नेपाल सरकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको पाठ्यक्रममा आधारित

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी

कक्षा ४ देखि १२ कक्षा सम्मको सन्दर्भ सामग्री

जर्मन सहयोग
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

DIGNITY WITHOUT DANGER

MHMPA NEPAL

Global ActionNepal(ज्ञान)

नेपाल सरकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्रको

पाठ्यक्रममा आधारित

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सम्बन्धी

कक्षा ४ देखि १२ कक्षा सम्मको सन्दर्भ सामग्री

सल्लाहकार : बाबु काजी श्रेष्ठ

संयोजन : सन्तोष महर्जन

विशेष धन्यवाद : गेह नाथ गौतम
राजी श्री श्रेष्ठ
गुण राज श्रेष्ठ
सामी पाण्डे
श्री कृष्ण वैंजु
घनश्याम श्रेष्ठ

लेखन : सुवर्ण प्रभा गुरागाईं
फुर्वा साङ्गे मोक्तान (केयर नेपाल)
निराजन खड्का (प्लान ईन्टरनेशनल नेपाल)

भाषा सम्पादन : शशी खड्का (पौडेल)

प्रकाशन मिति : मे २०२२

सर्वाधिकार : ग्लोबल एक्सन नेपाल

प्रकाशित प्रति : १०००

प्रकाशन सहयोग :

समन्वय :

आभार

ग्लोबल एक्सन नेपाल बालबालिकाको शिक्षाको अधिकार सुनिश्चिततताका लागि सन् १९९६ सालमा स्थापित एक राष्ट्रिय गैह्र सरकारी संस्था हो । शिक्षित बालबालिका मार्फत समृद्ध नेपालको कल्पना गर्दै यस संस्थाले आफ्ना गतिविधिहरू सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ । बालबालिकाको गुणस्तरीय शिक्षामा पहुँच अभिवृद्धि तथा सोको सुनिश्चितताका लागि स्थानीय तह देखि प्रादेशिक हुदै राष्ट्रिय तहसम्मका विभिन्न गतिविधिहरूलाई घनीभूत रुपमा अगाडि बढाइरहेको छ । सोही सिलसिलामा बालबालिकाको गुणस्तरीय शिक्षामा पहुँच र सो को सुनिश्चितताका लागि अब नयाँ ढङ्गले अगाडि बढाउन आवश्यक छ र संविधानमा समावेश भएको विषयलाई स्थानीय, प्रादेशिक र सङ्घिय तहमा बन्ने कानून तथा नीतिहरूमा पनि सम्बोधन गर्न र गराउनको लागि पनि ग्लोबल एक्सन नेपाल तथा यसका साझेदार संस्थाहरूले हातेमालो गर्दै अगाडि बढीरहेको छ ।

नेपालको सन्दर्भमा महिनावारीको समयमा अझै पनि महिला र बालिका तथा यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यकहरूले अमानवीय र अपमानजनक व्यवहार भोगिरहेको हामी देख्न सक्छौं । परम्परागत विश्वास र सांस्कृतिक अभ्यासहरूद्वारा महिनावारीको समयमा बहिष्करण अभ्यासहरू, कलङ्कहरू, विद्यालय तथा रोजगारीमा उपस्थिति हुन सकिरहेका छैनन् । सुसूचित योजना, नीति तथा कार्यक्रमको अभावमा महिला तथा बालिकाहरू महिनावारीको समयमा मानवीय मर्यादाबाट समेट वञ्चित भइरहेका छन् ।

यी र यस्ता मुद्दाहरूलाई, विद्यालयमा महिनावारी सम्बन्धी खुला छलफल, शिक्षकहरूलाई अध्यापन गर्न सहयोग गर्न तथा यस सम्बन्धी सिकाई तथा बुझाईको स्तरमा बृद्धि गर्न महिनावारी सम्बन्धी सन्दर्भ सामग्री विकास गर्ने उद्देश्यका साथ यस सन्दर्भ सामग्री अगाडि सारिएको छ । यसका निमित्त राष्ट्रिय महिनावारी सञ्जाल (MHMPA) सँगको सहकार्य तथा Giz को आर्थिक सहयोग रहेको छ । उहाँहरूको सहयोग प्रति म हार्दिक आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । यसका साथै यस सन्दर्भ सामग्री लेखन गर्नुहुने सुवर्ण प्रभा गुरागाईं, फुर्वा मोक्तान तथा निराजन खड्का प्रति पनि हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । यसका साथै यस प्रक्रियकामा सहभागीहुने सम्पूर्ण संस्था तथा सोका प्रतिनिधिहरू, विद्यालयहरू तथा जिल्ला तहमा परिक्षणका क्रममा सहयोग गर्नु हुने स्थानीय पालिकाहरू, संस्था तथा सम्पूर्ण व्यक्तिहरूलाई पनि हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु । आशा गर्दछु, यस सन्दर्भ सामग्रीको सहायताले महिनावारी सम्बन्धी विषयमा कक्षामा छलफल तथा सिकाइ सहजीकरण गर्न पक्कै पनि सहगोग पुग्ने छ ।

बाबु काजी श्रेष्ठ
निर्देशक
ग्लोबल एक्सन नेपाल

पुस्तिका प्रयोग सम्बन्धी मार्गदर्शन र टिप्पणी

नेपालमा महिला र केटीहरूलाई सम्मानजनक महिनावारीको आधारभूत अधिकार कमै प्राप्त हुन सकेको छ । यसको मतलब उनीहरूले अमानवीय र अपमानजनक व्यवहार भोगिरहेका छन् जसमा दुर्व्यवहार र हिंसा पनि समावेश छन् । परम्परागत विश्वास र सांस्कृतिक अभ्यासहरूद्वारा महिनावारीको वरिपरि बहिष्करण अभ्यासहरू, कलंकहरू र निषेधहरू, महिला र केटीहरूलाई आर्थिक र सामाजिक जीवनमा पूर्ण रुपमा सहभागी हुनबाट रोक्न, विद्यालय उपस्थिति र रोजगागरीमा नकारात्मक असरपनि पर्दछन् । नेपालमा यो एक उदीयमान समस्या बनेको छ । सुसूचित योजना, नीति तथा कार्यक्रमको अभावमा महिला तथा बालिकाहरू महिनावारीको समयमा मानवीय मर्यादाबाट समेत वञ्चित भएका छन् । साथै उनीहरूको स्वास्थ्य र शिक्षामा महिनावारीलाई लिएर सामाजिक कलङ्क र वर्जित पनि छन् ।

यी र यस्ता मुद्दाहरूलाई सम्बोधन गर्न, ग्लोबल एक्सन नेपाल, जो आफ्नो स्थापना समयदेखि नै बालबालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्यतथा संरक्षणको अधिकारको निमित्तकार्य गर्दे आइरहेको छ, विद्यालयमा महिनावारी सम्बन्धी खुला छलफल, शिक्षकहरूलाई अध्यापन गर्न सहयोग गर्न तथा यस सम्बन्धी सिकाइ तथा बुझाईको स्तरमा वृद्धि गर्न महिनावारी सम्बन्धी सन्दर्भ सामग्री विकास गर्ने उद्देश्यका साथ यस परियोजना अगाडि सारिएको छ । यस परियोजना अगाडि बढाउनका निमित्त राष्ट्रिय महिनावारी सञ्जाल(MHMPA)को प्राविधिक सहयोग तथा Giz को आर्थिक सहयोग रहेको छ । ग्लोबल एक्सन नेपालले सामुदायिक सशक्तीकरण, सामुदायिक दिगोपना, लैङ्गिक समानता, आधारभूत शिक्षा र व्यवसायिक सीप विकासका निमित्त आफ्ना गतिविधिहरू गर्दै आइरहेको छ । यसका साथै सन् २०१९ देखि २०२१ सम्म सञ्चालित Dignity Without Danger पनि यसको साझेदारको रुपमा रहेको छ ।

प्रस्तुत सन्दर्भ सामग्री निर्माणका क्रममा विभिन्न सरोकारवालाहरूको प्रत्यक्ष सहभागितामा कार्य गर्दा महिनावरीको विषयमा श्रोतहरूको पहुँचको दायरामा थप फराकिलोपना पनि देखियो । ती स्रोतहरू समुदाय र विद्यालयहरूमा प्रयोग भइरहेतापनि विद्यालयका पाठ्यक्रममा आधारित रही उपयोग कममात्रामा प्रयोगमा रहेको पाइयो । जसलाई निर्माणको क्रममा रहेको सन्दर्भ सामग्रीले सो अवसर पनि हामीलाई प्रदान गरेको छ ।

अधिकांश नेपाली विद्यालयमा महिनावारीको विषय स्व अध्ययनको विषय बनेको छ, जसले विद्यार्थीलाई आफ्नो शरीर र महिनावारीको प्राकृतिक प्रक्रिया बुझ्न पनि कठिन बनाएको छ । तर कक्षा ४ देखि महिनावारीको विषयलाई पाठ्यक्रममा समावेश गर्नु एकदमै सकारात्मक कदम हो । यसको मतलब शिक्षकले यस विषयलाई विना हिचकिचाहट लागू गर्ने वा कक्षा सञ्चालन

गर्ने भन्ने होइन । सन्दर्भ सामग्री निर्माणमा संलग्न हुनेहरूको विश्वास छ कि यस सन्दर्भ सामग्रीले विद्यार्थी र शिक्षकहरूका लागि महिनावारीलाई राम्रोसँग बुझ्नको लागि सम्पत्ति हुन सक्दछ । कक्षाकोठामा प्रयोग गर्न शिक्षकहरूका लागि महिनावारी र अध्यापन सामग्री सम्बन्धी उत्कृष्ट शिक्षा सामग्रीहरू तयार गर्न परिक्षण चरण महत्त्वपूर्ण रहन्छ । नेपाली समाजमा निषेध, भ्रम र विश्वासहरू गहिरो गरी जरा गाडेको हुनाले यो प्रयास विद्यालयमा मात्र सीमित नभएर शिक्षकहरूको माध्यमबाट समुदायका व्यक्तिहरू अझ विशेष गरी अभिभावकहरूसँग मिलेर काम गर्नु पनि हो । पहिलो चरणमा महिनावारी सम्बन्धी विद्यमान सबै सामग्रीलाई एकै ठाउँमा ल्याएर, पाठ्यक्रमको विश्लेषण गरी उपलब्ध सामग्रीहरूमा रहेका अभावहरू पत्तालगाउने र नयाँ पाठ्यक्रमलाई आवश्यक पर्ने आवश्यकतानुसार नयाँ सामग्रीहरू उत्पादन गरिएको थियो । तर, शिक्षक तालिम तथा पि-परिक्षण तथा परिक्षण पनि कोभिड महामारीका कारण निकै नै प्रभावित हुन पुग्यो ।

यस परियोजनाले स्थानीय सरकारहरूसँगको समन्वयमा CEHRD मार्फत नेपालका सबै ३५,००० विद्यालयहरूमा परिक्षण परियोजना पुग्ने परिकल्पना गरेको छ । साथै प्रस्तुत सन्दर्भ सामग्री Global Action Nepal, Gan Research and Learning centre तथा MHMPA को वेबसाइटमा पनि रहने हुनाले सबैको पहुँचमा पुग्ने विश्वास पनि लिएको छु । महिनावारीको विषय नेपाली समाजमा सार्वजनिक चर्चाको विषय बनेको छैन । यसलाई निजी र लाजमर्दो विषयका रुपमा लिइएको छ । यो अवस्थालाई यस सन्दर्भ सामग्रीको प्रयोगबाट परिवर्तनका लागि प्रयास पनि गरिएको छ ।

यो पुस्तिका कसका लागि तयार गरिएको हो ?

यो पुस्तिका कक्षा ४ देखि १२ सम्मका विद्यार्थीहरूका लागि तयार गरिएको हो । यो पुस्तिका तयार गर्द नेपाल सरकार पाठ्यक्रम विकास केन्द्रद्धारा निर्मित तथा प्रकाशित पाठ्यक्रम र त्यसमा पनि महिनावारी स्वास्थ्यसँग सम्बन्धीत विषयलाई ध्यानमा राखिएको छ । पाठ्यक्रम अनुसार महिनावारीको विषय कक्षा ४ देखि नै समावेश गरिएको छ । यस सामग्रीले कक्षा अन्तरक्रियात्मक तथा व्यवस्थित गर्न मद्दत गर्दछ ।

यस पुस्तिकालाई कसरी उपयोग गर्न सकिन्छ ?

यस पुस्तिकालाई दुई तरिकाबाट उपयोग गर्न सकिन्छ ।

क) तालिम वा छलफल सञ्चालन गर्न

यस पुस्तिका विशुद्ध रुपमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्रद्धारा प्रकाशित पाठ्यक्रममा आधारित

भएर तयार पारिएको हो । यद्यपि यस पुस्तिका बालबालिका आफैले सहजकर्ताका रुपमा बालिकाबिच छलफल सञ्चालन गर्न पनि प्रयोग गर्न सक्दछन् । महिनावारीको विषयमा पाठ्य पुस्तकका कुरालाई सहयोग गर्ने हेतुले थप सामग्रीहरू पनि यसमा समावेश गरिएका कारणले गर्दा महिनावारी, आफ्ना अनुभवहरू तथा महिनावरी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि गर्नुपर्ने कुराहरूलाई मध्यनजर गर्दै थप छलफल तथा एकले अर्कालाई सहयोग पनि गर्न सक्छन् ।

ख) अध्ययन सामग्रीको रुपमा

यस पुस्तिकामा संलग्न गरिएको पाठ्य सामग्री छलफल गर्न खोजिएको विषयका बारेमा विद्यार्थीलाई जानकारी दिनको निमित्त तयार गरिएको हो । बालबालिकाले स्व अध्ययनबाट पनि सम्बन्धीत विषयमा जानकारी प्राप्त गर्न सक्दछन् । यसका साथै महिनावारी तथा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका निमित्त आफ्नो साथी समूहमा कुनै जिज्ञासा भएमा यसै पाठ्य सामग्रीको सहायताबाट पनि सहयोग गर्न सकिन्छ ।

कक्षा ४

महिनावारी भनेको के हो ?

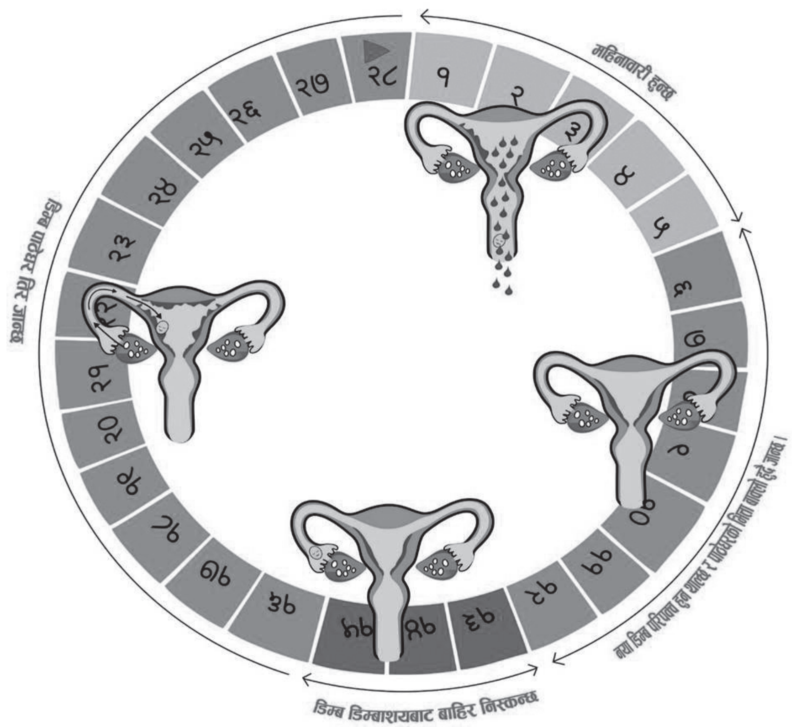
साधारणतया महिनामा एक पटक महिला (बालिका/किशोरी/युवती)को पाठेघरबाट योनिमार्ग हुँदै रगत बग्छ । यसलाई महिनावारी हुनु भनिन्छ । महिनावारीलाई अर्को शब्दमा रजस्वला पनि भनिन्छ। महिनावारी हुने उमेर व्यक्तिअनुसार फरक हुन सक्छ। महिनावारी सुरु हुनुले बालिकाको प्रजनन अङ्गहरू परिपक्व हुन सुरु भएको सङ्केत गर्दछ । महिनावारी हुनु जैविक र प्राकृतिक प्रक्रिया हो ।

महिनावारी प्रक्रिया :

- शारीरिक वृद्धि र विकासको स्वाभाविक लक्षण
- प्रजनन अङ्गहरूको परिपक्वताको सुरुवात
- आमा बन्न सक्ने क्षमताको सङ्केत

> Menarche:
>
> महिला जीवनको पहिलो महिनावारीलाई अङ्ग्रेजीमा Menarche भनिन्छ ।

महिनावारी क्यालेन्डरको चित्र



यो पनि जानि राखौं

- महिनावारी स्वाभाविक प्रक्रिया हो । यो लाज मान्ने विषय होइन । महिनावारी हुँदा आत्तिनु वा डराउनु पर्दैन । यो लाज मान्ने विषय पनि होइन ।
- हरेक महिलाहरूलाई साधारणतया ९ देखि १५ वर्षको उमेर हुँदा कुनै पनि बेला महिनावारी सुरु हुन सक्छ । बालिकाहरूमा कहिलेकाहीँ यो चक्र ढिलो चाँडो हुन सक्छ । ढिलो चाँडो हुने कुरा वंशाणुगत गुण, खानपान, स्वास्थ्य अवस्था आदिमा निर्भर हुने गर्दछ ।
- सबै दिदीहरू तथा आमालाई पनि महिनावारी भएको थियो । कति जनालाई अझै पनि भइरहेको छ ।
- महिनावारी सबै महिलालाई हुन्छ । त्यसैले डराउनुपर्दैन ।
- यदि पिसाब गर्दा रगत आएको देखियो वा भित्री लुगामा रगत लागेको देखियो भने आमाबुवा वा परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई भन्नुपर्दछ ।
- विद्यालयमा महिनावारी भयो भने मिल्ने साथी वा शिक्षक वा विद्यालय नर्सलाई भन्नुपर्छ ।
- कुनै पनि बेला महिनावारी हुन सक्छ भन्ने कुरा विचार गरी धोएर घाममा सुकाएको सफा सुती कपडा वा तयारी प्याड घरमा राख्नुपर्छ । महिनावारी सुरु भएपछि महिनावारी हुने समयमा विद्यालय जाँदा पनि प्याड बोकेर जानुपर्छ ।
- स्यानिटरी प्याड वा कपडा प्रयोग गर्दा साधारणतया प्रयोग गरेको ४ देखि ६ घण्टामा फेर्नुपर्छ । यदि सकैलाई छिटो र धेरै रगत बगेर प्याड भिजिसकेको छ भने तुरुन्तै अर्को प्याड फेर्नुपर्छ ।
- महिनावारी भएको बेला पोसिलो खानेकुरा, झोलकुराका साथै आवश्यकता अनुसार आइरन चक्की पनि खानुपर्छ ।
- स्यानिटरी प्याड वा कपडा प्रयोग गर्नु अघि र प्रयोग गरी सकेपछि साबुन र सफा पानीले हात धुनुपर्छ ।
- महिनावारी भएको बेला दिनको २/३ पटक सफा पानीले यौन अङ्ग सफा गर्नुपर्छ ।
- प्रयोग भइसकेको प्याडलाई जमिनमा खाल्डो खनेर पुर्ने वा सुरक्षित तरिकाले पोको पारेर फाहोर फाल्ने भाँडोमा (फोहोरदानी) हाल्नुपर्छ ।
- महिनावारी हुँदा छात्रहरूले पनि छात्राहरूलाई सहयोग गर्नुपर्छ ।

कक्षा ५

महिनावारी र महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

पाठेघरको रगत योनिमार्ग हुँदै योनिबाट बाहिरिनुलाई महिनावारी वा रजस्वला भनिन्छ। महिनावारी हरेक महिना हुने गर्छ। सामान्यतया यो २८ दिनको चक्रमा हुने गर्दछ। यो व्यक्तिअनुसार फरक पनि पर्दछ। महिलाहरूमा महिनावारी ९ देखि १५ वर्षको उमेरमा सुरु हुन्छ। महिलाहरूको जीवनको पहिलो महिनावारीलाई अङ्ग्रेजीमा Menarche भनिन्छ। ४५ देखि ५० वर्षको उमेर पुगेपछि महिलामा महिनावारी रोकिन्छ। यसलाई अङ्ग्रेजीमा Menopause भनिन्छ।

महिनावारी हुँदा पाठेघरको सङ्कुचन (सानो ठुलो हुने) ले गर्दा दुखाइ पनि हुन सक्छ।यसलाई अङ्ग्रेजीमा Dysmenorrhea पनि भनिन्छ। महिनावारी सामान्यतया ३ देखि ८ दिनको हुने गर्छ। महिनावारी हुँदा निम्नलिखित कुरामा ध्यान दिनुपर्छ :

- हरेक महिना महिनावारी हुने दिनका लागि तयार रहनुपर्दछ।
- स्यानिटरी प्याड वा कपडा प्रयोग गर्दा साधारणतया प्रयोग गरेको ४ देखि ६ घण्टामा फेर्नुपर्छ। यदि कसैलाई छिटो र धेरै रगत बगेर प्याड भिजिसकेको छ भने तुरुन्तै अर्को प्याड फेर्नुपर्छ।
- महिनावारीको समयमा सकेसम्म दैनिक नुहाउने गर्नुपर्छ। नभए यौनाङ्गलाई दिनको २/३ पटक राम्ररी सफा पानीले धुने र भित्री लुगा पनि फेर्ने गर्नुपर्छ।
- स्यानिटरी प्याड वा कपडा प्रयोग गर्नुभन्दा अगाडि र प्रयोग गरी सकेपछि साबुनपानीले हात धुनुपर्छ।
- कपडाको प्रयोग गर्दाप्रयोग गर्ने कपडालाई राम्रोसँग धुने र धोइसकेपछि पारिलो घाममा सुकाउने गर्नुपर्दछ।
- अर्को पटक पुनः महिनावारी हुँदा पहिले प्रयोग गरेको कपडालाई कडा घाममा सुकाएर वा आइरन गरेर मात्र लगाउनुपर्छ।
- पुनः प्रयोग गर्न नमिल्ने प्याड प्रयोग गरिसकेपछि सुरक्षित तरिकाले फोहोरदानीमा फाल्ने गर्नुपर्छ।
- महिनावारीको समयमा पौष्टिक तथा झोलिलो खानेकुरा बढी खानुपर्छ र गह्रुँङ्गो काम गर्नु

हुँदैन ।

- महिनावारीलाजको विषय होइन । महिनावारीको बारेमा र यसबाट आउन सक्ने समस्याबारे आफ्नो घरपरिवार र साथीहरूसँग खुलेर छलफल गर्नुपर्दछ ।
- प्रयोग भइसकेको स्यानिटरी प्याड वा कपडालाई चर्पीको प्यानमा फाल्नु हुँदैन । प्रयोग भइसकेको प्याडलाई राम्ररी कपडा वा कागजमा पोको पारेर फोहर सङ्कलन गर्न आउने गाडी मार्फत पनि विसर्जन गर्न सकिन्छ ।

महिनावारी भएको बेला परिवारको भूमिका

- महिनावारीको बारेमा छोराछोरीलाई पूर्व ज्ञान दिने
- महिनावारी बारेका आफ्ना अनुभवहरू पनि सुनाउने
- यौनाङ्गको सरसफाइ गर्न सिकाउने र नियमित भित्री लुगाहरू फेर्न लगाउने
- पोषणयुक्त खानेकुरा तथा दुखाइको व्यवस्थापनका लागि परिवारका सबै सदस्यले मदत गर्ने
- परिवारले सबै धार्मिक तथा सामाजिक काममा सहभागी गराई समाजमा व्याप्त अन्धविश्वास, भ्रम र कुरीतिहरूलाई हटाउन मदत गर्ने
- घरमा सफा र सुरक्षित शौचालयको व्यवस्था गर्ने
- घर, शौचालय जस्ता ठाउँमा सुरक्षित पानी र साबुनको व्यवस्था गर्ने

महिनावारी भएको बेला साथीको भूमिका

- प्याड, तातोपानी लगायतका आवश्यक सामग्री उपलब्ध गराउन मदत गर्नुपर्छ ।
- साथीको पेट धेरै दुखेको छ भने आराम गराउने वा आराम गर्ने कक्षासम्म लैजान मद्दत गर्नुपर्छ ।
- महिनावारी भएको बेलामा गिज्याउने, जिस्काउने गर्नुहुँदैन ।
- साथीलाई आवश्यक सहयोगका लागि तयार रहनुपर्छ ।
- आफ्नो साथीलाई धेरै गाह्रो भएको छ भने विद्यालय नर्स वा अन्य शिक्षकलाई खबर गर्नुपर्छ ।

महिनावरी भएको समयमा विद्यालयको भूमिका

- विद्यालयमा प्याड र भित्री लुगाको जगेडाको व्यवस्था मिलाउनु पर्छ ।

- सम्भव भएसम्म तातोपानीको व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।
- उपलब्ध भएसम्म नर्स वा सम्पर्क शिक्षकलाई नियमित जिम्मेवारी प्रदान गर्नुपर्छ ।
- छात्र र छात्राहरूका लागि छुट्टा छुट्टै शौचालयको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- शौचालय नियमित रूपमा सफा गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।
- छात्रा शौचालयमा फोहोरदानी भए नभएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।
- सुरक्षित र पर्याप्त पानीको व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।
- साबुनसहित हात धुने ठाउँको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।
- प्रयोग गरेको प्याडको सुरक्षित विसर्जन गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।
- आराम गर्ने र लुगा फेर्ने कक्षको व्यस्था गर्नुपर्छ ।
- विभिन्न आकारका पोशाकहरू जगेडा राख्नुपर्छ ।

महिनावारी भएको बेला शिक्षकको भूमिका

- विद्यार्थीहरूलाई महिनावारी, महिनावारी चक्र र महिनावारी स्वच्छताका बारेमा विस्तृत जानकारी दिने तथा महिनावारीमा सुरक्षित रहने वातावरण बनाउने ।
- विद्यार्थीहरूसँग महिनावारी र यससँग सम्बन्धीत खुलदुली, जिज्ञासा तथा अन्य विषयहरूमा आवश्यकताअनुसार प्रस्ट पारिदिनुपर्दछ ।
- छात्रछात्राहरूलाई महिनावारी भएका साथीहरूलाई जिस्काउने, उनीहरूलाई हेरेर हाँस्ने गर्नुहुँदैन बरू एकआपसमा सहयोग गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ ।

कक्षा ६

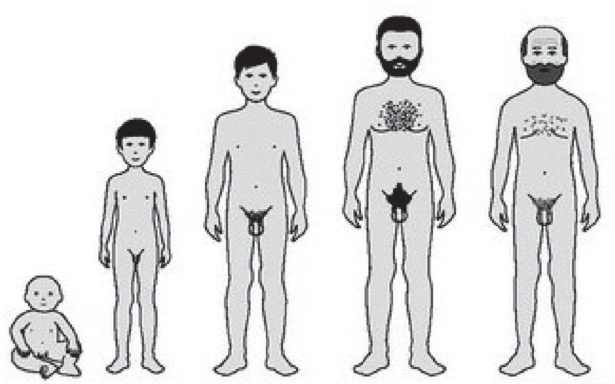
किशोरावस्था

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (World Health Organization-WHO) को परिभाषाअनुसार १० देखि १९ वर्षसम्मको उमेरलाई किशोरावस्था भनिन्छ । यस उमेरभित्रका केटालाई किशोर र केटीलाई किशोरी भनिन्छ । यो उमेरमा किशोर र किशोरीहरूको शारीरिक र मानसिक विकास हुन्छ । किशोरवस्थामा शारीरिक, संवेगात्मक र सामाजिक परिवर्तनहरू हुने गर्दछ ।

शारीरिक परिवर्तनहरू

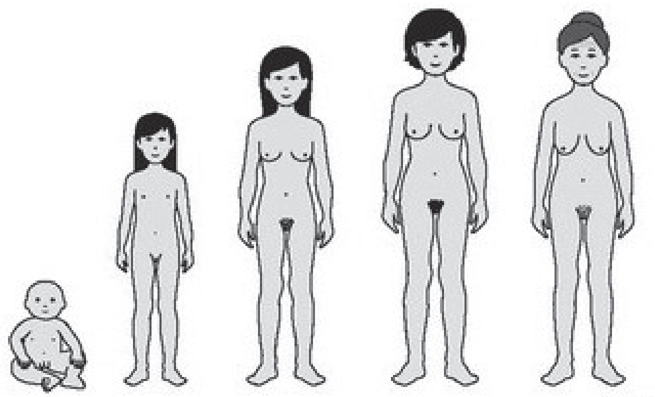
किशोरहरूमा हुने परिवर्तन

- हलक्क बढ्नु र काँध चौडा हुनु
- दाह्री जुँगा आउन थाल्नु,
- स्वर धोद्रो हुनु,
- काखीमुनि रौँ आउनु,
- यौनाङ्ग वरिपरि रौँ आउनु
- डन्डिफोर आउनु
- लिङ्ग तथा अण्डकोष बढ्नु
- स्वप्नदोष हुनु आदि



किशोरीहरूमा हुने परिवर्तन

- स्वर अझै सुरिलो हुनु
- काखीमुनि रौँ आउनु
- यौनाङ्ग वरिपरि रौँ आउनु
- डन्डिफोर आउनु
- महिनावारी सुरु हुनु



- स्तन बढ्नु

(यी शारीरिक परिवर्तन सबैमा एकनास नभई व्यक्तिअनुसार चाँडो ढिलो वा कम बेसी हुनेगर्छ ।)

संवेगात्मक परिवर्तनहरू

- छिट्टै खुसी हुने, छिट्टै दुःखी हुने, छिट्टै रिसाउने, भावुक हुने जस्ता लक्षणहरू देखापर्नु
- बढी स्वतन्त्र हुने कोसिस गर्नु
- एक्लै बस्न मन पराउनु
- नयाँ नयाँ कुराहरूको कल्पना गर्नु
- आफ्ना कुराहरू अरुलाई भन्न नचाहनु
- शारीरिक परिवर्तनका बारेमा बढी सोच्नु र अलमलिनु
- शारीरिक परिवर्तनलाई लिएर कसैले ठट्टा मात्र गरे पनि मनमा ठुलो आघात पुग्नु
- आफ्ना समस्यालाई कसैले बुझ्दैन भन्ने सोचाइ हुनु
- विपरीत लिङ्गप्रति आकर्षण बढ्नु

सामाजिक परिवर्तनहरू

- सहयोगी भावना हुनु
- सामाजिक काममा भाग लिन चाहनु
- नेतृत्व लिनु खोज्नु
- साथीभाइसँग समय बिताउन मन पराउनु
- सिर्जनात्मक क्रियाकलाप गर्नु

किशोरावस्थामा देखिन सक्ने समस्याहरू

शारीरिक समस्या

- जिउमा धेरै मात्रामा फोका तथा डन्डिफोर आउने
- जिउ चिलाउने

मानसिक/संवेगात्मक समस्याहरू

- झर्को लाग्ने, रिस उठ्ने, दिग्दारी लाग्ने
- तनाव बढ्ने, पढ्न तथा अन्य काम गर्न मन नलाग्ने
- धेरै उदास र खिन्न हुने
- शारीरिक आकारमा परिवर्तनका कारण अत्याधिक दुःखी र चिन्तित हुने ।

सामाजिक/ भावनात्मक समस्याहरू

- अरुको देखासिखी गर्ने
- दौँतरी/साथीहरूको दबाबमा नराम्रा कामहरू गर्ने
- समूह समूहमा विभाजित हुने र अरूको आलोचना गर्ने
- साथीहरूको लहैलहैमा लागेर अन्य साथीहरूलाई जिस्क्याउने, होच्याउने
- परिचित वा अपरिचित व्यक्तिहरूले देखाएको प्रलोभन वा दबाबमा पर्ने
- यौन दुर्व्यवहार गर्ने
- असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्नतिर अग्रसर हुने वा गर्ने
- कम उमेरमा विवाह गर्ने
- कम उमेरमा गर्भाधारण गर्ने
- पूजा, विवाह तथा अन्य पारिवारिक तथा सामाजिक काममा सामेल हुन नदिने
- सानो र अपरिपक्व सम्झेर कामको जिम्मेवारी नदिने
- छोरी र छोरालाई दिने कामको जिम्मेवारी छुट्याउने । जस्तैः घरबाहिरको काम छोरालाई र घरभित्रको काम छोरीलाई मात्र जिम्मा दिने
- छोरीलाई सामाजिक बन्धन र अनुशासनको घेरामा राख्ने

किशोरावस्थामा देखिन सक्ने समस्या समाधानका उपायहरू

- घरपरिवारमा आउन सक्ने समस्याका विषयमा छलफल गर्ने

- स्वस्थ जीवनशैली (खानपान, व्यायाम, आदि)मा ध्यान दिने । (यसले यस्ता समस्या कम गर्न सकिन्छ ।)
- साथीभाइसँग आफ्ना समस्याहरूका बारेमा खुलेर छलफल गर्ने
- परिवारका आमा, दिदी, दाजु, भाउजू, बुबा तथा शिक्षक र आफ्ना अग्रजहरूसँग आफूले खुलेर कुरा गर्न सकिन्छ । उहाँहरूसँग आफूमा आएका परिवर्तनबारे अप्ठ्यारो नमानी सोध्ने
- किशोरकिशोरीहरूलाई मनोपरामर्श दिने
- अभिभावकहरूले किशोरावस्थामा पुगेका छोराछोरीहरूलाई साथीको जस्तो व्यवहार गरेर उसको समस्या र भावना बुझिदिने
- साथी बनाउनु गलत होइन तर जोकोहीलाई साथी बनाउने र झट्टै विश्वास गरिहाल्ने गर्नुहुँदैन भनेर सिकाउने

- अपरिचित तथा गलत साथीको लहैलहैमा लागेर गलत कदम चाल्ने अवस्थाबाट बच्ने बनाउने
- अपरिचित मान्छेले दिएको खानेकुरा नखाने र उनीहरूको कुनै पनि प्रलोभन र दबाबमा नपर्ने
- सामाजिक सञ्जालमा अनावश्यक कुराहरू नराख्ने
- इन्टरनेटको प्रयोग गर्दा आफूलाई आवश्यक पर्ने कुराहरूमा मात्र खोल्ने
- नियमित रुपमा शारीरिक अभ्यास, योग तथा प्रणायाम गर्ने
- परिवारको काममा सघाउने तथा सिर्जनात्मक कार्यसमा सहभागी हुने
- कुनै पनि शारीरिक परिवर्तनले गर्दा अत्याधिक रुपमा समस्या गर्न थालेमा मात्र समाधानका उपाय खोज्दा राम्रो हुन्छ । नभए सामान्य शारीरिक परिवर्तनको रुपमा मात्र लिँदा राम्रो हुन्छ ।

महिनावारी हुँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

साधारणतया प्रत्येक २८ दिनको फरकमा बालिकाहरूमा करिब ९ देखि १५ वर्षको उमेर पुगेपछि पाठेघरबाट योनिमार्ग हुँदै रगत आउन सुरु गर्छ । यसरी रगत बाहिरिनुलाई महिनावारी वा रजस्वला भनिन्छ । प्रत्येक महिना मासिक चक्रमा हर्मोन वा राग रसको मात्रामा आउने

परिवर्तनले गर्दा पाठेघरको भित्री तहका सूक्ष्म रक्तनलीकाहरू फैलन्छन् तथा कोषहरू वृद्धि हुन्छन् । डिम्ब परिपक्व हुन सुरु गरेपछि पाठेघरको भित्री तह पनि निषेचित डिम्ब बस्नका लागि बाक्लो र स्पोन्जजस्तै बनेको हुन्छ । यदि यस समयमा गर्भधारण भएन भने राग रसको मात्रामा आउने परिवर्तनले ती सूक्ष्म रक्त नलीका फैलन बन्द हुन्छन् र पाठेघरका भित्री तहमा बनेका बाक्ला र नरम तह कायम रहन नसकी फुटेर महिनावारी हुन्छ । रजस्वाला हुने उमेर व्यक्तिअनुसार फरक हुन सक्छ । महिनावारी प्रत्येक महिनामा हुन्छ र प्रायः ४५ देखि ५० वर्षको उमेरमा बन्द हुन्छ । यसरी आउने रगत प्रत्येक महिनामा ३ देखि ८ दिनसम्म आउँछ । महिनावारी भएको बेला स्वास्थ्य र स्वच्छताका निम्नलिखित धेरै पक्षमा ध्यान दिनुपर्दछ :

- हरेक महिना महिनावारी हुने दिनको लागि तयार रहनुपर्दछ ।
- महिनावारीको समयमा सकेसम्म दैनिक नुहाउनुपर्छ । नभए यौनाङ्गलाई राम्ररी सफा गर्नुपर्छ । रगत सफा गर्नका लागि योनिको बाहिरी भागमा मात्र हल्का साबुनको प्रयोग गर्नुपर्छ । भित्रीभाग सफा गर्नका लागि भने पानीको मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- स्यानिटरी प्याड वा कपडा नियमित रूपमा ४ देखि ६ घण्टाको फरकमा फेर्नुपर्दछ । रगत सोस्नका लागि प्याडको रूपमा नाइलन, पोलिस्टर, सिल्क जस्ता पोल्ने किसिममा कपडाको प्रयोग गर्नुहुँदैन ।
- स्यानिटरी प्याड प्रयोग गरेपछि र कपडा धोएपछि साबुनपानीले हात धुनुपर्छ ।
- प्याड प्रयोग गर्दा साधारणतया प्रयोग गरेको ४ देखि ६ घण्टामा फेर्नुपर्छ । यदि कसैलाई छिटो र धेरै रगत बगेर प्याड भिजिसकेको छ भने तुरुन्तै अर्को प्याड फेर्नुपर्छ ।
- पुनः प्रयोग गर्ने प्याड वा कपडा प्रयोग गर्ने भए प्रयोगपश्चात् राम्रोसँग धुने र धोइसकेपछि पारिलो घाममा फिँजारेर सुकाउने गर्नुपर्दछ । ओसिलो तथा भिजेको प्याड/कपडाको प्रयोग गर्नुहुँदैन । भिजेको प्याड/कपडाले सङ्क्रमण हुने सम्भावना बढी हुने गर्दछ ।
- पुनः प्रयोग गर्ने प्याड, प्याड प्रयोग गरिसकेपछि खाल्डो खनेर पुरिदिने वा जलाउने वा फोहोरदानीमा फाल्ने गर्नुपर्छ । जथाभावी फाल्ने गर्दा यसैले सङ्क्रमण गराउन पनि सक्दछ ।
- महिनावारीको समयमा खानपानमा विशेष ध्यान दिई अरु बेलामा भन्दा बढी पोसिला तथा झोलिला खानेकुराहरू बढी खाने र गह्रुँङ्गो काम नगर्ने गर्नुपर्छ । प्रशस्त मात्रामा सागपात तथा फलफूल खाने गरेमा पोषण प्रदान गर्नुका साथै कब्जियतलाई पनि कम गर्छ ।
- महिनावारी लाजको विषय होइन । महिनावारीका बारेमा र यसबाट आउन सक्ने समस्याबारे आफ्नो घरपरिवार, दिदीबहिनी, साथीहरूसँग खुलेर छलफल गर्नुपर्छ ।
- स्यानिटरी प्याड वा कपडालाई चर्पीको प्यानमा फाल्नु हुँदैन । यसले चर्पी बन्द भई सङ्क्रमण फैलन सक्छ ।

महिनावारीमा दुखाइ व्यवस्थापन

- सामान्य पेट वा ढाड दुखेमा, पेट र ढाडमा तातो पानीको झोला वा बोतलले सेक्ने
- मनतातो पानीले नुहाउने
- आफूलाई सजिलो लाग्ने हल्का काम गर्ने वा हल्का व्यायाम पनि गर्ने
- दुखाइ भएमा, पेटमा हल्का मालिस गर्ने र पर्याप्त आराम गर्ने
- प्रशस्त आराम गर्दा पनि सहनै नसक्ने गरी दुखेमा डाक्टरको सल्लाह लिने

महिनावारीमा पोषण व्यवस्थापन

- महिनावारीको बेलामा रगत र अन्य तरल पदार्थ खेर जाने गर्दछ।त्यसै गरी दुखाइको कारण शक्ति पनि खर्च भइ रहेको हुन्छ। यिनै कुराको पूर्तिका लागि महिनावारीको समयमा अरुबेला भन्दा थप पोषणको आवश्यक पर्दछ।
- प्रशस्त मात्रामा फलाम तत्व र भिटामिन भएका खानेकुराहरू (हरिया सागपात, तरकारी फलफूल, गेडागुडी, अण्डा, माछा र मासु) खाने र तातो तरल पदार्थ सेवन गर्नुपर्छ।
- धेरै मात्रामा पानी, झोलिलो पदार्थ (जस्तैः दाल, गेडागुडीको झोल), रेसादार तथा मलामयुक्त खानेकुरा (जस्तैः रातो मासु, माछा, अन्डा, हरियो सागपात, पालुङ्गको साग, गेडागुडी) र शक्ति दिने खानेकुरा खानुपर्छ।
- हर्मोनमा हुने परिवर्तनले पेट वा ढाड दुख्ने भएकोले चिया, कफी, कोक जस्ता पेय पदार्थहरू कम पिउनुपर्छ।

स्वप्नदोष

स्वप्नदोष वा यौन सपना भनेको मानव जीवनको यौनिक व्यवहारमध्येको एक स्वस्थ यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अवस्था हो। किशोरकिशोरी तथा युवायुवतीहरूले निदाएको बेलामा विभिन्न यौनिक व्यवहार गरेको वा यौन सम्पर्क नै गरेको देख्छन्। यस्तो अवस्थामा चरमसुखमा पुगेर स्खलन समेत हुन्छ। यौन आनन्दको अनुभव गरी निदाएकै अवस्थामा स्खलन हुने अवस्थालाई स्वप्नदोष भनिन्छ।

यो प्रक्रिया हाम्रो इच्छामा नभई स्वतः हुने प्रक्रिया हो । स्वप्नदोष केटा र केटी दुवैलाई हुने सामान्य कुरा हो । केटाहरूमा वीर्य पुरै आउने भएकोले सजिलै थाहा हुन्छ भने केटीहरूमा स्वप्नदोष हुँदा स्खलन हुने तरल पदार्थ (यौनरस) योनिमार्गमै रहने वा बाहिर आए तापनि प्रायः सामान्य योनिस्राव जस्तो लाग्ने भएकोले स्वप्नदोष भएको कम महसुस हुन सक्छ ।

यो शरीरको विकासको एउटा स्वाभाविक र प्राकृतिक प्रक्रिया भएकाले किशोरवास्थामा यस्तो हुनु सामान्य हो । यसले कुनै शारीरिक कमजोरी गराउँदैन ।

स्वप्नदोषको व्यवस्थापन

यो एक सामान्य प्रक्रिया भएकाले सामान्यरूपमा लिनुपर्छ । डराउने वा आत्तिने गर्नुहुँदैन । नियमित रुपमा भित्री वस्त्र फेर्नुपर्छ र धोएर सुकाउँदा साबुनपानीले धोएर पारिलो घाममा सुकाउनुपर्छ । यौनाङ्गको नियमित सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।

कक्षा ७

१. लैङ्गिक पहिचान तथा यौनिक अभिमुखीकरणको परिचय

१.१ लैङ्गिक पहिचान

लैङ्गिक पहिचान भनेको आफ्नो शारीरिकरूपको आधारमा मात्र सीमित नभई मानसिक र भावनात्मक रूपमा आफूलाई कुन लैङ्गिक वर्गको पहिचान दिने भन्ने बुझिन्छ । नेपालमा हाल महिला, पुरुष र यौनिक अल्पसङ्ख्यक (तेस्रो लिङ्गी) गरी तीन वर्गको लैङ्गिक पहिचानलाई मान्यता दिइएको छ ।

यौन शब्दले जैविक गुणहरू (संरचनागत, प्रक्रियागत र आनुवंशिक) लाई जनाउँछ । यसले हामीलाई पुरुष लिङ्गी वा महिला लिङ्गी भनी छुट्याउँछ । यो शब्द यौनसम्पर्क तथा सम्भोगलगायतका विभिन्न यौन गतिविधिहरूका लागि पनि प्रयोग गरिन्छ । यौनको आधारभूत अर्थ महिला तथा पुरुष भनी छुट्याउनु हो । यसले यौनसम्बन्धलाई पनि जनाउँछ ।

१.२ यौनिक अभिमुखीकरणको परिचय

सबै बालबालिकाहरू किशोरावस्थामा पुग्दा एक अर्काप्रति आकर्षण भएका महसुस गर्छन् । यो आकर्षण शारीरिक, यौनिक वा भावनात्मक पनि हुन सक्छ । बालबालिकाहरू जब १३/१४ वर्षका हुन्छन् उनीहरूका शारीरिक आकार, बनावट, वृद्धि र विकासमा परिवर्तन हुन थाल्दछ । यस सँगसँगै उनीहरूमा विशेष गरी विपरित लिङ्गीप्रति आकर्षण बढ्न थाल्दछ । विपरित लिङ्गका साथीका शरीर, उसका बोल्ने शैली, हँसाइ, हिँडाइ, हाउभाउ, उसले गर्ने व्यवहार आदि मन पर्न थाल्दछ । सँगै बस्न, छुन, गफ गर्न, अंकमाल गर्न, एकान्तमा घुम्न जान मन लाग्छ । त्यस पछि विस्तारै यौनिक क्रियाकलापमा सहभागी हुन्छन् । तर आजभोलि विपरीत लिङ्ग भएकासँग मात्र नभई समान लिङ्ग भएकासँग पनि आकर्षित भई यौन सम्बन्ध राख्ने गरिएको पाइन्छ ।

यौनिक अभिमुखिकरणका विभिन्न रुपहरू हुन्छन् । ती मध्येका केही रुपहरूको बारेमा तल व्याख्या गरिएको छ ।

(अ) महिला समलिङ्गी (Lesbian):

महिला भई महिलाहरूप्रति नै भावनात्मक रूपले आकर्षित हुने र महिलासँगै प्रेम तथा यौन सम्बन्ध राख्ने महिलालाई समलिङ्गी भनिन्छ ।

(आ) पुरुष समलिङ्गी (Gay):

पुरुष भएर पुरुषप्रति नै भावनात्मक रूपले आकर्षित हुने र पुरुषसँगै प्रेम तथा यौन सम्बन्ध राख्ने पुरुषलाई पुरुष समलिङ्गी भनिन्छ।

(इ) दुई लिङ्गी वा दोहोरो यौनिकता (Bisexual):

कुनै पनि व्यक्ति जो महिला तथा पुरुष दुवैप्रति भावनात्मक रूपले आकर्षित हुन्छ र दुवैसँग यौन सम्बन्ध राख्छ ।

(ई) देहान्तर (Trans gender)

स्ट्रान्सजेन्डरहरू यस्ता व्यक्ति हुन् जो जन्मदा शारीरिकरूपमा महिला वा पुरुष भए तापनि आफ्नो शारीरिक लिङ्गभन्दा विपरीत व्यवहार गर्छन् । शारीरिक रूपमा महिला भए पुरुष जस्तो व्यवहार गर्ने, पुरुषको जस्तो पहिरन लगाउने, पुरुषको जस्तो शृङ्गार गर्ने गर्छन् भने शारीरिक रूपमा पुरुष भए महिला जस्तो व्यवहार गर्ने र महिलाको पहिरन लगाउने, महिलाको जस्तो शृङ्गार गर्ने गर्छन् ।

(उ) अन्तर लिङ्गी (Intersexual) :

जन्मिँदै महिला वा पुरुष भनेर लिङ्ग छुट्याउन नसकिनेलाई अन्तरलिङ्गी भनिन्छ । अन्तरलिङ्गी मानिस जन्मँदाखेरी पुरुष र महिला दुबैको जननेन्द्रिय अर्थात् लिङ्ग, अण्डकोष, योनि र पाठेघरसहित जन्मेको हुन्छ ।

२. महिनावारी सम्बन्धी भ्रम र अन्धिविश्वासले प्रजनन स्वास्थमा पार्ने असर

(क) महिनावारीको परिचय

महिलाको पाठेघरबाट योनिद्वार हुँदै हरेक महिना रगत निस्कने प्राकृतिक प्रक्रिया नै महिनावारी हो । यो प्रक्रिया हरेक महिलाको किशोरावस्थामा सुरु हुन्छ र वयस्क उमेर सकिँदा बन्द हुन्छ । यस समयमा रगत बग्ने अवधि महिलापिच्छे फरक फरक हुन सक्छ । यसरी रगत बग्ने अवधि एकै नहुनु भनेको कुनै स्वास्थ्य समस्या होइन । यो एक सामान्य अवस्था हो ।

कुनै महिलामा महिनावारी सुरु हुनु भनेको उनमा बच्चा जन्माउन सक्ने क्षमताको विकास भएको सङ्केत हो । महिनावारी सुरुवातका दुई वर्षसम्म प्रायः अनियमित नै हुन्छ । सामान्यतया

हरेक मासिक चक्रमा ३० देखि ४० मि. लि सम्म रगत निस्कन्छ । यसरी निस्किएको रगत चहकिलो रातो, गाढा रातो वा गाढा खैरो रङको हुन्छ भने कहिलेकाहीँ यसरी निस्कने रगत ससाना लुम्साहरूका रूपमा पनि निस्कन सक्छ ।

बालिकाहरू किशोरावस्थामा प्रवेश गरेसँगै सामान्यतया १० देखि १५ वर्ष उमेरभित्र महिनावारी सुरु हुन्छ । कसैकसैको आठ वा नौ वर्षबाट पनि महिनावारी सुरु हुन सक्छ भने कसैकसैमा चाहिँ १५ वर्ष पुग्दासम्म पनि सुरु भएको हुँदैन । सबै महिलाहरूमा महिनावारी रोकिने उमेर पनि फरक-फरक हुन सक्छ । धेरैजसो महिलाहरूमा ४५ देखि ५५ वर्षबिचमा महिनावारी रोकिन्छ । महिनावारी रोकिने यस प्रक्रियालाई रजोनिवृत्ति भनिन्छ ।

(ग) महिनावारी सम्बद्ध भ्रम र अन्धविश्वासले प्रजनन स्वास्थमा पार्ने असर

(अ) महिनावारी सम्बद्ध भ्रम र अन्धविश्वास

शिक्षा तथा प्रविधिमा समाजको पहुँच बढ्दै गए तापनि महिनावारी सम्बन्धमा अझै पनि समाजमा विभिन्न प्रकासका भ्रम तथा अन्धविश्वासहरू रहेको पाइन्छ । यसरी समाजमा रहेका विभिन्न भ्रम तथा अन्धविश्वास तथा अभ्यासलाई तल प्रस्तुत गर्न खोजिएको छ

- महिनावारी भएको रगत फोहर हो । यसले रोगको सङ्क्रमण गराउँदछ ।
- महिनावारी भएको रगत अरूले देखेमा आँखा लाग्छ (नराम्रो हुन्छ) धेरै रगत बग्छ, बाँझोपन हुन्छ ।
- महिनावारी भएको बेला लोग्ने मानिसलाई छुनु हुँदैन ।
- महिनावारी भएको बेला मन्दिरमा जानुहुँदैन ।
- महिनावारी भएको बेला खाना पकाउन हुँदैन ।
- महिनावारी भएको बेला घरभित्र सुत्नु हुँदैन ।
- महिनावारी भएको बेला रुखबिरुवा छोयो भने बिरुवा मर्छ ।
- महिनावारी भएको बेला अरूलाई छोयो भने आफू तथा परिवारलाई पिर्छ ।
- महिनावारी भएको बेला दुध खायो भने गाईभैँसी मर्छन् ।
- महिनावारी भएको बेला प्रयोग गरेको कपडा धोएर सुकाएको बेलामा अरूले देखे भने आँखा लाग्छ ।

(आ) महिनावारी सम्बन्धी भ्रम र अन्ध विश्वासले प्रजनन् स्वास्थ्यमा पार्ने असर

- मानसिक तनाव बढ्ने, त्रासबढ्ने र एक्लोपन महसुस हुने हुन्छ ।
- जीवनप्रति नैराश्यता बढ्न सक्छ ।

- यौन दुर्व्यवहार हुन सक्छ ।
- यौन वितृष्णा बढ्न गई आफूमाथि नै हिंसा गर्न सक्छन् ।
- पोषणमा कमी भई रक्तअल्पता र कमजोरीदेखा पर्छ भने रक्तअल्पताका कारण विभिन्न रोगहरू लाग्न सक्छ ।
- मातृशिशु मृत्युदर बढ्न सक्छ ।
- प्रजनज अङ्गमा सङ्क्रमण हुन्छ ।
- आत्महत्या गर्ने सम्मको अवस्था आउन सक्छ ।

३. सुरक्षित यौनिक व्यवहार

(क) यौन व्यवहार

यौन व्यवहार यौनिकता भित्र पर्ने महत्वपूर्ण पक्ष हो । यौनव्यवहार र यौनिकतालाई एकअर्काको पूरकको रूपमा लिइन्छ। यौन मानिसको शारीरिक आवश्यकताहरू हो। यौनप्रतिको सोचाइ र चाहना जीवनशैली र संस्कारअनुसार फरक हुन्छ। यौन चाहनालाई पूरा गर्ने बाटो व्यक्तिले आफैँ रोज्छ। व्यक्तिको यौनव्यवहारमा बसोबास गर्ने समाज र वातावरणले प्रत्यक्ष प्रभाव पारिरहेका हुन्छन्। यौन चाहनाको सेरोफेरोमा रहेर गरिने क्रियाकलापलाई यौन व्यवहार भनिन्छ ।

यौन सम्पर्क यौन व्यवहार हो । असुरक्षित यौन सम्पर्कको धेरै जोखिमहरू हुन्छन् । यौन सम्पर्कको सुरुवात गर्न उमेरपुग्नुपर्छ, मानसिक र शारीरिक रूपमा परिपक्व हुनुपर्छ र आउन सक्ने जोखिमको रोकथाम गर्न पूर्ण रूपमा ज्ञान र सिप प्राप्त हुनुपर्छ ।

(ख) सुरक्षित यौनिक व्यवहार

यौनिक व्यवहार भनेको यौनसँग सम्बन्धीत क्रियाकलाप हो। यसका विशेष गरी शारीरिक सम्बन्ध अथवा यौन सम्पर्क पर्दछ। सुरक्षित यौनिक व्यवहार भन्नाले दुई जना बिचमा सुरक्षित तरिकाले गरिने शारीरिक सम्बन्धलाई बुझिन्छ। यौनसँग सम्बन्धीत विभिन्न प्रकारका कार्यहरू गर्नुलाई यौनिक व्यवहार भनिन्छ। यौन कार्य जैविक आवश्यकता भए तापनि यसलाई निश्चित उमेर भएपछि मात्र अपनाउनु राम्रो हुन्छ। विशेष गरी वैवाहिक जीवन सुरु गर्न चाहने जोडीले विवाह पछि मात्र र नचाहने तथा समलिंगी वा अन्य प्रकारका जोडीहरूले विस वर्ष उमेर पूरा भएपछि वा वयस्क भएपछि मात्र यौन सम्बन्ध राख्नु वा यौन कार्यमा सहभागी हुनु शारीरिक, मानसिक र स्वास्थ्यका दृष्टिले राम्रो मानिन्छ ।

शरीरिक र मानसिक रुपले परिपक्व अथवा तयारी भए पछि मात्र यौन कार्यमा सहभागी

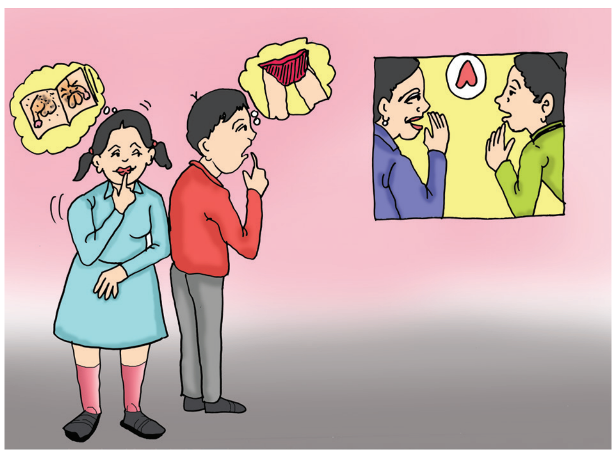
भएमा पछि आउन सक्ने विभिन्न समस्याहरूबाट बच्न सकिन्छ र त्यस्ता समस्याहरूलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ । सुरक्षित यौन व्यवहार अन्तर्गत संयमता र अनुशासनको पालना गर्ने विश्वासिलो एक जनासँग मात्र यौन सम्बन्ध राख्ने र यौन सम्बन्ध राख्दा सुरक्षित साधनको प्रयोग गर्ने गर्नुपर्दछ ।

यौन संयमता र अनुशासन भन्नाले सही उमेर र समयभन्दा अगाडि यौन चाहना नराख्ने, आफूलाई विभिन्न सिर्जनात्मक कार्यमा संलग्न गराउने, पारिवारिक तथा सामाजिक काममा सहयोग गर्ने, विभिन्न ज्ञान विज्ञान र वैज्ञानिक आविस्कारका कुराहरू पढ्ने । फुर्सदको समयमा परिवारका जेष्ठ सदस्यहरूसँग असल बानी व्यवहार र अनुशासनका कुराहरू सिक्ने आदिलाई बुझिन्छ ।

६. यौन तथा प्रजनन स्वास्थमा किशोरकिशोरीको भूमिका

यौन स्वास्थ्य भन्नाले प्रत्येक व्यक्ति यौनिक विषयमा शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रुपले सक्षम हुनु भन्ने बुझिन्छ । यसमा यौन साथीसँग कुनै जबरजस्ती नगरी, हिंसारहित, आनन्ददायी र सुरक्षित तरिकाले यौन सम्बन्ध राखिने कुरा पर्दछ ।

प्रजनन स्वास्थ्य भन्नाले प्रजनन अङ्ग र प्रजनन प्रणालीको स्वास्थ्य तथा यौनसँग सम्बन्धीत कुराहरू पर्दछन् ।



किशोरावस्थाको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य समस्या अन्य अवस्थाको भन्दा फरक हुन्छ । किनभने किशोरावस्थालाई दोधारको अवस्था, वयस्कपनको संघारको अवस्था, दिवास्वप्नको अवस्था, परिवर्तनको अवस्था तथा समस्यापूर्ण अवस्था आदि पनि भन्ने गरिन्छ । यस अवस्थामा गरिएका निर्णयहरू अपरिपक्व हुने हुँदा पछि पछुतो पनि हुन सक्दछ । त्यसैले किशोरावस्थाका बालबालिका/केटाकेटीहरूले आफूमा आएको परिवर्तन, सोचाइ, विचार र व्यवहारका बारमो आफ्ना बुवाआमा तथा परिवारका अग्रज सदस्यहरूलाई र विद्यालयमा आफ्ना शिक्षकहरूलाई सोध्नुपर्छ । सबै बालबालिकाहरू किशोरावस्थामा प्रवेश गर्नुभन्दा पहिले वा प्रवेश गर्ने वित्तिकै जतिसक्दो चाँडो यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा जानकारी दिनुपर्छ । परिवार र समाजमा छोरा र छोरीको भूमिका, साथी र अभिभावकको

सम्बन्ध, यौन सम्बन्ध, लैंङ्गिकतामा आधारित हिंसा, सामाजिक हिंसा तथा यौन हिंसाका बारेमा पनि छलफल गर्नुपर्छ । किशोरकिशोरीहरूले समयमै उनीहरूको शारीरिक परिवर्तन, संवेग र यौन चाहना र सम्बन्ध आदिका बारेमा पूर्ण जानकारी पाएनन् भने असुरक्षित यौन सम्बन्ध, यौन चाहना र अनुभव, अनिच्छित गर्भधारण तथा यौन रोग र एच.आई.भी सङ्क्रमणका समस्याहरू आदिमा पर्न सक्दछन् । त्यसैले किशोरकिशोरीहरूलाई समयमा नै यौन शिक्षा र यौन सचेतना प्रदान गर्नुपर्दछ । जसले गर्दा भविष्यमा उनीहरूले यस्ता विभिन्न समस्याहरू भोग्नु नपरोस् ।

किशोर किशोरीहरूले सही उमेरमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी सही शिक्षा पाए भने उनीहरूले आफू भन्दा पछिल्लो पुस्ताका भाइबहिनीहरूलाई सिकाउन सक्छन् र भविष्यमा आइपर्ने समस्याहरूबाट आफू पनि बच्दै उनीहरूलाई पनि सुरक्षित रहन सिकाउँछन् ।

यौन दुर्व्यवहारको पहिचान

यौन व्यवहारअन्तर्गत कसैलाई चुम्बन गर्नु, यौनिक ढङ्गले छुनु, यौनिक ढङ्गले अँगालो हाल्नु आदि पर्दछन् । दुवै व्यक्तिको सहमतिमा एक अर्काको नजिक हुनु, छुनु र चुम्बन गर्नु सामान्य हो । व्यक्तिको इच्छा विपरीत यौनिक तरिकाले छुनु वा चुम्बन गर्नु चाहिँ यौन दुर्व्यवहार हो ।

किशोरावस्थामा किशोरकिशोरीबिच एकअर्कामा आकर्षण तथा यौन चाहना बढ्न थाल्दछ । यौन चाहना परिपूर्ति गर्नका लागि कतिपयले यौन दुर्व्यवहारलाई अँगाल्छन् । यौन दुर्व्यवहारअन्तर्गत एकअर्कालाई जिस्काउने, यौनाङ्ग देखाउने, संवेदनशील अङ्गमा छुने, अश्लील शब्द बोल्ने, सहमतीविना यौन व्यवहार गर्ने जस्ता क्रियाकलाप पर्छन् । टिभी र इन्टरनेटमा अश्लील चित्र हेर्ने, सामाजिक सञ्जालमा अश्लील चित्र र फोटो राख्ने, ब्लफ कल गर्ने आदि पनि यसैअन्तर्गत पर्दछन् । यौन दुर्व्यवहार घर, बाटोघाटो, समाज, हाट बजार, मेलापर्व, सभा सम्मेलन, सवारी साधन, विद्यालय, क्याम्पस, कार्यस्थल जस्ता ठाउँमा हुन्छ । यस्ता ठाउँहरूमा किशोरीहरू विशेष चनाखो हुनुपर्छ र यौन दुर्व्यवहार भएमा तुरुन्त प्रतिकार गर्ने वा उजुरी गर्ने गर्नुपर्छ ।

कक्षा ८

१ . गर्भ निरोधको परिचय र साधनहरू

१.१ गर्भनिरोधको परिचय

गर्भनिरोध भन्नाले दम्पतीले अनिच्छित गर्भ रहनबाट बच्नका लागि अपनाउने विधि भन्ने बुझिन्छ । दम्पतीले चाहेको समयमा पहिलो सन्तान जन्माउनका लागि, दुई सन्तानका बिचको जन्मान्तरका लागि र सन्तानको रहर पुगिसकेपछि सन्तान नजन्माउनका लागि गरिने विधि गर्भ निरोध हो । सजिलोका लागि गर्भनिरोधलाई परिवार नियोजन भन्ने गरिएको छ ।

परिवार नियोजनले दम्पती र महिलाले आफ्नो इच्छा र योजनाअनुसार बच्चा जन्माउनका लागि गरिने विभिन्न उपायहरूलाई जनाउँछ । परिवार नियोजनले जनसङ्ख्या नियन्त्रण मात्र नगरी आमा, नवजात शिशु र बाल स्वास्थ्यमा सकारात्मक असर पार्छ । परिवार नियोजनले व्यक्ति तथा दम्पतीको प्रजनन स्वास्थ्यको चाहना र आवश्यकता पूरा गर्दछ ।यसले व्यक्ति, दम्पती र परिवारको स्वास्थ्य र आर्थिक अवस्थामा सुधार, लैङ्गिक समानता र गुणस्तरीय जीवनयापन गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ। परिवार नियोजन गर्नु भनेको व्यवस्थित परिवार बनाउनु हो । व्यवस्थित परिवार बनाउने भएकाले हालका दिनमा परिवार नियोजनलाई परिवार कल्याण भन्न थालिएको छ ।

असुरक्षित यौनसम्पर्क हुन गई गर्भधारणको इच्छा नभएको बेलामा रहन गएको गर्भलाई अनिच्छित गर्भधारण भनिन्छ । अनिच्छित गर्भधारण हुन नदिनका लागि भरपर्दो र आफूलाई सुहाउँदो परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

१.२ गर्भनिरोधका साधनहरू

अ. अस्थायी साधनहरू

(क) आई.यु.सी.डी. (कपर-टी)

नेपालमा हाल प्रयोग भइरहेको पाठेघरभित्र राखिने गर्भनिरोधक साधन आई.यु.सी.डी. महिलाले प्रयोग गर्ने लामो अवधिको अस्थायी साधन हो । यसलाई कपर-टी पनि भनिन्छ । यसमा कुनै औषधी (हर्मोन) हुँदैन । यसलाई तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले छोटो समयमा महिलाको पाठेघरमा राखिदिन्छन् । एकपटक राखेको आई.यु.सी.डी.

(कपर-टी) ले १२ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन । महिलाले कुनै पनि कारणले कुनै पनि समयमा आई.यु.सी.डी (कपर-टी) झिक्न चाहेमा स्वास्थ्य संस्थामा गएर झिक्न सक्छिन् र यसलाई झिक्नेबित्तिकै पुनः गर्भधारण गर्न सक्छिन् ।

(ख) गर्भनिरोधक चक्की (मिश्रित खाने चक्की)

गर्भनिरोधक खाने चक्कीमा महिलाहरूको शरीरबाट प्राकृतिक रूपमा उत्पादन हुने जस्तै इस्ट्रोजेन र प्रोजेस्ट्रोन हर्मोनहरू राखिएको हुन्छ । एउटा पत्तामा २१ ओटा हर्मोनयुक्त सेता चक्की र सातओटा खैरो लौह (फलाम तत्त्व) युक्त चक्की गरी २८ ओटा चक्की रहेको हुन्छ । अङ्ग्रेजीमा Combined Oral Contraceptives भनिने यी चक्की खाने चक्कीका नाममा स्वास्थ्य संस्था र औषधी पसलमा पाइन्छ ।

(ग) डिपोप्रोभेरा (तीन महिने सुई)

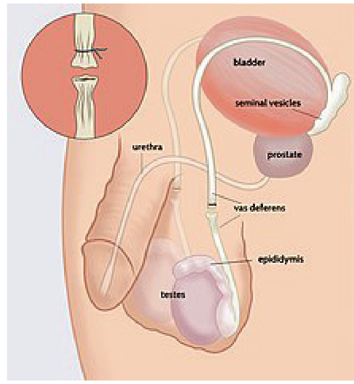
डिपो सुई परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरूमध्येएक प्रभावकारी साधन हो । प्रचलित भाषामा तीन महिने सुई भनिने गर्भनिरोधको यो साधन सुईद्वारा लगाइन्छ । यो साधन स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क पाइन्छ । नेपालका औषधी पसलमा भने सँगिनी नामबाट पाइन्छ ।

(घ) कन्डम

नेपालमा उपलब्ध गर्भनिरोधक साधनहरूमध्ये कन्डम पनि एक हो । पुरुष र महिलाले प्रयोग गर्न मिल्ने दुई प्रकारका कन्डम भए पनि पुरुषले प्रयोग गर्ने कन्डम बढी प्रचलनमा छ । गर्भनिरोध प्रयोजनका साथै यौन रोग तथा एच.आइ भी. सङ्क्रमण हुनबाट बचाउने एवम् परिवार नियोजनमा पुरुष वर्गको सहभागिताका दृष्टिले कन्डमको विशेष भूमिका पनि छ । कन्डम एकमात्र परिवार नियोजनको साधन हो जसले यौन सङ्क्रमणबाट पनि बचाउन सक्छ ।

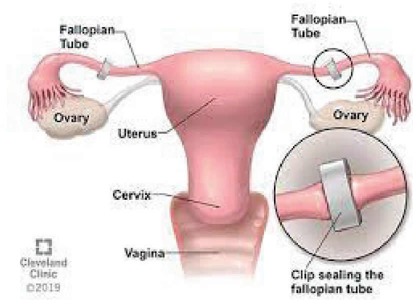
### आ.	स्थायी साधनहरू

(क) स्वैच्छिक पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी)



भ्यासेक्टोमी पुरुषले गर्ने स्थायी बन्ध्याकरण हो । यो ज्यादै सुरक्षित सामान्य शल्यक्रिया (अपरेसन) हो । तुलनात्मक दृष्टिले यसका जटिलताहरू साधारण खालका हुन्छन् । शल्यक्रियापछि पुरुषले करिब एक घण्टा जति आराम गरे पुग्छ ।

(ख) स्वैच्छिक महिला बन्ध्याकरण (मिनिल्याप)



मिनिल्याप सन्तानको रहर पुगेका महिलाले गर्ने स्थायी बन्ध्याकरण हो । मिनिल्याप ज्यादै सुरक्षित र सरल शल्यक्रिया (अपरेसन) हो ।

तालिमप्राप्त चिकित्सकले महिलाको तल्लो पेटमा सानो शल्यक्रिया गरी दुवैतिरका डिम्बबाहिनी नलीलाई बाँधेर काटिदिन्छन् । डिम्बाशयबाट निस्कने डिम्ब पाठेघरसम्म आउने बाटो (डिम्बबाहिनी नली) बन्द भएपछि पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्बको भेट हुन पाउँदैन र गर्भ रहँदैन ।

२. किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा

किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा भनेको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवालाई किशोरकिशोरीहरूले सहज र मैत्रीपूर्ण तरिकाले उपयोग गर्न सक्ने वातावरण र अवस्था हो । किशोरकिशोरीको लागि मैत्री सेवा भनेको स्वास्थ्य सेवा दिने व्यक्ति वा संस्थाबाट सेवाग्राहीले अपेक्षा गरेको सेवा र व्यवहार कुनै पनि भेदभावविना पाउनु हो ।

किशोरकिशोरीको लागि मैत्री सेवा भनेको स्वास्थ्य सेवा दिने व्यक्ति वा संस्थाबाट किशोरकिशोरीहरूलाई सेवा दिँदा विशेष ध्यान दिइन्छ । महिला पुरुष, विवाहित, अविवाहितलाई समान व्यवहार गरिन्छ । सेवाको पालो कुर्ने बेलामा बस्ने ठाउँमा किशोरकिशोरीका लागि यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धीत सूचना शिक्षा तथा सञ्चारका सामग्रीहरू राखिएको हुन्छ ।

स्वास्थ्य संस्थाका सबै कर्मचारीहरूले किशोरकिशोरीहरूका समस्याहरूका बारेमा र किशोरकिशोरीहरूले लिएका सेवाहरूका बारेमा गोप्यता र गोपनीयता कायम गर्छन् । त्यसैले अबदेखि प्रत्येक विद्यालयमा पनि किशोरकिशोरी मैत्री यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य परामर्श कक्षा राख्न आवश्यक छ र त्यसमा बस्ने परामर्शदाता कोही एकजनालाई तोक्नुपर्छ ।

महिनावारी चक्र सामान्यतया २८ दिनको हुने गर्छ, जसमा महिलाहरूमा २ देखि ७ दिनसम्मको हुने गर्छ । रजस्वला चक्रलाई सरल तरिकाले बुझ्न महिनावारी मालाको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस मालामा २८ ओटा दानाहरू छन् जसले एक महिला/किशोरीको मासिक चक्र को औसत २८ दिनलाई जनाउँछ । यस मालामा सुरुमा भएका पाँच ओटा रातो गेडाले रजस्वलाको रक्तस्रावका दिनहरू जनाउँछ भने पहिलो रातो गेडाबाट गन्दा १४औँ गेडा जुन मौसमी रङको छ त्यसैले डिम्ब निष्कासन (Ovulation) को दिनलाई जनाउँछ। डिम्ब निष्कासनको चार गेडाअघि र तीन गेडापछि जुन हल्का गुलाबी रङको छ, त्यसले मासिक चक्रको सबैभन्दा उर्वर दिनलाई जनाउँछ। साथै यस मालाको हात्ती भएको भागभन्दा अघिका पाँच छ गेडाहरूले महिनावारी हुनुअघिका लक्षणहरू (तल्लो पेट दुख्ने, चिटचिटापन हुने) लाई जनाउँछ । यसलाई Pre-Menstrual Syndorme (PMS) भनिन्छ । यस मालामा भएका हात्तीले महिनावारीलाई प्राकृतिक प्रक्रियाको रूपमा अपनाउन र यसलाई आफ्नो शक्तिको रूपमा लिई सामाजिक कुरीति र अन्धविश्वास विरुद्ध आवाज उठाउन प्रोत्साहन गर्छ।

५. महिनावारी सरसफाइ व्यवस्थापनमा पुन:प्रयोग हुने प्याडको निर्माण र प्रयोग

क) घरेलु स्तरमा बनाइने प्याड

महिनावारी हुँदा आउने रगतले शरीरको भाग र कपडा मैला हुनबाट बचाउन घरमा नै सुती कपडाबाट प्याड बनाइ प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

घरेलु स्रतमा प्याड (पुन: प्रयोग जन्य प्याड) तयार गर्न आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू:

- प्याडको (कभर) खोल तथा खोलको खल्ती बनाउन केही बाक्लो सुतीको कपडा
- खोल भित्र प्याडको रुपमा रगत सोस्नका लागि प्रयोग गरिने सफा सुतीको कपडा
- कैंची
- सियो र धागो वा लुगा सिउने मेसिन
- चुटपुटे बटन वा टाँक
- नमुना तयार पार्नको लागि कागज

- स्केल
- रङ्गीन चक

घरेलु स्तरमा सुतीको कपडाको प्याड (पुनः प्रयोग जन्य प्याड) बनाउने तरिकाः

१) प्याडको खोलको लागि २६ से.मि. लम्बाइ र चौडाइ बराबर भएको २ वटा कपडाको टुक्रा र खोलको खल्तीका लागि १२ से.मि. लम्बाइ र ९ से.मि. चौडाइ भएको कपडा लिनुहोस् र खोलको लागि काटिएका कपडाका टुक्रा दुवै टुक्रालाई २/२ पटक फोल्ड गर्नुहोस् ।

२) खुला पत्र बाहिर पर्ने गरी १ इन्च छोडी दुईवटै खोलको लागि तयार पारिएको दुईवटै टुक्रा काट्नुहोस् ।

३) खोलका लागि तयार पारिएको टुक्राको माथि खल्तीका लागि तयार पारिएको कपडालाई दोबारी माथिल्लो र तल्लो किनारामा राख्नुहोस् । त्यसको माथि अर्को खोलको टुक्रालाई उल्टो पारी राख्नुहोस् ।

४) तल र माथिको किनारा छोडेर मिलाउनुहोस् र सिलाई सकेपछि उल्टाउनुहोस् र बाँकी रहेको तल र माथिको किनारा पनि सिलाउनुहोस् ।

५) सिलाईसकेपछि छेउको भागमा चुटपुटे बटन वा टाँक लगाउनुहोस् । यसरी पुनः प्रयोगजन्य प्याडको खोल तयार गरिन्छ र आवश्यकता अनुसार सुतीको कपडाको प्याड बनाएर खोलको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

पुनः प्रयोगजन्य प्याडको प्रयोग गर्ने तरिकाः

- प्याड लगाएको ४/५ घण्टापछि वा भिजेको जस्तो लागेमा वा आवश्यकतानुसार प्याड बदल्ने ।
- प्रयोग भइसकेको भित्री प्याड र आवश्यक भए प्याड राख्ने खोल समेत साबुन पानीले राम्ररी धोएर घाम पर्ने गरी डोरीमा सुकाउने ।
- सुकाइएका प्याडहरू पट्याएर सुरक्षित र सफा ठाउँमा राख्ने ।
- अर्को महिनावारी हुनु अगाडि राखिएका कपडाहरू पुनः प्रयोग गर्ने समयमा फेरि घाममा सुकाउने वा स्त्री गर्ने

प्रयोग भएको स्यानिटरी प्याडको व्यवस्थापन

महिनावारी भएको बेला रगत सोस्नका लागि प्रयोग भएका प्याड वा कपडालाई जथाभावी फ्याँक्नु हुँदैन ।जथाभावी फ्याँक्दा वातावरणमा प्रदूषण हुनुका साथै विभिन्न रोगहरूको कीटाणुहरू फैलिन सक्दछन् । तसर्थ प्रयोग भइसकेको प्याडको निम्नानुसार व्यवस्थापन गर्नुपर्छ :

१. निश्चित आकारको खाडल बनाइ प्रयोग भइसकेका प्याडहरू त्यसमा फाल्नुपर्छ । खाडल भरिन थालेपछि यसलाई पुर्ने र अर्को पटकको प्रयोगका लागि नयाँ खाडल बनाउनुपर्छ ।

२. यदि खाडल बनाउन जमिन नभएमा सो प्याडलाई राम्ररी पोको पारी फोहोर व्यवस्थापन गर्ने स्थानमा फ्याँक्ने गर्नुपर्छ ।

३. विद्यालयमा प्याड विसर्जन गर्नका लागि फोहोरदानीको व्यवस्था गर्ने गर्नुपर्छ ।

कक्षा ९

१. यौनिकता शिक्षाको अवधारणा, महत्त्व र स्वस्थ यौन व्यवहार

यौनिकता शिक्षाको अवधारणा र उद्देश्य

यौन र यौनिकताका सम्बन्धमा ज्ञान, धारणा, सिप र अभिवृत्तिको विकास गराउने उद्देश्यले प्रदान गरिने शिक्षा नै यौनिकता शिक्षा हो । यौनिकता शिक्षाले यौन, यौनिकता, संवेग, सम्बन्ध र यौनस्वास्थ्यका बारेमा जीवनभरिका लागि आवश्यक पर्ने सिकाइ प्रदान गर्छ । यसले यौन स्वास्थ्य तथा यौनव्यवहारप्रति सकारात्मक ज्ञान, धारणा र सिपको विकास गर्छ । यौनिकता शिक्षाभित्र प्रजनन स्वास्थ्य, महिला र पुरुषबिचको परस्पर सम्बन्ध, माया, प्रेम तथा महिला र पुरुषले निर्वाह गर्ने भूमिका जस्ता कुराहरू समेटिन्छन् ।

यौनिकता शिक्षाले प्रजनन प्रणाली, गर्भधारण प्रक्रिया, सुरक्षित एवम् असुरक्षित गर्भपतन, गर्भनिरोधका उपायहरूका बारेमा जानकारी गराउँछ। त्यसै गरी महिला र पुरुषको बिचमा विभेद गर्नु हुँदैन, महिला तथा पुरुषहरूमा यौन हिंसा तथा यौन शोषण गरिनु हुँदैन भन्ने कुराहरूको सम्बन्धमा पनि जानकारी गराउँछ। यौन व्यवहार दबाबपूर्ण होइन, आनन्ददायी, सहमतिपूर्वक र संयमित हुनुपर्छ। सुरक्षित, संयमित र सामाजिक पाच्य यौन व्यवहार नै आनन्ददायी यौनसम्बन्ध हो भन्ने कुराहरूको जानकारी यौनिकता शिक्षाले प्रदान गर्छ ।

यौनिकता शिक्षा भन्नाले किशोरावस्थाका किशोरकिशोरीहरूको आवश्यकताबमोजिम उनीहरूको यौनिकताको सम्बन्धमा शारीरिक, संवेगात्मक, व्यक्तिगत, सामूहिक र परस्पर सम्बन्धबारे निर्णय गर्न सक्ने बनाउनका लागि दिइने शिक्षा यौनिकता शिक्षा हो । विशेष गरेर यौनिकता शिक्षाले किशोरकिशोरीहरूलाई उनीहरूको आवश्यकताबमोजिम यौनिकता सम्बन्धी ज्ञान, धारणा, सिप, तथा मूल्यअभिवृद्धि गराउँछ। यसले किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो किशोरावस्था, शरीर, आत्मविश्वासका साथ चल्न तथा आफ्नो जीवनलाई वर्तमान र भविष्यमा अगाडि बढ्नका लागि सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

यौनिकता शिक्षाको महत्त्व

प्रभावकारी यौनिकता शिक्षाले किशोरकिशोरीहरूलाई यौनिकता र सम्बन्धहरूका बारेमा उमेर अनुसारको, वैज्ञानिक रूपमा सही, प्रमाणहरूमा आधारित, मानवअधिकारमा आधारित र लैङ्गिक संवेदनशील जानकारीहरू सामाजिक तथा साँस्कृतिक रूपमा सान्दर्भिक विधिबाट प्रदान गर्छ। यसमा किशोरकिशोरीहरूका लागि आफ्ना अभिवृत्ति अर्थात् धारणा र मूल्यमान्यताहरू पत्ता

लगाएर निर्णय गर्ने लगायतका उनीहरूका यौनिक जीवनका बारेमा सुसूचित भई छनौट गर्नका लागि आफूलाई आवश्यक पर्ने सिपहरू विकास गर्ने संरचनात्मक अवसरहरू समावेश हुन्छन् ।

यौनिकता शिक्षाले यौनिक स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न, प्रचलित सामाजिक साँस्कृतिक मूल्य मान्यताहरूसँग सान्दर्भिक सिपको विकास गर्न र सकारात्मक धारणा अर्थात् अभिवृत्ति, मूल्य र मान्यताहरूको विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । बृहत्तर यौनिकता शिक्षाले किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो यौनिक जीवनलाई वर्तमान र भविष्यमा स्वस्थकर बनाउनका लागि सहयोग पुऱ्याउँछ । संसारमा भएका विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानले बृहत्तर यौनिकता शिक्षा पाएको व्यक्तिले स्वस्थ यौन तथा पारिवारिक जीवन व्यतित गर्न सक्नुका साथै आफूलाई प्राणघातक एवम् सङ्क्रामक रोगहरूबाट बचाउन र अनिच्छित गर्भधारण हुनबाट बचाउन सक्छन् भन्ने प्रमाणित गरेका छन् ।

प्रभावकारी यौनिकता शिक्षा एच.आइ.भी. सङ्क्रमण रोकथाम, उपचार तथा स्याहार र प्रजनन स्वास्थ्यको लक्ष्य हासिल गर्नका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ (UNAIDS, 2006). प्रभावकारी ढङ्गले विकास गरी लागू गरिएका यौनिकता शिक्षा कार्यक्रमहरूले एच.आइ.भी.लगायतका यौन सङ्क्रमणहरू, अनिच्छित गर्भधारण, शोषण तथा हिंसायुक्त यौनिक व्यवहारहरू तथा यौनिक दुर्व्यवहारहरूलाई घटाउनमा मद्दत पुग्छ ।

२. सुरक्षित यौनिक व्यवहार

यौनिक व्यवहार भनेको यौनसँग सम्बन्धीत क्रियाकलाप हो । यसका विशेष गरी शारीरिक सम्बन्ध अथवा यौन सम्पर्क पर्छ । सुरक्षित यौनिक व्यवहार भन्नाले दुई जना विचमा सुरक्षित तरिकाले गरिने शारीरिक सम्बन्धलाई बुझिन्छ । यौनसँग सम्बन्धीत विभिन्न प्रकारका कार्यहरू गर्नुलाई यौनिक व्यवहार भनिन्छ । यौन कार्य जैविक आवश्यकता भए तापनि यसलाई निश्चित उमेर भएपछि मात्र अपनाउनु राम्रो हुन्छ । विशेष गरी वैवाहिक जीवन सुरु गर्न चाहने जोडीले विवाहपछि मात्र र नचाहने तथा समलिङ्गी वा अन्य प्रकारका जोडीहरूले बिस वर्ष उमेर पूरा भएपछि वा वयस्क भएपछि मात्र यौन सम्बन्ध राख्नु वा यौन कार्यमा सहभागी हुनु शारीरिक, मानसिक र स्वास्थ्यका दृष्टिले राम्रो मानिन्छ ।

शरीरिक र मानसिक रुपले परिपक्व अथवा तयारी भए पछि मात्र यौन कार्यमा सहभागी भएमा पछि आउन सक्ने विभिन्न समस्याहरूबाट बच्न सकिन्छ र त्यस्ता समस्याहरूलाई रोकथाम गर्न सकिन्छ । सुरक्षित यौन व्यवहार अन्तर्गत संयमता र अनुशासनको पालना गर्ने विश्वासिलो एक जनासँग मात्र यौन सम्बन्ध राख्ने र यौन सम्बन्ध राख्दा सुरक्षित साधनको प्रयोग गर्ने गर्नुपर्दछ ।

यौन संयमता र अनुशासन भन्नाले सही उमेर र समयभन्दा अगाडि यौन चाहना नराख्ने,

आफूलाई विभिन्न सिर्जनात्मक कार्यमा संलग्न गराउने, पारिवारिक तथा सामाजिक काममा सहयोग गर्ने, विभिन्न ज्ञान विज्ञान र वैज्ञानिक आविस्कारका कुराहरू पढ्ने । फुर्सदको समयमा परिवारका जेष्ठ सदस्यहरूसँग असल बानी व्यवहार र अनुशासनका कुराहरू सिक्ने आदिलाई बुझिन्छ ।

३. महिनावारी हुँदा आउने समस्याको व्यवस्थापन

महिनावारीमा मुख्यत: निम्न चार किसिमका कुराहरूमा ध्यान दिन सकियो भने सुरक्षित रुपमा व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ :

१) कठिनाइ वा दुखाइ व्यवस्थापन

यसका लागि तातो पानीको बोतलले वा रबर झोलामा तातो पानी राखेर दुखेको ठाउँमा सेक्ने गर्दा आराम हुन्छ। यसका साथै, तातो पानीले नुहाउने, हल्का व्यायाम तथा प्राणायाम/योगा गर्ने, तातो पेय पदार्थ अथवा जडीबुटीले बनेको चिया पिउने गर्दा पनि धेरै काम गर्छ। अत्यधिक दुखाइ भएमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार औषधी सेवन गर्ने गर्दा पनि हुन्छ ।

२) पोषणयुक्त खानपिनमा ध्यान

महिनावारीको बेलामा रगत र अन्य तरल पदार्थ खेर जाने गर्दछ । त्यसैगरी दुखाइको कारण शक्ति पनि खेर गइ रहेको हुन्छ। यिनै कुराको पूर्तिको लागि महिनावारीको समयमा अरुबेलाभन्दा थप पोषणको आवश्यक पर्छ। धेरै मात्रामा पानी, झोलिलो पदार्थ (जस्तै दाल, गेडागुडीको झोल), फलाम युक्त खानेकुरा (जस्तै रातो मासु, माछा, फुल, हरियो सागपात, पालुङ्गोको साग, गेडागुडी) र शक्ति दिने खानेकुरा खानु पर्दछ। नुनिलो कम गरेमा पानि शरीरमा धेरै बेर रहिरहन्छ। धेरै महिलाहरूमा रक्तअल्पता हुनुको एउटा कारण महिनावारीको बेलामा पोषणको कमी हुनु हो। त्यसैले महिनावारीको समयमा फलाम युक्त खानाको आवश्यकता धेरै हुन्छ। पहिलाको तुलनामा धेरै दिनसम्म र धेरै मात्रामा रक्तश्राव भएमा स्वास्थ्यकर्मी वा डाक्टरसँग सल्लाह लिनुपर्छ।

३) शारीरिक व्यायामका क्रियाकलाप

सक्रिय जीवनशैली अपनाउने गर्नाले पनि महिनावारीमा हुने कठिनाइको सहज व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । त्यसैले, सम्भव भएसम्म नियमित शारीरिक व्यायम गर्ने गर्नुपर्दछ ।

सकरात्मक सोच चिन्तनले मानिसलाई स्वस्थ र खुसी राख्न मद्दत गर्छ ।

४) महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन र युनिसेफको संयुक्त अनुगमन अनुसार महिला तथा किशोरीहरूले सफा र सुरक्षित सामग्रीहरूको प्रयोगबाट गोप्यता कायम गर्दै नियमित महिनावारी व्यवस्थापन गर्ने तथा प्रयोग पश्चातको सुरक्षित विसर्जन वा पुनःप्रयोगसम्मको सुविधामा पहुंच स्थापित गर्ने प्रकृयालाई महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन भनिन्छ ।

तुलनात्मक रुपमा अन्य समयमा भन्दा महिनावारी हुँदाको समयमा महिला एवम् किशोरीहरूमा सङ्क्रमणको जोखिम बढी रहन्छ । यसकारण पनि महिनावारी अवस्थामा स्वच्छताको महत्व झनै बढी रहन्छ । तसर्थ, निम्न स्वच्छताका व्यवहारहरूबाट महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनमा ध्यान दिन सकिन्छ ।

- आफ्नो यौनाङ्गको नियमित सरसफाइ गर्ने (कम्तीमा दिनको २ पटक) गर्नुपर्दछ ।
- सफा गर्न मनतातो पानीको प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ ।
- हल्का साबुनको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- तर यौनाङ्गको अम्लियपनलाई असर गर्ने साबुन वा जेलको प्रयोग भने गर्नहुन्न ।
- यौनाङ्गको बाहिरी भाग मात्र सफा गर्नुपर्छ ।
- दिनहुँ नयाँ भित्री वस्त्रको प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- महिनावारी प्याड/कपडा प्रत्येक ४ देखि ६ घण्टामा फेर्नुपर्छ ।
- हरेक पटक प्याड अथवा कपडा फेर्दा यौनाङ्ग सफा गर्ने (योनीभित्र साबुन नपर्ने गरी) र सफा सुख्खा कपडाले पुछेर मात्र फेर्नेगर्नुपर्छ ।
- हरेक पटक प्याड अथवा कपडा फेर्नु अघि र फेरि सकेपछि साबुन पानीले राम्ररी हात धुने गर्नुपर्छ ।

अस्वच्छ व्यवहार	स्वास्थ्य जोखिम
अस्वच्छ महिनावारी प्याड/कपडा	सङ्क्रमणको जोखिम
नियमित महिनावारी प्याड/कपडा नफेर्ने	छाला चिलाउने/संकमण
दिसा/पिसाब गर्दा पछाडिबाट अगाडितर्फ पुछ्ने	सङ्क्रमणको जोखिम
महिनावारी प्याड/कपडाको असुरक्षित विसर्जन	अन्य व्यक्तिहरूमा सङ्क्रमणको जोखिम
महिनावारी प्याड/कपडा फेरिसकेपछि साबुनपानीले हात नधुने	आफू लगायत अन्य ब्यक्तिहरूमा सक्रमणको जोखिम

प्याडको निर्माण, प्रयोग र व्यवस्थापन

दैनिक क्रियाकलापहरूलाई प्रभावित हुन नदिन यी सामग्रीहरूको प्रयोग आवश्यक हुन्छ। यी सामग्रीहरूको प्रयोगले सङ्क्रमणको जोखिम त कम गर्छ नै, स्वस्थ जीवन पनि सुनिश्चित गर्छ। यी सामग्रीहरू प्रयोग गरेपछि महिनावारीको बेला पनि विद्यालय जाँदा, घरधन्दा गर्दा वा कार्यालय जाँदा कुनै अप्ठ्यारो पर्दैन। यसले सार्वजनिक स्थलमा लज्जित महसुस गर्नुपर्ने समस्याको पनि अन्त्य गर्छ। महिनावारीको बेला प्रयोग गर्न सकिने प्याडहरू मूलतः तीन प्रकारका छन्।

१. सुती कपडा

यो महिनावारीको बेला प्रयोग गर्न मिल्ने सबैभन्दा सुलभ साधन हो जसलाई स्यानिटरी कपडाको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ, र साथै, धोएर पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ। कपडा छान्दा यो कति कोमल र रगत सोस्ने खाले छ भन्ने त ध्यान दिनुपर्छ, साथै यसको रङ जान्छ कि जाँदैन र धोएर घाममा सुकाउँदा कति चाँडो सुक्छ भन्ने पनि ध्यान दिनुपर्छ। यस्तो कपडाको टुक्राको लम्बाइ दुई हात र चौडाइ आधा हात भए पुग्छ। ४ देखि ६ घण्टाभन्दा बढी एउटै कपडा प्रयोग गर्नु हुँदैन। दिनमा कम्ती पनि ३ पटक कपडा फेर्नुपर्छ। प्रयोग पश्चात राम्ररी साबुन वा सरफ पानीले राम्ररी धोएर पारिलो घाममा सुकाउनुपर्छ। लाज मानेर अन्य कपडाभित्र राखेर सुकाउने वा शीतलमा सुकाउने भने कदापि गर्नुहुँदैन।

२. बजारिया स्यानिटरी प्याड (एक पटक प्रयोग गरेर फ्याक्ने प्याड)

यो प्याड एकपटक भन्दा पुनः प्रयोग गर्न मिल्दैन। दुर्गम भेगबाहेक अन्यत्र सजिलै उपलब्ध - विभिन्न आकार र प्रकारहरूमा पाइन्छ। यसको भएको टाँसिने पनाले भित्री लुगालाई सर्न दिँदैन। एउटै प्याड पाँच वा छ घण्टाभन्दा बढी प्रयोग गर्नु राम्रो हुँदैन। यसलाई कहिल्यै पनि दिसा गर्ने प्यान वा कमोट भित्र फाल्न हुँदैन।

३. सुधारिएको धुन मिल्ने प्याड (पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड)

यो प्याड निरन्तर रुपमा प्रयोग हुने हुँदा बजारिया प्याड जस्तो महँगो पर्दैन। यसमा स्वास्थ्यलाई हानी गर्ने रसायन प्रयोग नहुने तथा स्थानीय रुपमै सहजै उपलब्ध सामग्रीहरूको प्रयोगबाट बनाउन सकिने भएकोले सजिलो पनि छ। यसलाई आफूलाई सुहाउँदो डिजाइनमा बनाउन पनि सकिन्छ। यो वातावरणीय मैत्री पनि छ। यसका साथै, विक्रि गरी आम्दानीको स्रोतको रुपमा पनि लिन सकिन्छ।

सुधारिएको धुन मिल्ने प्याड बनाउने तरिका

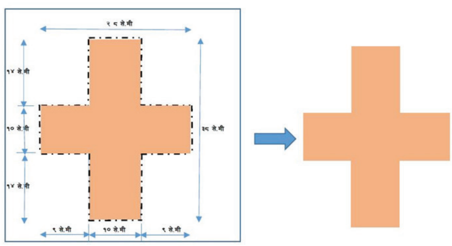
१) पहिलो विधि

चाहिने सामग्रीहरू

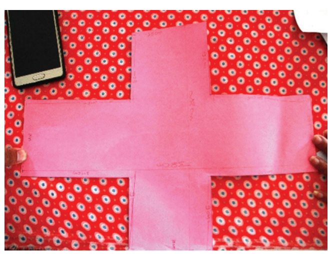
- सुती र फलाटिनको कपडा
- धागो
- सियो
- खाँकाको लागि चार्ट पेपर वा कापीको पाना र कलम
- कैंची
- खिप वा बटन (उपलब्ध भए)

बनाउने विधि

१. दिइएको नाप (३८ सेमी लम्बाइ र २८ सेमी चौडाइ) अनुसारको नक्सा कागजमा कोर्नुहोस् ।



२. त्यसपछि, सो कागजलाई फलाटिनको कपडामाथि राखेर डटपेनले रेजा लगाउनुहोस् ।



३. अनि, फलाटिनलाई कैंचीको मदतले काट्नुहोस् ।

४.	अब, फलाटिनलाई उल्टोपट्टिबाट फर्काएर छेउतिरबाट आधा अम्मल छोडेर सियोधागोले सिलाउनुहोस । तर, अन्तिमको एक छेउको भाग चाहिँ खुला राख्नुहोस् ।

५. खुला भागको भित्रपट्टिबाट कपडालाई सुल्टो बनाएर खुला भाग पनि सियोधागोले सिलाएर बन्द गर्नुहोस् ।

६.	त्यसपछि, लामोपट्टिको दुवै छेउमा ३-४ अम्मलजति नापेर छेउतिरबाट सिलाउनुहोस् ।

७.	अब, चौंडाइ पट्टिको भाग दुई ठाउँमा खिप भाले-पोथी हुनेगरी (एकापट्टि छेउ र अर्कोपट्टि कुना पर्नेगरी) लगाउने र सियोधागोले कस्नुहोस् ।

८.	अनि, सुतीको कपडालाई लम्बाइतिरको भागमा नापेर (करिब २७-२८ से.मि. जति हुन आउँछ) काट्नुहोस्, र, ४-५ फोल्ड गरेर फलाटिनमा ठिक्क मिल्नेगरी छिराउनुहोस् ।

९. अब, चारैतिरबाट पट्टिबाट पट्याएर खिप लगाउनुहोस् ।

१०. प्रयोग गर्नुपूर्व अनिवार्य साबुनपानीले धोएर मात्र प्रयोग गर्नुहोला । र, हरेक पल्ट प्रयोग पश्चात पारिलो घाममा दिनभरि सुकाएर मात्र पुनः प्रयोग गर्नुहोला ।

यसरी सरल विधिबाट नै घरमै स्थानीयरूपका उपलब्ध हुने स्रोत-साधनहरूबाट सहजै बनाएर निरन्तर प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

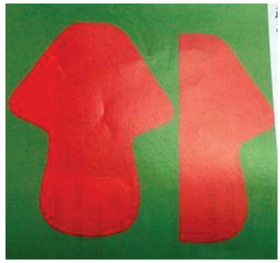
२) दोस्रो विधि

चाहिने सामग्रीहरू

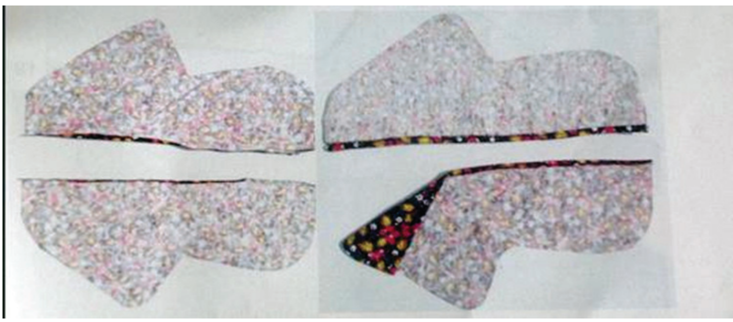
- फलाटिनको कपडा
- धागो
- सियो
- खाँकाको लागि चार्ट पेपर वा कापीको पाना र कलम
- कैंची

बनाउने विधि

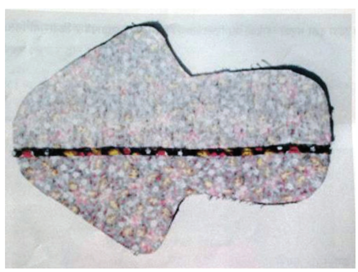
१) ड्राफ्ट/खाका अनुसार तीन टुक्रा कपडा काट्ने । तीन ओटा कपडाको भाग छ । ठुलो पखेटा भएको भाग अगाडिको भाग हो र दुईओटा टुक्रा पछाडिको भाग हो । यी सबै भागहरू मिलाएर काट्नुहोस् ।



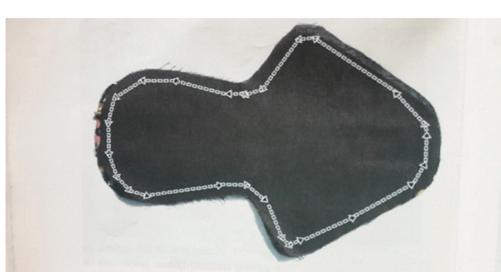
२) दुईटा टुक्रा भएको प्याडको पछाडिको भागको किनारालाई पट्याउने र किनारामा सिलाउने



३) दुईओटा प्याडको पछाडिको भागको किनारालाई माथिल्लो भाग एकको माथि अर्को राख्ने



४) त्यसपछि एकको माथि अर्को मिलाएर राखेको प्याडको पछाडि सिलाउने लाइन कोर्ने र रेखा अनुसार प्याडको चारैतिर सिलाउने



५)	अब प्याडलाई सुल्टो फर्काउने । सुल्टा फर्काइ प्याडको किनारामा सिलाउने र पखेटामा तुना वा बटन सिलाउने

प्याडको सुरक्षित विसर्जन

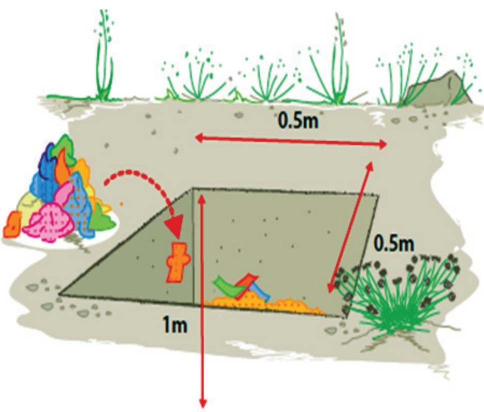
आफू लगायत अन्यमा सङ्क्रमणको जोखिम कम गर्न, कुकुर लगायतका चौपायाहरूले जथाभावी पुऱ्याउँदा हुनसक्ने लाज तथा सङ्क्रमणको जोखिम कम गर्न तथा गोपनियता कायम गर्न पनि प्याडको सुरक्षित विसर्जन आवश्यक छ । जथाभावी फाल्दा पानीको स्रोत फोहोर हुने लगायत चर्पी पनि जाम हुन सक्छ ।

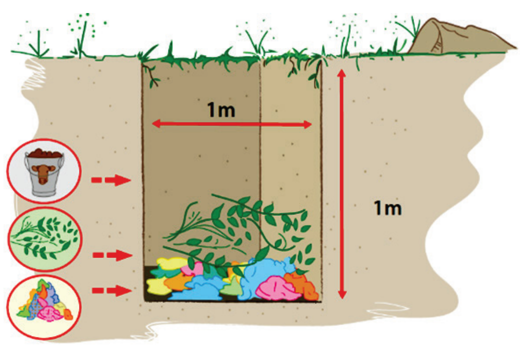
प्याडको सुरक्षित विसर्जनका लागि निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ :

क. घरायसी स्तरमा

१. खाल्डो खनेर

जमिनमा खाल्डो खनेर पुर्नु सबैभन्दा राम्रो र सर्वमान्य उपाय हो । खाल्डो जनावरले माटो खोस्रेर प्याड निकाल्न नसक्ने गरी र मानिसको धेरै आवतजावत नहुने ठाउँमा खन्नु पर्छ ।पानीको मुहानबाट करिब २०० फिटको दूरीमा खाल्डो खन्नु उपयुक्त हुन्छ । यो दूरी भनेको एक वयस्क व्यक्तिले करिब ७० पाइलामा पार गर्ने दूरी हो । सकेसम्म घाम लाग्ने ठाउँ छान्नुहोस् । घामको रापले प्याडलाई छिटो नष्ट गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । अलि उच्च ठाउँ छान्नु राम्रो हुन्छ, ताकि वर्षा हुँदा त्यहाँ पानी जम्मा नहोस् । १ मिटर गहिरो र आधा मिटर चौडाइको खाल्डो खने पुग्छ । तर, प्याडको सङ्ख्या अनुसार खाल्डाको आकार तल-माथि हुनसक्छ । प्याड पुरेपछि खाल्डोलाई माटो, पात-पतिङ्गरले छोप्न सकिन्छ । किरा वा





उपियाको सङ्क्रमण रोक्न निबुवा वा अन्य अमिलो चिज छर्किन सकिन्छ ।

माथिको तरिकाले खाल्डो खनेर त्यसमा प्रयोग गरेको प्याड अथवा कपडा अन्य गल्ने वा कुहिने फोहरसँग मिसाउने गर्नुपर्छ । १ मिटर गहिरो, १ मिटर चौडाइ र १ मिटर लम्बाइको खाल्डो खन्दा उपयुक्त हुन्छ । तर प्याडको सङ्ख्या अनुसार खाल्डाको आकार तल-माथि हुनसक्छ । हरेक पटक प्याड अथवा कपडा फाल्दा अन्य फोहोरहरू पनि मिसाउने गर्नुपर्दछ र माटोले पनि राम्रोसँग छोप्ने गर्नुपर्दछ ।

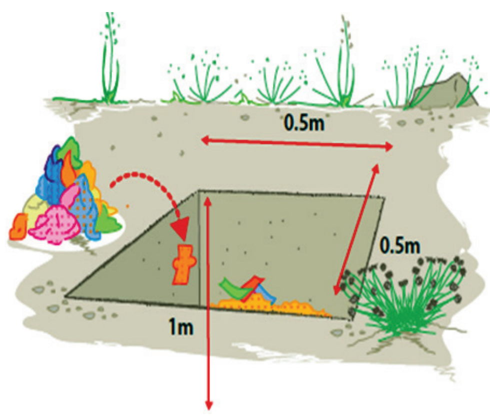
ख. विद्यालय एवम् संस्थागत स्तरमा

१. बाल्टिन

विद्यालय एवम् संस्थागत क्षेत्रमा प्रयोग भइसकेको प्याड फाल्नका लागि व्यवस्थित व्यवस्था आवश्यक छ, जसमा नियमित सङ्कलन देखि विसर्जनसम्म बाल्टिनको प्रयोगले मदत गर्दछ । बाल्टिनबाट नियमित फोहोर निकालेर व्यवस्थापन गर्न जिम्मेवारी सहित निश्चित व्यक्तिहरूले जिम्मा लिन आवश्यक छ । बाल्टिन राख्दाखेरि किशोरी, महिला एवम् शिक्षिकाहरूलाई सहज हुने स्थान (जस्तैः शौचालय) मा राख्दा उत्तम हुने हुन्छ । बाल्टिन अनिवार्य ढक्कन सहितको हुनुपर्दछ । सङ्कलन गरी सकेपछि गाड्ने वा कम्पोष्ट गर्ने काम अनिवार्य गर्नुपर्छ ।

२. खाल्डो खनेर

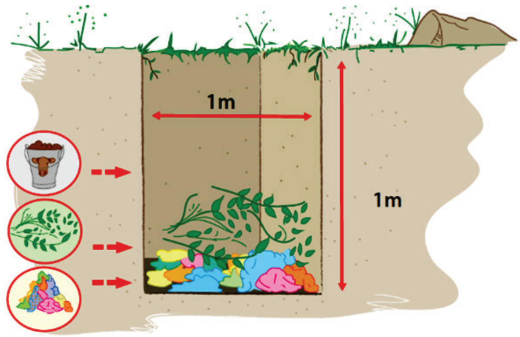
जमिनमा खाल्डो खनेर पुर्नु सबैभन्दा राम्रो र सर्वमान्य उपाय हो । खाल्डो जनावरले माटो खोस्रेर प्याड निकाल्न नसक्ने गरी र मानिसको धेरै आवतजावत नहुने ठाउँमा खन्नु पर्छ । पानीको मुहानबाट करिब २०० फिटको दूरीमा खाल्डो खन्नु उपयुक्त हुन्छ । यो दूरी भनेको एक वयस्क व्यक्तिले करिब ७० पाइलामा पार गर्ने दूरी हो । सकेसम्म घाम लाग्ने ठाउँ छान्नुहोस् । घामको रापले प्याडलाई छिटो नष्ट गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । अलि उच्च ठाउँ छान्नु राम्रो हुन्छ, ताकी वर्षा हुँदा त्यहाँ पानी जम्मा नहोस् । १ मिटर गहिरो, १ मिटर चौडाइ र १ मिटर लम्बाइको खाल्डो



खन्दा उपयुक्त हुन्छ । तर, प्याडको सङ्ख्या अनुसार खाल्डाको आकार तल-माथि हुनसक्छ । प्याड पुरेपछि खाल्डोलाई माटो, पात-पतिङ्गरले छोप्न सकिन्छ । किरा वा उपियाको सङ्क्रमण रोक्न निबुवा वा अन्य अमिलो चिज छर्किन सकिन्छ ।

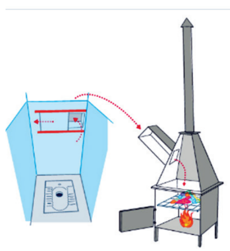
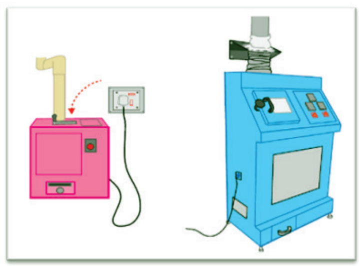
३.मल बनाएर

माथिको तरिकाले खाल्डो खनेर त्यसमा प्रयोग गरेको प्याड अथवा कपडा अन्य गल्ने वा कुहिने फोहरसँग मिसाउने गर्नुपर्छ । १ मिटर गहिरो, १ मिटर चौडाइ र १ मिटर लम्बाइको खाल्डो खन्दा उपयुक्त हुन्छ । तर, प्याडको सङ्ख्या अनुसार खाल्डाको आकार तल-माथि हुनसक्छ । हरेक पटक प्याड अथवा कपडा फाल्दा अन्य फोहोरहरू पनि मिसाउने र माटोले राम्रोसँग छोप्ने गर्नुपर्छ ।



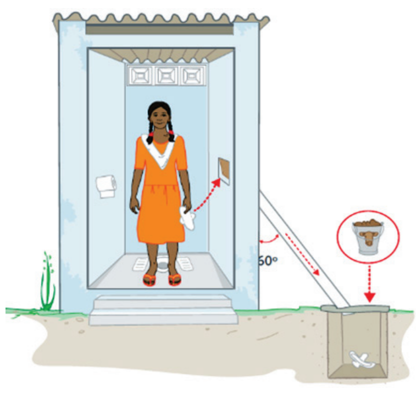
४. जलाएर

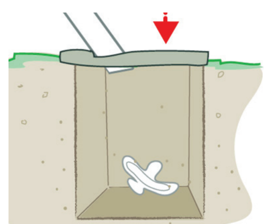
अर्को कुनै भरपर्दो उपाय नहुँदा मात्र यो उपाय प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ, जुन प्रक्रियालाई इन्सिनरेसन पनि भनिन्छ । जलाउनका लागि दुई उपाय छन्, पहिलो, खाल्डा खनेर जलाउने र दोस्रो, इन्सिनरेटरको प्रयोग गरी जलाउने, जसमा हातैले वा विद्युत प्रयोगबाट जलाउन सकिन्छ ।

५. ढल्काएर मल खाडलमा फालेर

शौचालयबाट प्वाल बनाइ, करिब ६० डिग्रीको स्लोप (ढल्काइ) राखी, ६ इन्चको पाइपको मद्दतले खाल्डोमा खसाउने गरेर पनि प्याडको व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । खाल्डो खन्दा १ मिटर गहिरो, १ मिटर चौडाइ र १ मिटर लम्बाइको





उपयुक्त हुन्छ । तर, प्याडको सङ्ख्या अनुसार खाल्डाको आकार तल-माथि हुनसक्छ । माथिबाट ढुङ्गाको स्लाब राखेर छोप्नुपर्दछ । हप्तामा एक पटक गोबर पानी वा सजिलै कुहिने फोहोर मिसाउँदा छिटो कुहिन्छ ।

५. किशोरी उमेरमा गरिने विवाह र आमा बन्दा आइपर्ने समस्या पहिचान तथा सुरक्षित रहने उपाय

किशोरावस्था शारीरिक रुपमा पूर्ण विकसित भइनसकेको अवस्था हो । यस अवस्थाका बालबालिकाहरूले के गलत र के सही भन्ने कुरा राम्ररी छुट्याउन सक्दैनन् । निर्णय गर्ने क्षमता पूर्णरुपमा विकसित भइसकेको हुँदैन । उनीहरू वयस्क उमेरमा प्रवेश गर्ने चरणमा हुने भएकाले उनीहरूमा यौन जिज्ञासा र यौन चाहनाको विकास हुन थालेको हुन्छ । यौन कार्यसँग सम्बन्धीत उत्सुकता र जिज्ञासाले उनीहरू असुरक्षित यौन क्रियाकलाप र यौन सम्पर्क समेत गर्न पुग्छन् । यो अवस्थामा यौनाङ्गको विकास हुने र यौन हर्मोनहरूको उत्पादन हुने हुँदा विपरीत लिङ्ग प्रति आकर्षित हुने, विपरीत लिङ्गका साथी बनाउने र बढी नजिक हुने, मायाप्रीति गर्ने, यौनका कुरा गर्ने, जिज्ञासा र चासो राख्ने, यौन प्रस्ताव राख्ने, यौन क्रियामा संलग्न हुने, विवाह गर्ने र गर्भवती हुने सम्मको अवस्थामा पुग्छन् । कम उमेरमा यौन सम्पर्क गरेमा अथवा विवाह गरेमा गर्भ रहन सक्छ । किशोर अवस्थामा गर्भ रहेमा विभिन्न समस्याहरू आउन सक्छन् । त्यस्ता समस्याहरूलाई बुँदागत रुपमा तल दिइएको छ :

- छिटो विवाह हुने
- अपरिपक्व उमेरमा गर्भवती हुने
- अनिच्छित गर्भधारण र गर्भपतन हुने
- अत्याधिक रक्तस्राव हुने
- कुपोषण हुने
- कुपोषित, रोगी र ख्याउटे बच्चा जन्मने
- आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्य कमजोर हुने
- यौन सङ्क्रमण तथा यौन प्रसारित रोग लाग्न सक्न
- यौन हिंसा र जवरजस्ती यौन सम्बन्ध हुन सक्ने
- असुरक्षित यौन व्यवहार, यौन हैरानी र यौन शोषण हुने
- समस्यापूर्ण तरिकाले पहिलो गर्भ खेर गएमा पछि अर्को गर्भ रहने सम्भावना कम हुने

- सामाजिक अवहेलना हुने
- पढाइमा बाधा पुग्ने
- सानै उमेरमा घर व्यवहार गर्नुपर्ने भएकाले घरायसी बन्धनमा पर्ने
- जीवनयापनका लागि आर्थिक अभाव हुने

माथि उल्लिखित समस्याहरूबाट सुरक्षित रहने उपायहरू :

- किशोर किशोरीहरूको गुणस्तरीय शिक्षामा जोड दिने
- उनीहरूलाई सिर्जनात्मक क्रियाकलापहरूमा सहभागी गराउने
- उनीहरूको पढाइका अलावा शारीरिक क्षमता, दक्षता र इच्छाअनुसारका कामको जिम्मेवारी दिने
- पढाइका साथसाथै विभिन्न अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागी गराउने
- बाल क्लब, किशोर किशोरी क्लब तथा अन्य सङ्गठनहरू खोलेर त्यसमाम सबैलाई आबद्ध गराइ सामाजिक जिम्मेवारी दिने
- छिटो विवाह गर्दा हुने शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आर्थिक असरका बारेमा चेतना अभिवृद्धि गर्ने

कक्षा १०

१. बृहत् यौनिकता शिक्षाका तत्वहरू

बृहत् यौनिकता शिक्षा भन्नाले यौनिकतासम्बन्धी ज्ञान, संवेग, शारीरिक र सामाजिक पक्षहरूको सिकाइ प्रक्रिया हो जुन पाठ्यक्रममा आधारित हुन्छ । यसले बालबालिका, किशोरकिशोरी तथा युवायुवतीहरूको ज्ञान, मनोवृत्ति, सिप, र मूल्यहरूसम्बन्धी निम्न कुराहरूमा सक्षम र सशक्त बनाउँछ :

- किशोरकिशोरीहरूलाई आफ्नो शरीर र यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्यप्रति सचेत रहन र निर्णय लिन
- किशोरकिशोरीहरूको यौनिक जीवनलाई वर्तमान र भविष्यमा स्वस्थकर बनाउन
- समाजमा आफ्नो सम्मान भएको र अरूसँग राम्रो सम्बन्ध राख्न सक्षम भएको अनुभव गर्न
- आफ्नो यौनिक व्यवहारले आफ्नो र अरूको स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पर्दैन भनी ढुक्क हुन
- आफ्नो र अरूको अधिकार सुरक्षित र सुनिश्चित गर्न
- एचआइभी लगायतका यौन सङ्क्रमणहरू, अनिच्छित गर्भधारण, शोषण तथा हिंसायुक्त यौनिक व्यवहारहरू तथा यौनिक दुर्व्यवहारहरूलाई घटाउन

बृहत् यौनिकता शिक्षा अधिकारमा आधारित र लैङ्गिकतामा केन्द्रित विषय हो । यसले विभिन्न समूह जस्तैः महिला, पुरुष, लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसङ्ख्यक, अपाङ्गता भएका, युवा, आदिलाई विशेष रूपमा समावेश गर्दछ।

युनेस्कोको यौनिकता शिक्षासम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय प्राविधिक निर्देशिका सन् २०१८ अनुसार बृहत् यौनिकता शिक्षाका आठ प्रमुख अवधारणाहरू र तत्त्वहरू यस प्रकार छन् :

क. सम्बन्ध (Relationships)

बृहत् यौनिकता शिक्षाको पहिलो प्रमुख अवधारणा सम्बन्ध हो ।

सम्बन्धका प्रकारहरू:

- पारिवारिक तथा सामाजिक सम्बन्ध

- सहपाठी, सहकर्मी, दौतरी, शिक्षक, विद्यार्थीबीच हुने सम्बन्ध
- माया प्रेम तथा घृणा

सम्बन्धका लागि आवश्यक आधारहरू

- कुराकानी
- आपसी सम्मान
- मेलमिलाप
- सहयोगी भावना
- गोपनीयताको कदर

ख. **मूल्य, अधिकार, संस्कृति र यौनिकता** (Values, Rights, Culture and Sexuality)

मूल्य, अभिवृत्ति (धारणा) र सिपहरूसम्बन्धी अवधारणाअन्तर्गत निम्नानुसार मुख्य विषयहरू पर्छन् :

१ मूल्य, अभिवृत्ति (धारणा) र यौनिकतासम्बन्धी सिकाइका स्रोतहरू

२ यौनिक व्यवहारमा मान्यता र दौँतरीको प्रभाव

३ निर्णय प्रक्रिया

४ सञ्चार, अस्वीकार तथा मध्यस्थता गर्ने सिपहरू

५ मद्दत र सहयोग प्राप्त गर्नु

ग. **लैङ्गिकताको बुझाइ**

लैङ्गिकताको बुझाइसम्बन्धी अवधारणाअन्तर्गत निम्नानुसार मुख्य विषयहरू पर्छन् :

१ लैङ्गिकताको सामाजिक बनावट

२ लैङ्गिकतामा आधारित हिंसा, यौनिक हिंसा तथा हानिकारक व्यवहारहरू

घ. **हिंसा र सुरक्षित रहनु**

हिंसा के हो ?

- हिंसा भनेको आफ्नो विरुद्ध, अर्को व्यक्तिका विरुद्ध वा कुनै समूह तथा समुदायका विरुद्ध

कसैले भौतिक शक्तिको नियतवश प्रयोग गर्ने धम्की दिनु वा प्रयोग गर्नु हो ।

- हिंसाको परिणामले पीडित घाइते हुने, उसको मानसिक तथा शारीरिक क्षति पुग्ने, व्यक्तिगत विकासमा अवरोध पुग्ने तथा मृत्यु हुने हुन्छ या यस्ता खतराको सम्भावनालाई बढाउँछ ।

हिंसाका प्रकारहरू

- शारीरिक हिंसा जस्तै पिट्नु, शारीरिक यातना दिने
- मनोवैज्ञानिक हिंसा जस्तै होच्याउनु, मान सम्मानमा चोट पुऱ्याउनु, डर तथा त्रास देखाउने
- आर्थिक हिंसा जस्तै श्रम शोषण गर्ने
- यौनजन्य हिंसा जस्तै यौन हैरानी, बलात्कार तथा विभिन्न प्रलोभनमा पारेर यौनिक क्रियाकलाप गर्न बाध्य बनाइनु । यस्ता हिंसा बढी मात्रामा नजिक सम्बन्ध भएकाबाट नै हुने गर्दछ र यी बाहेक शक्तिको दुरुपयोग गरेर दबाबमा पारी पनि यस्तो हिंसा हुने गर्छ ।

हिंसाबाट बच्ने सुरक्षित उपायहरू

यौनिक वा लैङ्गिक हिंसा कुनै पनि ठाउँमा, कुनै पनि व्यक्तिबाट हुन सक्ने भएको हुँदा सकेसम्म हिंसा हुने ठाउँमा एक्लै नजानु राम्रो हुन्छ । सुनसान ठाउँ, एकान्त कोठा, घरमा कोही पनि सदस्य नभएको अवस्था यौनिक हिंसा हुनको लागि सम्भावित वातावरण हो । यस्तो अवस्थामा हिंसा हुन सक्छ भनी सचेत भयो भने सम्भावित हिंसाबाट बच्न सकिन्छ ।

केही गरी हिंसा भइ हालेमा त्यसको व्यवस्थापन र कानुनी उपचारको लागि नजिकको बालक्लव, अविभावक, स्वास्थ्यकर्मी, मन मिल्ने साथी, प्रहरी, प्रहरीको हेल्प लाइन (१००), महिला हेल्प लाइन (११४५) मा खबर गर्ने र एकद्वार सङ्कट व्यवस्थापन केन्द्र (One-Stop Crisis Management Center- OCMC) किशोर किशोरी मैत्री स्वास्थ्य संस्थाबाट सहयोग लिनु पर्छ

ङ. स्वास्थ र निरोगिताका सिपहरू

च. मानव शरीर र विकास

मानव शरीर र विकाससम्बन्धी अवधारणाअन्तर्गत निम्नानुसार मुख्य विषयहरू पर्छन् :

४.१ किशोरावस्था

४.२ यौन तथा प्रजनन प्रणाली रचना तथा क्रिया

४.३ प्रजनन

४.४ शारीरिक स्वरूप

४.५ गोप्यता र शारीरिक अखण्डता तथा सम्मान

छ. यौनिकता र यौनिक व्यवहार

यौनिकता र यौनिक व्यवहारसम्बन्धी अवधारणाअन्तर्गत निम्नानुसार मुख्य विषयहरू पर्दछन् :

५.१ यौन, यौनिकता र यौनिक जीवनचक्र

५.२ यौनिक व्यवहार र यौनिक प्रतिक्रिया

ज. यौनिक तथा प्रजनन स्वास्थ्य

यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी अवधारणाअन्तर्गत निम्नानुसार मुख्य विषयहरू पर्दछन् :

६.१ गर्भ रोकथाम

६.२ यौन सङ्क्रमण तथा एच.आइ.भी. सङ्क्रमणलाई चिन्ने तथा सङ्क्रमणको जोखिम घटाउने

६.३ एच.आइ.भी. र एड्समा लाञ्छना, उपचार, हेरचाह र सहयोग

२. सुरक्षित यौन व्यवहार

किशोरावस्था मानव जीवनको स्वर्णिम अवस्था हो । यस अवस्थामा नै मानवको शरीर र बौद्धिक पक्ष दुवैको विकास हुन्छ । यसै क्रममा यौन अङ्गहरूको विकास हुनु र परिपक्व हुनु पनि पर्छन् । नियमित रूपमा उत्पादन हुने राग रसहरू (Hormones) ले गर्दा यौन व्यवहारहरू शरीरको आवश्यकताका रूपमा आउन थाल्छन् । फलस्वरूप किशोरकिशोरीहरू यौनव्यवहार, धारणा, औचित्य आदिका बारेमा सोच्न थाल्छन् । समय र अनुभवका कारण उनीहरूमा जानकारीको कमी हुने भएकाले सबै किसिमको यौनसम्बन्धी सूचना र उपयोगिताबारे जान्न उत्साहित हुन्छन् । प्रजनन अङ्गहरूको पूर्ण विकास नभईकन यसबाट गरिने क्रियाकलापहरू शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूपमा स्वास्थ्यकर हुँदैन ।

यौन सम्पर्क भनेको केटा/केटी दुवै शारीरिक र मानसिक रूपले विकसित/तयार

भएपछि मात्र गरिनु पर्ने क्रियाकलाप हो । त्यसैले यस्ता क्रियाकलाप बिहेपश्चात् आफ्नो श्रीमान्/श्रीमतीसँग गरेमा नै उचित हुन्छ । नेपालमा बिहे गर्ने उमेर केटा र केटी दुवैको लागि २० वर्ष रहेको छ । शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रुपमा परिपक्व नभई यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन । कम्तीमा पनि २० वर्ष नपुगी हामी परिपक्व भएका हुँदैनौं । सानो उमेरमा परिपक्व हुनु भन्दा पहिले नै यौन सम्बन्ध राख्दा धेरै किसिमका समस्याहरू आउन सक्छन् । अर्को कुरा सानो उमेरमा गर्भवती भयो भने पनि फेरि धेरै किसिमका शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक समस्याहरू पनि आउन सक्छन् । सानो उमेरमा यौन सम्पर्क सुरु गर्ने मानिसहरूको जीवनमा धेरै यौनसाथी हुने भएकोले विभिन्न रोगहरूको सङ्क्रमण हुने सम्भावना धेरै हुन्छ ।

किशोरावस्थामा यौन सम्पर्क नगर्दा नै राम्रो हुन्छ किनभने यो अवस्थामा शरीरमा प्रजनन तथा यौनाङ्गको विकास हुने क्रम जारी रहने हुँदा यस्तो समयमा यौन सम्पर्क गर्नाले विभिन्न समस्याहरू जस्तै यौनाङ्गमा घाउ हुने, सङ्क्रमण हुने सम्भावना धेरै हुन्छ । त्यस्तै किशोरावस्थामा केटा/केटीहरूले लापरवाही हुनसक्ने हुँदा असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्न सक्छन् जसले गर्दा अनिच्छित गर्भधारण र यौन रोगहरू हुने सम्भावना धेरै हुन्छ । यस्तो कलिलो उमेरमा गर्भधारण गर्नाले स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्न सक्छ । फेरि यो समय भनेको त पढ्ने, नयाँ कुरा सिक्ने र भविष्य निर्धारण गर्ने समय हो, त्यसैले यस्ता यौनसम्बन्धी कुरामा ध्यान केन्द्रित गरी समय बर्बाद नगरी बरु आफ्नो लक्ष्यतिर वा उज्ज्वल भविष्य निर्माण तिर सतर्क हुनु ठिक हुन्छ ।

सुरक्षित यौन सम्पर्क नै सुरक्षित यौन व्यवहारको महत्वपूर्ण कुरा हो ।सुरक्षित यौन सम्पर्कको लागि नजिकैका निजि तथा सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा परिवार नियोजनका विभिन्न साधनहरू सजिलै उपलब्ध हुन्छन् । पुरुषले प्रयोग गर्न कन्डम तथा महिलाले प्रयोग गर्न डिपो, पिल्स, इम्प्लाण्ट, कपर-टी आदि साधनहरू पाइन्छन्।

३. महिनावारी सम्बन्धी धार्मिक विश्वास, भ्रम र निषेध

महिनावारी हुनु, जैविक प्रक्रिया हो । नेपाल बहुभाषी, बहुजाति र बहुसांस्कृतिक देश भएकाले यहाँका सबै जाति र समुदायमा महिनावारी हुँदा आफ्ना आफ्नै ढङ्गले बार्ने चलन रहेको छ । यसका पछाडि विभिन्न भ्रम तथा धार्मिक विश्वास रहेका छन् । विभिन्न धर्मअनुसार प्रचलनमा रहेका अभ्यासहरूलाई तल प्रस्तुत गरिएको छ ।

- महिनावारी भएका महिला अशुद्ध र प्रदूषित हुन्छन् ।
- महिनावारी हुँदा खाटमा सुत्नु हुँदैन, भुइँमा गुन्द्री वा पराल ओच्छ्याएर सुत्नुपर्छ ।
- चार दिनसम्म धारामा जानु हुँदैन, घाम हेर्नु हुँदैन, फलफूलका बोटविरुवमा छुनु हुँदैन , मन्दिर जानु हुँदैन, दाजु भाइ बाबुलाई छुनु हुँदैन ।
- पूजापाठ, दान दक्षिणा, पितृकार्य र सामाजिक काममा सहभागी हुनुहुँदैन ।

- चार दिनमा नुहाएर शरीर, घरआँगन, आफ्नो कोठा, बोटविरुवामा सुनपानी र गहुँत छर्कनुपर्छ।
- महिनावारी भएका बेला दुध दही, माछा मासु, फलफूल खानु हुँदैन ।
- सुख्खा खानेकुरा बाहेक अन्य सुख्खा चिज मात्र छुन हुन्छ ।
- महिनावारी प्राकृतिक शारीरिक र जैविक प्रक्रिया हो ।
- बौद्ध धर्म माने पनि तामाङ, किराँत, बोन्पो र शैव समुदायका नेवारमा महिनावारी बार्नु पर्दैन ।
- हिन्दु धर्मको प्रभावमा परेकामा चाहिँ हिन्दुले जस्तै बार्ने चलन छ ।
- पुरुषबाट टाढा बस्नुपर्ने
- मस्जिदमा जान, कुरान पढ्न र रमदान व्रत बस्न नहुने
- वायु प्रदूषण हुने हुनाले चर्चमा जान हुँदैन ।
- खाना काँचो वा पाकेकको दुवै हुनु हुँदैन

महिनावारीमा निषेध :

- माछा, मासु, दूध, दही, फलफूल खान
- धारा, खोला, कुवा, नदीको पानी छुन
- कुनै पनि किसिमका खानेकुरा छुन
- खाना पकाउन, बोट विरुवमा छुन, भिजेका कुरा छुन, पुरुषलाई छुन
- खाटमा सुत्न, नयाँ लुगा लगाउन, श्रृंगार गर्न
- पूजापाठ, मठमन्दिर, धार्मिक स्थल जान र धार्मिक कार्य गर्न
- घामलाई हेर्न, आगो छुन, लिपेको वा पुछेको चिसो भुइँमा टेक्न

महिनावारी सम्बन्धी भ्रम :

- महिनावारीका ३ दिनसम्म परिवारका पुरुषलाई छुन हुँदैन । ४ दिनका दिन नुहाएपछि मात्र छुन हुन्छ ।
- घर बाहिरका मान्छेले देख्नु हुँदैन ।
- गाईलाई छुनु हुँदैन ।
- चार दिनका दिन घाम नझुल्कि नुहाउनु पर्छ ।
- गाईको दूध खानु हुँदैन ।

- बोट विरुवा, फलफुल, खानेकुरा छुनु हुँदैन ।
- ओच्छ्यान र खाटमा सुत्नु हुँदैन, भुइँमा गुन्द्र, चद्दी वा परालमा सुत्नुपर्छ । सिरक ओढ्नु हुँदैन ।
- भान्सा र पूजाकोठामा जानुहुँदैन ।
- अचार, घिउ छोयो भने कुहिन्छ ।
- छोइछिटो भएमा अर्को जन्ममा गोरु, कुकुर भई जन्मनु पर्छ
- महिनावारीको रगत विषालु हुन्छ ।
- सेनिटरी प्याडको प्रयोग गरेमा क्यान्सर हुन्छ ।
- महिनावरीको समयमा महिला अशुद्ध हुन्छन् ।
- महिनावरी हुँदा प्रयोग गरेको कपडा घाममा सुकाउनु हुँदैन ।

४. महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनको महत्व

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनको महत्व

महिनावारी हुनु प्राकृतिक कुरा हो जुन महिलाको प्रजनन प्रकियासँग जोडिएको हुन्छ । महिनावारीका बखत रक्तस्राव सामान्यतया ३ देखि ७ दिनसम्म चल्न सक्छ । महिनावारी एक मासिक चक्र हो जुन सामान्यतया २८ दिनको हुने गर्दछ, तर कसै-कसैमा वा कहिलेकाहीँ २१ देखि ३५ दिनको अन्तरालमा पनि हुन सक्छ । किशोरीहरू किशोरावस्थामा प्रवेश गरेपछि महिनावारी सुरू हुन थाल्छ । शारीरिक विकासमा परिवर्तन हुने हर्मोनहरूको कारणले महिनावारी हुने गर्दछ । सामान्यतः ९ देखि १६ वर्षको उमेर बिच किशोरीहरूमा महिनावारी सुरु भइ ४५ देखि ५० वर्षको उमेरमा रोकिने गर्दछ । अङ्ग्रेजीमा महिनावारी हुनुलाई Menarche / रोकिनुलाई Menopause भनिन्छ ।

महिनावारी स्वच्छता महिलाको मर्यादा र हितको निम्ति एक आधारभूत पक्ष हो । सरसफाइ र प्रजनन स्वास्थ्य सेवा र अधिकारको सुनिश्चितताको निम्ति महिनावारी स्वच्छतामा पनि उतिकै जोड दिनु जरुरी छ । तैपनि महिनावारीलाई धेरै जसो छलफलको विषयबाट निषेध गरिएको र यसमा विभिन्न किसिमका नकारात्मक मनोवृत्ति जोडिएको पाइन्छ । युनिसेफको एक अनुसन्धान अनुसार मध्य र सुदूर पश्चिमाञ्चल क्षेत्रमा करिव ४४ प्रतिशत किशोरीहरूलाई छाउपडीमा बस्न बाध्य पारिने गरिएको छ भने करिव २२ प्रतिशत छात्राहरूले कम्तिमा महिनामा १ दिन विद्यालय छाड्न बाध्य रहेको पाइएको छ । (स्रोत : युनिसेफ, २०१६)

मूत्र तथा प्रजनन् प्रणाली सम्बन्धी सङ्क्रमण देखा पर्न सक्छ । लामो समयसम्म एउटै

प्याडको प्रयोग गर्दा गुप्ताङग वरिपरि चिलाउने, बिबिरा आउन सक्छ, साथै दुर्गन्धले लाज, डरको भावना पैदा गर्न सक्छ । बजारिया प्याडमा प्रयोग गरिने विभिन्न रसायनिक पर्दाथले दीर्घकालीन रुपमा महिलाको प्रजनन स्वास्थ्यमा असर गर्न सक्छ । छाउपडीमा बस्दा स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असरहरू जस्तै, महिलाको मृत्य, सर्पले डस्ने, बलात्कार आदि समस्याहरू हुने गरेको पाइएको छ । कमजोर महिनावारी स्वच्छताले शारीरिक मात्र नभइ मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ्यमा पनि असर गर्दछ । सामान्यतया, निम्न स्वास्थ्य समस्याहरू देखा पर्छन् । यौनाङ्गको सङ्क्रमण, भ्याजिनाइटिस, मूत्रनलीको सङ्क्रमण, पि.आइ. डि., आङ खस्ने समस्या तथा अझ बाँझोपन पनि हुन सक्छ ।

विद्यालयमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि चाहिने सुविधाको अभाव, महिनावारीको समयमा पढाइ छुटाउने, महिनावारीको कारण विद्यालय नै छोड्ने जस्ता कारणले गर्दा हाम्रा किशोरीहरूको शिक्षामा नकरात्मक प्रभाव पर्ने गर्छ । नेपाल सरकारको एक अध्ययन अनुसार सरकारी विद्यालयहरूमा करिव करिव ८१.३ प्रतिशत चर्पी उपलब्ध रहेको देखिन्छ, जसमध्ये केवल ६७.७ प्रतिशत विद्यालयहरूमा मात्र छात्राहका लागि छुट्टै शौचालयको व्यवस्था रहेको देखिन्छ । (स्रोत : नेपाल सरकार, २०१६)

संसारमा अत्याधिक रुपमा प्याडको प्रयोग हुनाले र उचित व्यवस्थापन नहुनाले वातावरण प्रदूषित हुँदै गएको छ । महिनावारीमा प्रयोग गरिएको कपडालाई खानेपानीको श्रोतसँग मिसिएमा जल प्रदूषण तथा स्वास्थ्यमा पनि हानि हुन सक्छ ।

एउटी किशोरी वा महिला मर्यादित महिनावारी हुन पाउनु भनेको महिलाको प्रजनन तथा अन्य स्वास्थ्य अधिकार पनि हो । यसका साथै, यसले शैक्षिक अधिकार, निर्णय लिने अधिकार, सूचनाको अधिकार, मर्यादित रुपमा जिउन पाउने अधिकारको पनि सुनिश्चितता गर्छ । मुलुकी संहिता २०७४ ले महिनावारी सम्बन्धमा हुने सबै किसिमका भेदभाव, छुवाछूत एवम् अमानवीय व्यवहारहरूलाई दण्डनीय बनाएको छ ।

सुरक्षित महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि सही सूचना, सहुलियत स्वच्छता सामग्रीहरू, पर्याप्त खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता सुविधा तथा व्यवस्थापन सामग्रीहरूको सुरक्षित विसर्जन जस्ता कुराहरू आवश्यक पर्छन् ।

नेपालमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका लागि भएका प्रयासहरू

जनगणना २०६८ को अनुसार नेपालमा कूल जनसङ्ख्याको ४६.७९ प्रतिशत प्रजनन उमेर समूहका महिला वा किशोरीहरू छन् । यस उमेर समूहका हरेक महिला वा किशोरीहरू मासिक रुपमा रजस्वला हुने गर्छन् ।

२१औं शताब्दीको पूवार्द्ध पार गर्न लाग्न सक्दा पनि महिनावारीलाई समाजले अझै अन्धविश्वासी एवम् नकारात्मक दृष्टिबाट हेर्ने गरेकै कारण जनसङ्ख्याको आधा हिस्साले

अमर्यादित र असुरक्षित जीवन गुजार्न बाध्य हुनु परेको अवस्था विद्यमान रहेको छ ।

नेपाल सरकारले विभिन्न आयोजना तथा कार्यक्रमहरूद्वारा महिनावारी सम्वन्धका मुद्दाहरू सम्वोधन गर्न प्रयास गरे तापनि ती प्रयासहरू दिगो हुन सकेका छैनन् । प्रजनन स्वास्थ्य रणनीति, (सन् १९९८) मा किशोर किशोरीको स्वास्थ्य सम्बन्धमा एक रणनीति बनेको छ जहाँ महिनावारीलाई किशोरी स्वास्थ्यको सामान्य पक्षको रुपमा लिइएको देखिन्छ । जसको अर्थ महिनावारीलाई आजीवन प्रक्रियाको रुपमा लिइएको देखिँदैन, जसअन्तर्गत रजनोवृति (६भलयउबगकभ) र रजस्वलाका अन्य पक्षहरू पनि पर्छन् ।

विद्यालय क्षेत्र विकास योजना (२०१६ -२०२३) मा स्वास्थ्य र पोषण शीर्षक अन्तर्गत गोपनीयता, महिनावारी र सरसफाइ सुनिश्चित गरेको छ। विद्यालय तहको पाठ्यपुस्तक अन्तर्गत व्यक्तिगत सरसफाइ, किशोरी वयस्कमा हुने शारीरिक परिवर्तन, यौन स्वास्थ्य, महिनावारीको विषयहरूको जानकारी समावेश गरिएको छ, तथापि यसले महिनावारीसँग जोडिएको मानसिक चिन्ता, हैरानी र उत्पीडनका बारेमा खुलेर बोल्न सकेको पाइदैन । सहभागिता एवम अवसरको सन्दर्भमा लैङ्गिक समताको बारेमा कुरा गरे तापनि महिनावारीको विषय अझै मौन छ ।

यसै परिप्रेक्ष्यमा नेपालको संविधानले हरेक नेपालीलाई स्वच्छ वातावरणमा बाँच्न पाउने लगायत स्वास्थ्य सम्बन्धी हकको प्रत्याभूति गरेको छ । त्यसै गरी मुलुकी संहिता २०७४ ले महिनावारी सम्बन्धमा हुने सबै किसिमका भेदभाव, छुवाछूत एवम् अमानवीय व्यवहारहरूलाई दण्डनीय बनाएको छ । संवैधानिक प्रत्याभूतको कार्यान्वयन गर्दै नेपाली महिलाहरूको मर्यादित जीवनयापन एवम् समृद्ध हासिल गर्नसहयोगी वातावरणको सिर्जना गर्ने ध्येयका साथ नेपाल सरकारले मर्यादित महिनावारी नीति २०७५ तर्जुमा गरी कार्यान्वयनमा ल्याएको छ, जुन यस सन्दर्भ सामग्री निर्माण गर्ने समयसम्ममा मस्यौदाको रुपमा रहेको छ ।

सवैधानिक आधार

सम्मानपूर्वक बाँच्न पाइने, वैयक्तिक स्वतन्त्रता, समानता, न्याय, छुवाछूत तथा भेदभाव नभइ बाँच्न पाइने, स्वच्छ वातावरणमा बाँच्न पाइने, स्वस्थ रहनका लागि स्वच्छ खानेपानी र सरसफाइ सेवामा पहुँचको हक हुने, खाद्य सम्बन्धी हक, आवास सम्बन्धी हक, महिला सम्बन्धी हक, सामाजिक न्यायको हक लगायत संविधानको भाग ३ मौलिक हक र कर्तव्य अन्तर्गत धारा १६, १७, १८, २०, २४, ३०, ३५, ३६, ३७, ४२ का मर्म र भावना उल्लेख छ। संविधानको धारा ४७ मा संविधान प्रद्धत मौलिक हकहरू कार्यान्वयनका लागि अवश्यकता अनुसार राज्यको संविधान प्रारम्भ भएको ३ वर्ष भित्र कानुनी व्यवस्था गर्नुपर्ने, आदि जस्ता संवैधानिक प्रबन्धहरूलाई मर्यादित महिनावारी नीति, २०७५ तर्जुमाका आधारका रुपमा लिइएको छ ।

राष्ट्रिय प्रतिवद्धता

सामाजिक न्याय र सामानतामा आधारमा समाज एवम् लोक कल्याणकारी राज्यको

निर्माण गर्ने ध्येय अधिकांश प्रमुख राजनैतिक दलहरूका घोषणा पत्र र परिलक्ष्यहरू संविधानमा प्रतिबिम्बित भइ लिपिबद्ध भएको छ ।

मर्यादित महिनावारीलाई स्वास्थ्य सरसफाइ र स्वच्छता लगायत अन्तर सम्बन्धीत विषय क्षेत्रका रुपमा हेरिनु पर्ने अवश्यकता बोध सहित यसका लागि आवश्यक पूर्वाधार संरचना र सेवा एवम् सुविधाहरूको प्रक्षेपण "खानेपानी तथा सरसफाइ क्षेत्रगत दीर्घकालीन योजना दस्तावेज २०७४-२०८९" ले गरे अनुरुप प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि त्यसलाई राष्ट्रिय नीतिले प्रष्ट-समर्थन गर्नु अवश्यक रहेको छ ।

विद्यालयस्तरमा खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छताको अवस्था र व्यवहारलाई प्रबर्द्धन गर्नको लागि नेपाल सरकारले "विद्यालय खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता सम्बन्धी कार्यविधि, २०७४" तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गरेको छ, जसमा महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन एक प्रमुख हिस्साको रुपका रहेको छ ।

त्यतिमात्र होइन, विद्यालयहरूमा छात्राहरूले महिनावारी कै कारणले विद्यालय पूर्ण वा आंशिक कुनै पनि किसिमले छोड्न बाध्य नहोस् भनेर नेपाल सरकारले "सेनिटरी प्याड (वितरण तथा व्यवस्थापन) कार्यविधि, २०७६" पनि कार्यान्वयनमा ल्याएको थियो, जुन कार्यविधि १ वर्षको लागि भनेर ल्याइए पनि देशभरका पालिकाहरूमा यो कार्यविधि अन्तर्गत रहेर छात्राहरूका लागि सम्बन्धीत पालिकाको सहयोगमा निरन्तर प्याड वितरण भइरहेको छ ।

अन्तराष्ट्रिय प्रतिवद्धता

दिगो विकास लक्ष्य (Sustainable Development Goal) २०३० सम्बन्धी संयुक्त राष्ट्र सङ्घीय घोषणापत्रमा हस्ताक्षर गर्ने नेपाल पनि पक्ष राष्ट्र हो । यसको लक्ष्य नं. ६.२ ले विद्यालयमा लैङ्गिक उत्तरदायी शौचालयको बारेमा पनि बोलेको त छ, तापनि महिनावारी सम्बन्धमा मौन रहेको देखिन्छ, जबकि हाम्रो जस्तो मुलुकमा महिनावारी पनि भोक, गरिबी, स्वास्थ्य र शिक्षा झैं एक पाटोको रूपमा रहेको छ ।

सन् २०३० भित्र दिगो विकासका विश्वव्यापी लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न संयुक्त राष्ट्र सङ्घद्वारा परिलक्षित सबैका लागि सुरक्षित र मर्यादित खानेपानी, सरसफाइ एवम् स्वच्छता, स्वास्थ्य, आवास सुविधा आदिको व्यवस्था गर्नु राज्यको दायित्व बन्न पुगेको छ । मर्यादित महिनावारीको पक्षलाई सहयोग पुऱ्याउन दिगो विकासका सबै विषयगत क्षेत्रका परिलक्ष्यहरू हासिल गर्न सम्बद्ध सबै विषयगत क्षेत्रगत निकाय वा संस्थाहरू र तिनका योजना एवम् कार्यक्रमहरूलाई निर्देशित गर्न यो मर्यादित महिनावारी राष्ट्रिय नीतिको आवश्यकता बोध भएको छ ।

संघसंस्थाहरूका प्रयासहरू

मर्यादित महिनावारी तथा महिनावारी स्वच्छता एवम् स्वच्छताका लागि नेपालमा निकै पहिले देखि सङ्घ संस्थाहरूले पनि प्रयास गर्दै आइरहेका छन् । समाजमा कुप्रथाको रुपमा रहेको छाउपडी लगायतका मुद्दाहरूमा सङ्घ संस्थाहरूको उल्लेख्य भूमिकाले गर्दा नै अचेल धेरै सुधार पनि आएको देख्न सकिन्छ । छाउपडी मुख्यतयाः नेपालको पश्चिमी क्षेत्रमा व्याप्त रहेको छ, जसले किशोरी तथा महिलाहरूको आत्मसम्मानका साथै स्वच्छता एवम् स्वास्थ्यको अवस्थालाई समेत धेरै हदसम्म असर गर्छ । त्यसैले, पछिल्लो समय नेपालमा छाउपडी गोठ भत्काउने अभियान नै चलेको देखिन्छ, जहाँ संस्थाहरू एवम् अभियन्ताहरूको अगुवाइ सक्रियताका साथ रहेको छ ।

यसका साथै, देशको हरेक क्षेत्रमा महिनावारी सम्बन्धी गतिविधि तथा कार्यक्रमहरू संघसंस्थाहरूको सहजीकरणमा हुँदै आएको छ र सरकारको राष्ट्रिय लक्ष्य प्राप्तिको लागि पनि जिम्मेवार सरोकारवाला, सामाजिक कार्यमा साझेदार तथा सामाजिक मुद्दाहरूका लागि दबाब समूहको रुपमा पनि काम गरिरहेको छ । युनिसेफ, केयर नेपाल, प्लान नेपाल, जि.आइ.जेड, भि.एस.ओ, लगायतमा विभिन्न सामाजिक संस्थाहरूले दशकौं देखि मर्यादित महिनावारी, महिनावारी स्वच्छता एवम् स्वास्थ्य, आदि विषयमा समुदाय तथा विद्यालयमा परिवर्तनकारी कार्यहरू गर्दै आएका छन् । पछिल्लो समय नेपालका ८० भन्दा बढी सङ्घसंस्थाहरूको साझा सञ्जालको रुपमा राष्ट्रिय महिनावारी सञ्जाल पनि सक्रिय रहेको छ । विगत केही वर्षदेखि नेपालमा पनि अङ्ग्रेजी महिनाको पाचौं महिनाको २८ तारिक अर्थात् मे २८ का दिनलाई महिनावारी स्वच्छता दिवसको रुपमा विभिन्न गतिविधिहरू गर्दै मनाउने गरिन्छ ।

कक्षा ११

१. प्रजनन स्वास्थ्यको अर्थ

प्रजनन स्वास्थ्य भन्नाले प्रजनन अङ्गहरू, प्रजनन प्रणाली र यिनले गर्ने कार्यहरूका सम्बन्धमा शारीरिक, मानसिक र सामाजिक तवरले पूर्ण स्वास्थ्यको अवस्थालाई जनाउँछ ।

रोगव्याधी तथा शारीरिक विकार नहुनु मात्र प्रजनन स्वास्थ्य होइन यसमा प्रजनन प्रणाली र यसका कार्य प्रक्रियासँग सम्बन्धीत सबै कुराहरू पर्छन् । त्यसकारण प्रजनन स्वास्थ्यमा मानिसहरूको सन्तुष्टि र सुरक्षित यौन जीवनयापन गर्ने क्षमता, सन्तान उत्पादन गर्ने क्षमता र त्यसबारे निर्णय गर्ने स्वतन्त्रता समाहित भएका हुन्छन् । गर्भधारण तथा सन्तान जन्माउनेबारे निर्णय गर्ने स्वतन्त्रताअन्तर्गत सुरक्षित, प्रभावकारी, धान्न सकिने र स्विकार्य परिवार नियोजनका साधनहरूको सुलभता हुनु र त्यसबारे जानकारी पाउनु पुरुष र महिलाको अधिकार हो । साथै कानून विरुद्ध नहुने गरी प्रजननलाई नियमित गर्ने अन्य उपायहरू अपनाउने र महिलाहरूलाई गर्भवती र प्रसूति अवस्थामा सुरक्षित राख्ने उपयुक्त स्वास्थ्य सेवासम्मको पहुँचको अधिकार र दम्पतीले स्वस्थ शिशु पाउने अधिकारहरू पनि यसैअन्तर्गत पर्छन् ।

प्रजनन स्वास्थ्यले भ्रूण अवस्थादेखि मानिस नमरुन्जेलसम्म महत्व राख्ने हुँदा यो मानव विकास कै कोशेढुङ्गा हो । सुरक्षित यौनसम्पर्क भएमात्र भ्रूण स्वस्थ रहने, स्वस्थ शिशुको जन्म हुने, स्वस्थ बालक हुने, युवा तथा किशोर अवस्थामा सुरक्षित र जिम्मेवारपूर्ण यौन व्यवहार अपनाएमा युवा अवस्थामा यौन रोग र अनिच्छित गर्भाधारण, असुरक्षित गर्भपतन आदि समस्याबाट मुक्त हुन्छन् ।

युवा अवस्थामा यौन रोग र अनिच्छित गर्भाधारण, असुरक्षित गर्भपतन आदि समस्याबाट मुक्त हुन्छन् ।

२. प्रजनन स्वास्थ्यको तत्वहरू

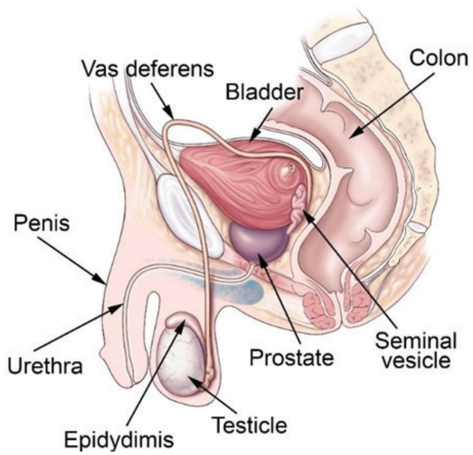
प्रजनन स्वास्थ्य अन्तर्गतका विषयहरू निम्न लिखित छन्।

- प्रजनन अधिकार
- गर्भपतनको कारणहरूबाट उत्पन्न हुने समस्याहरूको रोकथाम तथा उपचार
- सुरक्षित गर्भपतन

- सुरक्षित मातृत्व
- नवजात शिशु तथा बाल स्वास्थ्य स्याहार
- परिवार नियोजन
- यौनरोग/सङ्क्रमण र एचआईभी/एड्स
- किशोर/किशोरीहरूको प्रजनन् स्वास्थ्य
- बाँझोपनको रोकथाम तथा उपचार
- प्रौढ महिलाका प्रजनन स्वास्थ्य समस्या
- महिलामाथि हुने हिंसा

३. पुरुष प्रजनन प्रणाली

पुरुषहरूमा प्रजनन अङ्गहरू शरीरको भित्र र बाहिर हुन्छ । यी अङ्गहरू तल समावेश गरिएको छ ।



लिङ्ग : यौनकार्यको लागि लिङ्ग प्राथमिक अङ्ग हो । लिङ्गमा पर्याप्त मात्रामा स्नायु र रगतको आपूर्ति हुन्छ। त्यसैले यो शरीरको सबैभन्दा संवेदनशील अङ्गहरू मध्ये एक हो । वीर्यको तरल पदार्थ र पिसाबको लागि लिङ्गले एउटा बाटोको रूपमा काम गर्दछ । हरेक केटा बच्चा लिङ्गको साथमा जन्मिएको हुन्छ जुन यौवन अवस्थामा राम्ररी विकास हुन्छ। लिङ्गमा साना ग्रन्थीहरू पनि हुन्छन् जसले चिप्लो तरल पदार्थ उत्पादन गर्छ। त्यो तरल पदार्थले यौनकार्यको समयमा लिङ्गलाई चिप्लो बनाउन मद्दत गर्छ।

अण्डकोषको थैली : अण्डकोषको थैली अण्डकोष, "इपिदिदइमिस" र "इसपरमाटिक कर्ड" समावेश गर्ने एउटा थैली हो। यो गाढा रङ्गको हुन्छ र खुकुलो तरिकाले शरीरबाट तल झुन्डिन्छ। यो दायाँ र बायाँ भागमा विभाजन हुन्छ। यसको मुनिको भाग लिङ्गसँग जोडिएको हुन्छ । यसको मुख्य कार्य भनेको अण्डकोषको रक्षा गर्नु र यसको तापमान कायम गर्नु हो । शुक्रकिट उत्पादन गर्न कम तापमानको आवश्यकता हुन्छ त्यसैले यो शरीर बाहिर रहेको हो ।

अण्डकोष : केटाको शरीरमा दुईटा अण्डकोष हुन्छ, एउटा बायाँ र अर्को दायाँ तर्फ हुन्छ। अण्डकोष अण्डकोषको थैली भित्र हुन्छ । यसको मुख्य कार्य पुरुष हर्मोन र शुक्रकिट उत्पादन गर्ने हो। अण्डकोषले उत्पादन गर्ने मुख्य हर्मोन "टेस्टोस्टेरोन" र "एस्ट्रोजेन" हो र यी दुवै हर्मोन शुक्रकिट बनाउनको लागि महत्त्वपूर्ण छन् ।

इपिदिदाइमिस : यो अत्यधिक घुम्रिएको अङ्ग हो र यसको एक भागले अण्डकोषको माथिल्लो भागलाई ढाकेको हुन्छ। यो दुवै दायाँ र बायाँ तर्फ हुन्छ। यसको मुख्य कार्य भनेका अपरिपक्व शुक्राणुको सङ्ग्रह गरेर राख्नु हो ।

भास दिफरेन्स : "भास दिफरेन्स" भनेको एउटा मसिनो नली हो जसले अपरिपक्व शुक्रकिटहरूलाई इपिदिदाइमिस देखि इजाकुलेटरी डक्टसम्म लैजान्छ। पुरुष बन्ध्याकरण गर्दा "भास दिफरेन्स" लाई बन्द गरिन्छ । पुरुष वन्ध्याकरण गरिसकेपछि अण्डकोषले शुक्रकिट उत्पादन गर्ने क्रम जारी गरिरहेको हुन्छ। तर शुक्रकिटलाई लैजाने बाटो अवरुद्ध भएकोले गर्दा यो वीर्यसँग मिश्रण हुन पाउँदैन ।

प्रोस्टेट : यो पिसाब थैली तल रहेको एक ग्रन्थी हो । यसले पातलो, दूध जस्तो तरल पदार्थ बनाउँछ जसले वीर्यको तरल पदार्थ बनाउन योगदान दिन्छ। यो जन्मिने बेला धेरै सानो हुन्छ तर यौवन अवस्थामा बढ्छ। यौन सङ्क्रमणको कारण प्रोस्टेट पनि सङ्क्रमित हुन सक्छ। पुरुषमा हुने क्यान्सर मध्य प्रोस्टेटको क्यान्सर हुने सम्भावना सबै भन्दा बढी हुन्छ।

सेमिनल भेसिकल्स : यी दुई थैली पिसाब थैली र मलाशयबीच स्थित छन् । यसको तल्लो भाग भास दिफरेन्ससँग गएर जोडिन्छ। यसले एउटा तरल पदार्थ बनाउँछ जसले वीर्य बनाउनमा ठूलो भूमिका खेल्छ।

पुरुष प्रजनन अङ्गहरूले यी दुई कुरा पनि उत्पादन गर्छन्:

- वीर्य
- शुक्रकिट

वीर्य के हो ?

वीर्य लिङ्ग देखि स्खलन हुने एक तरल पदार्थ हो। यो सेतो रङ्गको हुन्छ र खकार जस्तै प्रकृतिको हुन्छ। यसमा "भास दिफरेन्स" (जसबाट शुक्रकिट पनि समावेश भएको हुन्छ), प्रोस्टेट र "सेमिनल भेसिकल्स" बाट आएको तरल पदार्थ हुन्छ। वन्ध्याकरण भएको पुरुषहरूले अझै पनि वीर्य उत्पादन गर्न सक्छन् तर त्यसमा शुक्रकिट हुँदैन ।

शुक्रकिट के हो?

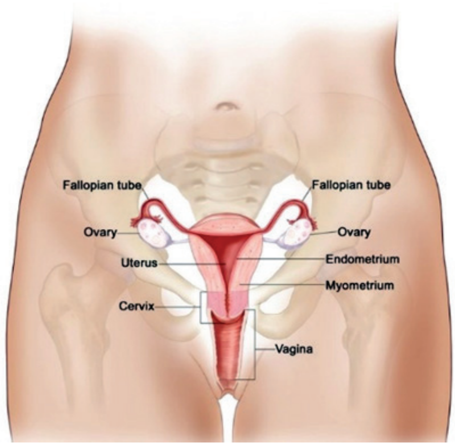
शुक्रकिट भनेको पुरुष प्रजनन कोशाणु हो । केटाहरूले यौवन अवस्थामा शुक्रकिट उत्पादन गर्न सुरु गर्छन्। धेरैजसो शुक्रकिट भास दिफरेन्समा संकलित भएर बसेका हुन्छन्।

प्रजनन क्षमता कायम हुने गरी यी शुक्रकिटहरूलाई एक महिनासम्म भण्डारण गरेर राख्न सकिन्छ । भण्डारण गरिएको अवस्थामा शुक्रकिटहरू निष्क्रिय अवस्थामा हुन्छन् । इजाकुलेसन पछि मात्र यी शुक्रकिटहरू सक्रिय हुन्छन् र यो महिलाको अण्डासँग मिलन भएपछि मात्र प्रजनन कार्यमा सक्षम हुन्छन् ।

महिलाको पाठेघर भित्र शुक्रकिट ४८ घण्टासम्म जीवित हुन्छ र प्रजनन कार्य गर्न सक्षम हुन्छ । सामान्यतया एक मात्र शुक्रकिट महिला अन्डा भित्र प्रवेश गर्न सफल हुन्छ

४. स्त्री प्रजनन प्रणाली

केटीहरूमा प्रजनन अङ्गहरू शरीरको भित्र र बाहिर हुन्छ । यी अङ्गहरू तल समावेश गरिएको छ ।



बाहिरी प्रजनन अङ्गहरू

केटीहरूमा गुप्ताङ्गको बाहिरी अङ्गहरूको समूहलाई अंग्रेजीमा "भल्भा" भनिन्छ । यसमा "लाबिया", "क्लिटोरिस", मुत्रद्वार (युरेथ्रा) र योनि पर्दछ । "भल्भा" महिलाको एक संवेदनशील क्षेत्र हो । यसले महिलालाई यौनसम्बन्धी चरम आनन्द प्रदान गर्छ ।

लाबिया : ल्याटिन भाषामा "लाबिया" भनेको 'ओठ' हो । हेर्दाखेरि "लाबिया" ओठ जस्तो देखिन्छ जसले भल्भाको बाँकी अङ्गलाई छोपेर राखेको हुन्छ । चिकित्सकीय भाषामा "लाबिया" को बाहिरी भागलाई "लाबिया मेजोरा" भनिन्छ । यो विभिन्न आकारको हुन्छ र सामान्यतया यसको रङ्ग गाढा हुन्छ । यसमा गुप्ताङ्गको रौँ हुन्छ । जब कुनै महिला यौन उत्तेजित हुन्छिन् तब उनको "लाबिया मेजोरा" सुन्निन्छ र रङ्ग पनि हल्का भएर आउँछ । बाहिरी तहको भित्र अर्को तह हुन्छ जुन थप संवेदनशील र थप गुलाबी रङ्गको हुन्छ जसलाई चिकित्सकीय भाषामा "लाबिया माइनोरा" भनिन्छ ।

क्लिटोरिस : यो "भल्भा" को माथिल्लो भागमा हुन्छ । महिलाको शरीरमा यो सबैभन्दा संवेदनशील यौन अङ्ग हो र यसमा स्नायुहरू (नर्भहरू) धेरै मात्रामा हुन्छन् । यो औंलाको टुप्पा देखि मटरको आकारसम्मको हुनसक्छ । यसलाई पुरुषको लिङ्गसँग तुलना गर्न मिल्छ तर यसको कार्यहरू पुरुषको लिङ्गको तुलनामा कम हुन्छ । "क्लिटोरिस" को काम भनेको महिलालाई यौन आनन्द प्रदान गर्नु हो । कुनै महिला यौन उत्तेजित हुँदा "क्लिटोरिस" को आकार पनि ठुलो हुन्छ ।

मूत्रद्वार : थुप्रै किशोरीहरू वास्तवमा कहाँबाट पिसाब आउँछ भनेर झुक्किरहेका हुन्छन् ।

धेरैजसोले क्लिटोरिस बाट पिसाब निक्लिन्छ भन्ने सोचिरहेका पनि हुन्छन् । तर वास्तवमा पिसाब "क्लिटोरिस" को तल भएको एक सानो प्वाल (मुत्रद्वार) बाट बाहिर आउँछ ।

योनीद्वार : योनिद्वारले भित्री यौन अङ्गहरूलाई बाहिरी यौन अङ्गहरूसँग जोड्ने काम गर्छ । "लाबिया" को भित्री तह जोडिने विन्दुमा योनिद्वार पर्छ । योनिद्वार भएर योनिमा पुगिन्छ । योनि भनेको पाठेघरसम्म जोडिएको एउटा लामो ट्युब (नली) जस्तो बाटो हो । यसले सहवासको कार्यमा मद्दत गर्छ । यही बाटोबाट बच्चाको जन्म हुन्छ । यो बाटो एकदम तन्किन सक्ने खालको हुन्छ जसले गर्दा बच्चालाई सजिलैसँग यो बाटोबाट जन्म दिन सकिन्छ ।

हाइमन (भिल्ली) : भिल्ली भनेको योनिद्वारलाई भित्रबाट छोपेर राख्ने एउटा पातलो तह हो । बालिकामा यो जस्ताको तस्तै हुन सक्छ । पछि गएर यौन सक्रिय महिलाहरूमा यो अनुपस्थित हुनसक्छ वा एउटा सानो शेष मात्र रहन सक्छ । कहिलेकाही जवान बालिका र कन्याहरूमा हाइमन पहिले नै च्यातिन सक्छ जस्तै शारीरिक व्यायाम गर्दा, साइकल चलाउँदा, घोडचढी गर्दा आदि । हाइमन च्यातिनु सामान्य हो र यसले स्वास्थ्यमा कुनै पनि हानिकारक असर पार्दैन । धेरै परम्परावादी मानिसहरूले हाइमन च्यातिएको छ भने कुमारीत्व भङ्ग भएको मान्छन् जुन कुरा साँचो होइन ।

पाठेघरको मुख : यो पाठेघरको साँघुरो र तल्लो भाग हो । यसले पाठेघरलाई योनिसँग जोड्ने काम गर्छ । यो भागमा अत्याधिक क्यान्सर हुने खतरा छ । नेपालमा महिलाहरूमा सबैभन्दा धेरै देखिने क्यान्सर भनेकै पाठेघरको मुखको क्यान्सर हो । सरसफाइमा ध्यान दिएन भने धेरै महिलाहरूलाई यो भागमा सङ्क्रमण पनि हुने गर्छ । यौन सङ्क्रमण हुँदा पनि पाठेघरको मुखमा सङ्क्रमण देखिन्छ ।

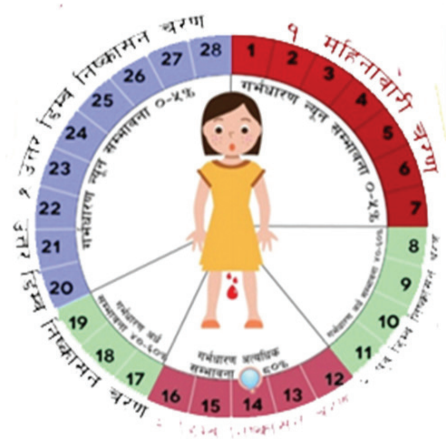
पाठेघर : पाठेघरलाई हामी धेरैजसो गर्भ पनि भन्छौँ । यो अङ्गमा गर्भधारण हुन्छ । बच्चा नजन्मेसम्म बच्चा पाठेघर भित्र विकास हुन्छ । साधारणतया गर्भधारण नगरेको पाठेघर मुट्ठीको आकार जस्तो सानो हुन्छ । तर गर्भधारण भएपछि बच्चा, प्लासेन्टा (साल) र "आम्नियोटिक फ्लुड" अट्नेगरी पाठेघर ठुलो हुँदै जान्छ । बच्चा जन्मिएपछि पाठेघर बिस्तारै पहिलेको आकारमा आउनेगरी सानो हुन थाल्छ ।

फालोपियन नली (डिम्ववाहिनी नली) : महिलाको शरीरमा दुईवटा "फालोपियन नली" (डिम्ववाहिनी नली) हुन्छ । हरेक महिना एउटा डिम्वाशयबाट अण्डा निस्किएर "फालोपियन नलीमा (डिम्ववाहिनी नली) जान्छ जहाँ शुक्रकिटसँग प्रजनन हुन सक्छ । यदि त्यो अन्डा फर्टिलाइज भयो भने, "फालोपियन नली" (डिम्ववाहिनी नली) बाट पाठेघरको भित्रि भागमा गएर प्रत्यारोपण हुन्छ ।

डिम्वाशय : पाठेघरको माथि "फालोपियन नली" नजिकै दुवैतिर डिम्वाशय रहेको हुन्छ । यसबाट हरेक महिना अण्डा उत्पादन हुन्छ । साथसाथै यसले एउटा महत्त्वपूर्ण महिला हर्मोन

पनि बनाउँछ जसलाई हामी “एस्ट्रोजिन” भन्छौँ ।

स्तन : महिलाको स्तन भनेको प्रजनन् प्रणालीको एउटा महत्त्वपूर्ण भाग हो किनभने बच्चाको जन्मपछि यसबाट दूध उत्पादन हुन थाल्छ । यो एक संवेदनशील अङ्ग हो र यसलाई छोएर “यौनिक खुशी“ लिन दिन सकिन्छ । संवेदनशील भएकोले गर्दा यसमा पीडा पनि हुन्छ । छातीको आकार वा नापले दूध उत्पादन गर्ने क्षमता, यौनिक खुशी वा यौन गतिविधिमा असर गर्दैन । महिलाको स्तनमा क्यान्सर लाग्ने सबैभन्दा बढी सम्भावना हुन्छ त्यसैले सबै किशोरी तथा महिलाले आफ्नो स्तनको हेरविचार गर्नपर्छ र नियमित आफ्ना स्तन परीक्षा (“सेल्फ ब्रेस्ट एक्जामिनेसन”) गर्नुपर्छ । स्तनमा पूर्णतया मिलेको र सहज ब्रा लगाउनु पर्छ । ब्रा धेरै सानो र धेरै कस्सिलो हुनु हुँदैन र धेरै ठूलो र धेरै खुल्ला पनि हुनु हुँदैन ।

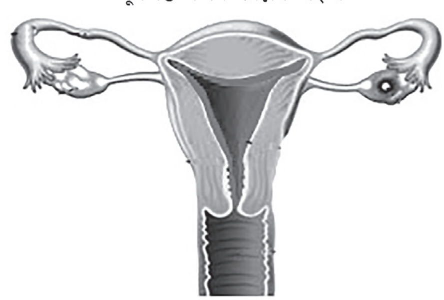


रजस्वला चक्र र महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन

रजस्वला चक्र

महिलाहरूमा प्रत्येक महिना, करिब २८ दिनको अन्तरालमा यौनाङ्गबाट करिब २ देखि ७ दिनसम्म रक्तश्राब हुने चक्रलाई रजस्वला भनिन्छ । रजस्वलालाई सामान्य भाषामा महिनावारी भएको पनि भन्ने गरिन्छ । महिनावारीलाई अन्धविश्वासका रुपमा लिइने समाजमा यसलाई पर सरेको वा नछुने भाको वा छुइ जस्ता शब्दावलीहरू पनि प्रयोग गर्ने गरिन्छ ।

पूर्व डिम्ब निष्काशन चरण

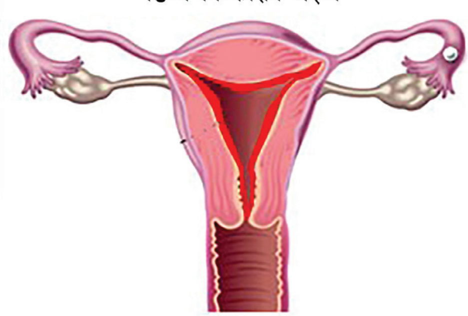


रजस्वला चक्रमा मुख्यतया: निम्न ४ चरणहरू रहेको हुन्छ :

१) पूर्व डिम्ब निष्कासन चरण

यस चरणमा डिम्बाशय (ovary)बाट उत्पन्न हर्मोनले गर्दा पाठेघरको भित्ता बाक्लो बनाउन प्रभाव पार्दछ । पाठेघरका भित्ताका रक्तनलीहरू र ग्रन्थीहरू वृद्धि हुन थाल्दछ । टाउकोको पछाडिपट्टि रहेको

डिम्ब निष्कासन चरण

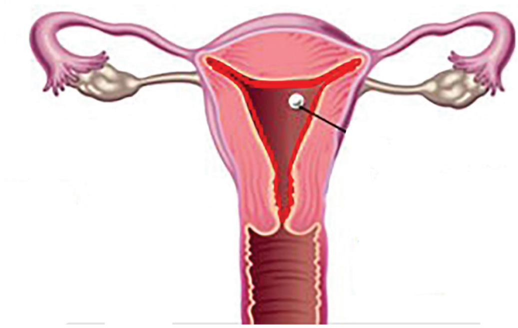


पिट्युटरी ग्रन्थीबाट उत्पादित हार्मोनले परिपक्क डिम्ब (egg) निष्कासन गर्न र विकसित पार्नमा प्रभावित पार्छ । यो चरण डिम्ब निष्कासन भएपछि र इस्ट्रोजिन (estrogen)नामक हर्मोन उत्पादन भएपछि सकिन्छ ।

२) डिम्ब निष्कासन चरण

महिनावारी भएको १४औं दिनमा पिट्युटरी ग्रन्थीले उत्पादन गर्ने हर्मोनको कारणले डिम्बासयले परिपक्क डिम्ब निष्कासन गर्दछ, जसलाई डिम्बबाहिनी नलीमा पठाउने काम यसको टुप्पामा भएका औंला आकार (fimbriae)मा रहेको रौं आकारका संरचनाहरू (cilia)ले गर्छन ।

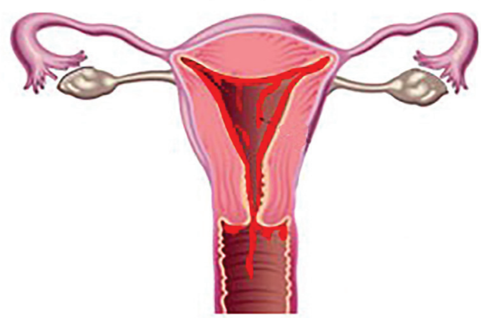
उत्तर डिम्ब निष्कासन चरण



३) उत्तर डिम्ब निष्कासन चरण

डिम्ब निष्कासन पछिको यस अवस्थालाई अंग्रेजीमा secretary or, progestational phase पनि भनिन्छ । यस अवस्थामा डिम्बासयबाट उत्पादन भएको हर्मोनहरूले गर्दा पाठेघरको भित्ता (endometrium) लाई अझै बाक्लो बनाउँछ । उक्त हर्मोनले पाठेघरको भित्ताका ग्रन्थीहरूलाई पौष्टिक तत्त्वले भरिपूर्ण रस उत्पादन गर्नमा प्रभाव पार्छ । यदि गर्भाधारण भएमा यसले भ्रुणलाई पौष्टिक आहार प्रदान गर्छ । यो अवस्था डिम्ब निष्कासनपछिको करिव १४ दिन जतिको हुन्छ । डिम्ब निषेचन नभएमा चाहिँ रजस्वला सुरु हुन्छ ।

महिनावारी चरण



४) महिनावारी चरण

डिम्ब निषेचित नभएमा रगतका डिम्बासयबाट निस्केको हर्मोनको मात्रा स्वाट्टै घट्छ । जसले गर्दा पाठेघरको भित्ताका घुमाउरा रक्तनलीहरू खुम्चिन्छन् र पाठेघरको भित्तामा अक्सिजनको आपूर्ति बन्द हुन्छ । फलस्वरुप पाठेघरको भित्तामा रहेका कोषहरू नष्ट हुन्छन् र रक्तनलीहरू फुट्न थाल्छन् । अनि, रजस्वला वा महिनावारी सुरु हुन्छ र अर्को रजस्वला चक्र सुरु हुन्छ ।

५) महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन र युनिसेफको संयुक्त अनुगमन अनुसार महिला तथा किशोरीहरूले सफा र सुरक्षित सामग्रीहरूको प्रयोगबाट गोप्यता कायम गर्दै नियमित महिनावारी व्यवस्थापन

गर्ने तथा प्रयोग पश्चातको सुरक्षित विस्थापन/पुनःप्रयोगसम्मको सुविधामा पहुँच स्थापित गर्ने प्रक्रियालाई महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन भनिन्छ ।

दैनिक क्रियाकलापहरूलाई प्रभावित हुन नदिन महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन सामग्रीहरूको प्रयोग आवश्यक हुन्छ । यी सामग्रीहरू प्रयोग गरेपछि महिनावारीको बेला पनि विद्यालय जाँदा, घरधन्दा गर्दा वा कार्यालय जाँदा कुनै अप्ठ्यारो नपर्नुका साथै स्वच्छता कायम हुँदै स्वस्थ जीवनयापन गर्न धेरै मद्दत गर्छ । यसले सार्वजनिक स्थलमा लज्जित महशुस गर्नुपर्ने समस्याको पनि अन्त्य गर्छ । महिनावारीको बेला प्रयोग गर्न सकिने प्याडहरू मूलतः सुती कपडा, बजारिया प्याड र कपडाको पुन प्रयोग गर्न मिल्ने प्याड गरी ३ प्रकारका छन्, जुन किशोरी वा महिलाहरूले दैनन्दिन जीवनमा प्रयोग गर्न सक्दछन, जुन ४ देखि ६ घण्टासम्ममा नियमित फेर्ने गर्नुपर्दछ । पुनः प्रयोग गर्न नमिल्ने बजारिया प्याडहरूलाई प्रयोग पनि सुरक्षित बिसर्जन गर्ने र पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने कपडा वा कपडाको प्याडहरूलाई राम्ररी साबुनपानीले धोएर पारिलो घाममा राम्रोसग सुकाएर पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसबाहेक ट्याम्पुन, महिनावारी कप, आदि साधनहरू पनि बजारमा उपलब्ध छन्, जसको प्रयोगबाट पनि महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनमा पुरुषहरूको सहभागिता

नकारात्मक धारणा र विचारहरूलाई चुनौती दिन तथा सही महिनावारी स्वच्छता अभ्यासहरूको सूचना आदान प्रदान गर्नका लागि पनि पुरुषहरूको सहभागिता महत्त्वपूर्ण देखिन्छ । महिला तथा किशोरीहरूले महिनावारी सामग्रीको पहुँच र उपलब्धताको सुनिश्चितता, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका बाधाहरूलाई गोपनियता पूर्वक तथा मर्यादित रुपमा सम्बोधन गर्ने एवम् घर तथा विद्यालयमा पहिलो महिनावारी भएको वा कुनै कठिन अवस्थामा परेका किशोरीहरूलाई सहयोग गर्ने सवालमा पनि पुरुषहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ, किनकि पुरुष एक पिता, दाइ, भाइ तथा छोरा पनि हो ।

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनमा समुदायको भूमिका

महिनावारी सम्बन्धी नकारात्मक धारणा, व्यवहारहरूलाई सामना गरी खुला रुपमा छलफलको वातावरण तयार गर्ने, सही महिनावारी स्वच्छता अभ्यासहरूको सूचना आदान प्रदान गर्ने, पानी र सरसफाइको सुविधाहरूमा महिलाहरूको समतामूलक र दीर्घकालीन पहुँच बढाउने,

महिलाहरूलाई पानी तथा सरसफाइको पूर्वाधार निर्माणमा निर्णय गर्ने अवसर दिने तथा सबै धरधुरीमा व्यक्तिगत तथा सुरक्षित चर्पी र फोहर व्यवस्थापनको लागि प्रोत्साहन गर्ने कुरामा समुदायको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ ।

महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनमा विशेष समूह

विशेष आवश्यकता भएका समूहहरू भनेका मूलतः १८ वर्ष मुनिका किशोरकिशोरीहरू, किशोरकिशोरी मुली घर, अनाथ, सडक बालबालिकाहरू, महिला मुली घर, अपाङ्गता भएका ब्यक्तिहरू, दीर्घरोग वा एच.आइ.भी. भएका व्यक्तिहरू आदि हुन ।

विशेष आवश्यकता भएका समूहका चुनौतीहरूमा सुरक्षित प्याड वा औषधि किन्नका लागि पैसामा कम पहुँच, सामाजिक परिस्थिति, पहुँच वा ठाउँका कारणले खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता सुविधामा कम पहुँच, महिनावारी मैत्री खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छताको साथै राम्रो जीवनयापन गर्ने मौका कम पाइने, .महिनावारी स्वच्छता सम्बन्धी जानकारीको पहुँचमा कमी, संस्कारगत मान्यताहरूका कारण महिनावारीमा बढेको परिबन्दहरू, महिला तथा किशोरीहरूले सुविधामा पहँचको कमी हुने वा प्रयोग गर्न चुनौती (दृष्टिबिहिनहरूका लागि) लगायतका चुनौतीहरू रहेका छन् ।

किशोरी तथा महिलाहरूको भूमिका

आफ्नो महिनावारी सफा र सुरक्षित व्यवस्थापन गर्दै अरु महिला वा किशोरीहरूलाई पनि महिनावारी व्यवस्थापनको लागि सहयोग गर्ने, किशोरीहरूलाई महिनावारी हुनु पूर्व तयारी गर्ने, महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापनका बाधाहरूलाई गोपनियता पूर्वक तथा मर्यादित रुपमा सम्बोधन गर्ने कार्य गर्न सक्छन् । त्यसैगरी, नकारात्मक धारणा र विचारहरूलाई चुनौती दिने लगायत यस विषयलाई गहनतापूर्वक महिला वा किशोरी समूहहरू तथा समुदाय र विद्यालयमा छलफल गरेर पनि आफ्नो भूमिका दिन सक्छन् । यसका साथै पुरुष सदस्यहरूसँग खुलेर छलफल गर्ने तथा छोरा तथा भाइहरूलाई शिक्षा प्रदान गर्ने भूमिका पनि निर्वाह गर्न सकिन्छ ।

६. नेपालमा महिनावारी सम्बन्धी संस्कृति र प्रभाव

७. गर्भावस्था

महिलाको पाठेघरभित्र भ्रूण अथवा शिशु (Embryo or fetus) को विकास भइरहेको अवस्थालाई गर्भावस्था भनिन्छ । पुरुष र महिलाका बिचमा यौनसम्पर्क भएर वा वैज्ञानिक पद्धतिद्वारा गरिने प्रविधिबाट पनि गर्भधारण गराउन सकिन्छ र गर्भ रहन सक्दछ ।

गर्भ रहँदा महिलाको गर्भाशय अर्थात् पाठेघरमा एक वा एकभन्दा बढी शिशुहरूको विकास हुन्छ।

गर्भावस्थाका लक्षण

महिलाले गर्भधारण गरेपछि गर्भधारण भएको भनेर थाहा पाउने केही लक्षणहरू देखिन्छन्। गर्भावस्थाका लक्षणहरूलाई गर्भावस्थाका सुरुका लक्षण तथा दोस्रो चरणमा देखिने लक्षणहरू भनेर दुई भागमा बुझ्नुपर्दछ। गर्भावस्थाका सुरुका लक्षण तथा चिन्हहरू निम्नानुसारका हुन्छन् :

- महिनावारी रोकिने
- स्तनमा परिवर्तन आउने जस्तै स्तन नरम हुने तथा स्तनको मुन्टाहरू र वरिपरिको भागको रङ गाढा हुने
- थकाइ लाग्ने
- वाकवाक लाग्ने
- मनस्थिति परिवर्तन हुने

गर्भधारण भएको शङ्का लागेमा स्वास्थ्य संस्थामा गएर पिसाबको जाँच गराएमा गर्भ रहेको वा नरहेको पत्ता लगाउन सकिन्छ।

दोस्रो चरणमा देखिने लक्षणहरू

गर्भावस्थाको दोस्रो चरणमा निम्नानुसारका लक्षण तथा चिन्हहरू देखिन सक्दछन् :

- छाती पोल्ने (मुटु पोलेको भनिने)
- सुत्न गाह्रो हुने
- कुर्कुच्चाको जोर्नीको भागमा तथा औंला सुन्निने
- मलद्वारबाट रगत आउन सक्ने
- धेरै थकाइ लाग्ने
- स्तन बढ्ने, छुँदा दुख्ने तथा स्तनका मुन्टा बाहिरपट्टि आउने
- पेट अप्ठेरो हुने, फुल्ने
- कुनै कुनै खानाको स्वाद थाहा नहुने
- मनस्थिति परिवर्तन हुने
- कब्जियत हुने

- छिटो छिटो पिसाब लाग्ने
- टाउको दुख्ने
- वजन बढ्ने वा घट्ने

महिलाको पिसाब जाँच गर्दा वा रगतको जाँच गर्दा human chorionic gonadotropin (HCG) hormone को मात्रा देखिने

उच्च जोखिमपूर्ण गर्भावस्था

गर्भावस्थामा आमा तथा गर्भको बच्चाको स्वास्थ्यमा जोखिम हुने अवस्था भएमा त्यस्तो गर्भावस्थालाई उच्च जोखिमपूर्ण गर्भावस्था भनिन्छ । उच्च जोखिम भन्ने शब्द डरलाग्दो लाग्छ । तर यो शब्द स्वास्थ्यकर्मीहरूले यस्तो अवस्थाको गर्भवती र गर्भमा भएको बच्चाले उच्च सतर्कतापूर्वक ध्यान दिनुपर्छ भन्ने बुझाउनका लागि प्रयोग गर्नु परेको हो ।

तल उल्लेख गरिएका अवस्थाहरूमा गर्भवती आमा र गर्भमा भएको शिशु उच्च जोखिममा भएको भन्ने बुझिन्छ । जुन अवस्थामा बच्चाको वृद्धि तथा विकास सुस्त गतिमा हुने, समय नपुगी प्रसव व्यथा लाग्ने, गर्भावस्थामा जिउ सुन्निने तथा सालसम्बन्धी समस्या हुने हुन्छ । तर उच्च जोखिमको गर्भावस्था भन्ने बित्तिकै सबै गर्भवती आमा र गर्भमा भएको शिशुको स्वास्थ्यमा समस्या हुन्छ नै भन्ने होइन । सामान्यतया : गर्भवती महिला निम्नानुसारका स्वास्थ्य समस्या भएमा गर्भावस्था उच्च जोखिमको मानिन्छ ।

- मधुमेह भएको
- अर्बुध रोग (क्यान्सर)
- उच्च रक्तचाप भएमा
- मृगौलासम्बन्धी रोग भएको अवस्थामा
- छारे रोग भएमा
- धुमपान, मध्यपान तथा लागू औषधको प्रयोग गर्ने भएमा
- २० वर्षभन्दा कम र ३५ वर्षभन्दा बढी उमेरमा गर्भवती भएमा
- तीनपटकभन्दा बढी गर्भपतन भएको भएमा
- बच्चाको स्वास्थ्यमा मुटु, फोक्सो वा मृगौलासम्बन्धी समस्या भएको भएमा

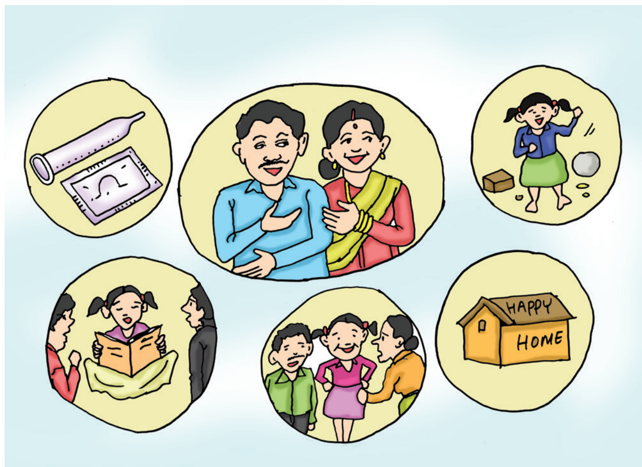
यसभन्दा अधिको गर्भावस्थामा निम्न समस्या भएको भएमा :

- समय नपुग्दै बच्चा जन्मेको भएमा

- एक्लामसिया, प्लासेन्टा प्रिभिया भएको वा शल्यक्रिया गरी बच्चा जन्माएको भएमा
- वंशाणुगत समस्या जस्तै डाउन सिन्ड्रोम भनिने अवस्था भएको बच्चा जन्मेको भएमागर्भवती आमा एच.आइ.भी. वा हेपाटाइटिस बीबाट सङ्क्रमित भएमा, भिरिङ्गीको सङ्क्रमण भएमा, ठेउलाको सङ्क्रमण भएमा, रुबेल्ला वा टोक्सोप्लाज्मोसीस भएको अवस्थामा ।

७. गर्भ र जन्म नियन्त्रण विधि (गर्भ निरोधका विधिहरू)

परिवार नियोजन परिवारको योजना हो। भावि पारिवारिक जीवनलाई स्वस्थ र व्यवस्थित बनाइराख्नकालागि के कस्ता नियोजक साधन तथा प्रविधिको प्रयोग गर्ने,बच्चा जन्माउने र नजन्माउने , कहिले, कति जना र कति समयको अन्तरालमा बच्चा जन्माउने भन्ने बारेमा परिवारको योजनालाई परिवार नियोजन भनिन्छ ।



परिवार नियोजनले जनसङ्ख्या नियन्त्रण गर्नमात्र नभै यसबाट आमा,नवशिशु र बाल स्वास्थ्यमा सकारात्मक असर पार्दछ। परिवार नियोजनले व्यक्ति तथा दम्पतिको प्रजनन स्वास्थ्यको चाहना र आवश्यकता पूरा गर्छ साथै यसले व्यक्ति, दम्पति र परिवारको स्वास्थ्य र आर्थिक अवस्थामा सुधार, लैङ्गिक समानता र गुणस्तरीय जीवनयापन गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

किशोर र किशोरीहरूमा परिवार नियोजनबाट हुने फाइदाहरू :

किशोरीहरू शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूपले गर्भधारणका लागि तैयार भइसकेका हुँदैनन् । त्यसैले किशोरावस्थामा गर्भावस्थाका जटिलताहरू बढी हुन्छ । अध्ययनहरूले किशोरावस्थामा गर्भधारणका गर्दा मातृ मृत्यु हुने सम्भावना छ गुणासम्म बढी हुने अनुमान गरेका छन् । अपरिपक्व अवस्थामा आमा बन्दा बच्चाहरू समय पुग्नु अगावै जन्मने, कम तौलको जन्मने र जन्मेपछि पनि अनेक रोगहरू लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ । यी सबै कारणहरूले गर्दा किशोरीको शिक्षा हासिल गर्ने तथा आर्थिक उपार्जन कार्यमा लाग्ने समय प्राप्त हुँदैन । परिवार नियोजनले किशोरीहरूलाई यस्ता शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक समस्याहरूबाट बचाउँछ तथा आमा र बच्चाको स्वास्थ्य स्थिति सुधार्न सहयोग गर्दछ ।

गर्भनिरोधका अस्थायी साधनहरू

क. कण्डम

नेपालमा उपलब्ध गर्भ निरोधक साधनहरूमध्ये कण्डम पनि एक हो । पुरुष र महिलाले प्रयोग गर्न मिल्ने दुई प्रकारको कण्डम भए पनि पुरुषले प्रयोग गर्ने कण्डम बढी प्रचलनमा छ । यस पाठमा पुरुष कण्डमको बारेमा चर्चा गरिएको छ । गर्भनिरोध प्रयोजनका साथै यौन रोग तथा एच.आइ भी. सङ्क्रमण हुनबाट बचाउने एवम परिवार नियोजनमा पुरुष वर्गको सहभागिताका दृष्टिले कण्डमका विशेष भूमिका पनि छन् । कण्डम एक मात्र परिवार नियोजनको साधन हो जसले यौन रोगबाट पनि बचाउन सक्छ ।

कण्डमले गर्भ रहनबाट कसरी बचाउंछ ?

कण्डमले सम्भोगका क्रममा स्खलित पुरुषको वीर्यलाई महिलाको योनिमा झर्नबाट रोकी गर्भ रहनबाट बचाउँछ । यसरी कण्डमको प्रयोगले योनिरस र वीर्यलाई प्रत्यक्ष सम्पर्क हुन नदिने हुनाले यौन रोग एवम एचआइभी/सङ्क्रमण हुनबाट पनि बचाउन मद्दत गर्छ ।

कण्डमको प्रभावकारिता

यौनसम्पर्कका क्रममा सही तरिकाले कण्डम प्रयोग गरेमा निकै प्रभावकारी (९८ प्रतिशत) हुन्छ । प्रयोग गर्न थालेको पहिलो वर्षमा प्रत्येक १०० महिलामध्ये दुई जना गर्भवती हुन सक्छिन् । त्यस्तै हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डम प्रयोग गरेमा एच.आइ.भी. सर्ने सम्भावना ८० देखि ९८ प्रतिशतसम्म कम हुन्छ ।

कण्डमको प्रयोग गर्नाले हुने फाइदाहरू

- प्रयोग गर्न सजिलो, सुलभ, तथा स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु नपर्ने ।
- यौन रोगबाट बचाउने हुनाले यसको जटिलताका कारण हुने निसन्तानको समस्याबाट बचाउँछ ।
- योनि सुक्खा हुने समस्या भएकामा कण्डमको चिप्लोपनाले यौनक्रियामा सहजता ल्याउँछ । कण्डम गर्भ निरोधका साधन मात्र नभई यसको उचित प्रयोगले यौन रोग, एच.आइ.भी. एवम हेपाटाइटिस.बि र सि. बाट पनि बचाउँछ । त्यसैले यी सङ्क्रामक रोग सर्न सक्ने सम्भावना देखिएमा परिवार नियोजनका अन्य साधन अपनाइरहेको भए पनि कण्डम पनि प्रयोग गर्नुपर्छ ।

थाहा पाउनु पर्ने थप कुरा

- कण्डम प्रयोग गर्ने सही तरिका ।
- प्रत्येक सम्भोगको बेला नयाँ कण्डम प्रयोग गर्नुपर्छ ।

- कण्डमलाई सधैं चिसो, ओभानो तथा घाम नपर्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ ।
- कण्डम सुख्खा भएमा, बढ्ता च्याप च्याप लाग्ने भएमा, रङ बदलिएमा वा प्रयोग गर्ने मिति नाघेमा प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- कसैकसैलाई कण्डमको ल्याटेक्स (Latex) रबरले एलर्जी हुन सक्छ ।

कण्डम कहाँ पाइन्छ ?

कण्डम सबै सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा निःशुल्क पाइन्छ । समुदायमा कार्यरत महिला स्वास्थ्य स्वयम सेविकाहरूसँग पनि कण्डम निःशुल्क पाइन्छ । बजारमा विभिन्न नामका कण्डमहरू किन्न पाइन्छ ।

के कण्डम किशोर किशोरीका लागि उपयुक्त छ ?

छ । प्रयोग गर्न सजिलो, सुलभ, तथा स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु नपर्ने भएकाले सामान्यतया सबैले यौनसम्पर्क गर्दा कण्डमको प्रयोग गर्न सक्दछन् । अझ एक जना भन्दा बढी यौन साथी भएका व्यक्ति तथा अपरिचित व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क गर्दा कण्डमको प्रयोग सधैँ गर्नु पर्छ । यसले गर्भ रहनबाट रोक्नका साथ साथै विभिन्न यौन रोगबाट पनि बचाउँछ । त्यस्तै अन्य साधन अपनाएको भए पनि (नियमित रूपमा पिल्स खान बिर्सेकी महिला र भ्यासेक्टोमी गरेका पुरुषले (३ महिनासम्म) कण्डम अपनाउनु पर्दछ ।

ख. गर्भ निरोधक चक्की (मिश्रित खाने चक्की)

परिचय

गर्भ निरोधक खाने चक्कीमा महिलाहरूको शरीरबाट प्राकृतिक रूपमा उत्पादन हुने इस्ट्रोजेन र प्रोजेस्ट्रोनसगँ दुई प्रकारका हर्मोनहरू राखिएको हुन्छ । एक चक्कीमा इथिनाइलइष्ट्राडियल (०.०३ मि.ग्रा.) र नर्जेस्ट्रल (०.३ मि.ग्रा.) वा लेभोनोरजेष्ट्रोल (०.१५ मि.ग्रा.) राखिएको हुन्छ । एउटा पत्तामा २१ वटा हर्मोन युक्त सेतो चक्की र ७ वटा खैरो लौह (फलाम तत्त्व) युक्त चक्की गरी २८ वटा चक्की रहेको हुन्छ । अङ्ग्रेजीमा Combined Oral Contraceptives भनिने यी चक्की खाने चक्कीका नाममा औषधी पसलमा पाइन्छ ।

खाने चक्कीले गर्भ रहनबाट कसरी बचाउँछ ?

खाने चक्कीले

- डिम्ब निष्कासन हुन दिँदैन ।

- योनिस्रावलाई बाक्लो र थोरै मात्र बनाई शुक्रकीटलाई पाठेघरभित्र जान बाधा पुऱ्याउँछ ।
- पाठेघरको भित्रीतहमा परिवर्तन ल्याई शुक्रकीटबाट निषेचित डिम्बलाई अडिन बाधा पुऱ्याउँछ ।

प्रभावकारिता

मिश्रित खाने चक्की सही तरिकासँग सेवन गरिएको छ भने ९९.९ प्रतिशत प्रभावकारी छ । यो खाने चक्की नियमित प्रयोग गर्नुपर्छ ।

के खाने चक्की किशोरावस्थाको लागि उपयुक्त छ ?

छ । प्रयोग गर्न सजिलो, सुलभ, यौन सम्पर्कमा कुनै बाधा नपुग्ने तथा कुनै पनि बेला सजिलैसँग छाड्न सकिने भएकाले सामान्यतया किशोरावस्थामा खाने चक्कीको प्रयोग गर्न सक्दछन् । विवाहित वा अविवाहित, बच्चा भएकी वा नभएकी, गर्भान्तर वा गर्भ रहन नचाहने किशोरीले यसको प्रयोग गर्न सक्दछन् । त्यस्तै गर्भपतन भए पश्चात पनि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । एच. आइ. भि. भएको, एड्स भएको तथा ए. आर. भि. औषधि (Ritonavirafx]s) सेवन गरिरहेको अवस्थामा पनि यसको सेवन गर्न सक्छन् । Ritonavirले खाने चक्कीको प्रभावकारिता कम गर्न पनि सक्दछ ।

एक जना भन्दा बढी यौन साथी भएका व्यक्ति तथा अपरिचित व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क गर्दा खाने चक्कीको साथै कण्डमको प्रयोग संधै गर्नुपर्छ । किनकि खाने चक्कीको प्रयोगले एच. आइ. भि. तथा यौनरोगको सङ्क्रमण रोक्न सक्दैन ।

थाहा पाउनु पर्ने थप कुरा

- दिनदिनै एकै समयमा खानुपर्ने हुन्छ ।
- महिनावारीमा सामान्य गडबडी हुन सक्छ तर यसबाट केही हानि हुँदैन ।
- चक्की खान थालेको सुरु सुरुतिर वाकवाकी लाग्ने, हल्का टाउको दुख्ने, स्तन भारी हुने जस्ता सामान्य असरहरू देखिन सक्छ । यसको अलावा तौल थोरै बढ्ने वा महिनावारी नहुने हुनसक्छ ।
- यो चक्कीको नियमित सेवनले रक्तअल्पता, स्त्री जननेन्द्रियको सङ्क्रमण, डिम्बाशयको क्यान्सर, पाठेघरको क्यान्सर, नलीमा गर्भ रहने सम्भावना घटाउँछ । यसका साथै महिनावारी गडबडी हुनेमा पनि कमी ल्याउँदछ ।

कस्तो अवस्थामा खाने चक्कीको प्रयोग गर्न' हुँदैन ?

- स्तनपान गराइरहेको महिलाहरूले : खाने चक्कीमा भएको इस्ट्रोजेनले दुधको मात्रा केही घटाइ दिनसक्ने हुनाले ६ महिना सम्मकी स्तनपान गराइरहेकी महिलाले खाने चक्कीभन्दा अन्य साधनहरू प्रयोग गर्नु पर्छ ।
- उच्च रक्तचाप भएको र दिनमा १५ वटा भन्दा बढी चुरोट खाने महिलाले पनि खाने चक्कीको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- क्षयरोग एवम छारेरोग भएको व्यक्तिले स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु पर्छ ।

अन्य साधारण असरहरू

विशेषत: खाने चक्की सेवन गर्न थालेको पहिलो तिन महिनासम्म निम्न असरहरू पनि देखिन सक्छ ।

- महिनावारी नहुनु वा थोपा थोपा मात्र देखा पर्ने ।
- अनुहारमा चाँया पोतो आउने
- डण्डिफोर आउने
- हल्का रक्तचाप बढ्ने
- उदास हुने लगायतका मिजासमा परिवर्तन

खाने चक्की सम्बन्धी वास्तविकता

- पिल्स चक्की महिलाको पेटमा जम्मा भई डल्लो परेर बस्दैन ।
- पिल्स खाएको कारणले क्यान्सर हुँदैन ।
- पिल्स खानाले यौन आनन्द तथा यौन प्रतिको रुचिमा कुनै कमी हुँदैन ।

स्वास्थ्यकर्मीले खाने चक्की प्रयोग गर्न चाहने किशोरीलाई निम्न जानकारी दिनुपर्छ

- खाने चक्की कहिलेदेखि सुरु गर्ने
- चक्कीखान बिर्सेमा के गर्ने
- चक्कीका सामान्य असरहरू देखापरेमा के गर्ने
- चक्की पाइने स्थानहरू
- महिनावारी रोकिएमा वा असामान्य असरहरू देखापरेमा के गर्ने
- चक्की भण्डार गर्ने तरिका

ग. डिपोप्रोभेरा (तिन महिने सुई)

परिचय

परिवार नियोजनका अस्थायी साधनहरूमध्ये एक प्रभावकारी साधन हो डिपो सुई । प्रचलित भाषामा तीन महिने सुई भनिने गर्भ निरोधको यो साधन सुईद्वारा लगाइन्छ । यो साधन स्वास्थ्य संस्थामा निःशुल्क पाइन्छ भने औषधि पसलमा भने संगिनी नामबाट पाइन्छ । डिपो सुईमा प्रोजेस्ट्रोन हर्मोन हुन्छ । हरेक ३ महिनामा एक पटक सुई लगाए पुग्छ । डिपो सुई स्तनपान गराउने महिलाले बच्चा जन्मेको ६ हप्तापछि नै प्रयोग गर्न सक्छिन् ।

डिपो सुईले गर्भ रहनबाट कसरी बचाउँछ ?

यसमा भएको प्रोजेस्ट्रोन हर्मोनले शरीरमा निम्न परिवर्तन ल्याएर गर्भ रहन रोक्दछ :

- पाठेघरको मुखबाट निस्कने श्रावलाई बाक्लो बनाएर शुक्रकीटलाई पाठेघरतिर जान बाधा पुऱ्याउँछ ।
- डिम्ब निष्काशन हुन दिँदैन ।
- पाठेघरको भित्री तहलाई पातलो बनाउँछ ।

प्रभावकारिता

डिपो सुई ९९.७ प्रतिशत प्रभावकारी छ । नियमित रूपमा प्रत्येक तीन महिनामा सुई लगाए प्रयोगको पहिलो वर्ष १००० महिलामध्ये ३ जनामा मात्र गर्भ रहन सक्छ ।

फाइदाहरू

- प्रयोगको २४ घण्टाभित्रै असर गर्न थाल्ने तथा प्रभावकारी
- प्रयोग गर्न सजिलो र महिला आफैं निर्णय गर्नसक्ने
- इस्ट्रोजेन हर्मोन नभएकोले स्वास्थ्यका लागि हानिकारक नहुने
- स्तनपान गराउने एवम इस्टोजेन प्रयोग गर्न नहुने महिलाले पनि प्रयोग गर्न सक्ने
- यौन सम्पर्कमा कुनै प्रकारको बाधा नपर्ने
- दिनदिनै प्रयोग गर्न नपर्ने अर्थात् तीन महिनामा एक पटक सुइ लगाए पुग्ने
- गर्भपतन भएको महिलाले पनि अपनाउन सक्ने

डिपो सुईको गर्भ निरोध बाहेकका अन्य फाइदाहरू

- महिनावारी हुँदा रगत बग्ने मात्रा कम गराउने र तल्लो पेट दुख्न पनि कम हुने ।
- रक्तअल्पताको समस्या रोकथाम गर्ने ।

- पाठेघरको भित्री तहको सङ्क्रमणबाट यसमा रहेको प्रोजेस्टेरोनले योनिरसलाई बाक्लो बनाइदिन्छ तसर्थयोनिमा र पाठेघरको मूखमा हुने सङ्क्रमणलाई पाठेघर र डिम्बवाहिनी नलीमा पुग्न सक्ने सम्भावना कम गरिदिन्छ ।
- पठेघरको भित्री तह एवम डिम्बाशयको क्यान्सर हुनबाट जोगाउँछ ।
- डिम्बवाहिनी नलीमा गर्भ रहनबाट बचाउने ।
- पाठेघरमा मासु पलाउने समस्या रोक्न मद्दत गर्दछ ।

थप थाहा पाउनु पर्ने

- धेरैजसो प्रयोगकर्ताहरूमा महिनावारीको गडबडी हुन सक्छ । करिब ५० देखि ८० प्रतिशत प्रयोगकर्ताहरूको महिनावारी रोकिने, अनियमित तवरले रगत बग्ने एवम मासिक चक्रको बिच बिचमा पनि हल्का रगत देखा पर्न सक्छ ।
- यो सुई लगाउन छोडे पनि प्रजनन् शक्ति फर्कन अन्य साधनको दाँजोमा केही समय लाग्न सक्छ ।
- यो साधन अपनाउन स्वास्थ्यसंस्था वा स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग चाहिन्छ ।
- सेवाग्राहीले नचाहे पनि सुई लगाएको तिन महिनासम्म असर बाँकी रहन्छ ।
- केही प्रयोगकर्ताहरूको तौलमा सामान्य परिवर्तन आउन सक्छ ।

के डिपो सुई किशोरावस्थाको लागि उपयुक्त छ ?

- छ । केही सयम बिराएर बच्चा जन्माउने रहर भएकी, बच्चा पाइसकेको ६ हप्तापछि, स्तनपान गराइरहेकी किशोरीले यो सुई लगाउन सक्छिन् ।
- त्यस्तै एच.आइ.भी. सङ्क्रमित र एड्स भएको अथवा एन्टिरेट्रोभाइरल औषधी (एच.आइ.भी.को औषधी) सेवन गरिरहेको अवस्थामा पनि यो सुई लिन सकिन्छ ।

यो सुई गर्भरोकथामको लागि हो, यसले यौन रोग र एच.आइ.भी सङ्क्रमणबाट बचाउँदैन । त्यसैले डिपो सुई लगाए तापनि एच.आइ.भी. वा यौन रोग सङ्क्रमणबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

डिपो सुई कहिले लगाउने ?

- महिनावारी भएको ७ दिनभित्र
- गर्भपतनको तुरुन्तै वा ७ दिनभित्र

- बच्चा पाएको ६ हप्तापछि । (यदि किशोरीले आफ्नो बच्चालाई पूर्णरूपमा स्तनपान गराइरहेकी छन् र सुत्केरी भएपछि पनि महिनावारी भएको छैन भने सुत्केरी भएको ६ महिनासम्म जुनसुकै समयमा पनि लगाउन सकिन्छ ।)
- यदि महिला गर्भवती नभएको निश्चित भएमा जुनसुकै समयमा पनि ।
- अरू कुनै प्रभावकारी परिवार नियोजन साधन लगातार तथा सही तरिकाले प्रयोग गरिरहेको भए जुनसुकै समयमा ।

डिपो सुई सम्बन्धी वास्तविकता

- डिपो सुई लगाउनाले पाठेघरमा रगत जम्मा हुँदैन ।
- सुईको प्रयोगले आमाको दूध अथवा दूध खाने बच्चालाई खराब असर गर्दैन ।
- बच्चा जन्माइसकेकी अथवा नजन्माएकी जुनसुकै उमेरकी महिलाले सुईको प्रयोग गर्न सक्छिन् ।
- डिपो सुईको प्रयोगले क्यान्सर र बाँझोपन हुँदैन ।
- स्तनपान गराउने महिलाको दूधको मात्रा घटाउँदैन ।

कस्तो अवस्थामा डिपो सुई लगाउनु हुँदैन ?

- गर्भवती
- स्तनमा गाँठागुठी वा गिर्खा भएकी
- स्तनमा क्यान्सर रोग लागेको शङ्का भएकी
- कमलपित्त (जन्डिस) भएकी
- उच्च रक्तचाप भएकी
- आधा टाउको दुख्ने समस्या (माइग्रेन) भएकी
- मधुमेह (चिनी) रोग भएकी
- महिनावारीको बिच बिचमा रगत जाने समस्या भएकी

डिपो सुई लगाएपछि हुने साधारण असरहरू :

- महिनावारी गडबड हुने, जस्तैः सुरुसुरुमा महिनावारी नियमित नहुने र महिनावारी नै नहुने, महिनावारी बाहेक अन्य समयमा पनि रगतका थोपा देखा पर्न सक्ने
- शरीरको तौल बढ्ने

- टाउको दुख्ने
- वाक वाक लाग्ने

यी माथिका सम्भावित असरहरू सबै महिलालाई हुँदैन । साथै सबै असर एकै जनालाई पनि हुँदैन । यदि माथिका असरहरू आफैं हराएनन् वा झन् गाह्रो अनुभव भयो भने महिलाले स्वास्थ्य कार्यकर्तासँग सल्लाह र सहयोग लिनुपर्छ ।

घ. इम्प्लान्ट

परिचय

इम्प्लाण्ट महिलाले लामो अवधिसम्म गर्भ रहन नदिन प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो । यो साना सलाइका काँटी आकारको हुन्छ । यो विशेष प्रकारको मानव मैत्री रबर (silastic tubing) बाट बनेको हुन्छ । प्रत्येक रडभित्र लेभोनोरजेष्ट्रोल (levenogestrel) को धुलो राखिएको हुन्छ । यो तालिम प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ताले सानो शल्यक्रियागरी महिलाको पाखुराको छालामुनि राखिन्छ । यसले महिलाको शरीरबाट निस्कने प्रोजेस्टेरोन हर्मोन जस्तै प्रजेस्टिन निकाल्छ ।

हाल नेपालमा दुई रड (rod) भएको Jadelle इम्प्लाण्ट प्रयोगमा रहेको छ । एक पटक लगाएपछि इम्प्लाण्टले ५ वर्षसम्म गर्भ रहन दिंदैन । समय अवधि पूरा भएपछि यसले काम गर्दैन त्यसैले यसलाई निकाल्नु पर्छ । तर यदि महिलाले चाहेमा कुनै पनि समयमा निकाल्न सक्छिन् । (८० किलो वा सोभन्दा बढी वजन भएका महिलाहरूले ४ वर्षका लागि मात्र प्रयोग गर्ने इम्प्लाट लगाएको २४ घण्टापछि यसले काम गर्न सुरु गर्छ भने इम्प्लाण्ट झिकेपछि महिलाले तुरुन्तै गर्भधारण गर्न सक्छिन् ।

इम्प्लान्टले गर्भ रहनबाट कसरी बचाउँछ ?

- छालामुनि राखिने इम्प्लाण्टमा रहेका हर्मोन क्रमशः रसाएर रगतबाट प्रसारित हुन्छ ।
- पाठेघरको मुखबाट निस्कने श्रावलाई बाक्लो बनाएर शुक्रकिटलाई पाठेघरतिर जान बाधा पुऱ्याउँछ ।
- डिम्ब निष्काशन हुन दिँदैन ।
- पाठेघरको भित्री तहलाई पातलो बनाउँछ ।

प्रभावकारिता

इम्प्लाण्ट निकै प्रभावकारी गर्भनिरोधक हो । ९९.९ प्रतिशत प्रभावकारी छ । प्रयोगको

पहिलो वर्ष १००० महिलामध्ये ५ जनामा मात्र गर्भ रहन सक्छ भने पाँच वर्षको अवधिमा यो दर बढेर १०० महिलामध्ये १ जनामा गर्भ रहन सक्छ ।

मोटोपना भएकी महिला अर्थात् ८० किलोभन्दा बढी वजन भएकीमा इम्प्लान्ट राखेको ४ वर्षपछि त्यसको प्रभावकारिता कम हुन सक्छ ।

इम्प्लान्ट कहिले लगाउने ?

- महिनावारी भएको ७ दिनभित्र
- गर्भपतन पश्चात लगत्तै लगाउन सकिन्छ ।

यदि गर्भवती नभएको यकिन भएमा महिनावारी भएको जुनसुकै समयमा पनि लगाउन सकिन्छ । तर यसरी लगाउँदा गर्भवती हुनबाट बच्न ७ दिनसम्म यौन सम्पर्क नगर्ने वा गर्नु परेमा कण्डम प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

फाइदाहरू

- प्रयोगको २४ घण्टाभित्रै असर गर्न थाल्ने, प्रभावकारी तथा लामो अवधिसम्म गर्भ निरोध गर्ने
- पाठेघरको परीक्षण गर्नु नपर्ने
- स्तनपान गराउने एवं इस्ट्रोजेन प्रयोग गर्न नहुने महिलाले पनि प्रयोग गर्न सक्ने
- यौन सम्पर्कमा कुनै प्रकारको बाधा नपर्ने
- बारम्बार सेवा लिन नपर्ने
- गर्भपतन भएका महिलाले पनि अपनाउन सक्ने

इम्प्लान्टको गर्भ निरोध बाहेकका अन्य फाइदाहरू

- महिनावारी हुँदा रगत बग्ने मात्रा कम गराउने र तल्लो पेट दुख्न पनि कम हुने ।
- मासिक स्राव हुनुभन्दा अगाडि हुने असुविधालाई कम गर्ने ।
- पाठेघरको भित्री तहको सङ्क्रमणबाट यसमा रहेको प्रोजेस्टेरोनले योनिरसलाई बाक्लो बनाइदिन्छ तसर्थ योनिमा र पाठेघरको मुखमा हुने सङ्क्रमणलाई पाठेघर र डिम्बबाहिनी नलीमा पुग्न सक्ने सम्भावना कम गर्ने ।
- पाठेघरको भित्री तहको क्यान्सर हुनबाट जोगाउने ।
- स्तनको गिर्खामा कमी ल्याउने ।

इम्प्लान्टबाट हुने सामान्य असरहरू

- महिनावारी परिवर्तन हुनेः धेरै दिनसम्म अथवा धेरै मात्रामा रगत जान सक्ने, दुई महिनावारीको बिचमा पनि रगतका थोपाहरू देखा पर्न सक्ने, महिनावारी रोकिन सक्ने,
- टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्ने, वाकवाक लाग्ने, शरीरको तौल वढ्ने ।

इम्प्लान्ट सम्बन्धी वास्तविकताहरू

- इम्प्लान्ट शरीरको अन्य भागहरूमा सर्दैन ।
- यसले शारीरिक कमजोरी तथा रोगी हुँदैन ।
- इम्प्लान्टको प्रयोगले बाझोपन हुँदैन ।

के इम्प्लान्ट किशोरावस्थाको लागि उपयुक्त छ ?

छ । गर्भ निरोधक इम्प्लान्ट प्रायः सबै महिलाको लागि सुरक्षित र सुहाउँदो हुन्छ । उदाहरणको लागि तल उल्लेखित महिलाहरूले इम्प्लान्ट प्रयोग गर्न सक्छन् ।

- अविवाहित वा विवाहित
- किशोरीवस्थादेखि ४० वर्षभन्दा बढी उमेरका जुनसुकै उमेर समूहकी
- बच्चा पाइनसकेकी महिला
- स्तनपान गराइरहेको (बच्चा जन्मेको ६ हप्ताभित्र वा पछि)
- भर्खरै गर्भपतन गराएकी, गर्भ तुहिएकी वा नलीमा गर्भधारणको उपचारपछि
- धुम्रपान छोड्न नसक्ने महिला
- रक्तअल्पताको समस्या भएकी
- पिडुलाको नशा फुल्ने समस्या भएकी
- एच.आइ.भी. भएको, तथा एन्टी भाइरल औषधि सेवन गरिरहेकी वा नगरेको

इम्प्लाण्ट गर्भरोकथामको लागि हो, यसले यौन रोग र एच.आइ.भी सङ्क्रमणबाट बचाउँदैन । त्यसैले इम्प्लाण्ट लगाए तापनि एच.आइ. भी. वा यौन रोग सङ्क्रमणबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

ङ. आई.यु.सी.डी.

परिचय

नेपालमा हाल प्रयोग भइरहेको पाठेघरभित्र राखिने गर्भ निरोधक साधन आइ.यु.सी.डी. महिलाले प्रयोग गर्ने लामो अवधिको अस्थायी साधन हो । यसलाई कपर टी पनि भनिन्छ । यसमा कुनै औषधी (हर्मोन) हुँदैन । यसलाई तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले छोटो समयमा महिलाको पाठेघरमा राखिदिन्छन् । एकपटक राखेको आइ.यु.सी.डी.(कपर टी) ले १२ वर्षसम्म गर्भ रहन दिँदैन । कपर टी को डाँठको तल्लो टुप्पोमा प्लास्टिकको सेतो धागो बाँधिएको हुन्छ जुन कपर टी पाठेघरमा राखिएपछि उक्त धागो पाठेघरको मुख बाहिरसम्म निस्किएको हुन्छ । यसले गर्दा आइ.यु.सी.डी. ठाउँमा छ छैन थाहा पाउन तथा म्याद सकिएपछि निकाल्न सजिलो हुन्छ । महिलाले कुनै पनि कारणले, कुनै पनि समयमा आइ.यु.सी.डी (कपर टी) झिक्न चाहेमा स्वास्थ्य संस्थामा गएर झिक्न सक्छिन् र यसलाई झिक्ने वित्तिकै पुनः गर्भधारण गर्न सक्छिन् ।

आई.यू.सी.डी.ले गर्भ रहनबाट कसरी बचाउँछ ?

- कपर टी ले मुख्यतः महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुक्रकीटलाई निष्क्रिय पार्दछ जसले गर्दा डिम्ब र शुक्रकीटको भेट हुनबाट रोक्छ ।
- पाठेघरको भित्री तहलाई विकास हुन नदिई निषेचित डिम्बलाई पाठेघरमा प्रत्यारोपण हुन दिँदैन ।

प्रभावकारिता

कपर टी प्रयोग गरेको पहिलो वर्षमा गर्भवती हुनसक्ने सम्भावना केवल ०.६ प्रति १०० महिला अर्थात् १७० प्रयोगकर्तामा एक जनामा गर्भ रहने सम्भावना हुन्छ । सारांशमा सही तरिकासँग लगाएको खण्डमा ९९.४ प्रतिशत प्रभावकारी छ ।

फाइदाहरू

- यसको मुख्य फाइदा यसमा हर्मोन नहुनु र त्यसको नकारात्मक असर नहुनु
- प्रभावकारी तथा लामो समयसम्म काम गर्ने अन्य साधन जस्तै यौनक्रिया अगाडि प्रयोग गर्नु पर्ने वा दिनदिनै सम्झिनु नपर्ने
- कुनै पनि बेला सजिलैसँग निकाल्न सकिने तथा साधन निकाल्ने बित्तिकै उर्वरा शक्ति फर्किने
- आकस्मिक परिवार नियोजन साधनका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ
- स्तनपान गराउने महिलाहरूका लागि उपयुक्त हुन्छ
- बच्चा जन्मिने बित्तिकै पनि लगाउन सकिन्छ

- यौनजन्य सङ्क्रमणको खतराबाट मुक्त रहेकी कुनै पनि उमेरका महिलाहरूका लागि उपयुक्त छ
- कुनै औषधिसँग रासायनिक प्रतिक्रियाको डर हुँदैन

आइ.यु.सी.डी. को प्रयोग सम्बन्धमा जान्नु पर्ने कुराहरू

- आइ.यु.सी.डी. प्रयोगकर्ताहरूमा महिनावारी रोकिने, अनियमित तवरले रगत बग्ने एवम मासिक चक्रको बिच बिचमा पनि हल्का रगत देखापर्ने जस्ता महिनावारीको गडबडी हुनसक्छ ।
- पाठेघरमा सक्रिय सङ्क्रमण र यौन रोग भएकी सेवाग्राहीलाई कपर टी राखिदिएमा बाँझोपनाको समस्या आउन सक्छ । पहिले भएको र उपचारपछि चाहि प्रयोग गर्न मिल्छ ।
- यो साधन अपनाउन वा झिक्न स्वास्थ्यसंस्था वा स्वास्थ्यकर्मीको सहयोग चाहिन्छ ।
- धेरैजसो प्रयोगकर्तामा कपर टी लगाएको पहिलो केही महिना महिनावारी हुँदा रगत धेरै बग्ने र तल्लो पेट दुख्ने हुनसक्छ । कपर टी लगाउने बेलामा, लगाएको ३ देखि ५ दिनपछि र महिनावारी हुँदा तल्लो पेट दुख्ने समस्या हुन सक्छ ।

आइ.यु.सी.डी. कहिले लगाउन मिल्छ?

- महिनावारी भएको १२ दिनभित्र
- बच्चा जन्मेको ४८ घण्टाभित्र वा ४ हप्तापछि
- गर्भपतन भए लगत्तै
- यदि महिला गर्भवती भएकी छैनन् भन्ने यकिन भएमा कुनै पनि समयमा आइ.यु.सी.डी. लगाउन सकिन्छ ।

आइ.यु.सी.डी. सम्बन्धी वास्तविकता

- आइ.यू.सी.डी. महिलाको पाठेघरमा मात्र बस्छ र यो शरीरको अन्य भागमा सर्दैन ।
- यसले यौन चाहना, सम्भोग क्षमता र यौन आनन्दमा कुनै कमी ल्याउँदैन ।
- ठिक तरिकाले लगाइएको आइ.यु.सी.डी.मा रहेको धागोले यौन सम्पर्कका बेला पुरुषलाई कुनै असजिलो पार्दैन ।
- उमेर कम भएकी वा बच्चा नजन्माएका महिलाहरूले पनि यसको प्रयोग गर्न सक्छन् ।
- यसको प्रयोगले बाँझोपन हुँदैन ।

के आइ.यु.सी.डी. किशोरावस्थाको लागि उपयुक्त छ ?

छ । गर्भ निरोधक आइ.यु.सी.डी प्रायः सबै खालका महिलाको लागि सुरक्षित र सुहाउँदो हुन्छ । उदाहरणको लागि तल उल्लेखित महिलाहरूले आइ.यू.सी.डी प्रयोग गर्न सक्छन् ।

- अविवाहित वा विवाहित
- किशोरीवस्थादेखि ४० वर्षभन्दा बढी जुनसुकै उमेर समूहकी
- बच्चा भएको वा बच्चा पाइनसकेकी
- स्तनपान गराइरहेको (बच्चा जन्मेको ६ हप्तामा वा पछि)
- भर्खरै गर्भपतन गराएकी, गर्भ तुहिएकी
- एच.आइ.भि भएको, तथा एन्टी भाइरल औषधि सेवन गरिरहेकी वा नगरेकी

आइ.यु.सी.डी गर्भरोकथामको लागि हो, यसले यौन रोग र एच.आइ.भी सङ्क्रमणबाट बचाउंदैन । त्यसैले आइ.यु.सी.डी लगाए तापनि एच.आइ.भी. वा यौन रोग सङ्क्रमणबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

अनुगमन सेवा

सामान्यतयाः सेवाग्राहीले आइ.यु.सी.डी.लगाएपछि पहिलोपटकको मासिक स्रावपछि ४ हप्तादेखि ६ हप्ताभित्र) जँचाउनको लागि बोलाउनु पर्दछ । सेवाग्राहीलाई कुनै प्रकारको शङ्का उब्जेमा अथवा कुनै समस्या भएमा कुनै पनि बेला जँचाउन आउनको लागि प्रोत्साहित गरिनु पर्दछ ।

गर्भनिरोधका स्थायी उपायहरू

१. पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी)

परिचय

भ्यासेक्टोमी पुरूषले गर्ने स्थायी बन्ध्याकरण हो । यो ज्यादै सुरक्षित र सामान्य शल्यक्रिया (अपरेशन) हो । तुलनात्मक दृष्टिले यसका जटिलताहरू साधारण खालको हुन्छ । शल्यक्रियापछि पुरुष करिव १ घण्टा जति र महिला २-४ घण्टा आराम गरे पुग्छ । यो शल्यक्रिया गर्दा पुरुषको अण्डकोष थैलीमा एउटा सानो प्वाल पारी त्यहीँबाट दुवै तिरका शुक्रकीटबाहिनी नली (वीर्यनली) काटेर बाँधिन्छ र शुक्रकीट आउन पाउँदैनन् जसको कारणले यौन सम्पर्क हुँदा पुरुषबाट महिलाको योनिमा शुक्रकीटहरू आउन सक्दैनन् जसले गर्दा महिलाको डिम्ब र पुरुषको शुक्रकीट मिलन हुँदैन र गर्भ रहन पाउँदैन । भ्यासेक्टोमी गरेपछि पुरुषको यौन क्षमतालाई कुनै असर गर्दैन ।

भ्यासेक्टोमी गरिसकेपछि ३ महिनासम्म यौन सम्पर्क गर्नु परेमा पुरुषले कण्डम प्रयोग गर्नुपर्छ। किनभने शुक्रकीटबाहिनी नलीमा रहिरहेको शुक्रकीट निख्रन करिब ३ महिना लाग्छ।

मनोपरामर्श सेवा

स्थायी प्रकृतिको शल्यक्रिया भएकोले बन्ध्याकरण गर्नु अगाडि परामर्शको विशेष महत्त्व छ। परामर्शको क्रममा स्वेच्छिक बन्ध्याकरणका विभिन्न पक्षहरू (के गरिन्छ, यसका फाइदा, जोखिम तथा जटिलता, अन्य वैकल्पिक उपायहरू) बारे सेवाग्राहीसँग खुलस्त छलफल गर्नुपर्छ। बन्ध्याकरण अपनाउने सेवाग्राहीसँग छलफल गरेपछि उनको स्वेच्छाले निर्णय गर्न दिनु पर्छ। बन्ध्याकरणबारे सेवाग्राहीको शङ्का, डर एवम यसबारे सुनेका गलत धारणाहरू निराकरण गरिदिनु पर्छ।

पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी)को प्रभावकारिता

स्थायी खालको गर्भ निरोधको उपाय भ्यासेक्टोमी गरेको पहिलो वर्षमा केवल ०.१५ प्रतिशत असफल हुने सम्भावना हुन्छ अर्थात् ७०० मा एकजनाको असफल हुन्छ। शल्यक्रिया पछि २० पटकसम्म वा ३ महिनासम्म यौन सम्बन्ध राख्दा कण्डम प्रयोग गरेको खण्डमा झन् बढी प्रभावकारी हुन्छ। शल्यक्रिया गराएको ३ महिनापछि वीर्य जाँच गराएर वीर्यमा शुक्रकीट बाँकी छैन भने आफ्नो बन्ध्याकरण सफल भएको कुरामा निर्धक्क हुन सकिन्छ। पुरुष बन्ध्याकरण (भ्यासेक्टोमी)का फाइदाहरू

- सुरक्षित, स्थायी, सजिलो तथा निकै प्रभावकारी
- महिलामा गरिने मिनील्याप वा ल्याप्रोस्कोपीभन्दा कम जोखिमपूर्ण
- यौन सम्पर्कलाई कुनै बाधा नपर्ने
- अपरेशनपछि गर्भ निरोधको चिन्ता नहुने हुनाले यौन सम्पर्क गर्दा यौन आनन्द बढ्ने
- शल्यक्रियापछि २० पटकसम्म वा ३ महिनासम्म कण्डम प्रयोग गर्नुपर्ने बाहेक अन्य कुरा सम्झिन नपर्ने

जानकारी गराउनुपर्ने थप कुरा

- तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीबाट मात्र गराउन मिल्ने
- स्थायी प्रकृतिको भएकोले पछि उल्टाउन परे गाह्रो एवम निकै खर्चिलो हुने
- तुरुन्तै प्रभावकारी नहुने, (३ महिनासम्म कुर्नु पर्ने)
- शल्यक्रियाका आफ्नै जोखिम एवम जटिलता हुनसक्ने

भ्यासेक्टोमी पछि अपनाउनु पर्ने सावधानी

पुरुष बन्ध्याकरणपछि ३ महिनासम्म गर्भ निरोधको अन्य साधन अपनाएन भने गर्भ रहन सक्छ । सही तरिकाले भ्यासेक्टोमी गरेमा असफलता दर ०.१५ मात्र भए पनि वास्तविकतामा ३ देखि ५ प्रतिशतसम्म देखिरहेको छ । यो असफलता दरलाई घटाउन प्रत्येक सेवाग्राहीलाई ३ महिनापछि अनिवार्य रूपमा वीर्य परीक्षण गर्न सल्लाह दिनु पर्दछ । वीर्य जाँचमा शुक्रकीट नदेखिएपछि मात्र भ्यासेक्टोमी सफल भएको मान्नु पर्छ ।

पुरुष बन्ध्याकरणका जटिलताहरू

अपरेशन गरेको ठाउँमा पीडा हुने, सङ्क्रमण हुने, पाक्ने सम्भावना हुन्छ । यसको साथै अण्डकोष सुन्निने, रगत जम्ने समस्या पनि हुन सक्छ । सामान्य खालका समस्याहरू कुनै उपचार नगरे पनि आफैं हराएर जान्छ । कसैकसैमा बरफले सेक्ने, अण्डकोषलाई सपाट गर्ने र साधारण दुखाइ कम गर्ने औषधिको आवश्यका पर्दछ । सेवाग्राहीमा यी जटिलता भएमा स्वास्थ्य संस्थामा तुरुन्त आउनका लागि भन्नु पर्दछ ।

के पुरुष बन्ध्याकरण. किशोरावस्थाको लागि उपयुक्त छ ?

चिकित्सकीय दृष्टिकोणबाट हेर्दा पुरुष बन्ध्याकरण प्रायः सबैपुरुषका लागि सुरक्षित हुन्छ । तर बन्ध्याकरण स्थायी प्रकृतिको शल्यक्रिया भएकोले हाम्रो समाजमा सन्तानको रहर पुगिसकेका वयस्कहरू मात्र यसतर्फ बढी आकर्षित देखिन्छन् । भ्यासेक्टोमी गरेपछि विशेष परिस्थितिमा शुक्रबाहिनी नली जोडाउन पनि सकिन्छ । तर नली जोडेपछि बच्चा हुन्छ नै भन्ने यकिन गर्न सकिँदैन । सामाजिक दृष्टिकोण तथा राष्ट्रिय नीति अनुकुल नभएकाले किशोरहरूलाई गर्भनिरोधका अन्य उपायबारे जानकारी दिई बन्ध्याकरणका बारेमा सुसूचित निर्णय गर्न सहयोग गर्नु पर्दछ । बन्ध्याकरण गर्भरोकथामको स्थायी तरिका हो, यसले यौन रोग र एच.आइ.भी सङ्क्रमणबाट बचाउँदैन । त्यसैले बन्ध्याकरणपछि पनि एच.आइ. भी. वा यौन रोग सङ्क्रमणबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

भ्यासेक्टोमी सम्बन्धी वास्तविकताहरू

- भ्यासेक्टोमी गरेपछि पुरुषलाई ढाड दुख्ने वा कमजोर हुने हुँदैन र पहिलेको जस्तो गाह्रो कामहरू गर्नसक्छन् ।
- भ्यासेक्टोमी गरेपछि पुरुषको पुरुषत्व घट्ने, सम्भोग कार्यमा कमी आउने अथवा कम उत्पादनशील हुने कुनै पनि समस्याहरू हुँदैनन् ।
- भ्यासेक्टोमी पश्चात् सम्भोगमा स्खलन हुने वीर्यको मात्रा, बाक्लोपन अथवा स्वरूपमा केही पनि पहिलेभन्दा फरक हुँदैन तर वीर्यमा शुक्रकीटहरू हुँदैनन् ।
- भ्यासेक्टोमी गर्नु भनेको खसी पार्नु होइन । भ्यासेक्टोमीबाट अण्डकोषको कार्यहरूमा

जस्तै, शुक्रकीट तथा हर्मोन उत्पादनमा कुनै असर गर्दैन ।

- भ्यासेक्टोमी गर्न चिसो वा जाडो मौसम नै कुर्नु पर्दैन, जुनसुकै महिनामा पनि गर्न सकिन्छ ।

२. स्वेच्छिक महिला बन्ध्याकरण (मिनिल्याप)

मिनिल्याप के हो ?

मिनिल्याप सन्तानको रहर पुगेका महिलाले गर्ने स्थायी बन्ध्याकरण हो । मिनिल्याप ज्यादै सुरक्षित र सरल शल्यक्रिया (अपरेशन) हो । तालिम प्राप्त डाक्टरले महिलाको पेटमा सानो शल्यक्रिया गरी दुवैतिरका डिम्ब नलीलाई बाँधेर काटिदिन्छ । तर पनि बन्ध्याकरणपछि महिनावारी भने साविक जस्तै भइरहन्छ । डिम्वाशयबाट निस्कने डिम्ब पाठेघरसम्म आउने बाटो (डिम्बनली) बन्द भएपछि पुरुषको शुक्रकीट र महिलाको डिम्ब भेट हुन पाउँदैन र गर्भ रहँदैन ।

मिनिल्याप कहिले गर्न सकिन्छ ?

- सुत्केरी भएको ४५ दिनपछि
- महिनावारी भएको ७ दिनभित्र
- अन्य प्रभावकारी परिवार नियोजनका अस्थायी साधन प्रयोग गरिरहेको भए जति बेला पनि गर्न सकिन्छ ।
- सुत्केरी भएको तुरुन्तै वा ४८ घण्टाभित्र
- गर्भपतन पश्चात लगत्तै

मिनिल्याप गरेपछि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- यो अपरेशन गरेको २-४ घण्टासम्म आराम गरेपछि हिँडडुल गर्न सकिन्छ । तर १ हप्तासम्म टाँकामा बल पर्ने काम गर्न र गह्रौं चिज, अथवा भारी उचाल्नु हुँदैन ।
- निको नभएसम्म घाउमा केही लगाउनु हुँदैन ।

मिनिल्याप गरेपछि तलका अवस्था देखिएमा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नुपर्दछ ?

- ज्वरो आएमा
- पेट दुखिरहेमा
- घाउको टाँकाबाट रगत बगिरहेमा वा पिप, पानी बगेमा
- गर्भवती भएको शङ्का भएमा

मिनिल्याप सम्बन्धी वास्तविकताहरू

- मिनिल्याप गरेपछि महिलाको यौनप्रतिको रुचि अथवा यौनक्षमतामा कुनै परिवर्तन हुँदैन ।
- मिनिल्याप पश्चात् लामो समयसम्म पेट दुख्ने हुँदैन ।
- महिला बन्ध्याकरण पश्चात् महिलाको काम गर्ने क्षमता, तागत वा शक्ति कुनैमा पनि लामो समयसम्म असर पार्दैन ।
- मिनिल्याप भनेको महिलाको पाठेघर अथवा अन्य प्रजनन् अङ्गहरू फाल्ने होइन । यसमा डिम्बबाहिनी नलीलाई मात्र काटिन्छ र बन्द गरिन्छ । मिनिल्याप गर्नाले महिलालाई टाउको दुख्ने, ढाड दुख्ने, अथवा कमजोरी हुने जस्ता स्वास्थ्य सम्बन्धी कुन पनि समस्या हुँदैनन् ।
- यो अपरेशनले पाठघर र डिम्बाशयलाई कुनै किसिमको असर नपर्ने भएकोले महिनावारी पहिला जस्तै हुन्छ ।

के मिनिल्याप किशोरावस्थाको लागि उपयुक्त छ?

- चिकित्सकीय दृष्टिकोणबाट हेर्दा मिनिल्याप प्रायः सबै उमेरका महिलाका लागि सुरक्षित र सुहाउँदो हुन्छ । तर मिनिल्याप स्थायी प्रकृतिको शल्यक्रिया भएकोले हाम्रो समाजमा सन्तानको रहर पुगिसकेका वयस्कहरू मात्र यसतर्फ बढी आकर्षित देखिन्छन् ।
- सामाजिक दृष्टिकोण तथा राष्ट्रिय नीति अनुकूल नभएकाले किशोरहरूलाई गर्भनिरोधका अन्य उपायबारे जानकारी दिई मिनिल्यापबारेमा सुसूचित निर्णय गर्न सहयोग गर्नुपर्दछ । मिनिल्याप सन्तानका रहर पुगिसकेका, तथा भविष्यमा थप सन्तान जन्माउन नचाहने महिलाहरूका लागि उपयक्त हुन्छ ।

मिनिल्यापबारे थप जानकारी

- मिनिल्याप गर्भरोकथामको स्थायी तरिका हो, यसले यौन रोग र एच.आइ.भी सङ्क्रमणबाट बचाउँदैन । त्यसैले मिनिल्याप पछि पनि एच.आई. भी. वा यौन रोग सङ्क्रमणबाट बच्न हरेक पटकको यौन सम्पर्कमा सही तरिकाले कण्डमको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- एच.आइ.भी.सङ्क्रमित र एड्स भएको तथा एन्टिरेट्रोभाइरल औषधी सेवन गरिरहेका महिलाले मिनिल्याप गर्न सक्छिन् ।

आकस्मिक गर्भ निरोधका साधनको सही प्रयोग

परिचय

आकस्मिक गर्भ निरोध भन्नाले असुरक्षित यौन सम्पर्क भएपछि गर्भवती हुन नदिनका लागि साधन प्रयोग गरिने विधिलाई बुझाउँछ । कुनै पनि बेला गर्भ रहने आशङ्का भएको अवस्थामा कतिपय अस्थायी गर्भ निरोधका साधनहरू यौन सम्पर्कको ५ दिन (१२० घण्टा) भित्र प्रयोग गर्न सकिन्छ । आकस्मिक गर्भ निरोधका साधनहरूलाई सही रूपमा मात्रै प्रयोग गर्नु पर्दछ । सही तरिकाका प्रयोगले मात्र आकस्मिक गर्भ निरोधका साधनहरू प्रभावकारी हुन्छन् । बारम्बार प्रयोग गरेमा आकस्मिक गर्भ निरोधका साधनहरू प्रभावकारी हुँदैनन् । खास गरेर आकस्मिक गर्भ निरोधका लागि प्रयोग गरिने खाने चक्की बारम्बार प्रयोग गरेमा यसले गर्भ राक्ने काम गर्न सक्दैन । हालका दिनहरूमा यो आकस्मिक गर्भ निरोधका लागि प्रयोग गरिने खाने चक्कीको प्रयोग स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहबिना नै भइरहेको पाइएको छ । यसलाई प्रत्येक महिनावारी चक्रमा प्रयोग गरेको, एउटै महिनावारी चक्रमा एक भन्दा बढी पटकसम्म प्रयोग गरेको पाइएको छ । यसरी प्रयोग गर्नाले आकस्मिक गर्भ निरोधका लागि प्रयोग गरिने चक्कीले गर्भ राक्ने काम गर्न सक्दैन । अर्कोतिर यसरी गलत तरिकाले आकस्मिक गर्भ निरोधका लागि खाने चक्कीलाई प्रयोग गर्नाले स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक असर पार्दछ

नेपालमा पाइने आकस्मिक गर्भ निरोधकका साधनहरू

१. मिश्रित हर्मोनयुक्त खाने चक्की

२. प्रोजेस्टिन मात्र भएको खाने चक्की

३. आइ.यु.सी.डी

आकस्मिक गर्भनिरोधक साधनहरूले गर्भ रहनबाट कसरी बचाउँछ?

प्रोजेस्ट्रोन मात्र भएको पिल्स/मिश्रित हर्मोनयुक्त खाने चक्की (पिल्स) यी हर्मोनयुक्त आकस्मिक गर्भ निरोधक साधनले डिम्बाशयमा डिम्ब बन्ने प्रक्रिया ढिलो गरिदिन्छ । त्यसैले सेवाग्रही गर्भवती भइसकेको अवस्थामा आकस्मिक गर्भ निरोधका साधनले काम गर्दैन ।

आइ.यु.सी.डी.कपर टी नामले प्रचलित आइ.यू.सी.डी. पनि आकस्मिकगर्भ निरोधकका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले शुक्रकीटबाट निषेचित डिम्बलाई पाठेघरमा रोपिन बाधा पुऱ्याउँछ । असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको छ दिनसम्म पाठघरमा राख्न मिल्छ । यो दीर्घकालीन साधन पनि भएकाले यसको उपयोगिताबारे उचित परामर्श दिनु पर्छ ।

नेपालमा पाइने आकस्मिक गर्भ निरोधकका साधनहरूको प्रभावकारिता

आकस्मिक गर्भ निरोधले तीन चौथाइ अनिच्छित गर्भलाई घटाइ दिएको छ । मासिक चक्रको दोस्रो वा तेस्रो हप्तामा गर्भ रहने सम्भावना ८ प्रतिशत हुन्छ भने आकस्मिक गर्भ

निरोधका साधनको प्रयोगले २ प्रतिशतमा घटाउँछ ।

आकस्मिक गर्भ निरोधको उपायको प्रयोग

आकस्मिक गर्भ निरोधका लागि खाने चक्की र कपर टी १२० घण्टाभित्र प्रयोग गर्न सकिने भए पनि यी साधनहरू असुरक्षित यौन सम्पर्क पछि जति छिटो प्रयोग गऱ्यो त्यति नै बढी प्रभावकारी हुन्छ ।

मिश्रित हर्मोनयुक्त खाने चक्की

०.५ मि.ग्रा.इथिनाइल इस्ट्राडियल वा लेभोनजेस्ट्रोल भएको खाने चक्की असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको सकेसम्म चाँडो २ चक्की खाने र १२ घण्टापछि अर्को २ चक्की खाने (१२० घण्टा)

परिवार नियोजनको साधनको रूपमा प्रयोग गरिने इथिनाइल इस्ट्राडियल ०.३ -०.३३ मि.ग्रा ४ चक्की खाने र पहिलो मात्रा खाएको १२ घण्टामा अर्को ४ चक्की खाने ।

प्रोजेस्टिन मात्र भएको खाने चक्की

१.५ मि.ग्रा. लेभोनजेस्ट्रोल १ चक्की असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको सकेसम्म चाँडो खाने (एक पटकमा) अथवा ०.७५ मि.ग्रा. लेभोनजेस्ट्रोल २ चक्की जतिसक्दो चाँडो खाने र पहिलो मात्रा खाएको १२ घण्टामा अर्को एक चक्की खाने (१२० घण्टाभित्र)

आइ.यू.सी.डी.

असुरक्षित यौन सम्पर्क भएको ७ दिन भित्रै लगाउनु पर्छ ।

आकस्मिक गर्भ निरोधको बारेमा सम्झाउनु पर्ने कुराहरू

- परिवार नियोजनका अन्य साधनको विकल्पमा आकस्मिक गर्भ निरोधका साधन प्रयोग गर्नु हुँदैन किनकि यो गर्भ निरोधका साधन जस्तै प्रयोग गर्दा प्रभावकारी हुँदैन ।
- यो साधन सुरु गराउनु अगाडि गर्भ रहिसकेको नसकेको निक्यौंल गर्नुपर्छ । किनभने गर्भ रहिसकेको अवस्थामा यसले काम गर्दैन ।
- यी साधनबाट यौनजन्य रोगबाट बचाउँदैन ।
- आकस्मिक गर्भ निरोधपछि परिवार नियोजनका अन्य साधन जस्तै कण्डम अपनाउन सल्लाह दिनु पर्दछ । खाने चक्की तोकिएको मात्रा मात्र सेवन गर्नका लागि भन्नु पर्दछ बढी खाँदैमा बढ्ता प्रभावकारी हुने होइन बरु यसले वाकवाकी तथा उल्टी गराउन सक्छ ।

के आकस्मिक गर्भ निरोध किशोरावस्थाको लागि उपयुक्त छ ?

आकस्मिक गर्भ निरोधको साधन किशोरीहरूका लागि पनि उपयुक्त छ । नेपाली बजारमा e-con, i-pill जस्ता विभिन्न नाममा आकस्मिक गर्भ निरोध चक्की उपलब्ध छन् । यी चक्कीहरू प्रयोग गर्न सजिलो भएकाले किशोरावस्थामा यसको प्रयोग गर्न सक्दछन् । यो छोटो समयका लागि प्रयोग गर्ने भएकोले हर्मोनयुक्त गर्भनिरोधका साधनहरू सेवन गर्न नहुने महिलाहरूले पनि सुरक्षित र प्रभावकारी तवरले प्रयोग गर्न सक्दछन् तर यसलाई नियमित साधनको रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

आकस्मिक गर्भ निरोध चक्कीको प्रयोग गर्दा देखिने प्रतिअसरहरू

आकस्मिक गर्भ निरोध चक्की खाँदा निम्न प्रतिअसरहरू देखिन सक्छन् :

- महिनावारीमा रक्तस्रावमा परिवर्तन आउने,
- वाकवाकी लाग्ने
- बान्ता हुने
- तल्लो पेट दुख्ने,
- स्तन भारी हुने, दुख्ने,
- थकाइ लाग्ने,
- टाउको दुख्ने,
- रिङ्गटा लाग्ने जस्ता साधारण असरहरू देखिन सक्छन् ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूले आकस्मिक गर्भ निरोध चक्की सेवन गर्न चाहने किशोरीलाई यसबारे जानकारी गराउनु पर्दछ ।

आकस्मिक गर्भ निरोधको साधनको गलत प्रयोगले हुन सक्ने नकारात्मक असरहरू

आकस्मिक गर्भ निरोधको साधन भनेको अनियोजित अवस्थामा असुरक्षित यौन सम्पर्क हुन गएको अवस्थामा अनिच्छित गर्भ रहन नदिनका लागि प्रयोग गर्नका लागि उत्पादन गरिएको हो । यसलाई परिवार नियोजनको नियमित साधनका रूपमा प्रयोग गर्नु हुँदैन । यो नियमित परिवार नियोजनको साधन होइन । यसलाई प्रत्येक पटकका महिनावारीका पालामा प्रयोग गरिएमा यसले आकस्मिक गर्भ निरोधको काम गर्दैन । यसलाई कति समयको अन्तरालमा प्रयोग गरेमा मात्र प्रभावकारी हुन्छ भनेर अध्ययन त भै सकेको छैन तर महिनैपिच्छे प्रयोग गरेमा यसको प्रभावकारिता कम हुँदै जाने तथ्य चाहिँ सत्य हो । त्यस्तै एकदमै घातक कुप्रभाव नपारे तापनि रागरसहरूको उत्पादनमा घटीबढी (fluctuation) हुने हुँदा धेरै रगत बग्न सक्दछ । यसका साथै महिनावारी चक्र पनि अनियमित हुन सक्दछ । बारम्बार आकस्मिक गर्भ निरोधका लागि खाने चक्की खानाले राग रसको असमानता (imbalance) हुन गएर महिनावारी सुक्नु अगाडि देखिने लक्षणहरू (Pre manoposal Syndrome) देखिन सक्दछन् । यस्तो अवस्था आएमा आत्महत्या गर्न

मन लाग्ने समेत हुन सक्दछन् ।

बारम्बार आकस्मिक गर्भ निरोधको लागि खाने चक्की खानेहरूले कण्डमको प्रयोग नगर्ने हुनाले एचआइभी लगायतका यौन सङ्क्रमणहरू सर्ने जोखिम बढाउँछ । आकस्मिक गर्भ निरोधका साधनहरूलाई सही रूपमा मात्रै प्रयोग गर्नु पर्दछ । सही तरिकाका प्रयोगले मात्र आकस्मिक गर्भ निरोधका साधनहरू प्रभावकारी हुन्छन । बारम्बार प्रयोग गरेमा आकस्मिक गर्भ निरोधका साधनहरू प्रभावकारी हुँदैनन । खास गरेर आकस्मिक गर्भ निरोधका लागि प्रयोग गरिने खाने चक्की बारम्बार प्रयोग गरेमा यसले गर्भ राक्ने काम गर्न सक्दैन । हालका दिनहरूमा यो आकस्मिक गर्भ निरोधका लागि प्रयोग गरिने खाने चक्कीको प्रयोग स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह विना नै भइरहेको पाइएको छ । यसलाई प्रत्येक महिनावारी चक्रमा प्रयोग गरेको, एउटै महिनावारी चक्रमा एकभन्दा बढी पटकसम्म प्रयोग गरेको पाइएको छ । यसरी प्रयोग गर्नाले आकस्मिक गर्भ निरोधका लागि प्रयोग गरिने चक्कीले गर्भ राक्ने काम गर्न सक्दैन । अर्कोतिर यसरी गलत तरिकाले आकस्मिक गर्भ निरोधका लागि खाने चक्कीलाई प्रयोग गर्नाले स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक असर पार्दछ ।

कक्षा १२

१. यौन तथा प्रजनन अधिकार

पुरुष र महिला दुवैको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य राम्रो हुनु पर्छ। यौन तथा प्रजनन अधिकार महिलाका लागि विशेष आवश्यक छ। यसका लागि महिलाहरू आत्मनिर्भर हुनु आवश्यक हुन्छ। अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकारसम्बन्धी सन्धि सम्झौताहरूलाई आधार बनाएर विश्वको सबैभन्दा ठूलो स्वयंसेवी संस्था नेपाल परिवार नियोजन सङ्घको मातृसंस्था अन्तर्राष्ट्रिय परिवार नियोजन महासङ्घले यौन र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारहरूको वडापत्र (दस्तावेज) तयार गरेको छ।

वडापत्रमा उल्लिखित अधिकारहरूको सुरक्षा गर्नु राज्यको दायित्व हुन आउँछ । यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यको क्षेत्रमा प्रयोग हुने मानव अधिकारहरू, यौन तथा प्रजनन अधिकारहरू निम्नअनुसार छन् ।

१. बाँच्न पाउने हक-कुनै स्वास्नी मान्छेको जीवन गर्भधारणसँग सम्बन्धीत कारणले खतरामा पर्नु हुँदैन ।

२. व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र सुरक्षाको हक-सबै मान्छे आफ्नो यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य माथि नियन्त्रण राख्न र यसबाट सन्तुष्टि प्राप्त गर्न स्वतन्त्र छन् ।

३. समानताको हक सबै प्रकारका भेदभावदेखि मुक्त हुने हक- सबै व्यक्ति यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसँग सम्बन्धीत कुनै प्रकारको भेदभाव विना समान रूपले सेवा प्राप्त गर्न स्वतन्त्र छन् ।

४. गोपनीयताको हक- सबै व्यक्तिहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धमा गोप्य रूपले सेवा प्राप्त गर्ने र स्वतन्त्रतापूर्वक निर्णय गर्ने हकको सुरक्षा र सम्मान हुनुपर्छ । सेवा दाताहरूले ग्राहकहरूको गोपनीयता भङ्ग गर्नु हुँदैन ।

५. स्वतन्त्र विचार राख्न पाउने हक- यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य संरक्षण र अधिकार सम्बन्धमा स्वतन्त्र रूपमा विचार राख्न पाउने अधिकार कुनै पनि धार्मिक मान्यता, विश्वास, दर्शन तथा प्रचलनहरूद्वारा कुण्ठित हुनु हुँदैन ।

६. सूचना र शिक्षा प्राप्त गर्न पाउने हक- प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो तथा परिवारको कल्याणका निम्ति यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य अधिकारसम्बन्धी पूर्ण र वस्तुगत सूचना र शिक्षा प्राप्त गर्ने हक हुन्छ ।

७. विवाह गर्ने/नगर्ने अथवा परिवार बसाउने/नबसाउनेसम्बन्धी हक- सबै व्यक्तिलाई विवाह गर्ने/नगर्ने अथवा परिवार बसाउने/नबसाउनेसम्बन्धमा निर्णय गर्ने हक हुन्छ ।

८. बच्चा पाउने नपाउने अथवा कहिले पाउने भन्ने विषयमा निर्णय गर्ने हक सबै व्यक्तिलाई हुन्छ ।

९. आफ्नो स्वास्थ्यको हेरविचार र सुरक्षासँग सरोकार राख्ने विषयमा इज्जतपूर्वक सरलताका साथ सेवा प्राप्त गर्ने हक सबैलाई हुन्छ ।

१०. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धमा भएका र उपलब्ध हुन सक्ने सबसुरक्षित र प्रयोग गर्न सुविधाजनक वैज्ञानिक प्रविधि र समाधानहरू उपयोग गर्न पाउने हक सबैलाई हुन्छ ।

११. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकारको स्थापनार्थ र कार्यान्वयनार्थ सरकारलाई प्रभाव पार्न दबाब दिनका लागि भेला हुने र राजनीतिक सहभागिता गर्ने हक सबैलाई हुन्छ ।

१२. यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी विषयहरूमा सबै व्यक्तिलाई पीडा र दुर्व्यवहारबाट मुक्त हुन पाउने हक हुन्छ ।

२. किशोर किशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवाको परिचय र महत्त्व

किशोर किशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा भनेको छुट्टै र थप सेवा होइन । किशोर-किशोरीहरूले सहज र मैत्रीपूर्ण रुपमा यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवा पाउने वातावरण र अवस्था हो । नेपालको प्रायः जिल्लाहरूको सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा किशोर- किशोरीहरूले सहज हुने गरी किशोर-किशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिन्छ । नेपाल सरकारले तोकिएका मापदण्ड अनुसार किशोर-किशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्ने संस्थाले किशोर किशोरीको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी जिज्ञासाका लागि जानकारी र समस्याको समाधान सहजतापूर्वक प्रदान गरिन्छ । यस्ता संस्थाहरूमा सेवा प्रदायकहरू किशोर-किशोरीहरूको आवश्यकता सम्बोधन गर्नका लागि प्राविधिक रुपमा दक्ष र उत्प्रेरित हुने गर्छन् । यस्ता संस्थामा किशोर-किशोरी नहिच्किचाई यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी र सेवाहरू लिन सक्छन ।

यो भनेको किशोरकिशोरीहरूले सहज र मैत्रीपूर्ण तरिकाले सेवा उपयोग गर्न सक्ने वातावरण र अवस्था हो । यसअन्तर्गत सेवा प्रदायकले सेवा दिँदा सेवाग्राहीले अपेक्षा गरेका सेवा र व्यवहार कुनै पनि भेदभावविना पाउनु हो । किशोरकिशोरीहरू स्वास्थ्यसेवा केन्द्रमा गएर

स्वास्थ्य परीक्षण वा उपचार गराउँदा उसको गोपनीयता भङ्ग नहोस् भन्ने चाहन्छन् । उनीहरूले आफूले चाहेको जस्तो खर्चले धान्न सक्ने या निःशुल्क, सुलभ, विश्वसनीय, पूर्वाग्रहरहित, गोप्यता र गोपनीयता कायम हुने र दक्ष स्वास्थ्यकर्मीहरू तथा सबै सुविधा भएको स्वास्थ्य संस्थाहरूबाट सेवा तथा सुविधा लिन सजिलो मान्दछन् । हामीले तिनीहरूलाई स्वास्थ्यसेवा दिँदा ती कुराहरूलाई सम्बोधन गर्न सक्यौं भने त्यसलाई किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्यसेवा भनिन्छ ।

यी सबै कुरालाई ध्यानमा राखेर किशोरकिशोरीहरूको भावना, समस्या र सोचलाई सही ढङ्गले बुझ्ने र उनीहरूको लागि उपयुक्त हुने स्थान र समयमा विश्वसनीय सेवा उच्च गोपनीयता कायम गरी प्रदान गर्नु नै 'किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा' हो । त्यतिमात्र नभई उनीहरूको स्वास्थ्यसेवा प्राप्त गर्ने अधिकारको संरक्षण गर्नु पनि किशोरकिशोरी मैत्री स्वास्थ्य सेवा हो ।

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवाका प्रतीक (चिन्ह)

किशोरकिशोरी
मैत्री स्वास्थ्य सेवा

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवाका विशेषताहरू किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवाका खास प्रकारका विशेषताहरू हुन्छन् । तल ती विशेषताहरूलाई छुट्टाछुट्टै वर्णन गरिएको छ ।

१. किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रममा हुने विशेषताहरू

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवा हुनका लागि स्वास्थ्य कार्यक्रम तर्जुमा गर्दादेखि नै खास विशेषताहरू हुनु अत्यावश्यक हुन्छ । किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य सेवाका कार्यक्रममा निम्नानुसारका विशेषताहरू हुन्छन्:

क) कार्यक्रम तर्जुमा तथा कार्यन्वयनको प्रक्रियामा किशोरकिशोरीहरूको सहभागिता हुनु पर्दछ ।

ख) किशोरकिशोरीहरू भेला हुने ठाउँमा सेवाको प्रवर्द्धन गरिनु : स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध हुने किशोरकिशोरी मैत्रीपूर्ण सेवाको विस्तृत जानकारी समुदाय स्तरमा उपलब्घ गराउनु पर्दछ । साथै विशेषगरी किशोरकिशोरीहरू भेला हुने स्थानलाई

प्राथमिकता दिइएको हुनु पर्दछ ।

ग) स्कुल, युवा क्लब, बाल क्लब र अन्य संस्थासँग सम्बन्ध स्थापना हुनुः किशोरकिशोरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने क्रममा विद्यालय, युवा क्लब, बाल क्लब जस्ता विभिन्न सङ्घ संस्थाहरूसँग समन्वय गरिएको हुनु पर्दछ ।

घ) धेरै समय कुर्न वा पर्खन नपरीकन सेवा प्राप्त गर्न सक्नु (सेवा पाइनु)

ङ) किशोर वा किशोरीहरू दुवैलाई समान रूपमा स्वागत र सेवा गर्नु

च) अविवाहित सेवाग्राहीहरूलाई पनि विना पूर्वाग्रह र समाजमा प्रचलित व्यवहारअनुसार सहजतापूर्वक स्वागत गर्नु र सेवा दिनु

छ) कार्यक्रममा आमाबाबुको संलग्नता प्रोत्साहन गर्नु तर अनिवार्य नहुनु

ज) आवश्यक पर्ने परिवार नियोजनका साधनहरू पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध हुनु

झ) सेवा केन्द्रमा शैक्षिक (सूचना, शिक्षा तथा सञ्चार) सामग्रीहरू उपलब्ध हुनु

ञ) सूचना, मनोपरामर्श/मनोविमर्श र सेवामा पहुँचका वैकल्पिक उपायहरू उपलब्ध गराइनु

२. किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य संस्थाका विशेषताहरू

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्यसेवा हुनका लागि स्वास्थ्य संस्थामा खास विशेषताहरू हुनु अत्यावश्यक हुन्छ। किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्यसेवा उपलब्ध गराउनका लागि स्वास्थ्य संस्थारूमा निम्नानुसारका विशेषताहरू हुनुपर्दछ :

क) किशोरकिशोरीहरू (सेवाग्राहीहरू)का लागि उपयुक्त सेवासमय हुनु

ख) स्वास्थ्य संस्था पायक पर्ने तथा उपयुक्त स्थानमा हुनु

ग) स्वास्थ्य संस्थामा पर्याप्त ठाउँ हुनु

घ) सेवाग्राहीको नामदर्ता तथा प्रतीक्षाको लागि उपयुक्त स्थान हुनु

ङ) यथेष्ठ गोप्यता हुनु, मनोपरामर्श / मनोविमर्श तथा क्लिनिकल सेवाको लागि आवश्यक सामग्रीसहितको अलग्गै वा पर्दाले छोपेको कोठा हुनु (किशोरकिशोरीहरूका समस्याहरूमा छलफल भएको अरूले सुन्न नसक्ने र स्वास्थ्य जाँच गर्दा अरूले नदेख्ने व्यवस्था)

च) सुविधाजनक वातावरण हुनु (जस्तै हल्ला नहुनु, सफा शुद्ध पिउने पानीको व्यवस्था भएको हुनु, सफा र प्रयोगमा भएको शौचालयको व्यवस्था भएको हुनु आदि)

छ) यथेष्ठ सूचना, शिक्षा सञ्चार तथा व्यवहार परिवर्तनका सामग्रीहरू (IEC/ BCC materials) उपलब्ध हुनु

३. किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्यसेवा दिने स्वास्थ्यकर्मीहरूका विशेषताहरू

किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य संस्थामा सेवा दिने स्वास्थ्यकर्मीहरूमा निम्न अनुसारका विशेषताहरू हुन्छन् :

क) दक्षता :

- स्वास्थ्य संस्थामा आधारभूत मनोपरामर्श/मनोविमर्श दिने, परीक्षण गर्ने, स्वास्थ्य जाँच गर्ने दक्षता र संस्थामा नभएको सेवाको लागि सेवाग्राहीलाई कहाँ पठाउने (प्रेषण गर्ने) हो भन्ने जानकारी भएका स्वास्थ्यकर्मी हुनु ।
- स्वास्थ्यकर्मीहरू यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य विषयमा तालिम प्राप्त हुनु (जस्तै, सेवा प्रदायकहरूले किशोरकिशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी तालिम पाएको हुनु पर्छ र किशोरकिशोरीहरूको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी मनोपरामर्श/मनोविमर्श सेवा दिन सक्षम हुनु पर्दछ) ।

ख) गोप्यता, गोपनीयता र विश्वासनीयता :

- किशोरकिशोरीहरूलाई दिइएका सेवाको गोप्यता र गोपनीयता कायम गर्नुः स्वास्थ्यकर्मीले कहिले पनि कसलाई के रोग लागेको छ र के औषधी दिइएको छ जस्ता कुरा बिरामीको अनुमतिविना कसैलाई जानकारी दिनु हुँदैन । किशोरकिशोरीमैत्री स्वास्थ्य संस्थामा काम गर्ने स्वास्थ्यकर्मीहरूले सधैं सेवाग्राहीलाई दिइएको सेवाको गोप्यता र गोपनीयता कायम गर्दछन्, यसको विश्वास गर्न सकिन्छ ।

ग) सम्मान :

- कुनै प्रकारको पूर्वाग्रह नराखिकन किशोरकिशोरीहरूलाई प्रचलित व्यवहारअनुसार आदर सम्मान गर्नु
- स्वास्थ्यकर्मीहरूमा सेवाग्राही तथा स्वास्थ्यकर्मीबिचको छलफलको महत्त्वलाई सम्मान गरेर पर्याप्त समय दिने गुण हुनु ।

यस सन्दर्भ सामग्री निर्माणका क्रममा आयोजित विभिन्न गोष्ठीहरूमा सहभागिहरूको नामावली

अनुसुची १

Workshop for assessment of material and gap identification

SN	Name	Gender	Designation	Organization	Email ID	Contact no
1	Shankar Bhattarai	M	WASH Officer	NRCS CEHP	shankar.bhattarai@nrcs.org	9847289117
2	Sushil Kumar Karki	M	Executive Director	SEBAC-Nepal	sushil@sebac.org.np	9851224317
3	Niraj Giri	M	MEAL Officer	WHH	niraj.giri@welthungerhilfe.de	9841797134
4	Nirajan Khadka	M	Technical Advisor SRHR	Plan International	nirajan.khadka@plan-international.org	9851196382
5	Phurba S. Moktan	M	Sanitation & Hygiene Specialist	Care Nepal	phurba.moktan@care.org	9851141328
6	Neera Shakya	F	Vice President	GAN	neeras126@gmail.com	9841329355
7	Sushma Chitrakar	F	Training Manager	Nepal CRS	sushma@crs.org.np	9841287112
8	Chandra Shova Khaitu	F	Education Program Development Officer	ENPHO	chandrashova.khaitu@enpho.org	9841725940
9	Neha Malla	F	Co-founder/Program Director	SOCHAI	mallaneha9@gmail.com	9801888843
10	Ram Naresh Yadav	M	Good Neighbour International (GNI) Nepal	GNI Nepal	ram.naresh@gninepal.org	9855026454
11	Manju Bhatta	F	BCC - Officer	RVWRMP	manju.bhatta@rvwrmp.org.np	9848852315
12	Santoshi Poudel	F	PHO	MOSD	spoudelmosd@gmail.com	9843361507
13	Madhavi Gautam Ghimire	F	Lecturer	TU	madhavighimire@gmail.com	9841468139
14	Geha Nath Gautam	M	Facilitator		geha.gautam@gmail.com	9841314579
15	BK Shrestha	M	Director	GAN	director@gannepal.org.np	9851038834
16	Bimala Mishra	F	Section Officer	CEHRD	bimalamishra@hotmail.com	9851234343
17	Phoktang Lung Hungma Rai	F		Young Star Club	dental3phoktang@gmail.com	9843692789
18	Maya Khaitu	F	Executive Director	Days for Girls	maya@daysforgirls.org	9808759022
19	Prashanna Shyaula	F		CODEF	prashannashyaula5@gmail.com	9860180980
20	Sapana Poudel	F	Admin & Finance Officer		sapna.financeofficer@gmail.com	9840096948
21	Kamal Tara Bajracharya	F	Senior Manager	PSI Nepal	kamalbajracharya@psi.org.np	9851191137
22	Biddhya Khanal	F	PHO	HTC, Bagmati	khanal.753@gmail.com	9851244355
23	Laxmi Dhital	F		DWD (GAN)	ldhital@yahoo.com	9841116102
24	Ragishree Kakshapati Shrestha	F	Sr. Health Education Officer	HTC, Bagmati	ragishree.maxpro@gmail.com	9841213057
25	Shree Krishna Wenju	M	Project Manager	GAN	wenjusk@gmail.com	9841338712
26	Gyan Maharjan	M	President	X-pose Nepal	xposenepal@gmail.com	9849804407
27	Sami Pande	F	Technical Advisor	GIZ-S2HSP	sami.pande@giz.de	9841891774
28	Chitra B. Budhathoki	M	Professor	TU FOE	cbbudhathoki@gmail.com	9841414855
29	Guna Raj Shrestha	M	Coordinator	MHMPA	gunaraj_shrestha@yahoo.com	9851051090

अनुसुची २

Interaction on assessment of disable friendly materials

SN	Name	Gender	Designation	Organization	Email ID	Contact no
1	Iksha KC	F	Bahira Nepal Trainer	Pahichan Nepal	Kc.iksha@gmail.com	9841638020
2	Sita Subedi	F	President	Blind Women Association	Subedi98.sita@gmail.com	9841407263
3	Rojina Shrestha	F	President	Deafblind Ass. Ktm	Srojina91@gmail.com	9860032343
4	Laxmi Maharjan	F			Laxmimaharjan019@gmail.com	9860091042
5	Binita Regmi	F	V. President	NAPD Nepal	Binitaregmi2020@gmail.com	9841241487
6	Sita Baral	F	Member	NAPD Nepal	baralsita@mail.com	9843650223
7	Devi Ku. Parajuli	F	Member	NFDN	parajulidevi@gmail.com	9851172685
8	Laxmi Kafle	F	Vice President	NFDN Bagmati	kfl.10x634@gmail.com	9849028635
9	Shova Bista	F	Treasurer	NDWA	Bistashova25@gmail.com	9841387356
10	Jenisha Kadayat	F	Member	NDCISA	zenishakadayat@gmail.com	9848833442
11	Lila Khadka	F	Member	Vollter	lilakhadka@gmail.com	9863098908
12	Rashila Dewan	F	Member			9814979591
13	Pinnky Gurung	O	President	BDS	bdsboorde@gmail.com	9841313372
14	Madavi Ghimire	F	Lecturer	TU	madhavighimire@gmail.com	9841468139
15	Kalpana Ghimire	F	Treasurer	ACNS	Sylvia.baral@gmail.com	9841658470
16	Neera Shakya	F	Vice President	GAN	Neeras126@gmail.com	9841329355
17	Sanjay Sharma	O	Program Director	BDS	Sanjaysharma.bds@gmail.com	9842022095
18	Gehanath Gautam	M	Facilitator		geha.gautam@gmail.com	9841314579
19	Babukaji Shrestha	M	Director	GAN	Newnepal014@gmail.com	9851038834
20	Rama Dhakal	F	V. President	NFD-N	ramadhakal@gmail.com	9841300031
21	Sushma Bhatta	F	Researcher	DWD	Sushmabhatta4@gmail.com	9843367319
22	Sangita Maharjan	F	AFC	GAN	sangita@gannepal.org.np	9860954768
23	Shree Krishna Wenju	M	Project Manager	GAN	wenjusk@gmail.com	9841338712
24	Sarita KC	F	Executive Director	MITINI Nepal	mitini.nepal@gmail.com	9851175890
25	Laxmi Dhital	F	Program Coordi-nator	DWD	ldhital@yahoo.com	9841116102
26	Sambridhi Shrestha	F	Interpreter	Helping Hangs	Shresthasam25@gmail.com	9860688685

अनुसुची ३

Learning Material Development Workshop

SN	Name	Gender	Designation	Organization	Email ID	Contact no
1	Geha Nath Gautam	M	Facilitator	Language Commission	geha.gautam@gmail.com	9841314579
2	Shree Krishna Wenju	M	Project Manager	GAN	wenjusk@gmail.com	9841338712
3	Sunita Raut	F	MHMPA Member	MHMPA	rautsunita59@gmail.com	9851161465
4	Phurba S. Moktan	M	Sanitation & Hygiene Specialist	Care Nepal	phurba.moktan@care.org	9851141328
5	Neera Shakya	F	Vice President	GAN	neeras126@gmail.com	9841329355
6	Pushpa Subedi	F	PC	SISO Nepal	pushpasubedi09@gmail.com	9841049245
7	Subarna Prabha Guragain	F	Writer		guragain.subarna34@gmail.com	9841715488
8	Neha Malla	F	Co-founder/ Program Director	SOCHAI	mallaneha9@gmail.com	9841824373
9	Kamal Tara Bajracharya	F	Senior Manager	PSI/Nepal	kamalbajracharya@psi.org.np	9851191137
10	BK Shrestha	M	Director	GAN	newnepal014@gmail.com	9851038834
11	Nirajan Khadka	M	TA-SRHR	Plan International	nirajan.khadka@plan-international.org	9851196382
12	Ram Naresh Yadav	M	Manager - Public Health	GNI Nepal	ram.naresh@gninepal.org	9855026454
13	Laxmi Dhital	F		DWD (GAN)	ldhital@yahoo.com	9841116102
14	Radha Dhakal	F	Lecturer/Writer	TU	radhadhakal2000@gmail.com	9856034496
15	Yaba Laxmi Shrestha	F	Pro. Coordinator	CODEF	yabashreekhanda@hotmail.com	9841245059
16	Biddhya Khanal	F	DHO	HTC, Bagmati Province	khanal.753@gmail.com	9851244355
17	Ayesha Ghimire	F	Consultant	DWD, GTN	ayesghirmire821@gmail.com	9803479766
18	Dr. Sara Parker	F	LJMU/DWD PI	DWD LJMU	s.l.parket@ljmu.ac.uk	9808960157
19	Santosh Maharjan	M	PSM	GAN	santosh@gannepal.org.np	9841439849
20	Ragishree Kakshapati Shrestha	F	Sr. Health Education Officer	HTC, Bagmati	ragishree.maxpro@gmail.com	9841213057
21	Gunaraj Shrestha	M	Coordinator	MHMPA	gunaraj_shrestha@yahoo.com	9851051090
22	Lina Baniya	F	Researcher	DWD	linabaniya9@gmail.com	9851157708
23	Kunja Joshi	M	SHEA	NHEICC	Kunjjoshi366@gmail.com	9841392794
24	Madhavi Gautam	F	Lecturer	TU	madhavighimire@gmail.com	9841468139
25	Mahima Lamsal	F	Psychosocial Counselor	Freelancer	Mahimasharmalamsal28@gmail.com	9857058969

अनुसुची ४

Teacher training for preparation of pre-test

SN	Name	Gender	Designation	School	Email ID	Contact no
1	Janak Kumar Devkota	M	Teacher	Ganesh SS	devkotajanak07@gmail.com	9849596629
2	Pramila Ghimire	F	Teacher	Bani Bilash SS	ghimirep2012@gmail.com	9849377913
3	Kabisha Shrestha	F	School Nurse	Shree Manohar SS	kabishas408@gmail.com	9841111950
4	Lila Shrestha	F	Teacher	Shree Madan Ashrit BS	sthalila2075@gmail.com	9841070143
5	Pravakar Risal	M	Teacher	Shree Chunidevi BS		9841458693
6	Buddhi Chandra Shrestha	M	Teacher	Jana Uddar SS		9841547654
7	Padma Subedi	F	Teacher	Bal Uddar SS	subedianita46@gmail.com	9841680446
8	Sunita Sharma	F	Teacher	Bal Kumari BS	aasminsunita@gmail.com	9849936036
9	Rojina Shrestha	F	School Nurse	Shree Gram Sikshya SS	shresthajoina75@gmail.com	9841632630
10	Nirmala Maharjan	F	School Nurse	Janasewa SS	nirimhr242@gmail.com	9863929998
11	Arisha KC	F	School Nurse	Bajrabarahi SS	arisakc2014@gmail.com	9849192741
12	Radha Dawadi	F	Teacher	Yuwa Pratibha SS	radha999@gmail.com	9841276573
13	Ram Hari Maharjan	M	Teacher	Rudrayani SS	ramhari6833@gmail.com	9841550298
14	Chitra Kumar Dahal	M	Teacher	Ganesh SS	dahalpesal770@gmail.com	9844086465
15	Ragishree Kakshapati Shrestha	F	Sr. Health Edu. Officer	HTC, Bagmati	ragishree.maxpro@gmail.com	9841213057
16	Laxmi Dhital	F		DWD/ GAN	ldhital@yahoo.com	9841116102
17	Subarna Prabha Guragain	F	Writer		guragain.subharna34@gmail.com	9841715488

अनुसुची ५

List of MH related Reference Materials

S.N.	Reference Material Title	Publishers' contact Address	E-mail Address	Publisher's/Producer's Website
1	**कुमारी को चन्द्रमास चक्र**			
2	Menstrupedia		contact@menstrupedia.com	www.menstrupedia.com
3	**रजस्वला र स्वच्छता**			
4	**महिनवारी स्वच्छताको लागि ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु**			
5	**मर्यादित महिनावारी हामी सबैको जिम्मेवारी**	Plan International Nepal Maitri Marga, Bakhundol, Lalitpur	facebook.com/PlaninNepal youtube.com/PlanNepal	
6	**किशोरवस्थामा शारिरिक परिवर्तन**			
7	**महिला प्रजनन अंग**			
8	**पुरुष प्रजनन अंग**			
9	**महिनावारी स्वच्छताका लागि ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु**	ENPHO, Adarsha Marg, New Baneshwor Te.: 4468641/4493188	chandrashova.khaitu@ enpho.org	
10	What is happening to me?	Sammunat Nepal, Jhapa, Birtamod		
11	**रजस्वला र स्वच्छता**	ENPHO, Adarsha Marg, New Baneshwor Te.: 4468641/4493188		
12	**किशोर/किशोरीहरुको प्रजनन स्वास्थ्य सम्बन्धी जिज्ञासा पुस्तिका**	**राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र, स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय**		
13	**रेविका – यस्तै हुन्छ यो उमेरमा**	**कथालय इन्क, काठमाडौं, नेपाल** Ph.: 9851219050/9813301199	info@kathalaya.com.np	
14	**महिनवारी सम्बन्धी जिज्ञासा र जवाफ**	Room to Read, Kupondol, Lalitpur Te.: 5553987	nepal@roomtoread.org.np	www.roomtoread.org
15	**रुबीको संसार**			
16	Breaking the silence 1.0			
17	**यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य र अधिकार**	CIWIN-Nepal, Rabi Bhavan, Kathmandu Tel.: 4282255/4278064	cwin@mos.com.np	www.cwin.org.np

Processes Adapted During the Action

Process adapted during the toolkit development process

- Forming a steering committee
- Study of curriculum
- Workshop for assessment of material and identify gaps
- Interaction on assessment of disable friendly material
- Material development workshop
- Development of toolkit
- Teacher training for preparation of pre-test
- Pre-piloting in schools of Kathmandu Valley
- Material finalization workshop
- Piloting of material in districts (Kapilbastu, Kailali, Solukhumbu, Sankhuwasabha)
- Finalization of materials
- Dissemination at the federal level