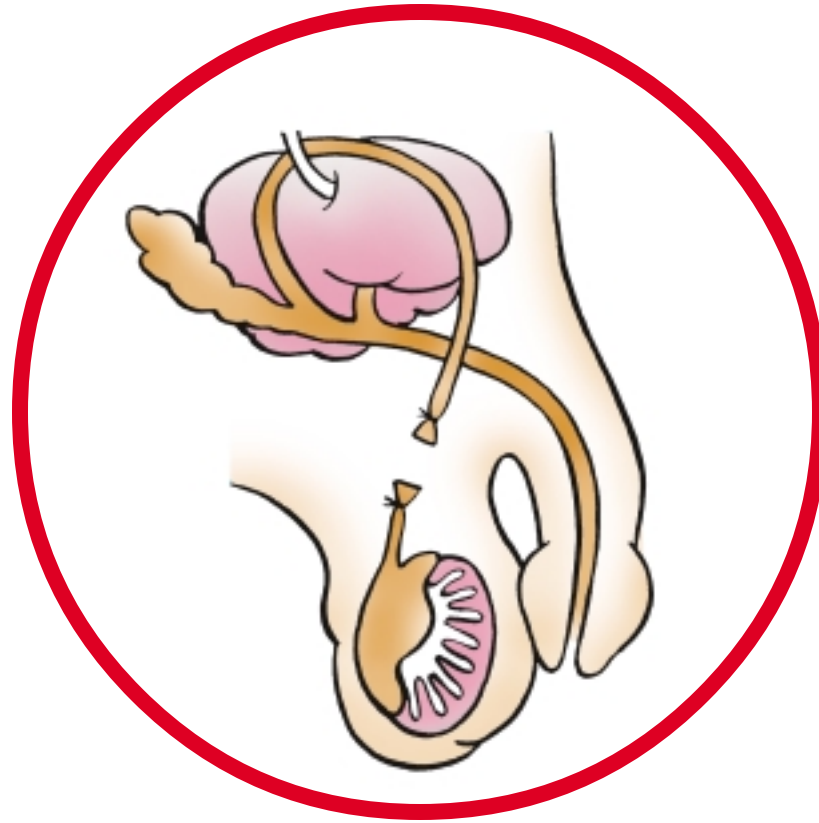
# छलफल पोस्टर ११

## आई.यु.डी. (कपर-टी)

- आई.यु.डी. (कपर-टी) महिलाले प्रयोग गर्ने र लामो अवधिसम्म गर्भको रोकथाम गर्ने परिवार नियोजनको आधुनिक अस्थायी साधन हो ।
- आई.यु.डी. (कपर-टी) एक पटक लगाएपछि यसले १२ वर्ष सम्म गर्भ रहन दिंदैन ।
- यो महिलाको पाठेघरमा राखिन्छ र आफुले चाहेको समयमा यसलाई भिक्त सकिन्छ र महिला गर्भवती हुन सकिन्छ ।
- आई.यु.डी. (कपर-टी) लगाउन र भिक्त तालिम प्राप्त दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको आवश्यकता पर्छ ।
- यो सुत्केरी महिलाले बच्चा जन्मेको ४५ दिन पछि लगाउन सकिन्छ ।
- आई.यु.डी. (कपर-टी) महिनावारी भएको ५ दिन भित्रमा लगाउनुपर्छ ।
- आई.यु.डी. (कपर-टी)को बारेमा थप जानकारी चाहने दम्पतिले नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नु पर्दछ ।







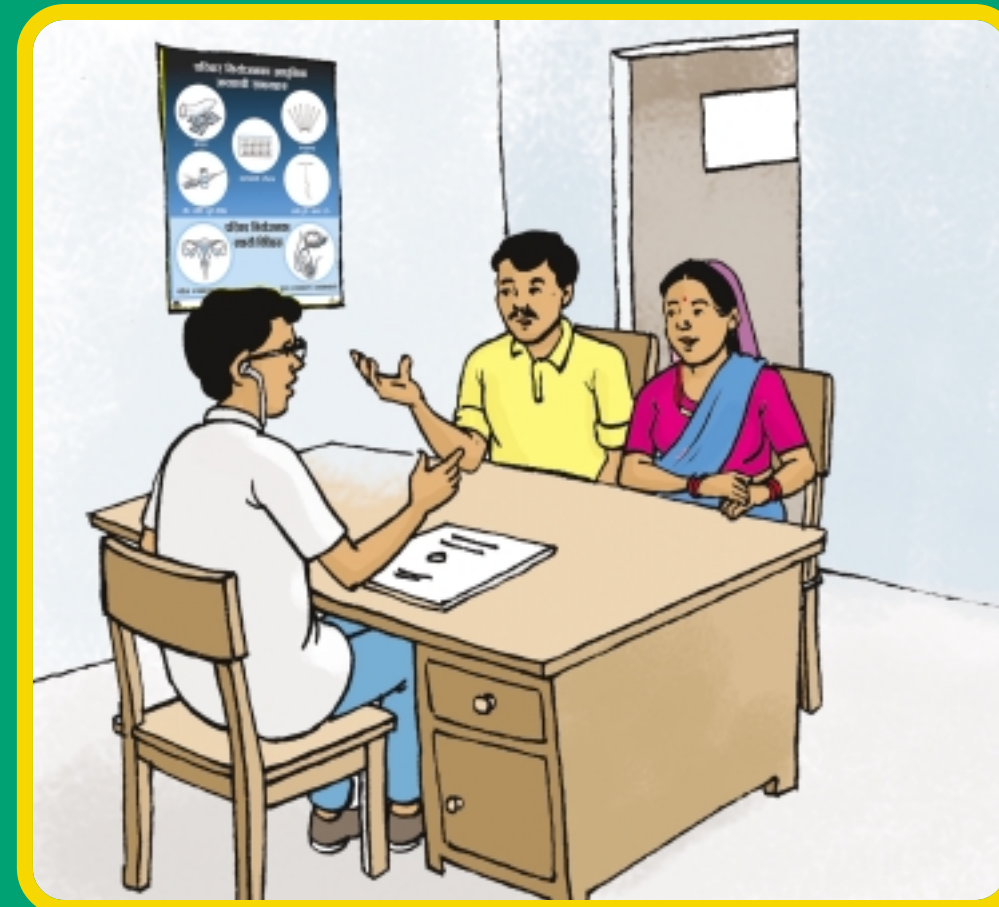
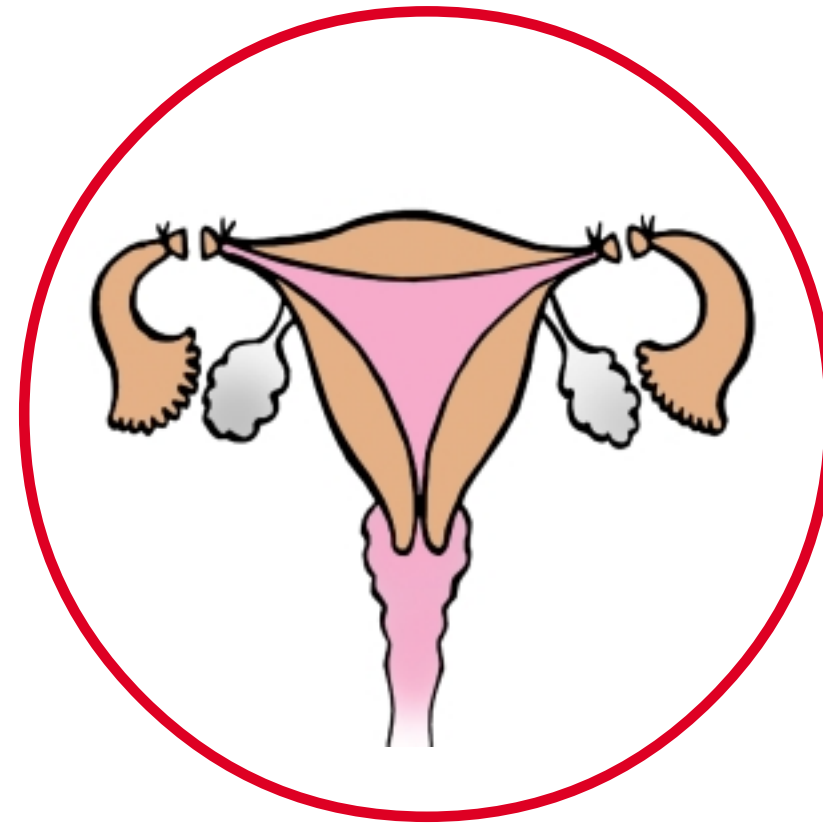
# फलफल पोस्टर नं. २३

## पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी)

- पुरुष बन्ध्याकरण अर्थात भ्यासेक्टोमी पुरुषहरूका लागि गर्भनिरोधको स्थायी उपाय हो ।
- पुरुष बन्ध्याकरण बच्चाको रहर पुगिसकेका परिवारका लागि पुरुषहरूले स्वेच्छाले गर्ने स्थायी उपाय हो ।
- पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी) तालीम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीद्वारा गरिन्छ, जसमा पुरुषको अण्डकोषबाट लिङ्गसम्म गएका दुबैतर्फका शुक्रकिटबाहिनी नलिलाई काटेर बाँधिन्छ ।
- पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी) गरिसकेपछि पनि पुरुषले कम्तीमा तिन महिनासम्म यौन सम्पर्क गर्दा कण्डम लगाउनु पर्छ ।
- पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी) सेवा अस्पतालहरू, घुम्टि शिविरहरू, जिल्लामा अवस्थित परिवार नियोजन क्लिनिकहरू र निजी तथा गैर सरकारी सस्थाका परिवार नियोजन क्लिनिकहरूमा पनि उपलब्ध छन् ।
- पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी) गर्नु अघि दम्पतीले स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग उचित सल्लाह र परामर्श लिनु आवश्यक हुन्छ ।
- पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी)बाट कुनै असरहरू जस्तै: ढाड् दुख्ने इत्यादी हुँदैनन् अनि पुरुषको यौन क्षमता तथा चाहनामा पनि केहि फरक पर्दैन ।



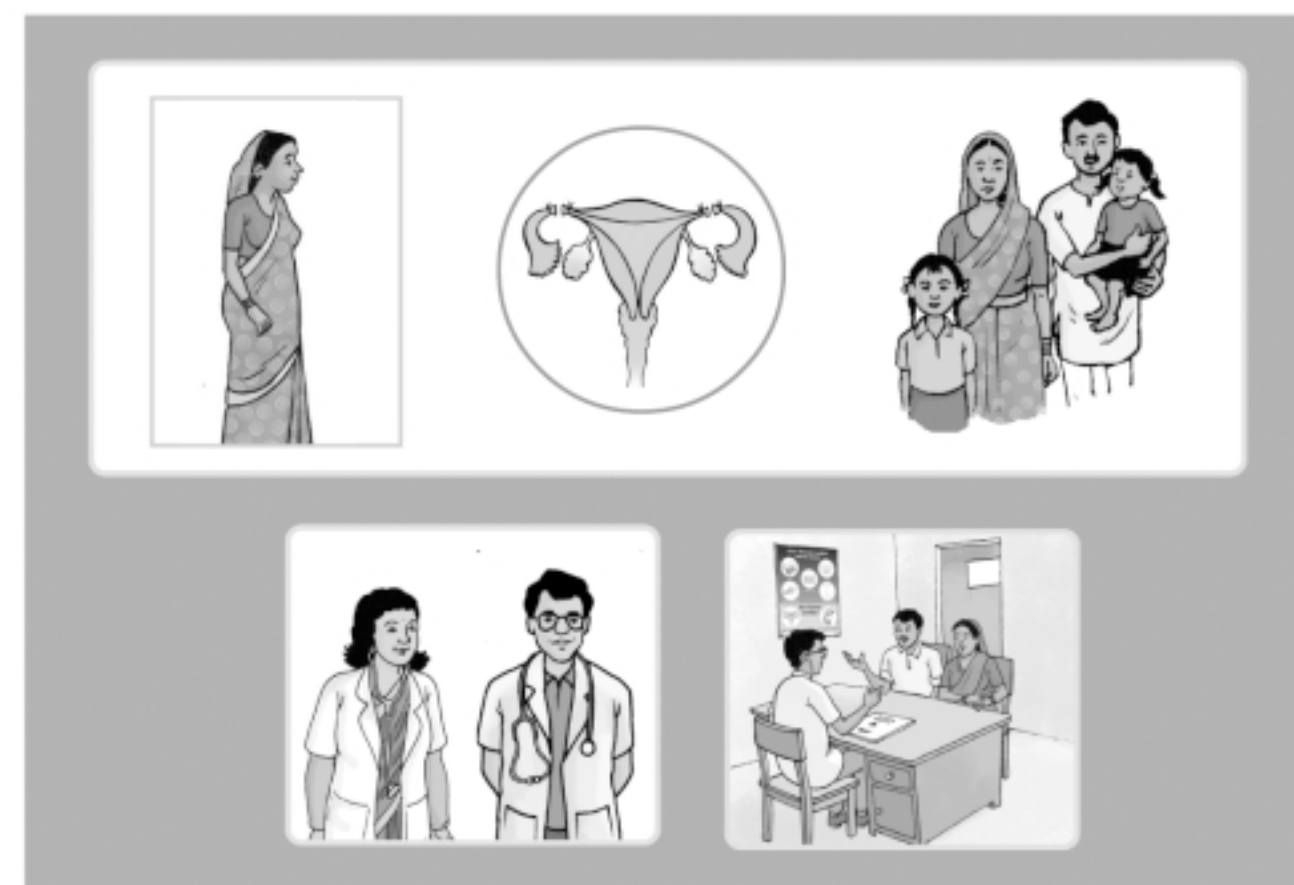




# छलफल पोस्टर नं. २४

## महिला बन्ध्याकरण (मिनील्याप)

- महिला बन्ध्याकरण (मिनील्याप) बच्चाको रहर पुगिसकेका महिलाले स्वेच्छाले गर्ने परिवार नियोजनको स्थायी उपाय हो ।
- मिनील्याप सुरक्षित र सामान्य शल्यक्रिया हो । यसमा महिलाको पेटमा सानो घाउ पारेर महिलाको दुबै डिम्बवाहिनी नलीलाई काटेर बाँधिन्छ ।
- मिनील्याप सेवा अस्पतालहरू, घुम्ति शिविरहरू, जिल्लामा अवस्थित परिवार नियोजन क्लिनिकहरू र निजी तथा गैर सरकारी संस्थाका परिवार नियोजन क्लिनिकहरूमा पनि उपलब्ध छन् ।
- मिनील्याप गर्नुभन्दा पहिले दम्पतीले स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग उचित सल्लाह र परामर्श लिन आवश्यक हुन्छ ।







१	२	३
महिना	महिना	महिना
४	५	६
महिना	महिना	महिना



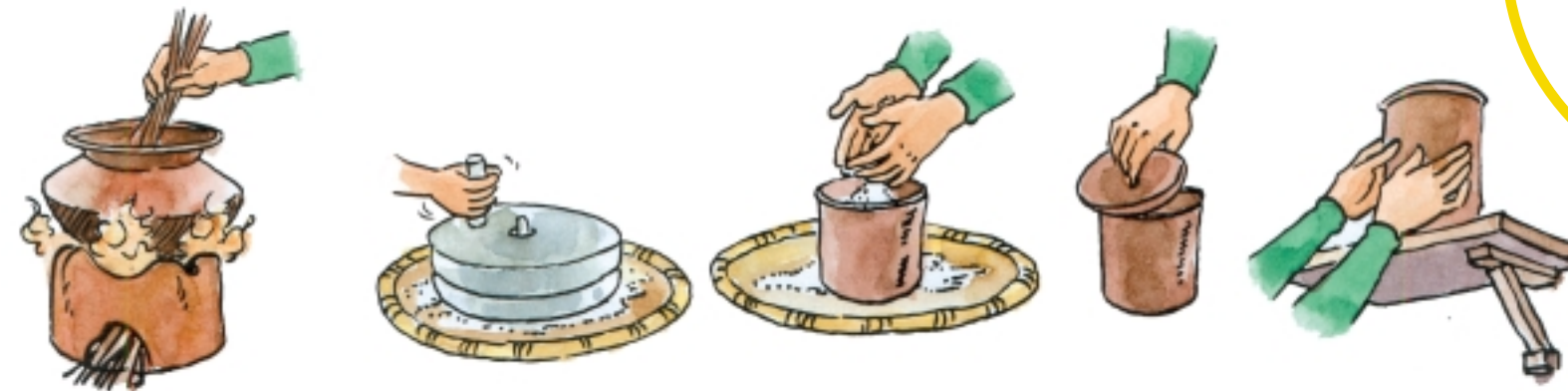
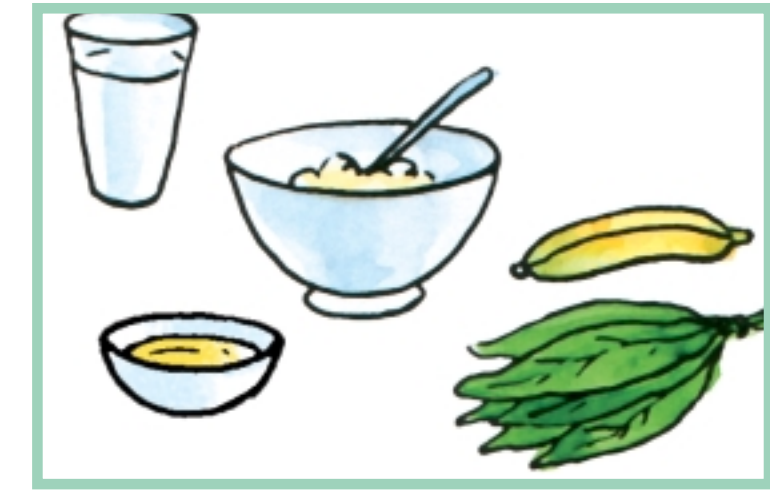
# छलफल पोस्टर नं. २५

## स्तनपान

- शिशुलाई आमाको पहिलो पल्ट आउने पहेंलो (विगौती) दूध जन्मेको १ घण्टा भित्रै खुवाउनु पर्छ किनभने यसमा बच्चालाई रोगलाग्नबाट बचाउने महत्वपूर्ण पोषणयुक्त तत्वहरू हुन्छन् ।
- आमाले आफ्नो बच्चालाई ६ महिनासम्म पूर्णरूपमा स्तनपान मात्र गराई राख्नुपर्छ ।
- बच्चालाई २४ घण्टामा कम्तीमा ८ देखि १० पटकसम्म स्तनपान गराउनु पर्छ ।
- पौष्टिक आहार र प्रशस्त आरामले स्तनपान गराउने आमाको दूध बढाउनमा मद्दत पुऱ्याउँदछ, तसर्थ दूध खुवाउने आमाले पोषिलो खाना खानुको साथै प्रशस्त आराम पनि गर्नुपर्छ ।
- स्तनपान सम्बन्धि कुनै समस्या भएमा महिला स्वास्थ्य स्वयं सेविका अथवा स्वास्थ्य संस्थामा गई सल्लाह लिनुपर्छ ।







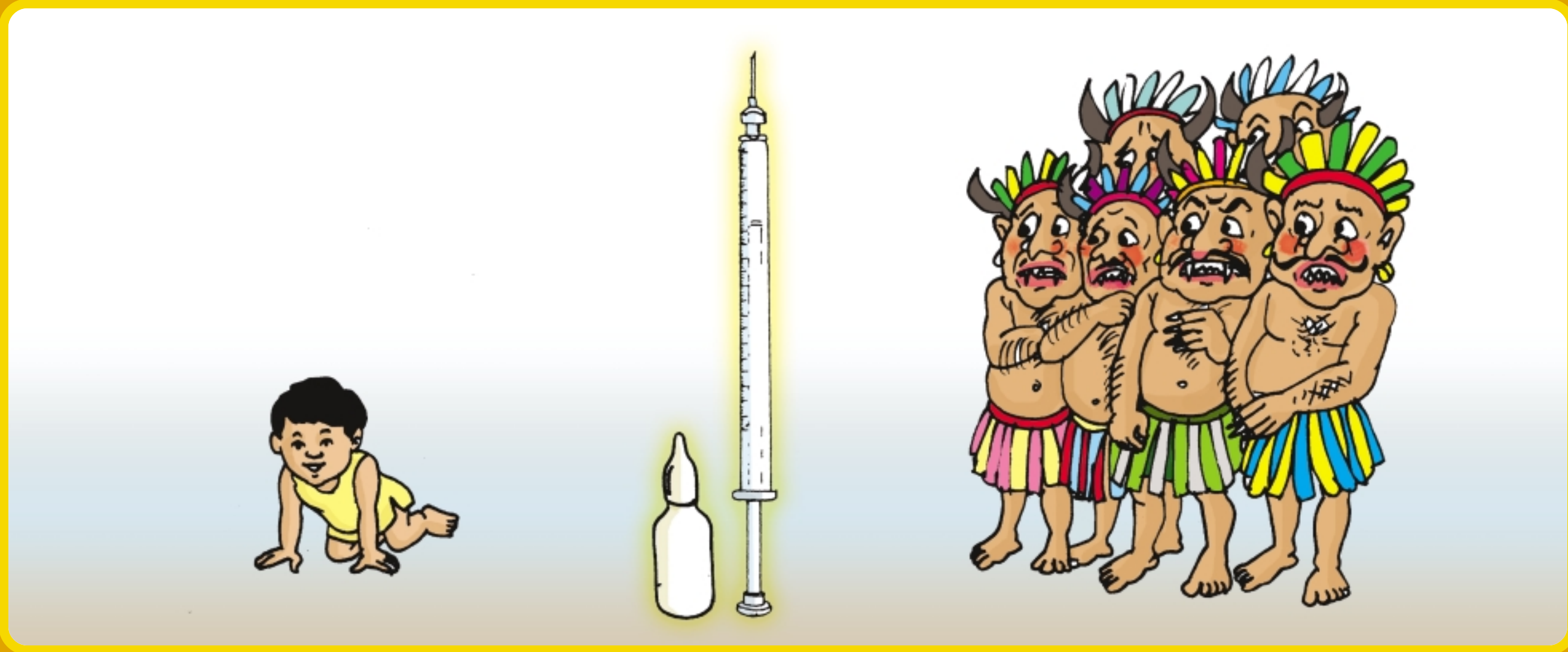
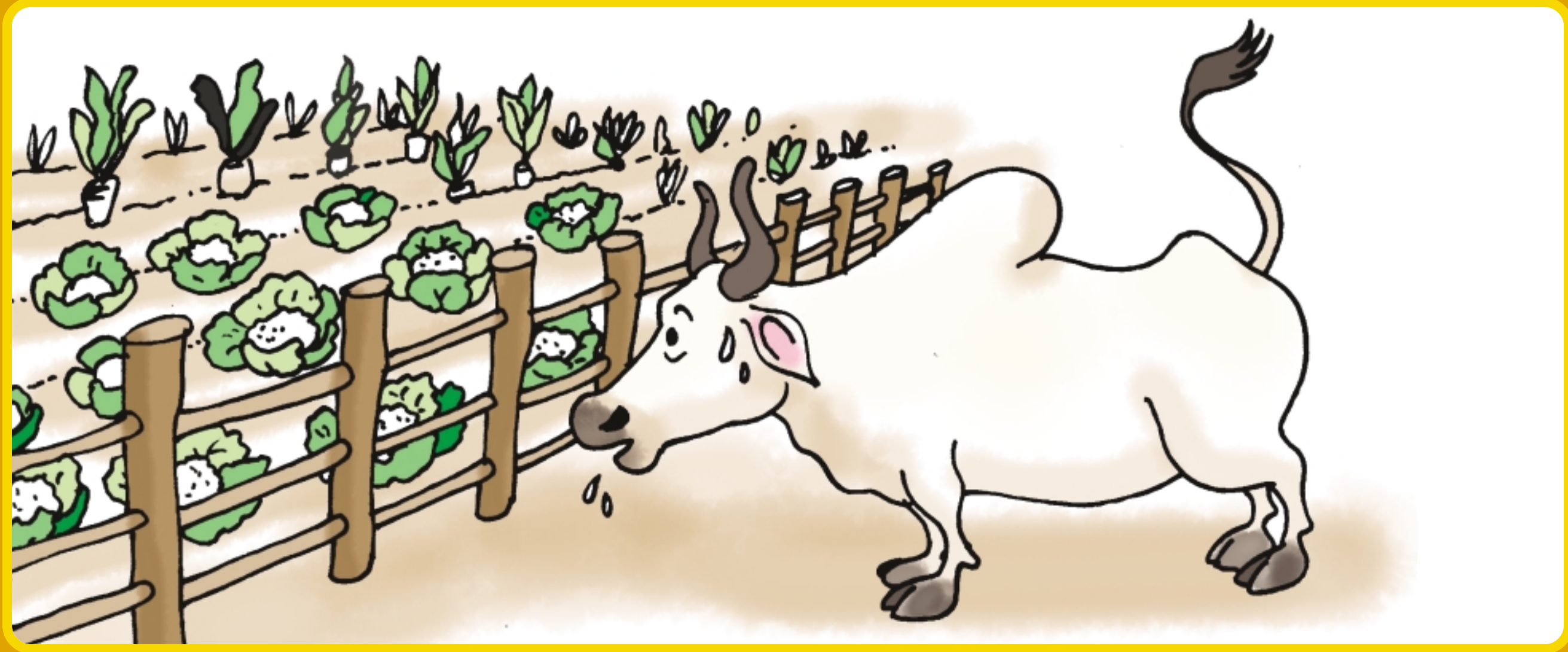
# छलफल पोस्टर नं. २६

## पूरक खाना

- बच्चा ६ महिना पुगेपछि उनलाई आमाको दूधले मात्र पर्याप्त हुँदैन तसर्थ आमाको दूधको साथसाथै थप खाना पनि खुवाउनु पर्छ तर आमाको दूध कमिमा २ वर्षसम्म खुवाइने रहनु पर्दछ ।
- ६ महिनादेखि २ वर्षसम्मका बच्चालाई दिनको ३ पटक थप पोषिलो खाना खुवाउनुपर्छ ।
- बच्चा २ वर्ष पुगेपछि दिनमा पाँच पटक सम्म खाना खुवाउनु पर्दछ ।
- बच्चाको लागि सर्वोत्तम पिठो अत्यन्तै पोषिलो थप खाना हो ।
- सर्वोत्तम पिठो (२ भाग अन्न जस्तै: मकै, चामल, गहुँ) र दुई भाग गोडागुडी जस्तै चना, भटमास राखेर बनाइन्छ । यो बनाउँदा प्रत्येक अन्न र गोडागुडीलाई भुट्ने र पिसेर पिठो बनाउनुपर्छ र यसलाई उमालेको पानीमा नून र हरियो तरकारी हाली पकाएर लिटो बनाएर बच्चालाई खुवाउनु पर्छ ।
- बच्चालाई अन्य पोषिलो खाना जस्तै हरियो तरकारी, फलफूल, दूध, अण्डा, माछा, मासु, आयोडिनयुक्त नून पनि खुवाउनु पर्छ ।
- ६ महिनादेखि ५ वर्ष मुनिका बालबालिकालाई ६/६ महिनामा भिटामिन ए क्याप्सुल पनि खुवाउनु पर्छ ।



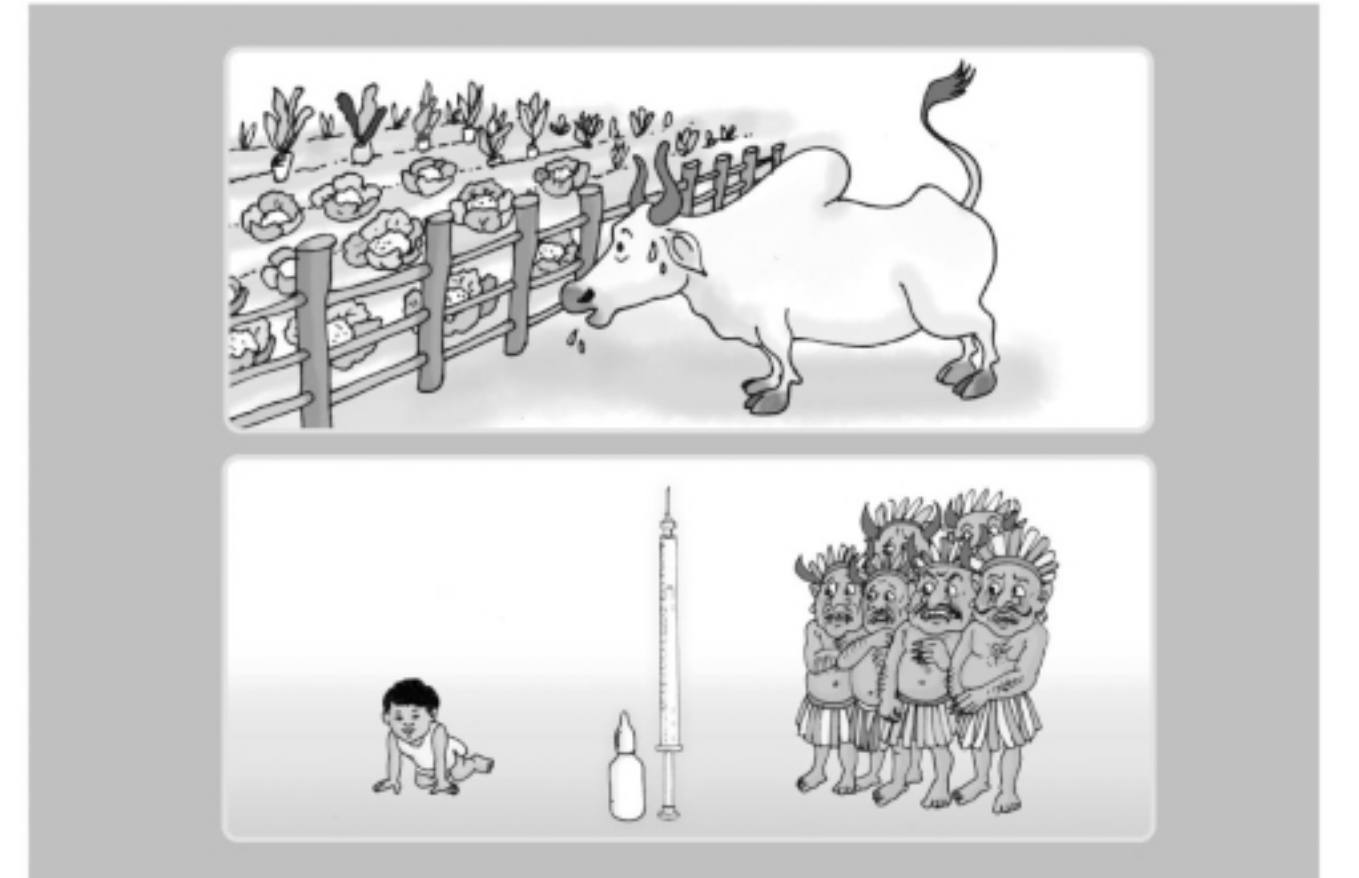




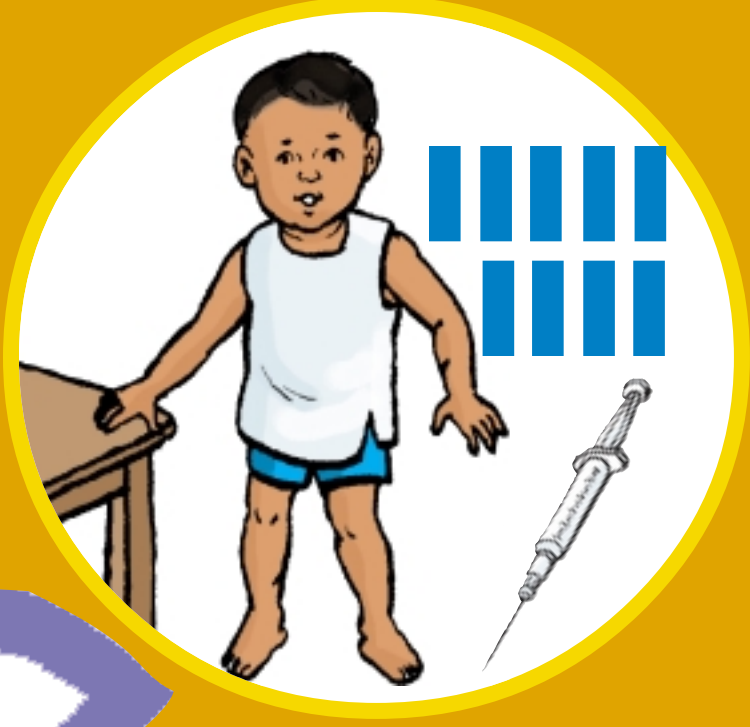
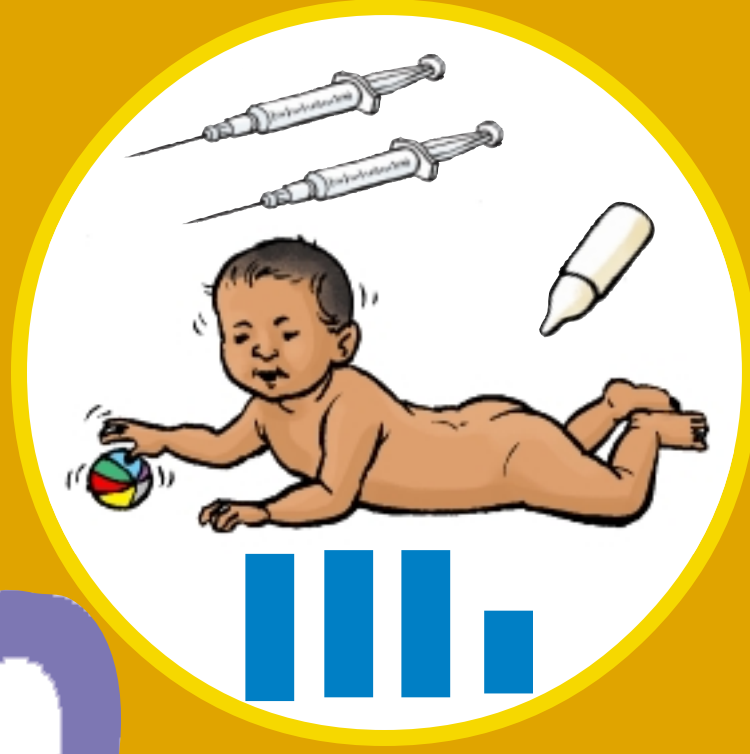
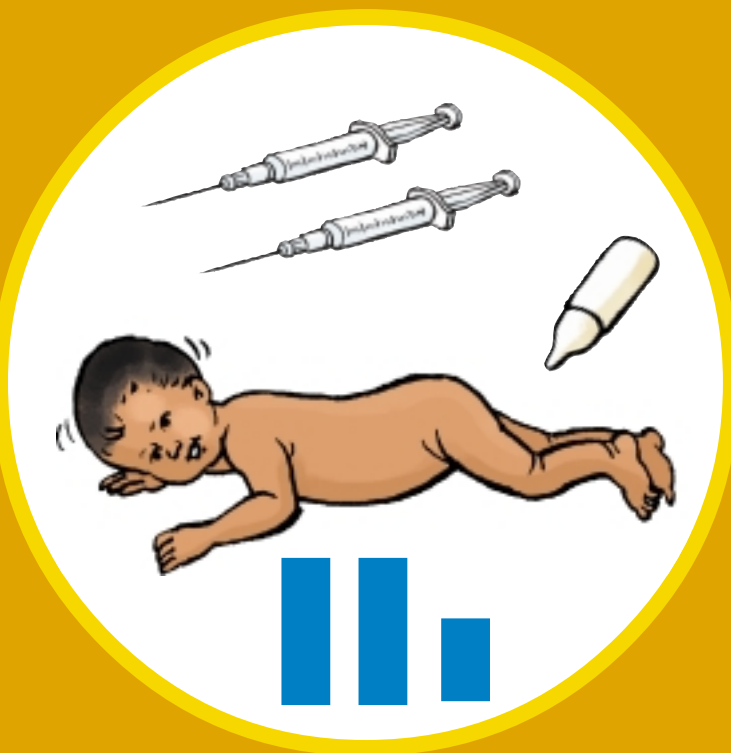
# धलफल पोस्टर नं. १७

## खोप

- खोपले बच्चाको शरिरलाई रोगसँग लड्ने थप शक्ति दिन्छ ।
- सबै खोपहरू बच्चा जन्मेदेखि १ वर्षको उमेर भित्रै पूरा गर्नु पर्दछ ।
- बच्चाहरूलाई सबै किसिमका खोपहरूको पूरा मात्रा लगाउनु एकदमै आवश्यक छ । बच्चालाई सबै खोपहरू पूरा मात्रामा नलगाएमा उसको शरीरमा विभिन्न किसिमका रोगहरूसँग लड्ने क्षमता हुँदैन र बच्चाको मृत्यु पनि हुन सक्छ । त्यसैले रोग लाग्न नदिन र मृत्यु हुने जोखिमबाट बचाउन समयमै बच्चालाई पूरा खोपको मात्रा दिनु नै बुद्धिमानी हुन्छ ।







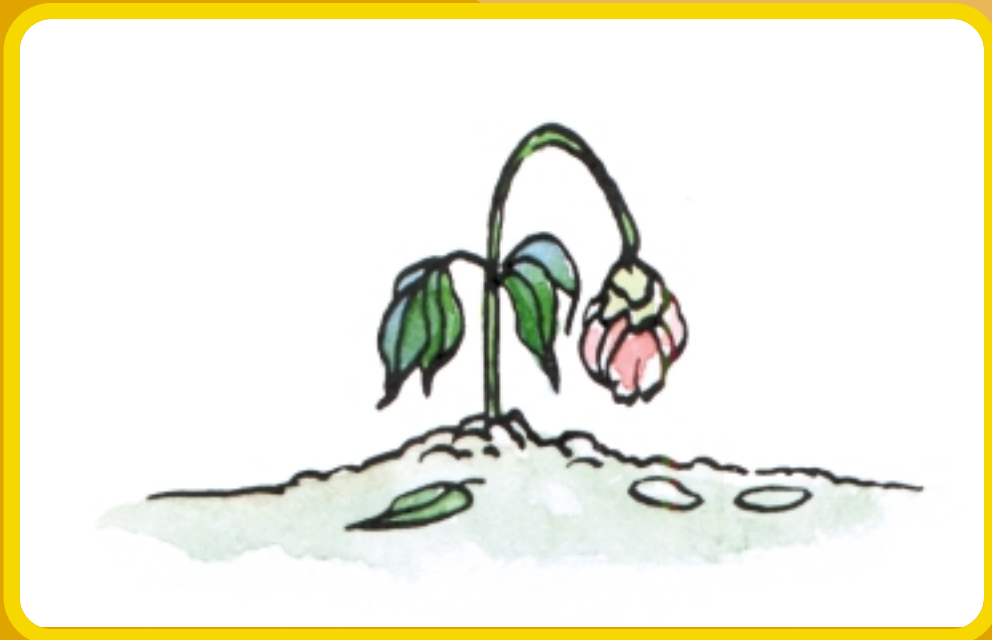
# छलफल पोस्टर नं. १८

## खोपहरूले निम्न रोगहरूबाट बचाउँछ :

- बि.सि.जी. खोप बच्चा जन्मनासाथ एकपटक दिनुपर्दछ र यसले बच्चालाई क्षयरोग लाग्नबाट बचाउँछ ।
- डी.पी.टी., पोलियो र हेपाटाईटिस-बी खोपहरू एक वर्ष भित्र ४/४ हप्ताको अन्तरालमा ३ पटक दिनुपर्छ । डी.पी.टी., पोलिया र हेपाटाईटिस-बी को पहिलो खोप बच्चा जन्मेको डेढ महिना (६ हप्ता) हुँदा, दोस्रो खोप बच्चा १० हप्ताको हुँदा र तेश्रो खोप बच्चा १४ हप्ताको हुँदा लगाउनु पर्दछ । यी खोपहरूले बच्चालाई भ्यागुते रोग, धनुष्टंकार, लहरेखोकी र पोलियो रोग लाग्नबाट बचाउँछ ।
- दादुरा खोपले बच्चालाई दादुरा लाग्नबाट बचाउँछ । यो खोप बच्चा नौ महिना पुगेपछि लगाउनु पर्दछ ।







# छलफल पोस्टर नं. २८

- बच्चालाई २४ घण्टामा ३ पटक भन्दा बढी पानी जस्तो पातलो दिसा लाग्यो भने त्यसलाई भाडापखाला लागेको मानिन्छ ।
- धेरै पखाला लागेमा बच्चाको शरीरबाट प्रशस्त पानी र नून खेर जान्छ र शरीर सुख्खा हुन्छ । जलवियोजन भनेको बच्चाको शरीरमा नून र पानीको मात्रा कम हुनु हो ।
- यदि शरीरबाट खेर गएको पानी र नूनको आपूर्ति भएन भने जलवियोजन हुन्छ र बच्चा छिट्टै कमजोर भई मर्न पनि सक्छ । बच्चा बाँचे पनि उसलाई कुपोषण हुनुका साथै अरु रोगहरू पनि लाग्न सक्छन् ।





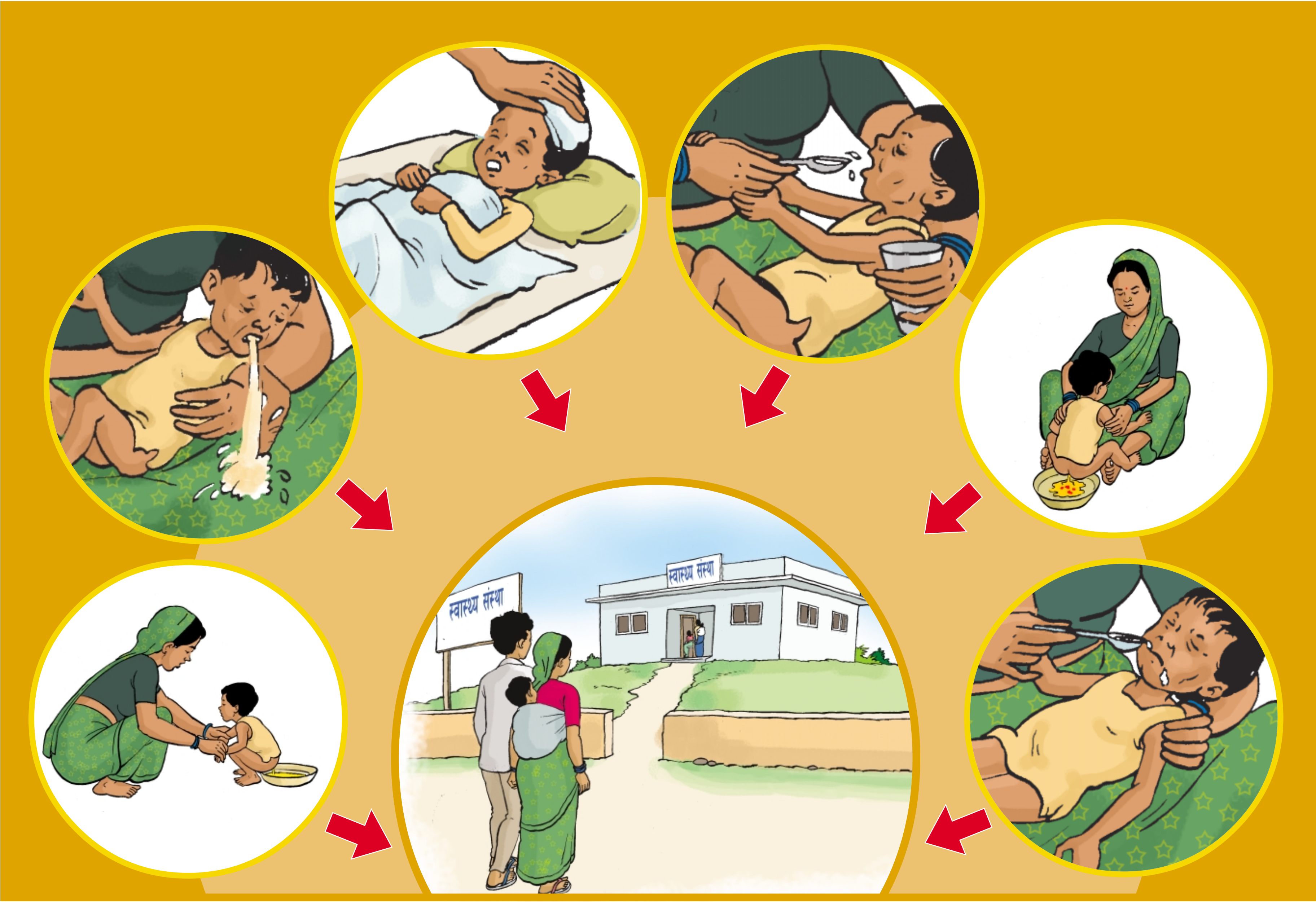


# छलफल पोस्टर नं. ३०

- जलवियोजनका समस्याबाट जोगाउन बच्चालाई भाडापखाला शुरु हुनासाथ तुरुन्तै घरेलु उपचार गर्नुपर्दछ । जस्तै :
  - यदि बच्चालाई आमाको दूध खुवाउने गरेको छ भने निरन्तररूपमा स्तनपान गराईरहने ।
  - प्रशस्त मात्रामा भोल कुरा खुवाउने जस्तै: फलफुलको रस, गेडागुडीको भोल, तरकारीको भोल र साबिक भन्दा बढी मात्रामा भोल खानेकुरा खुवाउने ।
  - ६ महिना भन्दा माथिको बच्चा छ भने साबिकको भन्दा बढी खाने कुरा खुवाउने साथै आमाको दूध पनि प्रशस्त मात्रामा खुवाउने ।
  - सफा पानीमा पुनर्जलिय भोल बनाएर खुवाउने ।

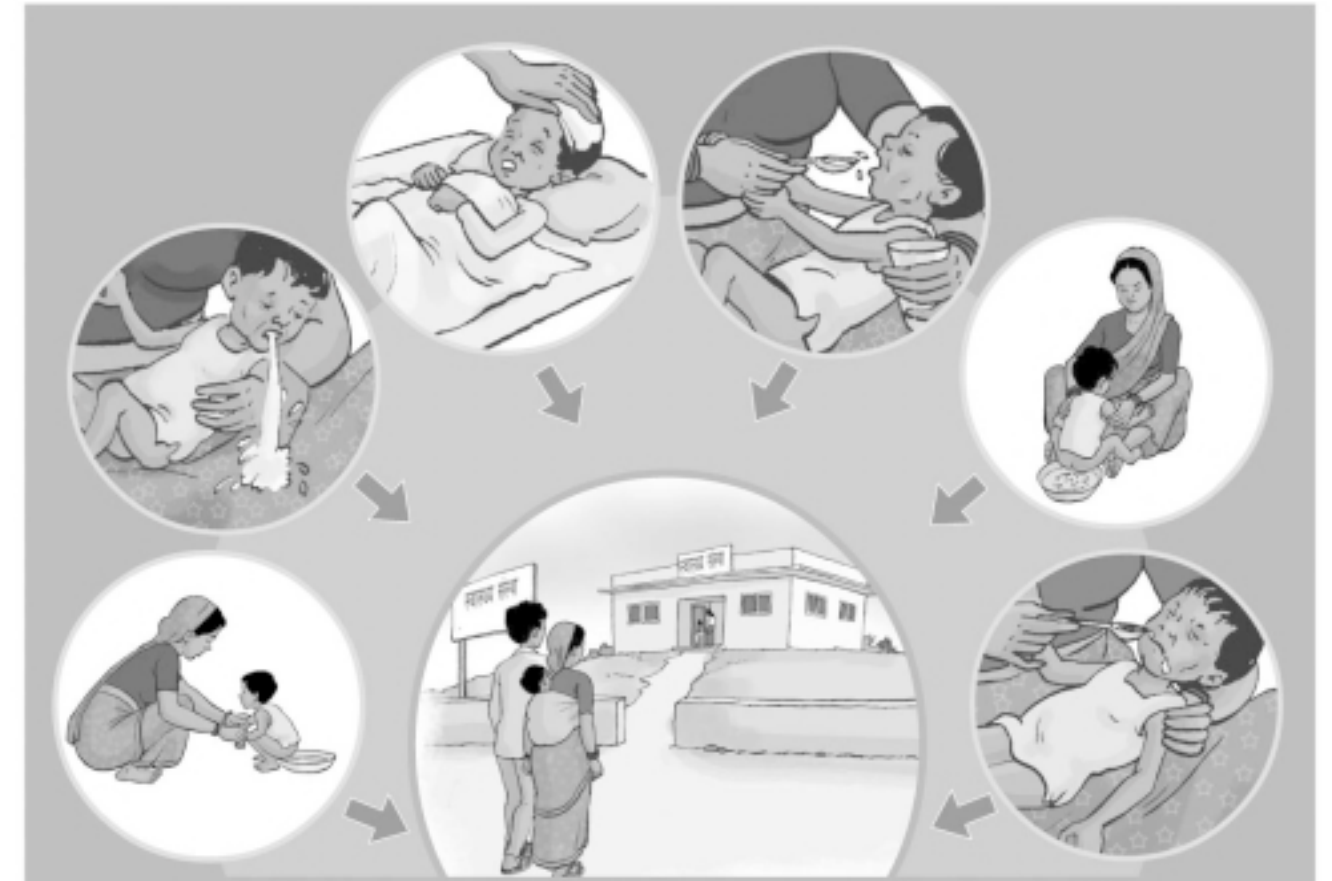






# छलफल पोस्टर नं. ३१

- कहिलेकाहीं भगाडापखाला वा जलवियोजनको उपचार घरेलु उपाय र पुनर्जलीय भोलको प्रयोगबाट मात्र सम्भव नहुन सक्छ । तसर्थ भगाडापखाला लागेका बच्चाहरूमा निम्न खतराका लक्षणहरू देखिएमा बच्चालाई उपचारको लागि तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ । जस्तै :
  - पातलो दिसा धेरैपटक भईरहेमा ।
  - तारन्तार बान्ता भईरहेमा ।
  - ज्वरो आएमा ।
  - बच्चा धेरै तिर्खाएमा ।
  - दिसामा रगत देखापरेमा ।
  - राम्ररी खान अथवा पिउन नसकेमा ।







# छलफल पोस्टर नं. ३२

- साधारण रुघाखोकीको उचित समयमा स्याहार तथा उपचार गरिएन भने यो रोग न्युमोनिया जस्तो डरलाग्दो रोगको रूपमा विकास हुन्छ ।
- तसर्थ रुघाखोकी लागेको बच्चालाई समयमै घरेलु उपचार गर्नु एकदमै जरुरी हुन्छ ।

## घरेलु उपचार:

निम्नलिखित निर्देशनहरू पालना गरेर रुघाखोकी लागेका बच्चालाई निको पारी न्युमोनिया हुनबाट बचाउन सकिन्छ:

- साबिकको भन्दा बढी खाना र भोल पदार्थ खुवाउने ।
- आमाको दूध खाइरहेको बच्चालाई नियमितरूपमा स्तनपान गराईरहने ।
- घाँटी दुख्न कम गर्न घरमै तयार गर्न सकिने मह, अदुवा, बेसार, तुल्सीको पात आदि हाली पकाएको पानी खुवाउने ।
- बच्चालाई न्यानो पारेर राख्ने तर नगुमस्याउने ।
- बच्चालाई धुँवा भएको वातावरण तथा आगोको धुँवाबाट टाढा राख्ने ।
- बच्चाको नाक नियमितरूपमा नरम कपडा र कपासले सफा गर्ने ।







# छलफल पोस्टर नं. ३३

- निमोनियाको शंका गर्नुपर्ने र तत्काल उपचार गराउनु पर्ने लक्षण तथा चिन्हहरू यसप्रकार छन् :
  - बच्चालाई स्वास फेर्न गाह्रो हुने, चाँडो चाँडो स्वास फेर्नु वा घ्यारघ्यार आवाज आउनु ।
  - कोखा हान्नु ।
  - बच्चाले आमाको दूध चुस्न अथवा पिउन नसक्नु ।
  - बच्चालाई ब्युँभाउन गाह्रो हुनु अथवा लठ्ठ पर्नु ।
  - कडा ज्वरो आउनु ।
- यदि विरामी बच्चामा माथिका कुनै पनि लक्षण अथवा चिन्हहरू देखिएमा बच्चालाई उपचारको लागि तुरुन्तै महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाकोमा अथवा स्वास्थ्य संस्थामा लैजानुपर्छ र उनीहरूले दिएको सल्लाह अनुसार आमाबाबु वा परिवारका सदस्यहरूले बच्चाको स्याहार गर्नुपर्छ ।

