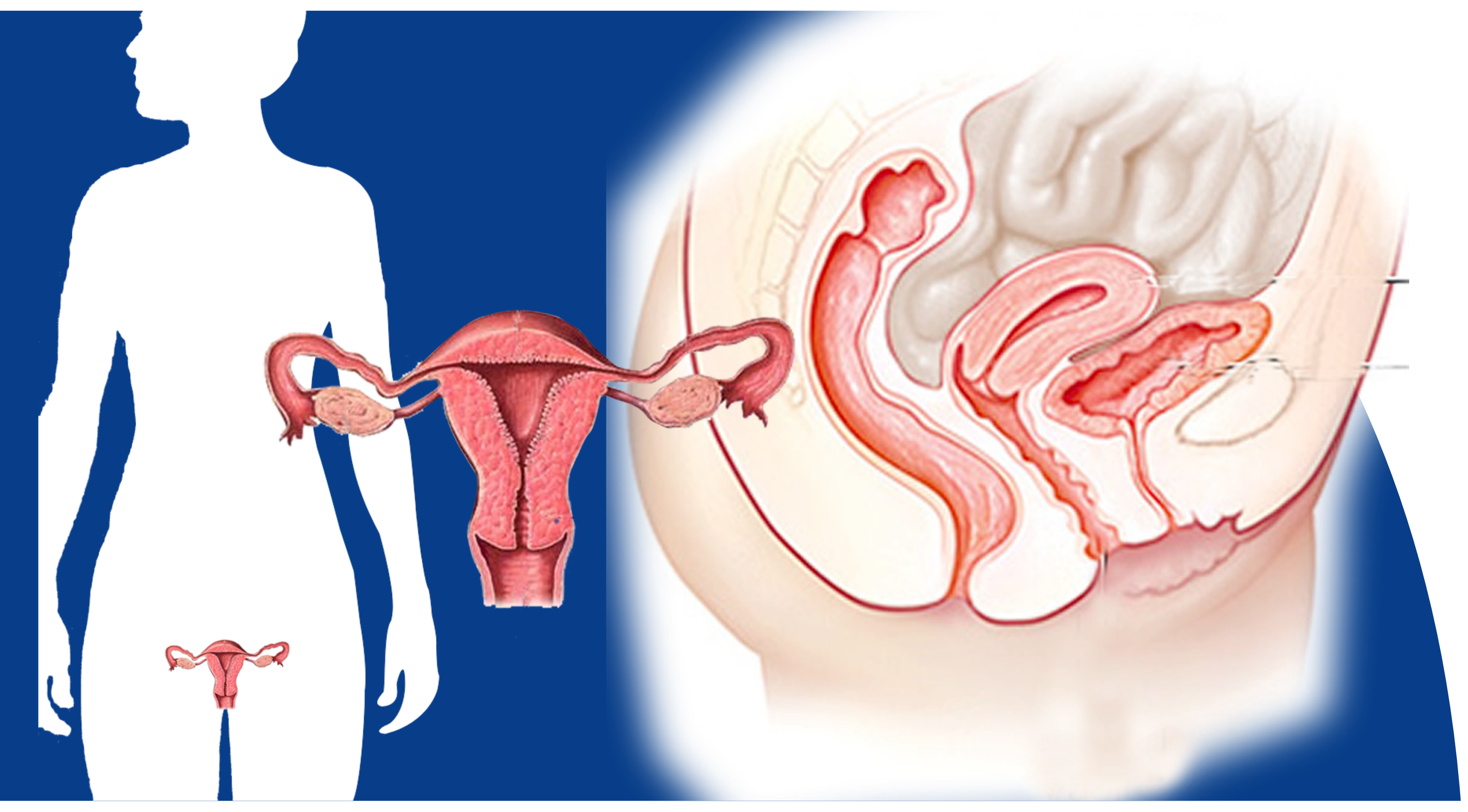
प्रजनन् स्वास्थ्य समस्या र समाधानका उपायहरू



	कारणहरू	रोकथामका उपायहरू	उपचार विधि
आङ्ग खस्नु वा पाठेघर खस्नु	• बच्चा जन्माउने बखतमा दक्ष प्राविधिकको सहयोग प्राप्त नहुनु • वर्षेनि बच्चा जन्माउनु (छोराको आशामा) • सानो उमेरमा विवाह हुनु र इच्छा विपरित यौनसम्पर्क राख्न बाध्य बनाइनु • सुत्केरी अवस्थामा नै गह्रौं भरी उचाल्नु, टुक्रुक्क बसेर काम गर्न बाध्य हुनु • गर्भवती सुत्केरी अवस्थामा पेटभरी खाना, आराम गर्न नपाउनु • सुत्केरी गर्भवती अवस्थामा विभिन्न प्रक(ारका हिंसा खप्न बाध्य बनाइनु	• सबै गर्भवती र सुत्केरी महिलाहरूका लागि दक्ष प्राविधिकको सहयोग उपलब्ध गराउने • २० वर्षपछि मात्र विवाह गर्ने, यौन सम्बन्ध राख्ने • कम्तीमा २ वर्षको फरकमा मात्रै बच्चा जन्माउने, धेरै बच्चा जन्माउन बाध्य नगराउने • गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा उपयुक्त खाना र आराम गर्न सक्ने वातावरण निर्माण गर्ने • गर्भवती र सुत्केरी अवस्थामा नियमित जाँच र उचित सहयोग उपलब्ध गराउने • सुत्केरी अवस्थामा गह्रौं भारी उचाल्न र काम गर्न नलगाउने • घरेलु हिंसाको अन्त्य गर्ने	• सुत्केरी भएपछि पाठेघर र योनी वरिपरिका मांशपेशी बलियो बनाउने व्यायाम गर्ने • उचित खानपान र आरामको व्यवस्था मिलाउने • स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग लिई अस्थाई सहयोगका लागि रिङ्ग पेसरी (रबरको चुरा बजारमा पाइन्छ) राख्ने, यस्तो रिङ्ग पेसरी ३–३ महिनामा फेर्ने • यो समस्याको पूर्ण समाधान शल्यक्रियाद्वारा गर्नुपर्दछ त्यसैले उपयुक्त व्यवस्था मिलाई शल्यक्रियाका लागि स्वास्थ्य केन्द्रमा जाने
तल्लो पेटको संक्रमण	• असुरक्षित यौनसम्पर्क (कण्डमको प्रयोग विना) राख्न बाध्य हुनाले • यौनाङ्गहरुको सरसफाइ राम्ररी नगर्नाले • महिनावारी हुँदा सफा कपडा प्याड प्रयोग नगर्नाले • कपर-टि जस्ता परिवार नियोजनको साधन राख्नेले नियमित परिक्षण नगर्नाले • असुरक्षित गर्भपतन वा अन्य कुनै कारणले असुरक्षित तवरले पाठेघर सफा गर्नाले • जवरजस्ती यौनसम्पर्क राख्नाले • घरेलु हिंसा यौनिक हिंसाका कारण	• सुरक्षित यौनसर्म्पक राख्ने वातावरण निमार्ण गर्ने र सुरक्षित यौन सर्म्पक मात्र राख्ने • सानै उमेरदेखि यौन शिक्षा प्रदान गराउने • यौन स्वास्थ्य र सरसफाइको बारेमा ज्ञान दिने • कपर-टि राखेका महिलाले नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउने • आवश्यकता भए मात्र सुरक्षित तवरले गर्भपतन गराउने • आवश्यक भए मात्र सही दक्ष प्राविधिकसँग पाठेघर सफा गराउने • महिनावारी हुँदा प्रयोग गर्ने कपडा राम्ररी साबुन पानीले धोएर, सफा पानीले पखालेर घाममा सुकाई मात्र फेरी प्रयोग गर्ने • महिलाको शरीरमाथि महिलाको नियन्त्रण हुन्छ भन्ने मान्यतामा प्रवर्द्धन गर्ने • घरेलु हिंसा, यौन हिंसा नियन्त्रण गर्ने, अपराधीलाई कारवाही • जवरजस्ती यौनसर्म्पक राख्ने प्रथा अन्त्य गर्न जस्ता सूचना, शिक्षा प्रवाह गर्ने	• तल्लो पेट दुख्ने वा सामान्य भन्दा बढी सेतो पहेंलो गन्हाउने पानी आएमा तुरुन्तै स्वास्थ्यकर्मी कहाँ जचाउन जाने • यौन जोडी दुवैले सँगै उपचार गर्ने • उपचार गरुञ्जेल यौनम्पर्क नराख्ने, राख्नै परे कण्डमको प्रयोग गरेर मात्रै राख्ने • चिकित्साकर्मीको सल्लाह अनुसार दुवै जनाले पूर्ण उपचार गर्ने • चिकित्साकर्मीको राम्रो सल्लाह लिई कपर-टि राख्ने, पछि नियमित जाँच गराउने • महिलाको शरीरमाथि महिलाको आफ्नै नियन्त्रण हुने खालको कानुनी व्यवस्था गर्ने • यौन हिंसा गर्नेलाई उपयुक्त सजायको व्यवस्था तथा पीडितलाई पूर्ण सहयोगको व्यवस्था गर्ने
फिस्टुला: योनीबाट निरन्तर रुपमा पिसाब वा दिसा चुहिरहने समस्या	• १८ घण्टा भन्दा बढी प्रसव व्यथा लाग्नु र बच्चाको टाउको योनी मार्गमा धेरै बेरसम्म रही रहने स्थिति हुनु • सुत्केरी हुँदा आवश्यक दक्ष प्राविधिकको सहयोग उपलब्ध नहुनु • सानो उमेरमा बच्चा जन्माउनु • विभिन्न खाले यौन हिंसाबाट पीडित हुनु • पाठेघर खसेका महिलाको शल्यक्रिया राम्ररी नहुनु	• सबै महिलाले सुत्केरी हुँदा दक्ष प्राविधिकको सहयोग प्राप्त गर्ने वातावरण निर्माण गर्ने • सानै उमेरमा बच्चा जन्माउने प्रथाको अन्त्य गर्ने • किशोरी अवस्थादेखि नै यौन तथा प्रजनन् स्वास्थ्यका साथै आफ्नो शरीरको बारे जानकारी दिने शिक्षा • गर्भवती महिलाले कम्तीमा ४ पटक गर्भ जाँच सहज रूपले गर्न भन्ने वातावरण निर्माण गर्ने • गर्भवती महिलाले उपयुक्त खाना पाउने व्यवस्था गर्ने • सुत्केरी व्यथा लाग्ना साथ परिवारको सदस्यहरुले सहयोग गरी नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा लैजाने । दक्ष प्राविधिकको सहयोग लिने • पाठेघर खसेमा महिलाको शल्यक्रिया उचित तवरले गर्ने तथा नियमित अनुगमनको व्यवस्था गर्ने	• शल्यक्रियाद्वारा यसको पूर्ण रूपले उपचार गर्न सकिन्छ • यस्तो समस्या देखिएमा महिलाहरुलाई तुरुन्त नजिकैको अस्पतालमा पठाउने । त्यहाँ डाक्टरले दिएको सल्लाह अनुरुप काम गर्ने • परिवारमा सदस्यले माया तथा सहयोग गर्ने

"प्रजनन् स्वास्थ्य भन्नाले प्रजनन् प्रणाली यसको कार्य र प्रजनन् प्रक्रियाको सन्दर्भमा निरोगी वा विरामी नहुनु मात्र नभई शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रुपमा पूर्ण स्वस्थ्य रहनु हो । अर्थात प्रजनन् स्वास्थ्य भनेको सुरक्षित यौन जीवनयापन गर्न पाउँनु , सन्तान जन्माउन सक्षम हुनु, कहिले र कति सन्तान जन्माउने भन्ने कुराको निर्णय आफैले स्वतन्त्रपूर्वक गर्न पाउनु , महिलालाई प्रचलित कानून विपरित नहुने गरी आफनो मासिक चक्र अथवा प्रजननलाई नियमित गराउन सक्ने अधिकार प्राप्त हुनु , गर्भ निरोधका साधनहरूको पूर्ण जानकारी प्राप्त गर्ने तथा प्रभावकारी गर्भ निरोधका साधन स्वतन्त्र रुपले छनौट गर्ने अधिकार प्राप्त हुनु , महिलाका लागि सुरक्षित रुपमा प्रसूति हुने तथा स्वस्थ शिशु जन्माउनका लागि उपयुक्त स्वास्थ्य सेवाका सुविधा उपलब्ध हुनु हो । यसका साथै लैङिगक समानता, महिला सशक्तीकरण तथा मानिसको जीवनचक्रको प्रत्येक अवस्थामा उपयुक्त स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध हुनु प्रजनन् स्वास्थ्य हो ।"

प्रजनन् स्वास्थ्य सम्बन्धी निर्णय लिन पाउनु महिलाको आधारभूत मानव अधिकार हो ।

ओरेक नेपाल
पोष्ट बक्स नं. : १३२३३, काठमाडौं, नेपाल
फोन : ०१ ५१८६०७३
वेवसाइट : www.worecnepal.org