



शुभ-कामना कार्ड



तपाईं गर्भवती हुनु भएकोमा **हार्दिक बधाई** छ। तपाईं र तपाईंको गर्भमा रहेको बच्चाको सु-स्वास्थ्यको कामना गर्दछौं। जन्मने बच्चा/बालबालिका बाबु-आमाका निरन्तरता हुन्। यी स्वस्थ भएर जन्मिए र हुर्किए, यिनको जीवन सफल हुन्छ। आफ्नो स्वास्थ्यको विशेष ध्यान गर्दै स्वास्थ्य संस्थामा निम्न लिखित सेवाहरू लिई आफू तथा आफ्नो गर्भमा रहेको बच्चालाई स्वस्थ राख्नुहुन अनुरोध गर्दछौं।

गर्भवती महिलाको नाम:

श्रीमान्/अभिभावकको नाम :

ठेगाना:

गर्भवती महिलाको उमेर:

अन्तिम पटक महिनावारी भएको मिति:

सुत्केरी हुने अनुमानित मिति:

गर्भ बसेको पटक:

सुत्केरी भएको पटक:

Karuna foundation Nepal
Saving children from disability, one by one

करुणा फाउण्डेसन नेपाल



प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास मन्त्रालय
कोशी प्रदेश, विराटनगर

गर्भावस्थामा गर्भवती महिलाले लिनुपर्ने सेवाहरू

महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयं सेविका र नर्सिङ्ग कर्मचारीका लागि निर्देशनः

कृपया सेवा लिए-नलिएको सुनिश्चित गरी सेवा लिएको भएमा मिति खुलाई हस्ताक्षर गर्नुहोस् र नलिएको भएमा कारण कैफियतको कोष्ठमा खुलाई हस्ताक्षर गर्नुहोस् ।

क्र.स.	सेवाहरू	गरेको/ लिएको मिति	स्थान	नर्सिङ्ग कर्मचारीको हस्ताक्षर	म.स्वा.स.को हस्ताक्षर	कैफियत
१	फोलिक एसिड गर्भ पुर्व दम्पतीले सेवन गर्भ पश्चात गर्भवती महिलाले सेवन					
२	गर्भ बसेको थाहा पाउने बित्तिकैको जाँच					
३	गर्भ जाँच (गर्भ रहेको १२ हप्तामा)					
४	जुकाको औषधी (गर्भ रहेको चौथो महिनामा)					
५	पहिलो टी.डी खोप -गर्भ बसेको थाहा पाउने बित्तिकै तर कम्तीमा पनि सुत्केरी हुने १ महिना अगाडि					
६	आइरन र फोलिक एसिड (IFA) चक्की लिन शुरु गरेको (गर्भ रहेको चौथो महिनादेखि)					
७	क्याल्सियम चक्की (गर्भ रहेको चौथो महिनादेखि)					
८	दोश्रो पटक टी.डी खोप (पहिलो टी.डी. खोप लगाएको १ महिना पछि)					
९	गर्भ जाँच गर्भ रहेको	१६ हप्ता				
		२० देखि २४ हप्ता				
		२८ हप्ता				
		३२ हप्ता				
		३४ हप्ता				
		३६ हप्ता				
		३८ देखि ४० हप्ता				

सुत्केरी महिला तथा नवजात शिशुले लिनुपर्ने सेवाहरुः

क्र.स.	सेवाहरु	गरेको / लिएको मिति	स्थान	नर्सिङ्ग कर्मचारीको हस्ताक्षर	म.स्वा.स को हस्ताक्षर	कैफियत
१	सुत्केरी आमाले भिटामिन "ए" क्यापसुल					
२	नवजात शिशुलाई जन्मेको पहिलो हप्तामा भिटामिन K1					
३	सुत्केरी आमाले आइरन चक्की लिएको (सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म)					
४	नवजात शिशुलाई बि. सि. जि खोप					
५	सुत्केरी आमा तथा नवजात शिशुको पहिलो जाँच (सुत्केरी भएको २४ घण्टामा)					
६	सुत्केरी आमा तथा नवजात शिशुको दोश्रो जाँच (सुत्केरी भएको ३ दिनमा)					
७	सुत्केरी आमा तथा नवजात शिशुको तेश्रो जाँच (सुत्केरी भएको ७-१४ दिनभित्र)					
८	सुत्केरी आमा र नवजात शिशुको चौथो जाँच (सुत्केरी भएको ६ हप्ता / ४२ औं दिनमा)					
९	क्याल्सियम चक्की					

१. गर्भवती जाँचको महत्वः

गर्भावस्थामा कम्तिमा ८ पटक (१२ हप्ता, १६ हप्ता, २० देखि २४ हप्ता, २८ हप्ता, ३२ हप्ता, ३४ हप्ता, ३६ हप्ता, ३८ देखि ४० हप्ता) मा स्वास्थ्य संस्थामा गई गर्भ जाँच गराउनु पर्दछ।

- आइरन चक्की र जुकाको औषधि खानाले आमालाई रक्तअल्पता हुन पाउँदैन र बच्चाको वृद्धि विकास राम्रोसँग हुन्छ।
- टी. डी खोप लगाउनाले आमा र शिशुलाई धनुष्टंकार र भ्यागुते रोग लाग्नबाट बचाउँछ।
- नियमित रक्तचापको जाँच गर्नाले मुर्छा परी बेहोस हुने जस्ता खतराका लक्षण बेलैमा थाहा पाई उचित व्यवस्था गर्न सकिन्छ।
- गर्भको जाँच गर्नाले गर्भमा रहेको बच्चाको स्वास्थ्य स्थिति पत्ता लगाउन सकिन्छ।
- पेटमा रहेको भ्रूणमा असामान्यपन र एकभन्दा बढी गर्भावस्था पत्ता लगाउन र महिलाको गर्भावस्था अनुभवलाई राम्रो बनाउन अल्ट्रासाउण्ड (भिडियो एक्सरे) सेवा उपलब्ध भएका स्वास्थ्य संस्थामा अल्ट्रासाउण्ड जाँच गर्न सकिन्छ।



२. गर्भावस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

- साविक भन्दा बढी मात्रामा र धेरै पटक पोषिलो खानेकुरा खानुपर्दछ। खानामा आयोडिन भएको नुन प्रयोग गर्नुपर्दछ। यसले आमा स्वास्थ्य हुनुका साथै शिशुको वृद्धि र विकास राम्रोसँग हुन्छ।
- दाँत माभ्ने, हात, नङ, गुप्ताङ्ग तथा शरीर सफा राख्नुपर्दछ। यसले रोग र संक्रमणबाट बचाउँछ।
- प्रशस्त आराम गर्नुपर्दछ। प्रसस्त मात्रामा पानी तथा भोलिलो पदार्थ पिउनु पर्दछ। गहौं भारी उचाल्नु वा बोक्नु हुँदैन। यसो गर्नाले बच्चा खेर जाने तथा आङ्ग (पाठेघर) खस्ने जस्ता समस्याहरू आउन सक्छन्।
- मद्यपान (जाँड, रक्सी), धुम्रपान (चुरोट, बिडी, हुक्का) र सुतीजन्य पदार्थ (खैनी, तमाखु) सेवन गर्नु हुँदैन। यस्तो पदार्थको सेवनले गर्भपतन हुने, जन्मजात अपाङ्गता (Birth Defect) भएका बच्चा जन्मने, कम तौल भएका बच्चा जन्मिने, शिशुको वृद्धि विकासमा कमी हुन सक्छ।
- गर्भावस्थामा विषादी, कीटनाशक औषधी, Lead धातु, विकिरण (एक्स-रे, एम.आर.आई), प्रदुषणको प्रभावबाट टाढै बस्नुपर्दछ।
- मलेरियाको प्रकोप भएका जिल्लाहरूमा अनिवार्य रूपमा कीटनाशक फुलको प्रयोग गर्नुपर्दछ।



३. गर्भावस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू

तल उल्लेखित कुनै पनि खतराका लक्षणहरू देखिएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्दछ।

- आँखा तिरमिराएर धमिलो देख्ने भएमा, टाउको साह्रै दुखेमा।
- हातखुट्टा अररो भई काम छुटेमा वा मुर्छा परेमा।
- बिहानपख मुख वा खुट्टा सुन्निएमा।
- कडासँग तल्लो पेट दुखेमा।
- योनिबाट अलिकति पनि रगत बगेमा।
- योनिबाट गनाउने पानी बगेमा।
- श्वास लिनमा कठिनाई भएमा, छातीमा दुखेमा।
- ज्वरो आएमा।
- कमलपित्त (जन्डिस)को लक्षण जस्तै छाला र आँखाको सेतो भाग पहेँलो देखिएमा।
- गर्भको बच्चा नचलेमा।



४. गर्भावस्थामा प्रसूतिको लागि गर्नुपर्ने पूर्व तयारीहरू:

सामान्य गर्भावस्थामा तथा आकस्मिक अवस्थाको लागि निम्न तयारीहरू गर्नुपर्दछ :

१. प्रसूतिका लागि पैसाको व्यवस्था गर्ने ।
२. आकस्मिक अवस्था आइपरे यातायातका साधन जुटाउने सम्बन्धमा आवश्यक तयारी गर्ने ।
३. बच्चा जन्माउने स्वास्थ्य संस्था र यस बेलामा सहयोग लिनुपर्ने व्यक्तिहरूका बारेमा जानकारी राख्ने ।
४. कसै कसैलाई धेरै रगत बगेर रगत दिनुपर्ने अवस्था आउने हुनाले रगत दिनको लागि तीन जना व्यक्तिलाई पहिलेदेखि तयार गरी राख्ने ।



दक्ष प्रसूतिकर्मिद्वारा प्रसूति केन्द्र (बर्थिङ सेन्टर) भएको स्वास्थ्य संस्थामा मात्र प्रसूति गराउनु पर्दछ ।

५. स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति गराउँदा हुने फाईदाहरू:

सुत्केरीको व्यथा लाग्ने बित्तिकै तुरुन्तै प्रसूति सेवा पाईने बर्थिङ सेन्टरमा लैजानु पर्दछ । स्वास्थ्य संस्थामा गई दक्ष प्रसूतिकर्मिको सहयोगमा बच्चा जन्माउनु पर्दछ ।

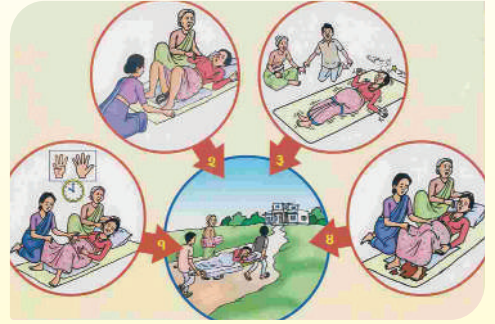
१. आमा वा शिशुलाई कुनै जटिलता देखिएमा समयमा नै उचित व्यवस्था गर्न सकिन्छ । जसले गर्दा आमा र बच्चाको अकालमा मृत्युहुनबाट बचाउन सकिन्छ ।
२. सरसफाई र निर्मलीकरण गरिएका औजारहरू प्रयोग गरिने भएकोले आमा र शिशुलाई संक्रमण हुन पाउँदैन ।
३. पाठेघरको मांशपेसी खुम्चने औषधीको प्रयोग गरी रक्तश्राव रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
४. उचित तरिकाले साल निकाले पछि पेटको मालिस गरी पाठेघर खुम्च्याउन सकिन्छ ।
५. सुत्केरी आमा र नवजात शिशुको जाँच गराउन सकिन्छ ।
६. आमा कार्यक्रम अन्तर्गतका सेवा सुविधाहरू पाइन्छ ।



६. बच्चा जन्माउने बेलामा देखा पर्ने खतराका लक्षणहरू:

तल दिइएको कुनै पनि खतराका लक्षणहरू देखापरेमा महिलालाई तुरुन्तै आकस्मिक (इमर्जेन्सी) प्रसूति सेवा पाइने स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ।

१. लामो समय सम्म व्यथा लागेमा।
२. बच्चा जन्मिदा पहिले हात, खुट्टा वा नाल निस्किएमा।
३. हातखुट्टा अररो भई काम छुटेमा वा मुर्छा परेमा।
४. योनिबाट धेरै रगत बगेमा।
५. साल नभरेमा वा अडिकिएमा।



७. नवजात शिशुको स्याहारमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

१. जन्मिने बित्तिकै शिशुलाई नरम, सफा र सुख्खा कपडाले पुछी अर्को नरम, सफा र सुख्खा कपडाले बेरी न्यानो राख्नु पर्दछ।
२. नवजात शिशुको नाभि काटिसकेपछि संक्रमणबाट बचाउन नाभि मलम लगाई सुख्खा राख्नु पर्दछ। नाभिमा गोबर, माटो, खरानी जस्ता वस्तुहरू लगाउनु हुँदैन। यसले संक्रमण गराउन सक्दछ।
३. शिशुलाई तुरुन्तै आमाको नाङ्गो छातीमा टाँसेर न्यानो पारेर राख्नु पर्दछ।
४. शिशु जन्मेको १ घण्टा भित्रै आमाको बिगौती दुध पनि शिशुलाई खुवाउनु पर्दछ। यसले रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता बढाउँछ। नवजात शिशुलाई ६ महिनासम्म आमाको दुध मात्र खुवाउनु पर्दछ।
५. शिशु जन्मेको कम्तिमा २४ घण्टासम्म नुहाइदिनु हुँदैन। यसो गर्नाले शिशुलाई कठ्याग्नि वा शितांग हुनबाट बचाउँछ।
६. नवजात शिशुको स्वास्थ्य जाँच गराउनु पर्दछ। यसले खतराका लक्षणहरू बेल्मैमा पहिचान गर्न मद्दत गर्छ।
७. प्रत्येक महिना स्वास्थ्य संस्थामा गई नवजात शिशुको तौल जाँच गरी वृद्धि अनुगमन गर्नु पर्दछ। तौल जाँच गरेको विवरण बाल स्वास्थ्य कार्डमा अभिलेख राख्नु पर्दछ।
८. बच्चालाई ६ महिनासम्म आमाको दुध मात्र खुवाउनु पर्दछ र ६ महिना पश्चात कम्तीमा २ वर्ष सम्म थप



८. नवजात शिशुमा देखा पर्नसक्ने खतराका लक्षणहरू:

संक्रमण वा अन्य कारणले नवजात शिशुमा विभिन्न किसिमका खतराका लक्षणहरू देखिन सक्छन्। यस्ता लक्षण देखिएमा नवजात शिशु सिक्किस्त भई मृत्यु समेत हुन सक्छ। त्यसकारण निम्न खतराका लक्षणहरू मध्ये कुनै पनि देखिएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ।

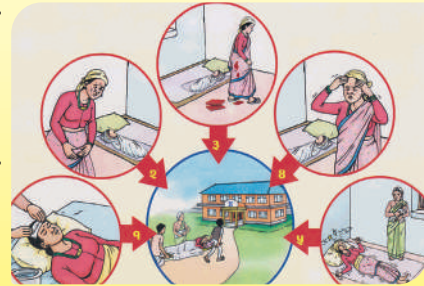
१. आमाको दूध वा अन्य दुध चुस्न वा निल्ल नसकेमा।
२. सुस्त, बेहोस वा कम चलाई भएमा।
३. छिटो छिटो श्वास फेरेमा (प्रति मिनेट ६० वा सो भन्दा बढी पटक)।
४. गम्भिर रूपमा छाती भित्र पसेमा (कोखा हानेमा)।
५. ज्वरो आएमा (तापक्रम $37.5^{\circ}\text{C}/99.5^{\circ}\text{F}$ भन्दा बढी भएमा) वा निधार, काखी र पेटमा सामान्य भन्दा तातो भएमा।
६. न्यून तापक्रम ($35.5^{\circ}\text{C}/95.9^{\circ}\text{F}$ भन्दा कम) भएमा, खुट्टा र हत्केला चिसो भएमा।
७. नाकका प्वालहरू फैलिएमा।
८. तालु फुलेमा।
९. नाइटो पार्केको वा छालामा पीपका फोकाहरू आएमा।
१०. आँखाबाट पीप बगेमा।
११. जन्मिएको २४ घन्टा भित्रनै कमलपित्त (जन्डिस)को लक्षण जस्तै हत्केला र पैतलाहरू पहेलो देखिएमा।
१२. कतैबाट रगत बगेमा।
१३. निरन्तर बान्ता गरेमा।
१४. शरीरको कुनै अंगमा जन्मजात आपाङ्गता (Birth Defect) देखिएमा।



९. सुत्केरी अवस्थामा देखा पर्न सक्ने खतराका लक्षणहरू:

तल दिइएका कुनै पनि खतराका लक्षणहरू देखा परेमा सुत्केरी आमालाई तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ।

१. ज्वरो आएमा, काम छुटेमा।
२. तल्लो पेट निकै कडा दुखेमा।
३. योनिबाट धेरै रगत बगेमा (आधा घन्टा भित्रै २ वटा भन्दा बढी टालो पुरै भिजेमा वा चोक्टा चोक्टा ह्वाल ह्वाली रगत बगेमा)।
४. आँखा तिरमिराएर धमिलो देख्ने भएमा, टाउको साह्रै दुखेमा।
५. हातखुट्टा अररो भई काम छुटेमा वा मुर्छा परेमा।
६. यौनाङ्गमा बढी दुखाई भएमा वा योनीबाट दुर्गन्धित तरल पदार्थ बगेमा।
७. श्वास फेर्न कठिनाई भएमा।
८. दूध वा दूधको मुन्टो सुन्निएमा, रातो भएमा।
९. दिसा र पिसाब चूहिएमा।
१०. घाउ भएको ठाउँमा संक्रमण (रातो, सुन्निएको, दुख्ने वा पीप जमेको) भएमा।
११. सुत्केरी समयको निराशा र भावनात्मक अस्थिरता भएमा।



१०. सुत्केरी जाँच:

सुत्केरी अवस्थामा आमालाई स्वास्थ्यकर्मीद्वारा कम्तिमा चार पटक जाँच गराउनु पर्दछ ।

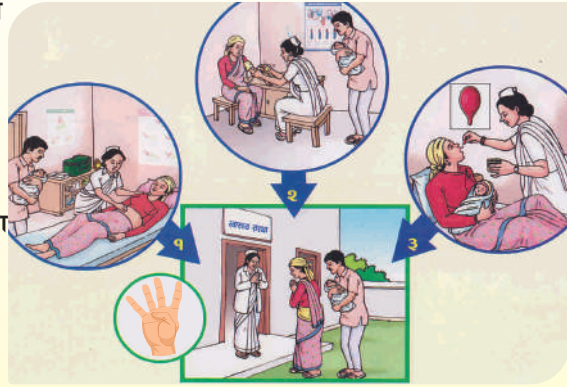
पहिलो पटक - सुत्केरी भएको २४ घण्टामा

दोश्रो पटक - सुत्केरी भएको ३ दिनमा

तेश्रो पटक - सुत्केरी भएको ७-१४ दिनमा

चौथो पटक - सुत्केरी भएको ६ हप्ता / ४२औँ दिनमा

१. स्वास्थ्यकर्मीले आमाको शारीरिक जाँच गरी कुनै खतराका चिन्हहरू भएको पत्ता लगाउन र उचित व्यवस्था गर्नमा सहयोग गर्न सक्छन् ।
२. सुत्केरी भएको ४५ दिनसम्म आइड्रन चक्की (IFA) र क्याल्सियम चक्की खानुपर्दछ ।
३. सुत्केरी भएको ४५ दिनभित्र भिटामिन ए क्याप्सुल खानुपर्दछ ।



११. नवजात शिशुको जाँच:

नवजात शिशुलाई स्वास्थ्यकर्मीद्वारा कम्तिमा ४ पटक जाँच गराउनुपर्दछ ।

१. पहिलो पटक- जन्मेको २४ घण्टा भित्र

२. दोश्रो पटक- जन्मेको ३ दिनमा

३. तेश्रो पटक- जन्मेको ७-१४ दिन भित्र

४. चौथो पटक - जन्मेको ६ हप्ता / ४२औँ दिनमा

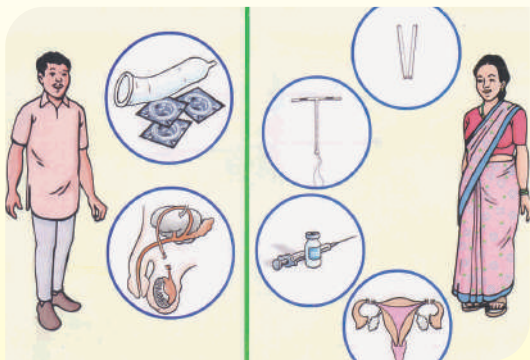
नवजात शिशुलाई स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क स्वास्थ्य स्याहार तथा उपचार सेवा प्रदान गरिन्छ ।

१. स्वास्थ्यकर्मीले नवजात शिशुको जाँच गरी कुनै खतराका चिन्हहरू भएमा / देखिएमा व्यवस्थापन गर्छन् ।
२. तौलको अनुगमन गर्छन् ।
३. खोप र स्तनपानबारे आवश्यक सर-सल्लाह दिन्छन् ।



१२. सुत्केरीपछि परिवार योजनाको आवश्यकता:

कति जना बच्चा जन्माउने र जन्मान्तर कति राख्ने सम्बन्धमा पति र पत्नीले सल्लाह गर्नुपर्दछ। बच्चाहरूको राम्रो स्याहारसुसार तथा लालन पालनको लागि ठीक संख्यामा बच्चा जन्माउने र जन्मान्तर कायम गर्न एकदम जरुरी हुन्छ।



१. परिवार योजनाका सेवा बारेमा श्रीमान् र श्रीमतीले गर्भावस्था देखि नै छलफल गरी निर्णय लिनुपर्दछ। परिवार योजनाका लागि स्थायी गर्भनिरोधका विधिहरू र अस्थायी गर्भनिरोधका साधनहरू मध्ये कुन प्रयोग गर्ने हो छनौट गर्नुपर्दछ। यसको छनौट गर्न आवश्यक परामर्श सेवा स्थानीय स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ।

२. परिवार योजनाले दुई सन्तानबीच ३ देखि ५ वर्षको जन्मान्तर राख्ने, अनिच्छित गर्भाधारण रोक्ने तथा व्यवस्थित परिवार बनाउन मद्दत गर्दछ।

गर्भनिरोधका विधि तथा साधनहरू

पुरुषको लागि

- कण्डम
- स्थायी बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी)

महिलाको लागि

- डिपोप्रोभेरा (३ महिने) सुई
- ईम्प्लान्ट
- कपर-टि
- स्थायी बन्ध्याकरण (मिनि ल्याप)

नोट: स्तनपान गराइरहेको समयमा पिल्स चक्की सकेसम्म प्रयोग गर्न हुँदैन। यसको प्रयोगले आमाको दूधको मात्रा घटाउँछ। यस बाहेक अरु जुनसकै साधनहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ।

१३. खोप :

बच्चालाई तल दिएको तालिका अनुसार स्वास्थ्य संस्था वा खोप क्लिनिकमा लागि खोप लगाउनु पर्दछ । यी खोपहरू निःशुल्क प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

पटक/भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	सुई लगाउने स्थान र माध्यम	कुन रोगबाट बचाउँछ
	गर्भवति महिना	टि टी पछिल्लो गर्भमा कनिमा एक महिनाको अन्तरमा २ पटक र त्यसपछिको उपरिक्त गर्भमा १ पटक	बायाँ पाखुराको बिच बाहिरी भाग मान्नुमा (Intramuscular)	मातृ तथा नवजात शिशु अनुपटकार र भ्यानुने रोग
१	जन्मते बित्तिकै	वि वि जी	दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छनामिच (Intradermal)	क्षयरोग
२	६ हप्तामा	गैटा (कोबो वाक) पोरियो (कोबो वाक) पि सि सी (कोबो वाक) टि पि टी, डेप-सी (कोबो वाक)	•मुट्टमा (गल्लको ठीको भागमा) •मुट्टमा टुई बायाँ •दायाँ तिप्राको बिच बाहिरी भाग मान्नुमा (Intramuscular) •बायाँ तिप्राको बिच बाहिरी भाग मान्नुमा (Intramuscular)	•गैटा भाइरसबाट हुने फाटाङ्गवाला •पोरियो •निमोनिया (स्यूमोकोकल रोगहरू) •व्यानुने रोग, लहरे बांकी, अनुपटकार, तैपटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
३	१० हप्तामा	गैटा (कोबो वाक) पोरियो (कोबो वाक) पि सि सी (कोबो वाक) टि पि टी, डेप-सी (कोबो वाक)	•मुट्टमा (गल्लको ठीको भागमा) •मुट्टमा टुई बायाँ •दायाँ तिप्राको बिच बाहिरी भाग मान्नुमा (Intramuscular) •बायाँ तिप्राको बिच बाहिरी भाग मान्नुमा (Intramuscular)	•गैटा भाइरसबाट हुने फाटाङ्गवाला •पोरियो •निमोनिया (स्यूमोकोकल रोगहरू) •व्यानुने रोग, लहरे बांकी, अनुपटकार, तैपटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
४	१४ हप्तामा	पोरियो (कोबो वाक) एफ आई पि बी (कोबो वाक) तीको वाक	•मुट्टमा टुई बायाँ •दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छनामिच (Intradermal) •बायाँ तिप्राको बिच बाहिरी भाग मान्नुमा (Intramuscular)	•पोरियो •पोरियो •व्यानुने रोग, लहरे बांकी, अनुपटकार, तैपटाइटिस-बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा-बी,
५	१ महिनामा	एफ आई पि बी (कोबो वाक) दाइनु-रबेला (कोबो वाक) वि वि जी (कोबो वाक)	•दायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छनामिच (Intradermal) •बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छायाँ र मातृ बाँच (Subcutaneous) •दायाँ तिप्राको बिच बाहिरी भाग मान्नुमा (Intramuscular)	•पोरियो •दाइनु र रबेला •निमोनिया (स्यूमोकोकल रोगहरू)
६	१२ महिनामा	वापनिज इन्फेकनोइटिस	•दायाँ तिप्राको माथिल्लो बाहिरी भाग छायाँ र मातृ बाँच (Subcutaneous)	•वापनिज इन्फेकनोइटिस
७	१५ महिनामा	दाइनु-रबेला (कोबो वाक) टाइफाइड	•बायाँ पाखुराको माथिल्लो भाग छायाँ र मातृ बाँच (Subcutaneous) •बायाँ तिप्राको बिच बाहिरी भाग मान्नुमा (Intramuscular)	•दाइनु र रबेला •टाइफाइड

उल्लेखित मातृ तथा बाल स्वास्थ्य सेवाहरू उपभोग गरेमा आमा र बच्चाको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ र बालबालिकालाई जन्मजात अपाङ्गताबाट बचाउन सकिन्छ ।

पछिल्लो पटक महिनावारी भएको मितिमा ९ महिना र ७ दिन जोड्दा तपाईं सुत्केरी हुने अनुमानित मिति निस्कन्छ । तपाईं यो मिति स्वास्थ्यकर्मीसँग सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

प्रशव व्यथा लागदा पेट दुख्नुको साथसाथै कम्मर पनि दुख्न सक्छ । एक घण्टामा करिब ४-५ पटक दुख्छ र दुखाई निरन्तर बढ्दै जान सक्छ । योनीबाट रगत मिसिएको सिँगाँन जस्तो च्याप च्याप लाग्ने पदार्थ निस्कन्छ र पानी फोका फुट्न पनि सक्छ । यस्ता लक्षणहरू देखिने बित्तिकै नजिकको प्रसूति केन्द्र (बर्थिङ सेन्टर) मा लैजानु पर्दछ ।

स्वास्थ्य संस्थाको नाम:

सम्पर्क नं.:

हाम्रो साझा संकल्प

स्वस्थ आमा र स्वस्थ बच्चा नै समुन्नत समाजका आधार स्तम्भ ।