

जन्मजात अपाङ्गता (Birth Defect) बाट बच्ने उपायहरू

- सन्तानको योजना बनाएका दम्पतीले गर्भरहनु भन्दा ३ महिना अघि देखि नै र गर्भवती महिलाले गर्भ बसेको पहिलो ३ महिना सम्म प्रत्येक दिन १ चक्की फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९) सेवन गर्नुपर्दछ।
- दम्पतीहरूमा कुनै पनि वंशाणुगत रोग वा अनुवंशिक विकारहरू भएको खण्डमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिनु पर्दछ।
- गर्भवती हुनु पूर्व मधुमेह, हेमोग्लोबिन र यौन रोगको जाँच गरी उपचार गर्नु पर्दछ। यौन रोग निको भएपछि मात्र गर्भधारण गर्नुपर्दछ।
- गर्भावस्थामा लागुऔषधको प्रयोग, धूम्रपान, सुतीजन्य पदार्थ तथा मद्यपान (रक्सी) सेवन गर्नु हुँदैन।
- गर्भावस्थामा बिषादी, किटनाशक औषधी, Lead धातु, विकीरण (एक्स-रे) र अन्य प्रदूषणबाट बच्नु पर्दछ।
- गर्भवती महिलाहरूले अनिवार्य टि. डि. खोप लिनु पर्दछ।

गर्भपूर्व र गर्भावस्थामा फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९)को आवश्यकता किन ?

- फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९)ले पुरुषको शुक्रकिट र महिलाको डिम्बको गुणस्तरमा वृद्धि गर्छ।
- गर्भ बसेको पहिलो १ महिनामा नै भ्रूणको स्नायु नलि (Neural Tube) बन्द हुन्छ र यसैबाट भ्रूणको मस्तिष्क (Brain) र मेरुदण्ड नलि (Spine) को विकास हुन्छ। यदि यो अवस्थामा गर्भवती आमामा फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९)को कमि भएमा बच्चामा स्पिना बिफिडा, एनेन्सेफाली जस्ता मस्तिष्क तथा मेरुदण्ड सम्बन्धी जन्मजात अपाङ्गता (Birth Defect) देखिन्छ।
- फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९) गर्भमा रहेको बच्चाको विकासको लागि आवश्यक छ।
- फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९)को कमीले गर्भवती महिलामा रक्तअल्पता हुन सक्छ जसले गर्दा थकाई लाग्ने, मुखमा घाउ आउने, पाचन एसिड को उत्पादनमा कमी, छिट्टै बिसिनै बानी समेत विकास हुनसक्छ।
- गर्भावस्थाको समयमा फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९)को कमीले गर्दा विभिन्न समस्याहरू देखा पर्दछन् जस्तै: उच्च रक्तचाप, पिसाबमा प्रोटीन देखिने, समय नपुग्दै बच्चाको जन्म र जन्म पछि धेरै रगत बग्ने आदि।

फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९) कसले र कसरी सेवन गर्ने ?

- दम्पतीहरूले गर्भयोजना बनाई कम्तिमा ३ महिना अघि देखि नै प्रत्येक दिन एक चक्की (सामान्यत ०.४ मिलीग्राम / उच्च जोखिम भएमा ५ मिलीग्राम) फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९) को सेवन गर्नुपर्दछ।
- गर्भवती महिलाले गर्भ बसेको पहिलो ३ महिनासम्म प्रत्येक दिन एक चक्की फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९) सेवन गर्नुपर्दछ।
- फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९) चक्की घाम र ओसिलो ठाँउबाट टाढा राख्नु पर्दछ।
- यदि फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९) चक्की खान बिसिँएमा सम्भन्ने बित्तिकै खानुपर्दछ तर एक दिनमा १ चक्की भन्दा बढी खानु हुँदैन।



दम्पतीले गर्भधारण गर्नु ३ महिना अघि देखि नै फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९) चक्की दैनिक सेवन गर्नु पर्दछ।

गर्भ बसेको लक्षणहरू

- यौन सम्पर्कपछि महिनावारी रोकित्ने, वाक वाक लाग्ने, रिङ्गटा लाग्ने, अलिखपना महसुस हुनु गर्भ बसेको लक्षणहरू हुन सक्दछन्।
- यस्ता लक्षणहरू देखिएमा स्वास्थ्य जाँच गराई गर्भवती भए नभएको सुनिश्चित गर्नुपर्दछ।
- गर्भवती भए पश्चात महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका र नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी आवश्यक परामर्श नियमित रूपमा लिनु पर्दछ।

फोलिक एसिडको प्राकृतिक स्रोतहरू



दालहरू



पालुङ्गो



हरियो सागपात



कुरिलो



ब्रोकोली



बन्दा



मटर



चना



सुन्तला



कागती



अण्डा

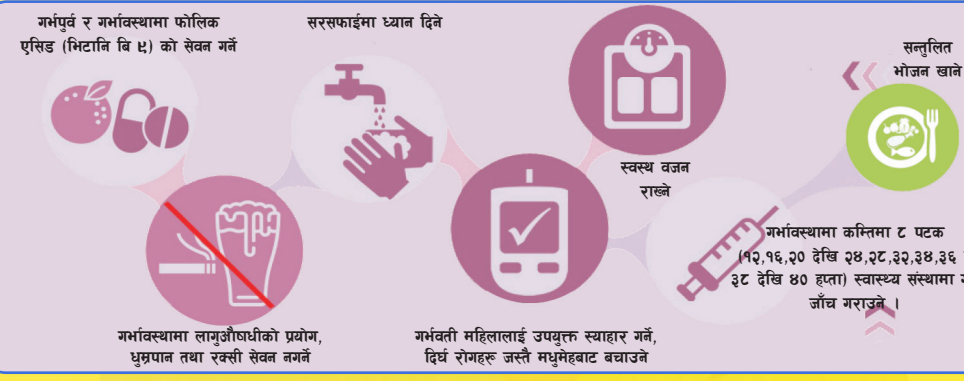


चुकन्दर



एभोकाडो

नोट: स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने गाढा हरियो सागपातहरू फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९)को राम्रो स्रोत हुन्। तर लामो समय सम्म पकाउनाले फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९) क्रमशः नष्ट हुँदै जान्छ।



नव दम्पतीलाई शुभ-कामना



दाम्पत्य जीवनको सुरुवात गर्नु भएकोमा तपाईं

श्री र श्रीलाई
हादिक बधाईका साथै यहाँहरूको सफल दाम्पत्य जीवनको शुभकामना
 व्यक्त गर्दछौं।

यस सुखद अवसरमा यहाँहरूको उज्ज्वल भविष्य र सुस्वास्थ्यको कामना समेत गर्दछौं।

ठेगाना

..... पालिका, वडा.नं
 जिल्ला फोन नं.

महिलाको उमेर कम्तिमा २० वर्ष पुरा भए पछि मात्र पहिलो सन्तानको योजना गरौं।
 २० वर्ष भन्दा कम उमेरमा विवाह गर्नु कानुनत अपराध हो।



प्रदेश सरकार
 सामाजिक विकास मन्त्रालय
 कोशी प्रदेश, विराटनगर

करुणा फाउण्डेसन नेपाल

प्रिय नवविवाहित दम्पती

वैवाहिक जीवनको शुभारम्भको यस सुखद अवसरमा तपाईंहरूको दाम्पत्य जीवन स्वस्थ, सुखी र उज्ज्वल बनाउन जान्ने पत्नी प्रजनन स्वास्थ्य र जन्मजात अपाङ्गता (Birth Defect) रोकथाम सम्बन्धी महत्वपूर्ण जानकारीहरू सहितको यो शुभकामना कार्ड यहाँहरूलाई हस्तान्तरण गर्दछौं। यस पालिका, प्रदेश सरकार र करुणा फाउण्डेसन नेपालसंगको साझेदारीमा संचालित **अपाङ्गता रोकथाम तथा पुनःस्थापना कार्यक्रम** अन्तर्गत जन्मजात अपाङ्गता (Birth Defect) रोकथामको लागि नवविवाहित दम्पतीहरूलाई लक्षित गर्दै परामर्श, जानकारी तथा फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९) चक्की वितरण लगायतका क्रियाकलापहरू संचालन गरिएको छ। यस शुभकामना कार्डले नवविवाहित दम्पतीहरूलाई योजनाबद्ध तरिकाबाट स्वस्थ बच्चा जन्माउन उत्प्रेरणा गर्दछ। साथै, नवजात शिशुलाई जन्मजात हुन सक्ने अपाङ्गता (Birth Defect) बाट बचाउन गर्नुपर्ने तयारीको बारेमा पनि जानकारी प्रदान गर्दछ।



विवाहपछि गर्नुपर्ने आवश्यक कार्य तथा तयारी

१. विवाह दर्ता:

- श्रीमान् र श्रीमती दुवैले विवाह भएको ३५ दिन भित्र आफू बसोवास गर्ने वडा कार्यालयमा गई विवाह दर्ता गराउनु पर्दछ।
- विवाह दर्ता भएपछि मात्र विवाहले कानुनी मान्यता पाउँदछ।
- नाता प्रमाणीकरणसँगै आफ्ना सन्तानहरूको जन्मदर्ता र नागरिकता लिन विवाह दर्ता अनिवार्य हुन्छ।

२. सन्तान जन्माउने उपयुक्त समयको छनौट:

- नवविवाहित दम्पतीले कहिले सन्तान जन्माउने भन्ने बारेमा सल्लाह गरी त्यसै अनुसार योजना बनाउनु पर्दछ।
- बच्चा जन्माउनका लागि दुवै जना स्वस्थ र सक्षम हुनु पर्दछ। शारीरिक रूपमा सक्षम हुनका लागि महिला र पुरुषको उमेर कम्तिमा २० वर्ष पुरा भएको हुनुपर्दछ।
- विवाह भएको केही वर्षपछि मात्र बच्चा जन्माउने योजना भए परिवार योजनाको साधन अपनाउनु पर्दछ।



३. परिवार योजना:

- परिवार योजनाका लागि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा आफुलाई उपयुक्त गर्भनिरोधको साधनहरू जस्तै: पुरुषका लागि कण्डम र महिलाका लागि खाने चक्की (पिल्स), तीन महिने सुई (डिपो प्रोभेरा सुई) आई. यु. सि. डि (कपर-टी) वा पाखुरामा राख्ने इम्प्लान्ट प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- परिवार योजनाका लागि गर्भनिरोधका साधनहरू र सो सम्बन्धी परामर्श स्वास्थ्य संस्थामा नि:शुल्क पाईन्छ।



कण्डम

पिल्स

३ महिने सुई

इम्प्लान्ट

कपर-टी

जन्मजात अपाङ्गता (Birth Defect) रोकथामका लागि गर्नुपर्ने तयारीहरू

१. हाडनातामा विवाह भएको खण्डमा:

हाडनातामा विवाह भएका दम्पतीबाट जन्मने बच्चामा जन्मजात अपाङ्गता (Birth Defect) देखिने संभावना उच्च रहन्छ। आमा र बच्चाको स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले समेत जोखिमपूर्ण हुनेहुँदा हाडनातामा विवाह गर्नु हुँदैन। विवाह भईसकेको खण्डमा बच्चा जन्माउने योजना बनाउनु पूर्व स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिनुपर्दछ।

२. आफन्तमा वंशाणुगत अपाङ्गता भएको खण्डमा:

नजिकका आफन्तमा हेमोफिलिया (रगत बगिरहने, नजम्ने), मस्कुलर डिस्ट्रोफी (Muscular Dystrophy) जस्ता अवस्थाहरू वा परिवारमा कसैलाई जन्मजात अपाङ्गता (Birth Defect) भएको थियो वा छ भने गर्भाधारण गर्नु अघि दम्पतीले स्वास्थ्यकर्मीको अनिवार्य परामर्श लिई तयारी गर्नुपर्दछ।

३. यौन रोगको परिक्षण र उपचार:

श्रीमान् र श्रीमती दुवैले यौन रोगका लक्षणहरू जस्तै यौनाङ्गबाट सेतो गन्हाउने पानी बग्ने, तल्लो पेट दुख्ने, यौनाङ्ग चिलाउने, पिसाब फेदा पोल्ने, काछका ग्रन्थिहरू सुनिने आदि देखिएमा स्वास्थ्य संस्थामा गई उपचार गराउनु पर्दछ। परिक्षण गरी औषधी सेवन गरेमा धेरै यौनरोग पूर्ण रूपमा निको हुन्छ।

४. गर्भवती हुनु पूर्वको तयारी:

- सन्तान जन्माउने योजना बनाउँदा महिलाको महिनावारी कहिले भएको हो? कुन समयमा यौन सम्पर्क गर्दा गर्भ रहन सक्छ? कुन महिनामा गर्भ रहँदा कुन महिनामा बच्चा जन्मिन्छ भन्ने जस्ता विषयहरूमा दम्पतीले आपसी छलफल गर्नुपर्दछ।
- महिनावारी हुँदा व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिएर संक्रमणबाट जोगिनु पर्दछ।
- दम्पतीहरूले आफूमा रक्तअल्पता (रगतको कमी), मुर्छा पर्ने, उच्च रक्तचाप, मधुमेह (चिनी रोग), थाइरोइड, बाथ आदि स्वास्थ्य समस्या छ वा छैन निकर्ण गर्नुपर्दछ। नियमित रूपमा कुनै किसिमको औषधी सेवन गरिरहेको भए स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह गरे पछि मात्र गर्भयोजना बनाउनु पर्दछ।
- दम्पतीहरूले मद्यपान तथा सुतीजन्य पदार्थ सेवन गर्नु हुँदैन। मद्यपान तथा सुतीजन्य पदार्थले पुरुषको शुक्रकिट र महिलाको डिम्बहरू कमजोर बनाउँछन् जसले गर्दा गर्भमा रहने बच्चा अस्वस्थ हुने एवं गर्भ खेर जाने संभावना बढी हुन्छ।
- सन्तान जन्माउने योजना बनाएका दम्पतीले गर्भाधारण गर्नु भन्दा कम्तिमा ३ महिना अघि देखि नै फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९) चक्कीको नियमित सेवन गर्नुपर्दछ।

गर्भवती हुनु पूर्वको तयारी किन?

- गर्भ अवस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा हुने जटिलता न्यूनिकरण गरी स्वस्थ बच्चा जन्माउन।
- आमा र नवजात शिशुको मृत्यु हुन नदिन।
- जन्मजात अपाङ्गता (Birth Defect) रोकथाम / न्यूनिकरण गर्न।

५. दम्पतीका लागि पर्याप्त पोषण

- दम्पतीहरूले गर्भ योजना पश्चात आफ्नो तौल, उचाई नापी मोटोपना वा दुबलोपना भए नभएको यकिन गरी सन्तुलित तौल राख्नु उपयुक्त हुन्छ।
- आयोडिनयुक्त (दुई बालबालिकाको चिन्ह भएको) प्याकेटको नुन प्रयोग गर्नुपर्दछ।
- पर्याप्त मात्रामा आइरन तथा फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९) प्राप्त हुने खानेकुरा जस्तै गाढा हरियो सागपातहरू र फलफूलहरू सेवन गर्नुपर्दछ।
- सन्तानको योजना बनाएका दम्पतिले गर्भ रहनु भन्दा ३ महिना अघि देखि नै र गर्भवती महिलाले गर्भ बसेको पहिलो ३ महिना सम्म प्रत्येक दिन १ चक्की फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९) सेवन गर्नुपर्दछ। साथै, गर्भ बसेको ४ महिना देखि बच्चा जन्मेको ४५ दिन सम्म महिलाले आइरन तथा फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९) र क्याल्सियम चक्की दिनको एकपटक सेवन गर्नुपर्दछ। आइरन तथा फोलिक एसिड (भिटामिन बि ९) ले आमा र बच्चालाई रगतको कमी (रक्तअल्पता) हुनबाट बचाउँछ।
- सन्तान जन्माउने योजना बनाएका महिलाहरू, गर्भवती, सुत्केरी र स्तनपान गराई रहेकी महिलाले हरेक बार खाना चार (अन्न तथा कन्दमुल, गेडागुडी, फलफूल र तरकारीहरू (जस्तै: हरियो सागपात, पाकेको मेवा, आँप, सुन्तला, गाजर, फर्सी आदि), पशुपक्षीजन्य खानेकुराहरू (जस्तै: माछा, मासु, दुध, अण्डा आदि) समेटिने गरी सन्तुलित भोजन गर्नुपर्दछ।



मातृशिशु स्वास्थ्य र जन्मजात अपाङ्गता (Birth Defect) रोकथाम:

अपाङ्गता भएपछि व्यक्ति स्वयं र उनको परिवारमा आइपर्ने स्वास्थ्य, आर्थिक तथा मनोसामाजिक दुष्टचक्रहरूले जीवनभर असजिलो पार्दछन्। जन्मजात अपाङ्गता (Birth Defect) का कारण शिशुमा आजीवन अस्वस्थता र अकालमै मृत्यु हुने संभावना बढाउँछ। कतिपय जन्मजात अपाङ्गता (Birth Defect) रोकथाम / न्यूनिकरण गर्न सकिन्छ। यसका लागि:



- गर्भवती हुनु भन्दा अघि, गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्थामा राम्रो स्याहार र संक्रमणको समयमा नै उपचार गर्ने।
- योजना बनाएर गर्भाधारण गर्ने, तोकिएको प्रोटोकल अनुसार कम्तिमा आठ पटक गर्भ जाँच गर्ने, स्वास्थ्य संस्थामा दक्ष प्रसुतिकर्मीको सहयोगमा बच्चा जन्माउने, कम्तिमा चार पटक सुत्केरी जाँच गर्ने र गर्भावस्था तथा सुत्केरी अवस्थामा देखिने लक्षणहरूलाई बेल्समा पहिचान गरी समाधान गर्ने।

जन्मजात अपाङ्गता (Birth Defect) का कारणहरू:

निम्न अवस्थाहरूमा जन्मजात अपाङ्गता (Birth Defect) भएको बच्चा जन्मन सक्ने जोखिम हुन सक्दछ:

- नजिकको नातेदारसँग (हाडनाता) गर्भ रहेमा।
- वंशाणुगत वा अन्य अनुवंशिक विकारहरू (Genetic disorders) जस्तै जन्मजात अपाङ्गता (Birth Defect) भएको परिवारका सदस्य भएमा।
- गर्भावस्थामा स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श बिना जथाभावी औषधीको सेवन गरेमा।
- गर्भावस्थामा महिला कुपोषित भएमा।
- गर्भावस्थामा दादुरा, यौनरोग जस्ता संक्रमण भएमा।
- गर्भावस्थामा लागुऔषधको प्रयोग, धुम्रपान तथा मद्यपान (रक्सी) सेवन गरेमा।
- महिलाको उमेर २० वर्ष पुरा नभएमा वा ३५ वर्ष भन्दा बढी भएमा।
- गर्भवती महिलाले पारिवारिक रेखदेख एवं सहयोग नपाएमा (जस्तै पोषण, सरसफाई, आराम तथा व्यायाम नपाउनु, अत्याधिक शारीरिक परिश्रम गर्नु)
- गर्भावस्थामा बिषादी, किटनाशक औषधी, lead धातु, विकिरण, प्रदुषणको प्रभाव परेमा।