

TWO TYPES OF MATERIALS HAVE BEEN DEVELOPED



पाठेघर (आङ्गु) खस्ने समस्याबारे जानकारी पुस्तिका



यो मेरो (भबानी) फोटो हो। म टुकुङ बसेर खाना पकाउँदै छु। पाठेघर खस्नेको महिलाहरूले यसरी बस्नु हुँदैन भन्ने मलाई थाहा छ। तर यो मेरो बाध्यता हो। यदि मेरो आधुनिक भान्सा भएको भए म राको र सजिलो ठाउँमा बसेर पकाउन पाउँने थिए।

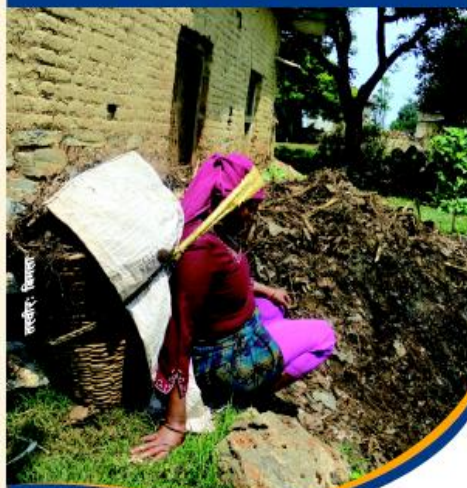


यो मेरो र मेरो श्रीमानको फोटो हो। हामी खेतमा सरे काम गरिरहेका छौ। मेरो श्रीमानले खेत खन्दै हुनुहुन्छ र म बिउ रोप्दै छु। उहाँ मलाई धेरै सहयोग गर्नुहुन्छ र उहाँले मलाई गर्भवती अवस्थामा पनि यसरी नै सहयोग गर्नु भएको थियो। मैले यो फोटो यो जानकारी दिन खिचेको की सबै श्रीमानहरूले आफ्ना श्रीमतीहरूलाई सहयोग गरी आवश्यक बेलाभामा आराम गर्न दिनु पर्दछ।



यी महिलाहरू मध्ये दुई जना गर्भवती छन्। बच्चा बोकेकी महिलाले उनीहरूलाई नियमित स्वास्थ्य परिक्षणको लागि सहयोग गरिरहेकी छिन्। गर्भवती अवस्थामा अस्पताल जानु पाठेघर खस्ने समस्याको रोकथामको कोशेढुङ्गा हो। एक महिलाले अर्को महिलालाई सहयोग गर्नु पर्दछ।

यो फोटो मएका हरे सविमरु पाठेघर खस्ने समस्याबाट विभिन्न महिलाहरूको लागि चिप्रेता छ।



Prevention brochure for hospitals

Informations on risk factors, symptoms, treatment options, how to prevent
(role of women, men, communities)

परिचयः

यो पुस्तिकाले पाठेघर (आइ) खस्ने समस्या के हो ? यसका कारणहरू, लक्षणहरू, जटिलताहरू, पत्ता लगाउने तरिकाहरू र उपचार विधिहरूका बारेमा जानकारी दिन्छ ।

पाठेघर (आइ) खस्ने समस्या के हो ?

पाठेघरलाई गर्भाशय वा बच्चादाती पनि भनिन्छ । यसलाई अझ्याउने कार्यहरूका मासपेशी र तन्तुहरू कमजोर हुन गएमा पाठेघर आफ्नो ठाउँ भन्दा तल घसीकम्म वा बाहिर निस्कने अवस्थालाई पाठेघर (आइ) खस्ने समस्या भनिन्छ । यसको अगाडि निम्नका केही र पछाडि निम्नको बाटो पनि तल झर्ने गर्दछ ।

लक्षणहरूः

१. योनीमा अट्टपारी वा केही चिज डल्ने निस्कनु ।
२. निम्नो वा दिमा गर्ने बेला डल्नेो हातले बिन डल्नु पर्ने, खोँचरा, हाँडिउ गर्दा निम्नो भुत्तिने ।
३. तल्लो पेट र डाइ दुख्ने ।
४. यौन सम्पर्कमा अट्टपारी ।
५. योनीबाट गन्दाउने वा रगत निस्काएको घानी बस्ने र निस्काएको डल्नेो भागमा घाउ भई पीप बस्ने ।



धेरै महिलाहरूले आफ्नो पाठेघर खस्नेको कुरा बाह्य नपाउन सक्छन् । त्यसैले यी लक्षणहरू देखा परेमा तुरुन्त स्वास्थ्य समस्यामा जर्चाउनुपर्छ ।

पाठेघर (आइ) खस्ने समस्याका कारणहरूः

१. बच्चा वा मास (जोडा) निकाल्ने बेसरी पेट धिक्ने
२. बच्चा जन्मेपछि ६ हप्ता नपुग्दै माछो भारी उठाउने र टुक्रा बत्तैर काम गर्ने



यो तस्वियरले ग्रामीण भेगका महिलाहरूले गर्नेकामलाई देखाउँछ । गर्भवती अवस्था र सुत्कोटी अवस्थामा यस्तो काम गरेमा भविष्यमा महिलाहरू पाठेघर

३. बच्चा जन्माउँदा पाठेघरको मुख पुरा नखुलिकन बल गर्ने
४. कम उमेरमा विवाह र धेरैबडा बच्चा पाउनु ।



यी महिलाका तीन जना छोरीहरू छन । उनी जन्मान्तर रात चाहान्छत तर परिवारको इबाबले गर्न सकिनन् । परिवारले छोराको चाहना गरेको छ । उनी चाहान्छत कि छेउ महिलाहरूको परिवार नियोजनका साधनहरूमा पहुँच पुगेको किन भने छिटोछिटो बच्चा जन्माउँदा पाठेघर खस्ने समस्या आउन सक्छ ।

५. जन्मान्तर दुई वर्षभन्दा कम हुनु ।
६. गर्भवती र सुत्कोटीले उचित पोषणयुक्त खाना र आराम नपाउनु ।
७. चुरोट खानु, लाग्नेो समय बाँकी लागिरहनु वा काँस्जयत हुनु ।
८. महिलाबारी बन्द भएपछि पाठेघरलाई अझ्याउने तन्तुहरू कमजोर हुनु



“गर्भवती अवस्थामा महिलाहरूले पोषणयुक्त खानेकुराहरू खानुपर्दछ । हामी अनुरोध गर्दछौं की गर्भवती अवस्थामा मासु माछा गेडागुडी र फलफूलहरू खाएमा पाठेघर खस्ने रोगको जोखिम कम हुन्छ ।”

पाठेघर खस्नेको कसरी पत्ता लगाइन्छ ?

माथि उल्लेखित लक्षण र शारीरिक जाँचको आधारमा पाठेघर खस्नेको समस्या पत्ता लगाइन्छ । यसत लक्षणहरू देखा परेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थाता जानुपर्छ । यो पत्ता लगाउन कुनै महँगो जाँचको जरूरत पर्दैन ।

पाठेघर खस्ने समस्याको उपचार कसरी गरिन्छ ?

पाठेघर झर्नेको अवस्था र लक्षण अनि महिलाको र अरु बच्चा पाउने इच्छा निर्भरन उपचार विधिमा छुट्टी गरिन्छ ।

१. रिङ कसरी (रबरको घुस्रा) : महिलाको योनी बिच रनिने घुस्राले पाठेघरलाई टेवा दिन्छ । यो शल्यक्रिया गर्न नचाहने, कम उमेरको महिला, बच्चा चाहने महिला र अरु रोगको कारणले शल्यक्रिया गर्न नथिन्ने महिलाको लागि उपयुक्त हुन्छ । यो रिङ पेशरी होरु ३ महिनामा फर्नुपर्छ । तर यो स्थायी उपचार भने होइन ।

२. शल्यक्रिया वा अपरेसन : धेरै भन्नेको पाठेघर, बढी उमेरको र बच्चा पाउन पुगेको महिलाको लागि पाठेघर तलबाट निकालेर खुकुलो भएको तन्तुहरूलाई काँसो बनाउने गरिन्छ । तर कम उमेरको महिलाको लागि पाठेघरको मुख माथ काँटेर अपरेसन गरिन्छ । पाठेघर निकालेको महिलाको महिलाबारी नहुने साथै बच्चा पनि हुँदैन ।

३. पेसिक व्यायाम : पाठेघर धेरै नभन्नेको र लक्षणहरू कम भएको अवस्थामा मासपेशीहरूलाई व्यायामको माध्यमले बलियो बनाई अरु नभन्ने बनाउन सकिन्छ । यसमा योनी र बाँग्रिको मासपेशी खुस्झ्याउने र छोड्ने गरिन्छ ।

पाठेघर खस्ने समस्यालाई कसरी रोकथाम गर्ने ?

- कम उमेरमा बच्चा नपाउने, परिवार नियोजनको साधनको प्रयोग गरेर दुई बच्चा भन्दा बढी जन्मान्तर राख्ने साथै धेरै बच्चा नपाउने ।



“धेरै जसो ग्रामीण भेगका महिलाहरूलाई परिवार नियोजनको साधनहरूको बारेमा जानकारी छैन । स्वसकारण तनिहरू धेरै बच्चा जन्माउँछन् । परिवार नियोजनका साधनहरूको प्रयोगले जनसंख्या बढि र पाठेघर खस्ने समस्यामा कमि ल्याउन सहयोग गर्दछ ।”

Assessment of the brochure's impact on knowledge of women



KIST medical college and hospital of Kathmandu



**From 1st September to 31st October 2017
Department of Obstetrics/Gynecology**



80 women attending gyne OPD have been enrolled



Overall we found that the brochure is highly effective in educating the women about UP



कारण: स्वास्थ्यकर्मी सहयोग बिना बच्चा जन्माउनु

डिल्ली माया

“म डिल्ली माया हूँ। लामो समय देखि म पाठेघर खस्ने रोगबाट पीडित हु। मेरा ६ जना छोरा छोरीमा ५ जनालाई स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग बिना घरैमा र अन्तिम बच्चा अस्पतालमा जन्माए। सबै महिलाले अस्पतालमा बच्चा जन्माउनु राम्रो हुन्छ।”

Flipchart for peer health education activities within communities

40 pages, mainly based on pictures and stories



कारण: परिवार नियोजनको साधनहरूको पहुँचको अभाव

प्रमिला

“यी महिलाले धेरै बच्चाहरू जन्माएकी छिन, उनका ३ जना छोरीहरू छन । उनी जन्मान्तर राख्न चाहन्थिन तर परिवारको दबाबले गर्न सकिनन् । परिवारले छोराको चाहाना गरेको छ । म चाहन्छु की हरेक महिलाको परिवार नियोजनका साधनहरूमा पहुँच पुगोस किनभने छिटो छिटो बच्चा जन्माउदा पाठेघर खस्ने समस्या आउन सक्छ ।”



कारण: बालिकाहरूमा शिक्षाको कमी

बिमला

“यी बालिकाहरू स्कूल जाने उमेरमा यसरी भारी बोक्ने काम गर्दछन् । यिनिहरू शिक्षाको अवसरबाट बञ्चित छन् । शिक्षा र सचेतनाको अभावमा यिनीहरूलाई पाठेघर खस्ने रोगको कुनै ज्ञान हुदैन र पछि पाठेघर खस्ने समस्याबाट पीडित हुनसक्छन् । शिक्षा नै स्वास्थ्यको आधार हो जसले पाठेघर खस्ने समस्यामा कमी ल्याउन सहयोग गर्दछ ।”



कारण: सानो उमेरमा गर्भवती हुनु
भवानी

“मैले एउटा महिलाले भारी बोक्दै र बच्चालाई दुध खुवाईरहेको बेलामा फोटो खिचे । हामी सानै हुदा हाम्रो शरिर परिपक्व हुदैन र कम उमेरका केटीहरु गर्भवती हुँदा, सन्तान जन्माउदा गाह्रो हुन्छ । अझै यो फोटोको महिला गरिवीको कारणले गाह्रो काम गर्दैछिन जसले गर्दा निकट भविष्यमा उनी पाठेघर खस्ने समस्याबाट पीडित हुन सकिछन ।”